

JÓZEF SŁONECKI

Przydatnik ZDROWIA

Jest to kolejna publikacja Fundacji Biosłone w ramach propagowania wiedzy o zdrowiu. Nasze publikacje są nieodpłatne, bowiem są finansowane z dobrowolnych datków darczyńców. Ty też możesz przyczynić się do naszej akcji niesienia wiedzy o zdrowiu, wpłacając niewielką nawet kwotę na konto Naszej Fundacji:

Fundacja Biosłone
ul. Kopernika 11/23
96-100 Skierniewice

Bank Ochrony Środowiska (BOŚ) oddział w Łodzi
Nr konta: 56 1540 1245 2091 9099 4458 0001
Tytuł przelewu: darowizna na cele statutowe

Więcej informacji o działalności Fundacji Biosłone, a także o dynamicznym rozwoju oddolnego Ruchu Biosłone, znajdziesz na naszych stronach internetowych: www.bioslone.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone

© 2015 Józef Słonecki

Wydanie I

Wydano w kwietniu 2015

Okladka, łamanie, układ graficzny
Józef Słonecki

Korekta

Aneta Filipek, Katarzyna Karczmarczyk, Michał Trociński

Publikacja nieodpłatna finansowana przez **Fundację Biosłone**

Fundacja Biosłone
ul. Kopernika 11/23
96-100 Skierniewice
tel. 693 281 381
fundacja@bioslone.pl

ISBN: 978-83-935981-4-4

Wydawnictwo BIOSŁONE

Mikstura oczyszczająca

W skład mikstury oczyszczającej wchodzi trzy składniki: środek blokujący przedwczesne wchłanianie (olej), środek gojący nadżerki (alocit – str. 6) oraz środek rozpuszczający złoży (sok z cytryny). Każdy ze składników ma do wykonania konkretne zadanie:

1. Olej nie łączy się z wodą, dzięki czemu, łącząc się ze śluzem wyścielającym błonę śluzową, na jakiś czas blokuje wchłanianie pozostałych składników w początkowym odcinku przewodu pokarmowego i umożliwia ich transport przez cały przewód pokarmowy, aż do jelita grubego. Jeśli w śluzówce przewodu pokarmowego istnieją wodniste nadżerki, to olej ich nie pokrywa, więc pozostają odsłonięte na gojące działanie alocitu.
2. Alocit, jako wodny roztwór soku z aloesu lub ekstraktu z grejpfruta, spełnia rolę środka umożliwiającego wygojenie nadżerek w błonie śluzowej przewodu pokarmowego, a także zapobiega powstawaniu nowych.
3. Sok z cytryny wykazuje doskonale właściwości rozpuszczające, toteż jego zadaniem jest rozpuszczenie patologicznego śluzu zalegającego na ścianach jelita cienkiego, kamieni kałowych w jelicie grubym, a także złoży zalegających w przewodach żółciowych i trzustkowych.

1. Wykonanie mikstury oczyszczającej

Wieczorem do kieliszka z ciemnego szkła (lub porcelanowego, ewentualnie glinianego) wlać w dowolnej kolejności trzy składniki:

10 ml oleju + 10 ml alocitu + 10 ml soku z cytryny

Przykryć i pozostawić w temperaturze pokojowej, np. na parapecie lub (dla wygody) gdzieś przy łóżku. Wypić rano na czczo. Nie jeść ani nie popijać przez co najmniej pół godziny, a jeszcze lepiej przez godzinę, a nawet dłużej.

Uwagi

1. Mikstura oczyszczająca nie jest lekiem, więc nie koliduje z żadnymi lekami – chemicznymi czy pochodzenia naturalnego.
2. Jeśli stosujemy jakieś leki, które zgodnie z zaleceniem należy zażywać na czczo, to zażywamy je pół godziny po wypiciu mikstury oczyszczającej.
3. Stosowanie mikstury oczyszczającej może utrudnić stabilizację hormonów T_3 i/lub T_4 u osób zażywających hormony tarczycy, które należy przyjmować rano na czczo. W takim przypadku najlepszym rozwiązaniem jest picie mikstury oczyszczającej wieczorem, przed zaśnięciem.
4. Ponieważ wątroba może nie być w stanie wydalić zbyt dużej ilości toksyn uwalnianych w trakcie oczyszczania organizmu, mikstury oczyszczającej nie należy stosować jednocześnie z innymi metodami, gdy trwają jeszcze dolegliwości związane z oczyszczaniem którąś z wcześniej zastosowanych metod.
5. W niektórych przypadkach organizmowi wystarczy niewielkie wsparcie, by zdecydował się na przesilenie chorobowe, zmierzające do usunięcia przewlekłych stanów zapalnych oraz innych wewnętrznych patologicznych zaległości, co wiąże się z wystąpieniem ostrych objawów chorobowych. Aby tego uniknąć, stosowanie mikstury oczyszczającej należy rozpocząć od $\frac{1}{4}$ zalecanej dawki, a następnie co 3 tygodnie zwiększać tę ilość do $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ i w końcu do pełnej zalecanej dawki.
6. Jeśli w którymś etapie wdrażania mikstury oczyszczającej wystąpią gwałtowne objawy przesilenia chorobowego, to należy przerwać jej stosowanie, poczekać aż objawy ustąpią całkowicie, po czym ponowić próbę, rozpoczynając od $\frac{1}{4}$ tej dawki, która wywołała owe objawy. Dalej postępować jak w punkcie 5.
7. W początkach kuracji ilość każdego ze składników mikstury oczyszczającej odmierzamy skrupulatnie, czyli: ■ 2,5 ml – $\frac{1}{4}$ zalecanej dawki ■ 5 ml – $\frac{1}{2}$ zalecanej dawki ■ 7,5 ml – $\frac{3}{4}$ zalecanej dawki ■ 10 ml – pełną zalecaną dawkę. Potem, gdy miksturę oczyszczającą stosujemy już tylko profilaktycznie, jej składniki możemy odmierzać w przybliżeniu – „na oko”.

8. Składników mikstury oczyszczającej nie należy mieszać. Nie dlatego, żeby to w czymś szkodziło, ale po prostu nie ma takiej potrzeby ani sensu.
9. Osoby, które „rytualnie” rozpoczynają dzień od wypicia kawy, bo inaczej nie potrafią, powinny odczekać co najmniej pół godziny, zanim wypiją miksturę oczyszczającą.

2. Olej jako składnik mikstury oczyszczającej

Zadaniem mikstury oczyszczającej jest oczyszczenie i wygojenie przewodu pokarmowego, nic ponadto. Dlatego rodzaj oleju należy dobrać indywidualnie, kierując się wyłącznie zaobserwowanymi objawami ze strony przewodu pokarmowego, w myśl zasady, że przewód pokarmowy leczymy po kolei – od górnych odcinków do dolnych. Na inne schorzenia rodzaj oleju nie ma bezpośredniego wpływu, gdyż ustępują one samoistnie, jako efekt oczyszczenia i uszczelnienia ścian przewodu pokarmowego oraz uporządkowania wchłaniania substancji odżywczych.

Olej z oliwek (oliwę) w pierwszym trzymiesięcznym etapie stosują osoby cierpiące na schorzenia żołądka i/lub dwunastnicy albo kamice żółciową. Osoby, które tych schorzeń nie mają, pomijają ten wariant.

Olej kukurydziany w drugim trzymiesięcznym etapie stosują ci, którzy skończyli bądź pominęli etap pierwszy i cierpią na choroby trzustki i/lub wątroby, albo mają podwyższony cholesterol. Osoby, które tych schorzeń nie mają, pomijają ten wariant.

Olej z pestek winogron stosują ci, którzy nie odczuwają żadnych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

Trzymiesięczny okres trwania poszczególnych etapów jest terminem orientacyjnym, toteż w indywidualnych przypadkach może być on krótszy albo dłuższy – roczny, a nawet dwuletni.

Uwagi

1. Jeśli uznamy, że nie mamy kłopotów z którymś z wymienionych odcinków przewodu pokarmowego, albo że nie jest potrzebny aż trzymiesięczny okres leczenia go – przechodzimy do następnego etapu. Natomiast gdy się okaże, że popełniliśmy błąd, bo zbyt szybko przeszliśmy do następnego etapu, to w każdej chwili do poprzedniego etapu i związanego z nim rodzaju oleju możemy powrócić i stosować go tak długo, aż dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego ustąpią całkowicie.
2. Oleje kupujemy w sklepach spożywczych w szklanych butelkach lub, w przypadku oleju kukurydzianego, w metalowych, zakręcanych puszkach.
3. Trzeba wiedzieć, że oliwa (olej z oliwek) krzepnie w temperaturze poniżej 14 °C, co w żaden sposób nie wpływa na jej jakość. Niemniej jednak stwarza to pewien problem, gdyż przed użyciem oliwę należy podgrzać, by na powrót uzyskała postać płynną. Sprawę tę można rozwiązać przechowując oliwę poza lodówką, ale w chłodnym miejscu, albo w cieplejszym miejscu lodówki.

3. Olej lniany jako składnik mikstury oczyszczającej

Oleju lnianego nie można kupić w typowych sklepach spożywczych, więc nie jest uwzględniony jako typowy składnik mikstury oczyszczającej. Tym niemniej może on być zamiennikiem oleju kukurydzianego dla osób uczulonych na kukurydzę.

Olej lniany może być też zamiennikiem oleju z pestek winogron, zdolnym oczyścić cały przewód pokarmowy. Może też stanowić składnik mikstury oczyszczającej stosowanej profilaktycznie. Kłopot z nim taki, że szybko się psuje.

4. Aloceit jako składnik mikstury oczyszczającej

Słowo „alocit” zostało stworzone z pierwszych członów słów „aloes” i „citrosept”, w celu jasnego przedstawienia jednego ze składników mikstury oczyszczającej. Alocitu kupić nie można, lecz należy go wykonać samemu. W ramkach na następnej stronie są przedstawione obydwa warianty wykonania alocitu: z soku z aloesu i z ekstraktu z grejpfruta.

Alocit z soku z aloesu wykonujemy rozcieńczając sok z aloesu wodą w stosunku 1:1, czyli do litrowej butelki z ciemnego szkła wlewamy ½ l soku z aloesu i ½ l wody. Wodę wcześniej należy przegotować i schłodzić do temperatury pokojowej.

Alocit z ekstraktu z grejpfruta wykonujemy w ten sposób, że półlitrową butelkę z ciemnego szkła napelniamy wodą i dodajemy 35 kropli citroseptu. Wodę wcześniej należy przegotować i schłodzić do temperatury pokojowej.

Kurację zawsze należy rozpocząć od roztworu soku z aloesu i kontynuować ją przez pół roku, a w przypadku osób mających problemy z nadciśnieniem do czasu, aż owe problemy ustąpią.

Po wstępnej kuracji roztworem soku z aloesu należy co trzy miesiące zmieniać rodzaj środka gojącego (na ekstrakt z grejpfruta i odwrotnie). Te zmiany uzasadnione są faktem, że po pewnym czasie organizm „przyzwyczaja się” do każdego środka gojącego i przestaje na niego reagować. Stąd zalecana jest rotacja środków gojących. Teoretycznie można byłoby stosować tylko jeden ze środków gojących i robić przerwy, ale nie jest to dobre wyjście, ponieważ nasze środowisko zatrutowane jest nieprzerwanie, więc trzymiesięczne przerwy mogą zniweczyć trzymiesięczne starania pomiędzy nimi.

Uwagi

1. Citrosept można zastąpić innym preparatem ekstraktu z grejpfruta, stosując to samo rozcieńczenie.
2. Sok z aloesu należy rozcieńczać wodą z tego powodu, że, jak wynika z praktyki, nierozcieńczony na początku działa zbyt gwałtownie, a później organizm zbyt szybko się do niego przyzwyczaja i po dwóch miesiącach w ogóle przestaje działać.
3. Do wykonania alocitu nie nadają się tzw. żele aloesowe.
4. Spośród dostępnych soków z aloesu najlepiej sprawdzają się soki dwóch producentów: Natura-Styl i Laboratoria Natury.

5. Sok z cytryny jako składnik mikstury oczyszczającej

Sok z cytryny powinien być wyciskany ze świeżej cytryny, bezpośrednio przed sporządzeniem mikstury oczyszczającej.

Sok z cytryny to około 10 ml soku, czyli ilość soku, jaką można uzyskać z połówki małej albo $\frac{1}{3}$ średniej, albo $\frac{1}{4}$ dużej cytryny.

Sok z cytryny ma przede wszystkim działanie rozpuszczające złoży zalegające w przewodzie pokarmowym oraz w przewodach wątrobowych i trzustkowych, toteż jest niezbędnym składnikiem mikstury oczyszczającej stosowanej prewencyjnie. Gdy sok z cytryny już swoją rolę wykona, można zastąpić go octem jabłkowym (punkt 6).

Osoby uczulone na owoce cytrusowe nie powinny dodawać soku z cytryny do mikstury oczyszczającej, lecz ocet jabłkowy, odkładając oczyszczenie przewodu pokarmowego oraz przewodów wątrobowych i trzustkowych na później. Po pewnym czasie, gdy skutek uszczelnienia ścian przewodu pokarmowego uczulenie ustąpi, należy przeprowadzić odłożoną kurację prewencyjną miksturą oczyszczającą z użyciem soku z cytryny.

6. Ocet jabłkowy jako składnik mikstury oczyszczającej

Ocet jabłkowy (rozdział 8, str. 60) posiada doskonale właściwości regeneracyjne, toteż z powodzeniem może być użyty jako składnik mikstury oczyszczającej stosowanej profilaktycznie, czyli po oczyszczeniu przewodu pokarmowego, a także przewodów wątrobowych i trzustkowych miksturą oczyszczającą z użyciem soku z cytryny.

7. Kuracja w ciąży i w okresie karmienia piersią

Po szóstym miesiącu ciąży oraz w okresie karmienia piersią nie należy rozpoczynać stosowania mikstury oczyszczającej, ze względu na możliwość wystąpienia silnego przesilenia chorobowego.

Kobiety stosujące miksturę oczyszczającą profilaktycznie powinny jej stosowanie kontynuować także w czasie ciąży oraz karmienia piersią. Jest to uzasadnione zarówno ze względu na dobro matki, jak i dziecka.

Czasami spotykam się z pewnymi obawami, u podłoża których leży zakaz leczenia aloesem podczas ciąży i karmienia piersią, zamieszczony przez producenta na etykiecie soku z aloesu. Obawy te wynikają z nieporozumienia, bowiem mikstura oczyszczająca nie ma absolutnie nic wspólnego z proponowanym przez producenta leczeniem aloesem, ponieważ ilość soku z aloesu w dawce mikstury oczyszczającej jest dziesięciokrotnie mniejsza od dawki soku z aloesu stosowanej w leczeniu aloesem.

Aby to zobrazować, różnicę między leczeniem aloesem (50 ml jednorazowo) a użyciem soku z aloesu do mikstury oczyszczającej (5 ml jednorazowo) można porównać do różnicy między wypiciem 500 ml (pół litra) wódki na raz a użyciem 50 ml wódki do drinka.

8. Kuracja dla dzieci

Dawki mikstury oczyszczającej dla dzieci są mniejsze od dawek zalecanych dorosłym i wynoszą (w zależności od wagi ciała): $\frac{1}{4}$ do 20 kg, $\frac{1}{2}$ do 40 kg i $\frac{3}{4}$ do 60 kg.

Na ogół dzieci dość chętnie piją miksturę oczyszczającą, ale są takie, które nie chcą. Co wtedy zrobić? Jedną z podstawowych cech wyniesionych z domu powinien być szacunek dla własnego zdrowia, a także nawyk dbania o ten najcenniejszy ludzki skarb, bo przecież wiadomo, że czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci. Toteż za każdym razem, gdy dajemy dziecku do wypicia miksturę oczyszczającą, przypominamy mu, że to dla jego zdrowia.

Tak samo postępujemy w przypadku dziecka, które nie chce pić mikstury oczyszczającej, z tą różnicą, że na początku zamiast niej, podajemy dziecku jego ulubiony napój. A kiedy już dziecko nabeździe nawyk picia „miksturki” codziennie rano, dodajemy do jego napoju po kropelce składników mikstury oczyszczającej, następnie po dwie kropelki, a potem po trzy, i tak dalej, aż do osiągnięcia dawki właściwej jego wadze.

Jeśli podstęp z napojem nie poskutkuje, można spróbować posłodzić miksturę oczyszczającą miodem, zaś u starszych dzieci można spróbować perswazji, ale w żadnym wypadku nie można przymuszać dziecka do wypicia mikstury oczyszczającej.

Często pada pytanie, od jakiego wieku należy podawać miksturę oczyszczającą dzieciom. Odpowiedź jest prosta: jak najwcześniej. To jednak nic nie znaczy i każdy wolałby otrzymać odpowiedź konkretną. Problem w tym, że trudno jest ustalić ten optymalny wiek, ponieważ wszystko zależy od indywidualnego przypadku – jedne dzieci chętnie piją miksturę oczyszczającą, inne z oporami, a niektóre nawet jej nie przełkną. Dlatego należy już u kilkumiesięcznego dziecka podejmować próby podania kilku kropli mikstury oczyszczającej, by tym sposobem zorientować się, kiedy dziecko będzie gotowe na zwiększenie dawki.

Dzieci mają przewód pokarmowy o wiele krótszy niż dorośli, toteż nie ma potrzeby stosowania u nich wariantów mikstury oczyszczającej z oliwą i olejem kukurydzianym, więc od razu można przejść do wariantu z olejem z pestek winogron, ewentualnie z olejem lnianym.

9. Przerwy w stosowaniu mikstury oczyszczającej

Stosowanie mikstury oczyszczającej należy przerywać zawsze, gdy wystąpi trudne do zniesienia przesilenie chorobowe. Po ustąpieniu objawów przesilenia chorobowego ponowne wdrażanie mikstury oczyszczającej należy przeprowadzić tak, jak wprowadzaliśmy ją na początku, czyli rozpoczynając od najmniejszej dawki, tj. według schematu opisanego w punkcie 1 (uwaga 5, str. 4).

Zdarzają się w życiu sytuacje nieprzewidziane, wymuszające przerwę w stosowaniu mikstury oczyszczającej. Jeśli przerwa trwała dłużej niż trzy tygodnie, to ponowne wdrożenie mikstury oczyszczającej także należy rozpocząć od najmniejszej dawki, czyli według schematu opisanego w punkcie 1 (uwaga 5, str. 4).

Jeśli chodzi o typowe w medycynie stosowanie leków przez jakiś czas (po którym spodziewane jest wyleczenie), to w przypadku mikstury oczyszczającej takiego wariantu nie ma. Mikstura oczyszczająca bowiem nade wszystko jest fundamentalnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która ze swej natury żadnych przerw w rachubę brać nie powinna, a nawet nie może. Wnioski te wynikają z faktu, że zatrute środowisko, w którym przyszło nam żyć, wpływa na nasz organizm bez przerwy.

Reakcje zwane oczyszczaniem

W miarę przywracania prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego wzrasta ogólna kondycja organizmu i pojawiają się objawy oczyszczania. Nieuświadomieni najczęściej zadają sobie pytanie: czy to grypa, przeziębienie, zapalenie, czy może objawy oczyszczania? By poznać odpowiedź na to pytanie, a więc wziąć swoje zdrowie we własne ręce, warto przyswoić sobie całą wiedzę zawartą w książce „Zdrowie na własne życzenie”.

1. Reakcje Herxheimera

Bezpośrednim następstwem usprawnienia wchłaniania w jelitach dzięki oczyszczeniu i wygojeniu przewodu pokarmowego jest uaktywnienie sytemu odpornościowego, który bezzwłocznie, albo po jakimś czasie, przystępuje do oczyszczania organizmu z wszelkich złożeń i drobnoustrojów, a także własnych komórek, tych słabych lub chorobowo zmienionych, dotychczas zalegających w ogniskach przewlekłych stanów zapalnych. Reakcją na pojawienie się w krwiobiegu dużej ilości toksyn oraz fragmentów komórek zabitych drobnoustrojów są objawy oczyszczania, zwane od nazwiska niemieckiego lekarza, który pierwszy ją opisał, reakcją Herxheimera.

Typowe objawy reakcji Herxheimera to: ■ stan podgorączkowy albo gorączka, czasami z dreszczami ■ uczucie rozsadzania głowy i/lub bóle głowy ■ uogólnione bóle mięśni, kości oraz stawów ■ cierpienie i/lub bóle zębów ■ świąd i wysypki skórne ■ obfite poty o intensywniej woni ■ zaburzenia pracy serca ■ zawroty głowy ■ omamy wzrokowe ■ nerwice lękowe ■ nadwrażliwość na zapachy i dźwięki. Objawy reakcji Herxheimera zazwyczaj nie występują jednocześnie, lecz na zmianę – jedne znikają, a na ich miejsce pojawiają się inne.

Co jakiś czas reakcje Herxheimera ustępują na kilka do kilkunastu dni, by za kilka, kilkanaście dni powrócić, ale już z mniejszym nasileniem. Przerwy między nawrotami są coraz dłuższe, aż w końcu objawy reakcji Herxheimera przestają pojawiać się i następuje wyraźna poprawa stanu zdrowia.

2. Wzmózione wypadanie włosów

Proces oczyszczania łączy się z usuwaniem komórek nieprawidłowo zbudowanych – zdefektowanych. Jeśli cebulki włosów zbudowane są z takich właśnie komórek, to organizm decyduje się na ich wymianę. Dlatego typowym objawem procesu oczyszczania jest wypadanie włosów z cebulkami. W większości przypadków proces ten przebiega łagodnie – niezauważalnie, ale u niektórych osób przebieg może być gwałtowny, doprowadzający do znacznego przerzedzenia włosów. W skrajnych przypadkach ubytek włosów bywa tak widoczny, że niektóre kobiety są zmuszone ratować się peruką. Zmniejszenie dawki mikstury oczyszczającej znacznie łagodzi przebieg procesu wymiany cebulek włosowych.

Efektem samooczyszczenia organizmu ze słabych cebulek włosowych są silne, grube odrosty dające wrażenie zagęszczenia włosów. W niektórych przypadkach regeneracja cebulek włosowych skutkuje ustąpieniem siwizny.

Fundamentalnym warunkiem prawidłowego przebiegu przyspieszonej regeneracji komórek jest zapewnienie zwiększonej podaży witamin i minerałów, toteż bardzo ważne w okresie wzmózonego wypadania włosów jest zwiększenie podaży naturalnego suplementu, jakim jest koktajl błonnikowy (rozdział 3, str. 14).

3. Wędrujące bóle

Bóle te występują w późniejszym etapie oczyszczania – pół roku po wdrożeniu mikstury oczyszczającej oraz zasad zdrowego odżywiania, albo jeszcze później. Pojawiają się w typowych miejscach występowania zmian zwyrodnieniowych – w okolicach kręgosłupa, żeber, barków, stawów biodrowych, kolan i kostek. Pojawiają się niespodziewanie, a po jakimś czasie ustępują samoistnie, by pojawić się ponownie, ale w innym miejscu – jakby wędrowały.

Jeśli zmiany zwyrodnieniowe występują w okolicach podstawy czaszki, kręgów szyjnych albo barków, to mogą wywoływać migrenowe bóle głowy, zawroty, szумы uszne, a także tak zwaną mgłę mózgową, czyli niemożność skupienia się oraz brak koncentracji, a w połączeniu z toksemią bywają przyczyną nerwicy lękowej.

Z reguły bóle będące objawem samooczyszczania organizmu ze zmian zwyrodnieniowych są do wytrzymania, toteż można je po prostu przeczekać, ale można też pomóc w ich ustąpieniu, korzystając z usług masażysty, albo wykonując masaż samemu sobie. Najpierw należy znaleźć miejsce zadrażnienia, tj. punkt, z którego rozchodzi się ból, a następnie uciskać to miejsce opuszkami palców przez kilka minut kilka razy dziennie. To powinno przyspieszyć wchłonięcie złogów tworzących zmiany zwyrodnieniowe, a tym samym przyspieszyć ustąpienie bólu.

W razie silnego bólu, takiego, który utrudnia funkcjonowanie, można poratować się niesterydowym lekiem przeciwzapalnym, na przykład 200 mg ibuprofenu*. Leki tego typu działają przeciwzapalnie, a więc likwidują wywołujące ból stany zapalne oraz obrzęki towarzyszące procesom wchłaniania zmian zwyrodnieniowych.

Stosując leki przeciwbólowe, jak zresztą wszystkie inne leki, trzeba pamiętać, że ich działanie jest skierowane na zwalczanie objawów chorobowych, zwłaszcza tych związanych z prawidłowym funkcjonowaniem organizmu, a więc mających charakter prozdrowotny. Toteż leki należy traktować nie jako specyfiki sprzyjające zdrowiu, lecz jako zło konieczne, mające uzasadnienie wyłącznie wówczas, gdy szkody są mniejsze od spodziewanych korzyści.

Cierpiąc z powodu usuwania zmian zwyrodnieniowych należy zdać sobie sprawę, czemu to nasze cierpienie służy; jakie korzyści odniesiemy, nie blokując objawów prawidłowego funkcjonowania mechanizmów samonaprawczych naszego organizmu. A korzyści tych przecenić nie można, jeśli wziąć pod uwagę fakt, że to właśnie zmiany zwyrodnieniowe są przyczyną zniechęcenia zwanego starczym, a nie wiek, jak stara się nam to wmówić medycyna, zwalając swoją bezradność na to, ile pacjent ma lat. Jeśli czas ma tutaj jakieś znaczenie, to tylko takie, że potrzeba dużo czasu, żeby zmiany zwyrodnieniowe skostniały, powodując upośledzenie ruchowe, czyli owo zniechęcenie starcze. Z tego właśnie względu warto pocierpieć teraz po to, by w przyszłości móc cieszyć się pełną sprawnością fizyczną, a więc żyć pełnią życia.

* Na polskim rynku najbardziej znane preparaty ibuprofenu to ibuprom i nurofen.

Koktajl błonnikowy

Wskutek postępu technologicznego, w ostatnich dziesięcioleciach zachodzą w naszym środowisku niekorzystne zmiany na skalę nienotowaną w historii Ziemi. Mamy więc dostatek pożywienia, co samo w sobie jest niewątpliwie plusem, ale – w wyniku intensywnej uprawy płodów rolnych, hodowli zwierząt opartej na paszach, hormonach i antybiotykach, a także wskutek przemysłowego przetwórstwa żywności – jest ona kiepskiej jakości. Tymczasem, by organizm mógł prawidłowo funkcjonować, należy wraz z pożywieniem dostarczać mu wszystkie niezbędne składniki, które możemy podzielić na dwie zasadnicze grupy:

1. składniki energetyczne – tłuszcze, białka i cukry (węglowodany przyswajalne (glukoza, fruktoza, sacharoza, skrobia),
2. składniki nieenergetyczne – cukry nieprzyswajalne (błonnik: celuloza i pektyna), organiczne sole mineralne i witaminy.

Mankamentem żywności wytwarzanej na masową skalę jest nadmiar zawartych w niej substancji energetycznych, w stosunku do substancji nieenergetycznych. W tej sytuacji, by dostarczyć organizmowi dostateczną ilość witamin i minerałów, musimy zjadać substancje energetyczne w ilościach znacznie przekraczających jego zapotrzebowanie energetyczne. W przeciwnym razie komórki naszego ciała zgłoszą niedobór witamin i minerałów jako specyficzny rodzaj głodu, zwany głodem komórkowym, czyli permanentnym uczuciem niedosytu, występującym nawet po spożyciu obfitego, ale śmieciowego, bo niepełnowartościowego posiłku.

Typowym efektem zjadania substancji energetycznych w ilościach przekraczających zapotrzebowanie energetyczne organizmu jest rozbudowanie magazynu energii (jakim jest podskórna tkanka tłuszczowa), czyli otyłość. Zarazem nadmiar cukrów w pożywieniu powoduje nadmierne obciążenie trzustki, czego konsekwencją jest tak zwana cukrzyca wieku dorosłego. Z tego właśnie powodu otyłość i cukrzyca występują jednocześnie u tych samych osób („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 170).

Organizmy osób niemających skłonności do tycia bronią się przed nadmiarem substancji energetycznych, nie wchłaniając ich. Wówczas duże ilości białek, tłuszczów i cukrów trafiają do jelita grubego, gdzie wywołują zakłócenie homeostazy drobnoustrojów, najczęściej patologiczny przerost ilości drożdżaków *Candida albicans*, bakterii gnilnych oraz pleśni.

Dobrym wyjściem, adekwatnym do rzeczywistości, w której przypadło nam żyć, jest systematyczne uzupełnianie substancji brakujących w naszym pożywieniu. Nie chodzi bynajmniej o tak zwane naturalne suplementy diety w pigułkach – produkowane w fabrykach, a więc martwe. Nam chodzi o substancje żywe – zawarte w świeżych owocach i warzywach, a także w zachowujących zdolność kiełkowania ziarnach (co stwierdzamy, przeprowadzając test na kiełkowanie)*. Takim naturalnym uzupełnieniem pożywienia jest koktajl błonnikowy.

1. Właściwości składników koktajlu

Poszczególne składniki koktajlu są tak dobrane, by mógł on uzupełnić wszystkie substancje, których w żywności współczesnego człowieka brakuje. Dlatego każdy z tych składników ma do spełnienia swoją specyficzną rolę.

Nasiona dyni

Jak wskazuje nazwa, istotnym składnikiem koktajlu, decydującym o jego unikalnych właściwościach, jest błonnik. Przy czym nie może to być błonnik martwy, pełniący jedynie rolę wypełniacza, gdyż taki błonnik nie dostarcza organizmowi żadnych wartościowych substancji, jedynie ułatwia wypróżnianie, ale dla zdrowia to za mało. Dlatego tak istotny składnik koktajlu błonnikowego musi być żywy, a więc aktywnie pełniący swoje funkcje ochronne względem zawartego w ziarnie zarodka rośliny.

* W celu sprawdzenia zdolności kiełkowania, należy na spodku położyć wacik, na nim umieścić 10 ziaren i wlać nieco wody, którą należy uzupełniać, by wacik nie wysychł. Jeśli po tygodniu co najmniej 7 (70%) ziaren puści kiełki, to całą partię ziaren możemy uznać za nadającą się do koktajli, jeśli mniej, to partia nadaje się do wyrzucenia.

Takim żywym błonnikiem, spełniającym stawiane przed nim wymagania, są łupiny ziaren dyni, popularnie zwanych pestkami dyni.

Zadaniem łupiny osłaniającej ziarno jest nie tylko jego ochrona mechaniczna. Po wewnętrznej stronie łupiny znajduje się cienka błona chroniąca zamknięty wewnątrz cenny zarodek przed drobnoustrojami i robakami, które chętnie by się pożywiły smakowitą zawartością nasienia. Rola tę doskonale pełni zawarta w owej błonie kukurbitacyna – substancja wykazująca silne działanie toksyczne wobec drobnoustrojów i robaków, przy czym zupełnie nieszkodliwa dla organizmu ludzkiego. Największe stężenie kukurbitacyny występuje w ziarnach świeżych, gdy łupina jest jeszcze miękka i nie chroni nasienia przed intruzami. Z tego względu w medycynie ludowej świeże pestki dyni stosowane są do usuwania z przewodu pokarmowego robaków, takich jak: tasiemiec uzbrojony i nieuzbrojony, tęgoryjec dwunastnicy, glista ludzka, owsiki, lamblie. Dla przeprowadzenia skutecznej kuracji trzeba jednorazowo zjeść, w zależności od wieku, 100–200 świeżych pestek dyni.

Po wyschnięciu łupiny ilość kukurbitacyny w ziarnie maleje, ale zwiększa się ponownie w okresie wypuszczania kielka, jednak już nie w takiej ilości, jak w ziarnach świeżych. Dlatego w celu usunięcia pasożytów przewodu pokarmowego przy pomocy skielkownych pestek dyni należy zwiększyć ilość zjedzonych pestek o 50%, a kuracja powinna trwać 3 dni z rzędu.

Poza kukurbitacyną, pestki dyni zawierają wiele innych korzystnych dla naszego organizmu substancji. Ze składników mineralnych trzeba wymienić przede wszystkim fosfor (1,14%), a także inne ważne minerały – żelazo, selen, magnez, cynk, miedź, mangan. Ponadto pestki dyni zawierają znaczące ilości witamin, głównie witaminę E oraz B₁ i B₂. Ze zdrowotnego punktu widzenia, niezwykle ważnym składnikiem pestek dyni jest olej (ok. 35 %) zawierający około 80% nienasyconych kwasów tłuszczowych. Nie sposób nie wspomnieć o jeszcze jednym składniku pestek dyni – lecytynie, której znaczenia dla funkcjonowania organizmu nie można przecenić, bowiem jest ona obecna w każdej komórce naszego ciała i bierze udział w większości procesów metabolicznych.

Życie w lupinie

Jak widzimy, pestki dyni posiadają unikalne właściwości, niezwykle korzystne dla naszego zdrowia. Ale czy to znaczy, że natura stworzyła je dla nas? Ależ skąd! Natura stworzyła je dla rośliny, by ukryty w nasieniu zarodek mógł bez uszczerbku przetrwać w glebie do wiosny, opierając się atakom drobnoustrojów oraz robaków. Na wiosnę, przy odpowiedniej wilgotności i temperaturze, nasionko kiełkuje, a następnie na powierzchnię wydostaje się pęd i wypuszcza liście. Roślina do samodzielnego życia będzie gotowa wówczas, gdy kiełek odpowiednio się ukorzeni i zaczną pobierać z gleby substancje mineralne, a w liściach powstanie chlorofil i rozpocznie się fotosynteza. Do tego czasu roślina żyje i rośnie dzięki substancjom zmagazynowanym w nasieniu. Czyli że każde nasionko wyposażone jest we wszystko – ochronę przed drobnoustrojami i robakami, energię oraz substancje mineralne potrzebne do wzrostu rośliny, zanim osiągnie samodzielność. Teraz widzimy, dlaczego nasiona niektórych roślin mają tak pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Muszą to być nasiona żywe, zdolne do kiełkowania, bo tylko wówczas mechanizmy te działają skutecznie, zaś po zmieleniu, albo wskutek działania wysokiej temperatury, większość substancji ulega zniszczeniu, a pozostałe szybko się utleniają. Dlatego do koktajlu błonnikowego używamy ziaren żywych, zachowujących zdolność kiełkowania.

Oprócz zawartych we wnętrzu ziarna substancji odżywczych, ważna jest także jego osłonka, czyli błonnik. Wbrew pozorom, nie jest to martwa skorupa, gdyż w żywym ziarnie pełni ona rolę kapsuły chroniącej delikatną zawartość przed szkodliwymi czynnikami środowiska. Po zmieleniu ziarna jego składniki szybko ulegają biodegradacji. Dotyczy to także głównego składnika lupiny, którym jest celuloza („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 127).

Celuloza nie jest trawiona w ludzkim przewodzie pokarmowym, mimo to pełni w nim wiele ważnych funkcji – wchłania wodę i rozpuszczone w niej metale ciężkie, dzięki czemu ułatwia ich wydalanie, pomaga usunąć patologiczny śluz ze ściany jelita cienkiego, wreszcie stanowi szkielet podłoża w hodowli bakterii symbiotycznych, zasiedlających środowisko jelita grubego.

Bakterie symbiotyczne

Bakterie symbiotyczne w normalnych warunkach zasiedlają środowisko jelita grubego. Żywią się niestrawnym dla ludzkiego przewodu pokarmowego błonnikiem, zaś jako produkty przemiany materii wydają proste związki chemiczne – witaminy.

Bakterie symbiotyczne wytwarzają wszystkie witaminy, oprócz witaminy C, i są jedynym naturalnym źródłem witaminy K, której niedobór wywołuje liczne objawy: ■ słabą krzepliwość krwi ■ skłonność do krwotoków – zewnętrznych i wewnętrznych ■ problemy z gojeniem się ran ■ trudności w mineralizacji kości ■ zwiększone ryzyko rozwoju nowotworów ■ zapalenie jelita ■ biegunki.

Często bagatelizuje się znaczenie witamin produkowanych przez bakterie symbiotyczne – że jest ich mało, a więc nie mają większego znaczenia. Ale co się dzieje, gdy ich zabraknie? Spada odporność. Wówczas podaje się wyhodowane w fabryce bakterie probiotyczne, zapakowane w kapsułki bądź dodane do jogurtów. Jest to jedynie rozwiązanie doraźne, ale na dłuższą metę szkodliwe, gdyż maskuje rzeczywisty obraz kondycji naszego organizmu. Szkopuł w tym, że bakterie symbiotyczne powinny znaleźć odpowiednie środowisko do życia w naszym jelicie grubym. Jeśli tak nie jest (bo musimy owe ważne dla zdrowia bakterie systematycznie uzupełniać) to znaczy, że brak jest naturalnej równowagi drobnoustrojów jelita grubego, zwanej homeostazą jelitowej flory bakteryjnej.

Homeostaza drobnoustrojów jelita grubego jest podstawowym warunkiem zdrowia, a jej brak oznacza niezbiecie, że środowisko jelita grubego zdominował jeden gatunek drobnoustrojów – drożdżak *Candida albicans*. Drożdżycza jelita grubego jest chorobą groźącą poważnymi powikłaniami, więc maskowanie jej objawów bakteriami probiotycznymi nie może skończyć się dobrze.

Toteż w naszym żywotnym interesie jest stworzenie bakteriom symbiotycznym odpowiednich warunków, by chciały zasiedlić ich naturalne środowisko, którym jest ludzkie jelito grube. Podstawowym warunkiem hodowli bakterii jest odpowiednie podłoże, a dla bakterii symbiotycznych takim podłożem jest błonnik, ale nie byle jaki błonnik, tylko żywy.

Siemię lniane

Ze względu na niezwykle właściwości zdrowotne, siemię lniane jest jednym z najpopularniejszych środków stosowanych w medycynie ludowej. O zadziwiających walorach zdrowotnych siemienia lnianego decydują jego składniki, a szczególnie:

- substancje śluzowe i oleiste, które działają osłonowo na ściany przewodu pokarmowego, a także nawilżają śluzówkę dróg oddechowych,
- ważny dla zdrowia nienasycony kwas tłuszczowy omega-3, który dzięki obecności w ziarnie sporych ilości witaminy E, zwanej witaminą młodości, nie utlenia się, co jest zasadniczą wadą oleju wytłoczonego z siemienia lnianego (a także wszystkich innych olejów roślinnych),
- cynk, który jest niezbędnym składnikiem około 200 enzymów występujących w ludzkim organizmie,
- fitoestrogeny – roślinne naturalne hormony, które, między innymi, łagodzą objawy menopauzy, zapobiegają miażdżycy i osteoporozie, a także zmniejszają ryzyko nowotworów piersi, macicy i prostaty,
- flawonoidy – barwniki roślinne, które mają zdolność uszczelniania naczyń krwionośnych oraz wykazują działanie rozkurczowe, przeciwzapalne i moczopędne,
- fitosterole, które są odpowiednikiem ludzkich hormonów płciowych, dzięki czemu mają wpływ na prawidłowe funkcjonowanie gruczołu prostaty,
- lecytyna, która jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu jako całości,
- amigdalina, zwana witaminą B₁₇, znana z niezwyklej właściwości antynowotworowych.

Trzeba sobie zdać sprawę, że wymienione pozytywne właściwości zdrowotne nasiona lnu posiadają tylko wówczas, gdy tli się w nich życie, natomiast po zmieleniu lub wytłoczeniu z nich oleju, wskutek wpływu środowiska, głównie tlenu i światła, moc siemienia lnianego gwałtownie spada. Dlatego tak ważne jest, by siemię lniane oraz pozostałe nasiona mleć tuż przed wykonaniem koktajlu.

Pestki słonecznika

W ziarnie słonecznika znajduje się około 40% oleju słonecznikowego zawierającego 70% kwasu linolowego*, a zatem więcej niż w oleju lnianym, od którego pochodzi nazwa (łac. *linum* – len, *oleum* – olej), mimo że zawiera on „tylko” 60% kwasu linolowego.

W skład pestek słonecznika wchodzi niemalże wszystkie aminokwasy; brakuje jedynie lizyny, by były idealnym źródłem białka. Są one jednym z najbogatszych naturalnych źródeł żelaza, którego zawierają dwa razy więcej od rodzynek, uznawanych za bardzo dobre źródło tego pierwiastka. Ponadto pestki słonecznika są bogatym źródłem innych minerałów – cynku, wapnia, fosforu, magnezu i potasu. Dostarczają też sporo witamin, szczególnie rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D i E, a także witaminy B₁, B₂, B₃, B₅, B₆.

Ważnym dla nas składnikiem pestek słonecznika są także jego zmielone łupiny. Są one błonnikiem, tak samo jak łupiny dyni, więc nawzajem świetnie się uzupełniają. Współ działają niczym ostra gąbka ścierająca i jednocześnie wchłaniająca złuszczonego nabłonek ze ścian jelit, zgęstniały patologiczny śluz obklejający ścianę jelita cienkiego, a także gumowate kamienie kałowe, tkwiące w ścianie jelita grubego niczym strupy. Innymi słowy, połączone działanie błonników pestek dyni i słonecznika poprawia perystaltykę jelit, zwiększa powierzchnię wchłaniania oraz ułatwia regenerację nabłonka jelitowego.

* Kwas linolowy to jeden z nienasyconych kwasów tłuszczowych typu omega-6. Kwasu linolowego nie wytwarza ludzki organizm, więc musi być dostarczany z pożywieniem, a jego niedobór wywołuje charakterystyczne objawy niedoboru. Z tego względu kwas linolowy zaliczany jest do grupy niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), zwanych także witaminą F. Objawy niedoboru kwasu linolowego to: ■ łuszczenie się naskórka ■ pękanie warg i kącików ust ■ częste krwawienia z nosa ■ zapalenie dziąseł i języka ■ przewlekłe stany zapalne powiek i spojówek ■ wysięki naczyniowe oczu ■ wypadanie włosów ■ łamliwość i głębokie bruzdowanie płytek paznokciowych ■ rozwarstwienie płytek paznokciowych ■ plamki na płytkach paznokciowych ■ brak połysku paznokci ■ spowolniony wzrost paznokci i włosów ■ suchość lub łojotok skóry ■ łamliwość i rozdawanie końcówek włosów ■ brak połysku włosów ■ łupież ■ złuszczenie przewodów słuchowych i małżowin usznych ■ zaburzenia wytwarzania plemników (zaburzenia spermatogenezy) ■ nadżerki lub skłonność do nadżerek ■ przedwczesne siwienie włosów.

2. Blender

Do wykonania koktajlu potrzebny jest blender, tj. elektryczny mikser do koktajli. Często takie miksery można spotkać jako przystawki do wieloczynnościowych robotów kuchennych. Można też kupić specjalny mikser do koktajli, wtedy już nazywa się on właśnie blender. W jego skład powinny wchodzić dwa naczynia. Większe służy do mielenia i mieszania owoców na mokro, zaś mniejsze to młynek do mielenia ziaren na sucho (tę rolę z powodzeniem może pełnić młynek do mielenia kawy). Ze względu na niezawodność, najbardziej polecany jest mini blender Cucina – Philips HR 2860.

3. Wykonanie koktajlu

Wykonanie koktajlu nie jest ani trudne, ani pracochłonne – przy odrobinie wprawy nie pochłania więcej czasu, jak trzy minuty. Cały proces jest rozłożony na trzy kroki:

Krok pierwszy: Do młynka do mielenia nasion (lub młynka do kawy) wsypujemy po łyżce stołowej: niełuskanych pestek dyni, niełuskanych pestek słonecznika i siemienia lnianego. Następnie całość mielimy na drobny proszek.

Krok drugi: Zmielone nasiona wsypujemy do miksera, zalewamy niewielką ilością wody (by przykryła zmielone nasiona), dodajemy miód oraz owoce bądź warzywa. Całość miksujemy około minuty, aż mikser będzie wydawał jednostajny dźwięk świadczący o uzyskaniu jednolitej papki.

Krok trzeci: Na koniec dolewamy taką ilość wody, by uzyskać 250 - 300 ml napoju, i przez kilkanaście sekund miksujemy, do uzyskania klarownego płynu.

Po zmieleniu i rozdrobnieniu, zawarte w koktajlu czynne związki organiczne zostają gwałtownie uaktywnione. Ponieważ w naszym interesie jest, by to uaktywnienie wykorzystać w przewodzie pokarmowym i organizmie (nie w mikserze czy innym naczyniu), to koktajl należy wypić stosunkowo szybko – w ciągu powiedzmy kwadransa od jego przyrządzenia.

Szczegółowy opis pierwszego kroku wykonania koktajlu

Nieluskane pestki dyni i słonecznika, a także siemę lniane, są bazą koktajlu błonnikowego, decydującą o jego właściwościach, więc powinny się w nim znaleźć. Niemniej jednak ich ilość możemy dość dowolnie zmieniać, kierując się efektami, jakie chcemy uzyskać po wypiciu koktajlu. Gdy na przykład mamy problem z zaparciami, do koktajlu stosujemy dwie łyżki siemienia lnianego i po pół łyżki pestek dyni i słonecznika, gdy zaś jest na odwrót, bo naszym problemem są zbyt rzadkie stolce, postępujemy na odwrót – do koktajlu stosujemy dwie łyżki pestek dyni i po pół łyżki siemienia lnianego i pestek słonecznika.

Oprócz trzech składników podstawowych, do koktajlu można dodać jeszcze jeden – czwarty składnik wymagający zmielenia. Choć wybór jest tutaj duży, to jednak w pierwszym kroku nie dodajemy więcej składników niż cztery. Najlepsze efekty uzyskuje się, dodając nasiona ostropestu, orzechy (laskowe lub włoskie), a także mak.

Ostropest plamisty

Nasiona ostropestu plamistego zawierają około 5% sylimaryny, z której wytwarzane są leki stosowane w leczeniu chorób wątroby. Sylimaryna wykazuje niezwykle wpływ na funkcjonowanie wątroby – odtruwający, przeciwzapalny, a także stymulujący regenerację i wytwarzanie nowych komórek. Chroni wątrobę przed negatywnym wpływem wielu trucizn, między innymi alkoholu, pestycydów, a nawet muchomora sromotnikowego. Oprócz sylimaryny, żywe, zachowujące zdolność kiełkowania nasiona ostropestu plamistego zawierają także ważne dla naszego zdrowia substancje czynne, takie jak aminy biogenne i kwasy – stearynowy i palmitynowy.

Do porcji koktajlu należy dodać jedną łyżeczkę do herbaty nasion ostropestu. Koktajle można stosować zarówno terapeutycznie, jak i profilaktycznie. W chorobach wątroby dawka terapeutyczna wynosi trzy koktajle błonnikowe z dodatkiem ostropestu dziennie. Profilaktycznie jeden koktajl z dodatkiem ostropestu stosujemy zwłaszcza w początkowym okresie wdrożenia mikstury oczyszczającej, gdy występuje nadmierne obciążenie wątroby.

Orzechy

Dla naszych przodków myśliwych-zbieraczy orzechy stanowiły ważny element pożywienia. Łatwo można je przechowywać, a zawartość olejów, białek, minerałów i witamin stawia orzechy wysoko w hierarchii żywności najlepiej przyswajalnej dla ludzkiego organizmu. Orzechy zawierają dobrze przyswajalne białka, spore ilości olejów nienasyconych, duże ilości witamin A, E oraz B₉, a także wielkie bogactwo minerałów w postaci organicznych soli, między innymi: magnez, fosfor, potas, cynk, żelazo, selen, wapń.

Orzechy powinny być w nieuszkodzonych skorupkach. Obieramy je tuż przed wykonaniem koktajlu, do którego dodajemy dwa orzechy włoskie albo pięć laskowych.

Szczegółowy opis drugiego kroku wykonania koktajlu

Koktajle błonnikowe słodzimy, kierując się własnym zmysłem smaku. Jako całość, koktajl zawiera dostateczną ilość substancji potrzebnych organizmowi do prawidłowego funkcjonowania, więc do jego posłodzenia, zamiast miodu, spokojnie możemy użyć cukru, i to bez obawy, że jest to produkt oczyszczony z wartościowych substancji odżywczych, gdyż pozostałe składniki koktajlu zawierają te substancje w dostatecznej ilości. Można także użyć jednocześnie miodu i cukru, w dowolnych proporcjach.

Odpowiednio posłodzony koktajl zaspokaja ochotę na słodczy, więc może być wykorzystany w kuracji odwykowej osób uzależnionych od słodczy.

Miód i cukier do słodzenia koktajlu można z powodzeniem zastąpić suszonymi rodzynkami, figami oraz daktylami. Jeśli dodamy słodkich owoców, to koktajlu w ogóle nie słodzimy.

Chorzy na cukrzycę powinni zrezygnować ze słodzenia koktajlu cukrem i miodem, natomiast suszone rodzynki, figi i daktyle, a także słodkie owoce powinni stosować w niewielkich ilościach.

Ilość owoców nie musi być ściśle odmierzona, ale nie powinno być ich zbyt dużo, bowiem koktajl powinno się pić, a nie jeść. Toteż zalecana ilość owoców w koktajlu dla jednej osoby powinna być porównywalna do wielkości kurzego jajka.

Jeśli akurat mamy, do koktajlu dodajemy pozostałość cytryny po wyciśnięciu soku do wykonania mikstury oczyszczającej.

Koktajle mogą być wykonywane z owoców albo warzyw, mogą być także mieszane. Najlepsze są świeże owoce sezonowe – czereśnie, wiśnie, truskawki, jabłka, gruszki, śliwki, borówki, maliny, porzeczki, agrest, poziomki, jeżyny, arbuzy, winogrona. Poza sezonem, w okresie zimowym, dobre są owoce łatwe do przechowywania – jabłka, gruszki, a z importowanych – banany, ananasy, kiwi.

Do koktajli warzywnych najlepsze są świeże warzywa sezonowe, głównie pomidory, papryka, ogórki, dynia, a także wszelkie warzywa okopowe – czerwone buraki, marchew, czarna rzepa, seler. Warzywa okopowe nadają się także do wykonywania koktajli w okresie zimowym, gdy brakuje świeżych warzyw i owoców.

Ważne jest przygotowanie owoców i warzyw przed ich zastosowaniem w koktajlu. Oto trzy najważniejsze zasady, którymi należy się kierować, przygotowując koktajl błonnikowy:

1. Z owoców pestkowych, przed włożeniem do blendera, należy usunąć pestki.
2. Z owoców takich jak jabłka czy gruszki nie usuwamy pestek ani komory nasiennej.
3. Owoce i warzywa nie obieramy ze skórki, lecz dokładnie myjemy i wycieramy.

Koktajli warzywnych z reguły nie słodzimy, lecz solimy do smaku. Jako dodatek do koktajli warzywnych doskonale nadaje się nać pietruszki i selera.

Szczegółowy opis trzeciego kroku wykonania koktajlu

Do wypełnienia koktajlu do zalecanej objętości 250 - 300 ml możemy użyć nie tylko wody, ale także śmietany. Zwłaszcza koktajle warzywne są wyśmienite, gdy do ich wypełnienia użyjemy śmietany, a do smaku dodamy nieco soli i pieprzu. Także koktajle z dodatkiem poziomek, truskawek, borówek, jeżyn i malin mają doskonały smak, jeśli do ich wypełnienia użyjemy śmietany i posłodzimy. Taki koktajl, wraz z białym pieczywem, grubo posmarowanym masłem, może stanowić samodzielny posiłek.

4. Koktajl cytrynowy

Koktajl cytrynowy wykonujemy w ten sposób, że w kroku pierwszym dodajemy tylko trzy podstawowe składniki – pestki słonecznika i dyni oraz siemię lniane, w kroku drugim dodajemy cienko obraną średniej wielkości cytrynę i słodzimy miodem, a w kroku trzecim dodajemy tylko wodę.

Koktajle cytrynowe mają działanie wybitnie oczyszczające, a więc wspomagające działanie mikstury oczyszczającej w razie potrzeby usunięcia z organizmu nieorganicznych kamieni, kryształków i zwapnień, zwłaszcza tych zalegających w stawach, ale również w śliniankach, przewodach wątrobowych i trzustkowych, a także zwapnień ścian tętnic („Zdrowie na własne życzenie”, tom 3, str. 218).

Ponieważ kuracja koktajlami cytrynowymi wywołuje gwałtowne reakcje ze strony systemu odpornościowego, nie powinno się jej wdrażać, gdy istnieją gwałtowne reakcje związane z wprowadzeniem mikstury oczyszczającej. Jeśli wszystko przebiega w sposób typowy, czyli nie występują zbyt gwałtowne reakcje organizmu, to optymalnym terminem wprowadzenia kuracji koktajlami cytrynowymi jest siedem miesięcy od wdrożenia mikstury oczyszczającej. Jest to miesiąc po zmianie alocitu na bazie soku z aloesu na alocit na bazie ekstraktu z grejpfruta, która to zmiana jest swoistym testem skuteczności dotychczasowej kuracji miksturą oczyszczającą. Jeśli po tej zmianie nie wystąpią zbyt gwałtowne reakcje organizmu to znaczy, że kurację koktajlem cytrynowym można rozpocząć.

Kuracja powinna trwać trzy miesiące i polega na wypijaniu codziennie dwóch, trzech koktajli cytrynowych w dowolnych porach dnia. W zasadzie jedna kuracja koktajlem cytrynowym powinna wystarczyć, by uzyskać pożądany efekt. Gdyby jednak zaistniała taka potrzeba, to można ją powtórzyć po co najmniej trzymiesięcznej przerwie.

Częstą reakcją organizmu w początkowej fazie kuracji koktajlem cytrynowym jest „wszechogarniający” ból będący przejawem ustępowania zmian zwyrodnieniowych stawów, ścięgien i więzadeł. W takim przypadku należy ten ból przetrzymać, jeśli jest do wytrzymania, albo zrobić trzy-, czterodniową przerwę w kuracji.

Dieta prozdrowotna

Dieta prozdrowotna, jak każda inna dieta, nie jest sposobem na zdrowie, aliści jest ona ważnym etapem na drodze do zdrowia, czyli wdrożenia zasad zdrowego odżywiania, których ogólne ramy opisane są w książce „Zdrowie na własne życzenie” (tom 2, str. 92). Jedynie zdrowe odżywianie może zapewnić dostarczenie organizmowi niezbędnych mu przeszło sześćdziesięciu substancji odżywczych, występujących w ośmiu wyraźnie wyróżniających się grupach:

1. Białka – 18 aminokwasów, z czego połowa to aminokwasy egzogenne, których ludzki organizm nie wytwarza, więc powinny być systematycznie dostarczane z pożywieniem.
2. Tłuszcze – nasycone i nienasycone kwasy tłuszczowe, wśród których znajdują się kwasy tłuszczowe omega-3 wykazujące właściwości podobne do witamin, więc ich niedobór wywołuje specyficzne objawy niedoboru.
3. Cukry – węglowodany, które ludzki przewód pokarmowy może strawić do postaci cukrów prostych (glukozy albo fruktozy).
4. Witaminy – 13 substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, których niedobór wywołuje objawy niedoboru („Zdrowie na własne życzenie, tom 2, str. 128).
5. Substancje witaminopodobne (fitoestrogeny, flawonoidy, fitosterole, amigdalina, zwana witaminą B₁₇, kwas pangamowy, zwany witaminą B₁₅) – grupy substancji w działaniu podobne do witamin, których niedobór nie wywołuje specyficznych objawów niedoboru, ale są korzystne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, szczególnie systemu odpornościowego.
6. Organiczne sole mineralne – 22 minerały w postaci przyswajalnych jonów, których niedobór wywołuje specyficzne objawy niedoboru.
7. Błonnik – rozpuszczalny w wodzie (pektyna) i nierozpuszczalny w wodzie (celuloza) – dwa rodzaje węglowodanów niestrawnych dla ludzkiego przewodu pokarmowego.
8. Woda – niezbędna do życia ciecz tworząca płyny ustrojowe.

Wbrew obiegowej opinii, człowiek nie składa się z tego, co zjada. Ludzki organizm składa się z tego, co wchłania, gdyż sporą część zjedzonego posiłku po prostu wydalamy ze stolcem. Toteż, choć jest to warunek *sine qua non* zdrowia, prawidłowe odżywianie nie gwarantuje, że organizm z pożywienia pozyska wszystkie potrzebne substancje, zaś niepotrzebne nie wnikną doń w sposób niekontrolowany, lecz zostaną wydalone jako stolec. Zależy to od sprawności przewodu pokarmowego, którego zadaniem jest trawienie zjedzonego posiłku, czyli rozkład na proste substancje chemiczne przy użyciu soków i enzymów trawiennych, gdyż tylko w tej postaci składniki pokarmowe (po wchłonięciu) mogą być przez organizm przyswojone, tj. wykorzystane na potrzeby metabolizmu.

W tej sytuacji, gdy organizm wchłania tylko potrzebne mu substancje, a pozostałe – zbędne i szkodliwe wydalą, nie musimy poszukiwać nieistniejącej już zdrowej żywności. Możemy odżywiać się normalnie – żywnością dostępną dla ogółu, a nie garstki wybrańców uprawiających własne pola, hodujących zwierzęta, lub bogaczy mających środki finansowe na zakup takiej żywności.

Nie można pominąć jeszcze jednej istotnej funkcji przewodu pokarmowego, mianowicie hodowli bakterii symbiotycznych zasiedlających jelito grube, które z błonnika produkują wszystkie witaminy, prócz C. Nieprawidłowe odżywianie, oparte na produktach oczyszczonych z błonnika, stwarza w jelicie grubym warunki nieprzyjazne dla bakterii symbiotycznych. Także zażywanie antybiotyków przeciwbakteryjnych powoduje wyniszczenie tych bakterii. Wówczas wytwarza się środowisko przyjazne dla odpornych na antybiotyki przeciwbakteryjne drożdżaków *Candida albicans*, które preferują podłoże bogate w skrobię i pektynę, ale pozbawione celulozy („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 126).

Zdominowanie środowiska jelita grubego przez drożdżaki nazywa się drożdżycą jelita grubego. Jest to stan, w którym ilość drożdżaków zasiedlających jelito grube jest tak duża, że ich metabolity zatrują całość docierających do jelita grubego resztek pokarmowych, uniemożliwiając tym samym odrodzenie się prawidłowej flory bakteryjnej jelita grubego.

Drożdżycza jelita grubego jest niekorzystna nie tylko dlatego, że drożdżaki jako drożdże, wywołując fermentację alkoholową cukrów, wywołują wzdęcia i spowodowane nimi „wciskanie” gazów przez ściany jelita, a zatem przyczyniają się do wzrostu toksemii, ale także dlatego, że niedobór witamin produkowanych przez bakterie symbiotyczne wpływa na powstawanie w organizmie komórek nie w pełni wykształconych, a więc podatnych na infekcje pasożytami, głównie grzybem-pasożytem *Candida albicans*.

Żadnym rozwiązaniem problemu nie jest tak zwana suplementacja probiotykami zawierającymi bakterie probiotyczne, które jako twory sztuczne, wyprodukowane w fabryce probiotyków, nie są w stanie przetrwać w naturalnych warunkach jelita grubego, nie mówiąc już o konkutowaniu z doskonale przystosowanymi doń drożdżakami *Candida albicans*, zaś konieczność długotrwałego podawania owych probiotyków najlepiej potwierdza fakt, że jest to działanie doraźne. A przecież w naszym interesie leży stworzenie bakteriom symbiotycznym dogodnych warunków do zasiedlenia jelita grubego, będącego ich naturalnym środowiskiem.

By przerwać ten zakłęty krąg, należy radykalnie ograniczyć ilość drożdżaków zasiedlających jelito grube. Można to uzyskać metodami medycznymi, stosując antybiotyki czy inne środki grzybobójcze, ale – ze względu na poważne skutki uboczne – metoda ta nie jest godna polecenia. O wiele skuteczniejsze jest zagłodzenie drożdżaków dzięki zastosowaniu rozumnej diety – takiej, która nam zaszkodzi jak najmniej, zaś efekty pozytywne będą jak największe.

1. Drożdżycza jelita grubego

Objawy drożdżycy jelita grubego są specyficzne, a więc łatwo je zdiagnozować we własnym zakresie i na tej podstawie podjąć decyzję o przeprowadzeniu diety. Do typowych objawów tego schorzenia należą: ■ silne gazy i wzdęcia całego brzucha z wrażeniem pełności nawet w czasie głodu ■ nieokreślone boczne bóle jamy brzusznej, sięgające od dołu biodrowego do podżebrza ■ charakterystyczny stolec – na początku twardy czop, za którym pojawia się wodnista, brązowa, cuchnąca biegunka ■ częste wydalanie cuchnących gazów

(wiatrów) ■ „delikatny żołądek” objawiający się biegunką po zjedzeniu pewnych „szczególnych” produktów żywnościowych, które u innych osób żadnych negatywnych reakcji nie wywołują ■ kruczanie, tj. głośnie przelewania i bulgotania w jelitach ■ nieprzyjemne, nieokreślone parcie na stolec, występujące tuż po wypróżnieniu, mogące utrzymywać się kilka godzin ■ pieczenie w rejonie odbytu po oddaniu stolca, z objawami zapalenia śluzówki odbytu oraz tendencją do hemoroidów.

Trzeba zaznaczyć, że choć sprawcą wymienionych objawów jest drożdżak *Candida albicans*, to nie można zakładać, jak robi to medycyna, że jest on patogenem. Drożdżaki *Candida albicans* są z nami związane ewolucyjnie, więc ich naturalnym środowiskiem jest nasze jelito grube, zaś stan patologiczny zwany drożdżycą jest jedynie odzwierciedleniem błędów popełnianych przez nas samych.

2. Etap pierwszy diety

Przed wszystkim w czasie trwania diety nie można jeść produktów, o których wiemy, że ewidentnie nam szkodzą, nawet jeśli figurują w wykazie produktów dozwolonych w którymś z jej etapów.

W etapie pierwszym nie można jeść: ■ owoców ■ wszelkich produktów mącznych (ze względu na nietolerancję glutenu, zwykle towarzyszącą drożdżycy jelita grubego) ■ ziemniaków. Z warzyw nie można jeść: ■ pomidorów ■ czerwonej rzodkwi ■ czerwonej cebuli i czerwonej papryki ■ gotowanej kukurydzy ■ długo gotowanych czerwonych buraków i marchwi. Nie można jeść grzybów (za wyjątkiem pieczarek). Ponadto należy wykluczyć cukier oraz miód.

Można jeść produkty zwierzęce: ■ wszystkie gatunki mięsa i ryb, ale w postaci przyrządzonych w domu świeżych potraw ■ smalec ■ z produktów mlecznych tylko masło i tłustą śmietanę ■ jajka, najlepiej z chowu gospodarskiego (od szczęśliwych kur). W ostateczności mogą być jajka kupowane w sklepie, prócz tych oznaczonych „3”, pochodzących z wynaturzonego chowu klatkowego, których raczej należy unikać („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 215).

Jako dodatek do produktów mięsnych można jeść dwa rodzaje kasz – gryczaną i jaglaną.

Można też jeść całe bogactwo warzyw: ▫ botwinę ▫ brokuły ▫ brukselkę ▫ buraki czerwone surowe ▫ bób ▫ cebulę (prócz czerwonej) ▫ chrzan (najlepiej surowy jako korzeń, ale może też być tarty, konserwowany) ▫ czosnek (jeśli nam nie szkodzi i mamy nań ochotę) ▫ dynię (wszystkie gatunki – kabaczki, patisony, cukinię) ▫ fasolkę szparagową ▫ kalafiora ▫ kalarepę ▫ kapustę (różne gatunki, także kiszoną) ▫ karczochy ▫ lebiodę ▫ marchew surową ▫ ogórki (także kiszone) ▫ paprykę (oprócz czerwonej) ▫ pietruszkę ▫ pokrzywę ▫ por ▫ rzepę czarną ▫ rzodkiew białą ▫ rzeżuchę ▫ seler ▫ szparagi ▫ szczypior ▫ szpinak ▫ zieloną sałatę ▫ zielony groszek.

Osoby odczuwające niestrawności po zjedzeniu surowych warzyw powinny na początku jeść warzywa gotowane, następnie gotowane z blanszowanymi* (w dowolnej proporcji), następnie blanszowane z surowymi, a w końcu surowe.

Z grzybów można jeść tylko pieczarki. Można też używać musztardę oraz ostre przyprawy, prócz sproszkowanej czerwonej papryki (np. przyprawy zwanej chili). Można pić słabą kawę parzoną i czarną herbatę, ale bez cukru.

Produktami ułatwiającymi bakteriom symbiotycznym zasiedlenie środowiska jelita grubego są kiszona kapusta oraz koktajl błonnikowy. Dlatego w trakcie diety, a także w ogóle, należy często, nawet codziennie, jeść surówkę z dodatkiem kiszonej kapusty oraz wypijać 1 - 3 koktajli błonnikowych, w zależności od indywidualnego zapotrzebowania organizmu.

Ograniczenie substancji odżywczych dla drożdżaków jest równocześnie ograniczeniem tych substancji dla nas, toteż cała sztuka polega na tym, by po zagłodzeniu drożdżaka nie okazało się, że przy okazji osłabiliśmy własną odporność. Dlatego pierwszy etap diety powinien trwać tylko tak długo, jak to jest konieczne dla osiągnięcia równowagi drobnoustrojów jelita grubego, czyli 3 tygodnie.

* Blanszowane to inaczej sparzone. Celem blanszowania jest uzyskanie produktu roślinnego mającego właściwości pośrednie między surowym a ugotowanym, przy ograniczeniu strat witamin i minerałów, nieuniknionych w przypadku gotowania. Dla przykładu: blanszowanie cebuli polega na pokrojeniu jej w plasterki, umieszczeniu w durszlaku i zalaniu najpierw wrzątkiem, a zaraz potem zimną wodą.

3. Etap drugi diety

Drugi etap to sukcesywne włączanie zakazanych w pierwszym etapie warzyw i owoców, które wprowadzamy pojedynczo, zwracając uwagę na reakcję organizmu, by zorientować się, czy wprowadzane warzywa lub owoce nie wywołują u nas niestrawności albo reakcji uczuleniowej. Jeśli okaże się, że któryś z wprowadzanych produktów żywnościowych nam nie służy, to po prostu wykluczamy go z naszego jadłospisu na pewien czas (miesiąc, dwa), po czym ponawiamy próbę jego wdrożenia.

W etapie drugim można spróbować jeść: ■ różne gatunki grochu i fasoli ■ gotowaną kukurydzę ■ gotowane albo pieczone ziemniaki w mundurkach. Z owoców można spróbować jeść: ■ jabłka ■ gruszki ■ agrest ■ brzoskwinie. Z orzechów w drugim etapie można spróbować jeść migdały i orzechy laskowe. Możemy już spróbować użyć cukru do słodzenia koktajlu błonnikowego, a także bananów do jego sporządzenia. Można już wypić nieco mocniejszą kawę bądź herbatę z dodatkiem niewielkiej ilości cukru.

Z produktów zwierzęcych w drugim etapie można jeść żółte sery: ■ edamski ■ gouda ■ ricotta ■ sery śmietankowe. Trzeba zaznaczyć, że sery nie są najlepszym pożywieniem dla ludzi (zarówno chorych, jak i zdrowych), więc są dopuszczone tylko warunkowo – jeden, dwa razy w tygodniu („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 208).

Zamiast terminu, wyznacznikiem zakończenia etapu drugiego jest ujemny wynik testu buraczkowego.

4. Test buraczkowy

W celu przeprowadzenia testu należy wypić 50 ml soku wyciśniętego z czerwonego buraka, nie prędzej niż dwie, trzy godziny po posiłku, a po czterech godzinach (lub później) sprawdzić kolor moczu.

Wynik pozytywny testu (gdy mocz jest zabarwiony na czerwono) świadczy o istnieniu całych tysięcy mikroskopijnej wielkości wyrw w nabłonku jelitowym, zwanych nadżerkami. Potocznie ten stan rzeczy nazywamy nieszczelnością jelit, co odpowiada rzeczywistości i daje wyobrażenie o tym, co jeszcze, prócz soku z buraka, wnika tą drogą do naszego organizmu.

5. Etap trzeci diety

Etap trzeci rozpoczynamy po uzyskaniu negatywnego wyniku testu buraczkowego. W etapie tym do diety wprowadzamy owoce i warzywa szczególnie często wywołujące gwałtowne reakcje w zetknięciu z systemem odpornościowym w nadżerkach przewodu pokarmowego, przez co utrudniają, a często wręcz uniemożliwiają ich ostateczne wygojenie, co ma zasadniczy wpływ na brak postępu w procesie zdrowienia. Z tego względu należy zwrócić baczną uwagę na reakcję organizmu przy wprowadzaniu takich produktów, jak:

- pomidory oraz ich przetwory – suszone, ketchup, sosy i przeciery
- truskawki
- poziomki
- maliny
- porzeczki
- aronia
- czereśnie
- wiśnie
- śliwki
- pomarańcze
- mandarynki
- czerwone grejfruty
- arbuzy
- czerwona papryka i jej przetwory, np. mielona papryka zwana chili
- czerwona rzodkiew i czerwona cebula.

Można jeść gotowaną marchew i buraki oraz gotowane obrane ziemniaki, ale w rozsądnych ilościach.

Można jeść orzechy włoskie, ziemne i pistacje, a także wszystkie grzyby (oczywiście oprócz trujących).

Można sobie raz w tygodniu pozwolić na twaróg, a także sery z fermentacji bakteryjnej lub pleśniowe, jak:

- brie
- blue-blue
- brick
- camembert
- ementaler
- gorgonzola
- gruyere
- limburgier
- port la salut
- muenster
- roquefort
- stilton
- swiss.

Można już wypić czarną herbatę lub kawę słodzone cukrem lub miodem, jeśli ktoś takie właśnie lubi. Można też jeść prawdziwą czekoladę, tj. zawierającą min. 70% kakao, oczywiście w rozsądnych ilościach.

6. Trzy etapy diety

Trzy etapy diety powinny trwać średnio 6 miesięcy – u jednych krócej (np. 3 miesiące), u innych dłużej (np. 9 miesięcy), w zależności od procesu wdrażania produktów w etapach drugim i trzecim.

W gruncie rzeczy, każda dieta polega na ilościowym i jakościowym ograniczeniu substancji odżywczych, więc na dłuższą metę taki sposób odżywiania jest po prostu szkodliwy. A zatem dieta nie powinna być celem samym w sobie, a jedynie w miarę krótkim

incydentem na drodze do zdrowia. Prawidłowym sposobem odżywiania się człowieka, potomka paleolitycznego myśliwego-zbieracza, jest mięso zrównoważone surówkami, urozmaicone jajkami, orzechami, owocami, grzybami i innymi darami natury, natomiast do jedzenia produktów przetworzonych przez przemysł spożywczy ani nasz przewód pokarmowy, ani organizm jako całość ewolucyjnie przystosowane nie są. Szczególnie szkodliwymi i niezwykle podstępными produktami spożywczymi są produkty mączne zawierające gluten („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 57).

7. Gluten – groźna lektyna pokarmowa

Gluten jest białkiem roślinnym występującym w ziarnach czterech zbóż – pszenicy, żyta, owsa i jęczmienia. Jego charakterystyczną właściwością jest kleistość wykorzystywana do sklejania skrobi przy wyrabianiu ciasta w produkcji makaronów, klusek, a także wszelkiego rodzaju wypieków.

Bez glutenu mąka nie klei się, więc do pieczywa bezglutenowego dodawane są inne kleje, najczęściej gumy – guar, arabska, karaya, gellan czy inne „wynałazki” pomiędzy E400 a E421.

Biały, ciastowaty osad nazębny sklepany jest właśnie przez gluten. Mamy więc jako takie wyobrażenie o jego kleistych właściwościach, ale by zobaczyć czysty gluten, należy mąkę glutenową zmieszać z niewielką ilością wody. Powstałą w ten sposób masę należy ugniatć i moczyć w wodzie, by wypłukać z niej skrobię. Pozostaje sprężysta, gumowata, biaława masa. Jest to niemal czysty gluten.

Podobne zjawisko zachodzi, gdy żujemy dojrzałe (najlepiej świeże, prosto z kłosa) ziarno zbóż. Po pewnym czasie z żutej masy wypłukuje się skrobią, a po usunięciu otrębów pozostaje gluten posiadający cechy typowej gumy do żucia.

Więźniowie, mając sporo czasu i niewiele materiału rzeźbiarskiego, żują więzienny czarny razowiec, by wypłukać zeń skrobię i błonnik, dzięki czemu uzyskują czysty gluten, z którego wykonują rozmaite figurki. Po wysuszeniu uzyskują one bardzo dobre właściwości mechaniczne – można nimi rzucać i nie odkształcają się, nie pękają, lecz odbijają się, jakby były z gumy. Taki jest gluten.

Ze zdrowotnego punktu widzenia gluten nie przejawia żadnych pozytywnych cech, za to negatywnych ma sporo. Przede wszystkim skleja skrobię i błonnik w nierozpuszczalne, a zatem niestrawne grudki, które po dotarciu do jelita grubego zbijają się w duże, zwarte grudy powodujące zatwardzenie stolca.

U osób uczulonych na gluten, wskutek podrażnienia nabłonka w strefie wchłaniania, następuje prawidłowa (sic) reakcja obronna organizmu w postaci przyspieszonej perystaltyki, przez co częściowo strawiona masa pokarmowa (zanim zostanie wchłonięta i odwodniona) dociera do jelita grubego, gdzie stanowi raj dla drożdżaków *Candida albicans* preferujących takie właśnie podłoże – półpłynne i bogate w skrobię, którą na drodze fermentacji przerabiają na alkohol i dwutlenek węgla.

Stąd właśnie charakterystyczny stolec – na początku twardy, jakby zacopowany, za którym pojawia się wodnista, brązowa, cuchnąca biegunka, jako jeden z opisanych na początku rozdziału objawów drożdżycy jelita grubego, na który składają się dwie przyczyny, ale w każdej z nich najważniejszą rolę odgrywa ten sam czynnik – gluten pokarmowy.

Jak niekorzystny wpływ ma gluten na śluzówkę przewodu pokarmowego może świadczyć fakt, że hemoroidy bardzo trudno jest wygoić osobom jedzącym pokarmy glutenowe, natomiast po wyeliminowaniu z pożywienia glutenu – ustępują one samoistnie.

Trzeba wiedzieć, że gluten nigdy nie wchodził w skład pożywienia naszych przaprzodków myśliwych-zbieraczy. Jako pożywienie człowieka gluten pojawił się dopiero po wynalezieniu rolnictwa, czyli zaledwie 7 tysięcy lat temu. To po pierwsze, a ponadto – przez te siedem tysięcy lat ludzie jedli zupełnie inne produkty z mąki glutenowej, ponieważ uprawiali zupełnie inne odmiany zbóż niż te, z którymi mamy do czynienia obecnie, od kiedy, w wyniku krzyżówek i zabiegów na materiale genetycznym zbóż, powstały wysokowydajne odmiany charakteryzujące się zawartością glutenu na skalę niewystępującą w naturze. Jeśli dodamy do tego nadmierne oczyszczanie mąki produkowanej na masową skalę, w celu wydłużenia jej przydatności do spożycia, spulchniacze, polepszacze i inne niecne

zabiegi stosowane w piekarniach, to dochodzimy do wniosku, że obecnie nasz chleb powszedni stał się niezłą trucizną.

Gluten jako białko (lektyna pokarmowa) zawiera obcy dla naszego organizmu kod genetyczny. Nie jest to żadną wadą, gdy gluten przebywa w przewodzie pokarmowym, ale jeśli wniknie przez naderżki w nabłonku jelitowym i zetknie się z systemem odpornościowym, to jako antygen prowokuje odpowiedź immunologiczną. I niekoniecznie musi to być postać klasyczna celiakii dotykająca 1% populacji, bowiem nietolerancja glutenu dotyczy przeszło 50% ludzi i może objawiać się w czterech postaciach:

1. Postać klasyczna (pełnoobjawowa) zwana celiakią, w której występują charakterystyczne cechy tej choroby – zanik kosmków jelitowych oraz wzdęty brzuch i pienisty stolec.
2. Postać niema (ubogoobjawowa) celiakii, w której występuje jedynie zanik kosmków jelitowych, bez pozostałych objawów klasycznej celiakii.
3. Postać ukryta (latentna) nietolerancji glutenu, w której nie występują żadne typowe objawy celiakii, natomiast występują choroby z autoagresji systemu odpornościowego wskutek powinowactwa tkankowego tej groźnej lektyny pokarmowej.

Jest to bardzo podstępna postać nietolerancji glutenu, o tyle groźniejsza od postaci objawowych, że efektów destrukcji nijak nie można powiązać z glutenem, by móc zawczasu zareagować, a więc wyeliminować przyczynę tej choroby.

4. Postać skojarzona, która nie ma żadnych cech celiakii, ale o jej związku z nietolerancją glutenu świadczy fakt, że wiele trudnych do wyleczenia chorób ustępuje niejako samoistnie, w wyniku przejścia na dietę bezglutenową.

Na pierwszym miejscu wśród chorób związanych z nietolerancją glutenu należy wymienić chorobę Duhringa, zwaną opryszczkowatym zapaleniem skóry (*dermatitis herpetiformis*). Jest to skórna postać nietolerancji glutenu, będąca objawem wydalania z organizmu tej groźnej lektyny pokarmowej. Typowym obrazem tej choroby są wielopostaciowe zmiany skórne (pęcherzyki, grudki, rumień), często bardzo swędzące, prowo-

kujące do drapania zmienionych miejsc, w następstwie czego powstają strupy i blizny. Najczęstszym umiejscowieniem zmian są kolana i łokcie oraz okolica kości krzyżowej i pośladki (bardzo typowa lokalizacja), a także tułów (najczęściej plecy – okolica łopatek) oraz twarz i owłosiona skóra głowy.

Inne choroby mające to samo podłoże to: ■ kożuchowaty nalot na języku ■ szorstka skóra, występująca najczęściej u dzieci i młodzieży ■ wszelkie choroby skórne – trudno gojące się zmiany skórne przebiegające z zaczerwienieniem i zgrubieniem skóry, egzemy, liszaje itp. ■ choroby przewodu pokarmowego, nawet jeśli nie dają one typowych dla celiakii objawów, czy też wyniki badań tę chorobę wykluczają ■ obrzęki powiek i chroniczne stany zapalne oczu ■ spływanie sponad podniebienia do gardła rzadkiej wydzieliny, której nie sposób wykasłać ■ zaleganie w dolnych drogach oddechowych rzadkiej wydzieliny, która nie wywołuje kaszlu ani chrypki (odrywa się lekko), lecz wymusza częste odchrząkiwanie ■ hemoroidy oraz uporczywe schorzenia okołoodbytowe objawiające się pieczeniem spowodowanym maceracją skóry i śluzówki w rejonie odbytu ■ częste stany zapalne napletka połączone z maceracją skóry ■ nawracające zapalenia pochwy i sromu z wydzielaniem obfitych, serowatych upławów, którym zazwyczaj towarzyszy zakażenie oportunistycznym grzybem-pasożytem *Candida albicans*, bakteriami bytującymi na skórze – *Staphylococcus aureus* (gronkowcem złocistym), *Streptococcus agalactiae*, *Gardnerella vaginalis*, albo bakteriami kałowymi – *Enterococcus species*, *Escherichia coli*.

O lektynach mówi się, że są to przyczyny szukające sobie chorób („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 51). By mieć wyobrażenie, jakie niebezpieczeństwo niesie ze sobą obecność w organizmie lektyn, prześledźmy trzy warianty reakcji systemu odpornościowego w kontakcie z groźną lektyną, jaką jest gluten pokarmowy:

1. Gluten w kontakcie z systemem odpornościowym (w miejscu wnikięcia do organizmu przez nadżerkę nabłonka jelitowego) wywołuje reakcję, przyczyniając się tym samym do pogłębienia miejscowego stanu zapalnego, określanego jako zapalenie bądź

przekrwienie śluzówki. W tym przypadku gluten pokarmowy utrudnia, a czasami wręcz uniemożliwia gojenie nadżerek nabłonka jelitowego. Jest to jeden z powodów braku postępu w zdrowieniu, po zastosowaniu mikstury oczyszczającej.

2. Nie dochodzi do reakcji systemu odpornościowego przy pojawieniu się glutenu we krwi, lecz organizm wyrzuca go przez skórę, wywołując rozmaite choroby skórne, takie jak: uczulenia pokarmowe, choroba Duhringa, egzema, łuszczyca, atopowe zapalenie skóry (AZS) czy trądzik. W tym przypadku gluten pokarmowy nie wpływa w istotny sposób na leczenie nadżerek nabłonka jelitowego za pomocą mikstury oczyszczającej, jednak wyeliminowanie go z jadłospisu w zasadniczy sposób przyspiesza gojenie się zmian skórnych.
3. System odpornościowy w kontakcie z glutenem nie reaguje w ogóle, pozwalając, by ta groźna lektyna krążyła swobodnie w krwi, znalazła powinowatą sobie tkankę i przyłączyła się do receptorów powierzchniowych jej komórek, nadając im cechy antygeny, tj. znamiona obcogatunkowego białka. W tej sytuacji systemowi odpornościowemu nie pozostaje nic innego, jak obrócić się przeciwko komórkom własnego organizmu, by je zniszczyć („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 62).

Efekty zaniku tkanki wskutek niszczenia komórek przez system odpornościowy, który to proces nazywany jest rozmaicie – autoagresją systemu odpornościowego, chorobą z autoagresji czy chorobą immunologiczną, dają o sobie znać dopiero po upływie długiego czasu (miesiące, lata), więc nie sposób ich skojarzyć z faktyczną przyczyną, jaką jest niestrawiony gluten pokarmowy przenikający w sposób niekontrolowany do organizmu przez wylomy w nabłonku jelitowym, zwane nadżerkami. Z tego względu ludzie mogą chorować latami i nigdy się nie dowiedzieć, jaka jest przyczyna tych chorób. A przecież agresja systemu odpornościowego może skupić się na każdej tkance organizmu, w której doszło do zafałszowania receptorów powierzchniowych komórek – tarczycy (specyficzny objaw choroby Hashimoto – „Zdrowie na własne życzenie”, tom 3, str. 211),

skórze, płucach, wątrobie, sercu, nerkach, stawach, CUN (mózgu i rdzeniu kręgowym), OUN (nerwach obwodowych), kościach, włosach, paznokciach, układzie hormonalnym, narządzie wzroku, słuchu.

Generalnie rzecz ujmując, lektyny jako glikoproteiny (związki cukrów i białek) – w ogóle nie powinny się znaleźć w organizmie. Jako element masy pokarmowej, glikoproteiny powinny zostać albo rozłożone w procesie trawienia na substancje składowe – aminokwasy i cukry proste, i w takiej postaci wchłonięte, albo w postaci niezmienionej wydalone ze stolcem. Problem pojawia się wówczas, gdy lektyny jako glikoproteiny, a więc substancje zawierające kod genetyczny, w postaci niezmienionej wnikają do organizmu.

8. Etap czwarty diety

Etap czwarty następuje po pomyślnym wdrożeniu zaleceń etapu trzeciego i polega na ostrożnym wdrażaniu produktów zawierających gluten. Trudno jest z góry ustalić czas trwania tego etapu, gdyż zależy on od postępów w gojeniu nadżerek nabłonka jelitowego, a także reakcji systemu odpornościowego w kontakcie z lektynami pokarmowymi, szczególnie glutenem. Z tego względu czas trwania etapu czwartego może być różny – od bardzo krótkiego (np. 1 miesiąc) u osób, u których nie występowała nietolerancja glutenu, aż do trzyletniego, w przypadku zaawansowanej choroby.

9. Podsumowanie czterech etapów diety

Należy zwrócić uwagę, że jest to dieta mająca w założeniu uzyskanie homeostazy drobnoustrojów jelita grubego, do czego w zupełności powinny wystarczyć pierwsze trzy etapy. Równoległe zastosowanie diety bezglutenowej ma niejako przy okazji przyspieszyć gojenie się nadżerek nabłonka jelitowego, zaś nietolerancja glutenu bardzo ten proces opóźnia. Niemniej jednak nie jest to dieta zalecana osobom z potwierdzoną badaniami klasyczną celiakią, a więc chorobą trzewną, wymagającą o wiele ostrzejszego reżimu.

Warto także zaznaczyć, że o ile pierwsze trzy etapy diety polegają na wykluczeniu produktów ważnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a więc taka dieta na dłuższą metę jest szkodliwa,

to produkty mączne żadnych wartości odżywczych dla organizmu nie dostarczają, a więc w gruncie rzeczy chodzi jedynie o to, by nam nie szkodziły. Toteż z wdrażaniem glutenu do naszego pożywienia nie trzeba się śpieszyć. Powinniśmy zacząć od testów polegających na zjedzeniu niewielkiej ilości produktu zawierającego gluten i obserwowaniu reakcji organizmu. Jeśli nic się nie dzieje, to możemy ilość produktów glutenowych zwiększać, natomiast gdy wystąpi reakcja wskazująca na nietolerancję glutenu, to odstawiamy ów produkt na jakiś czas, do następnego testu. Bez pośpiechu.

Będąc na diecie bezglutenowej, nie ma sensu poszukiwać wymaganego pieczywa bezglutenowego, gdyż takie w rzeczywistości nie istnieje, a to z tego prostego powodu, że bez glutenu ciasto po prostu się nie klei, a więc nie można z niego wypiec pieczywa. By jakoś ominąć ten mankament mąki bezglutenowej, piekarze albo dodają nieco mąki glutenowej, albo gumy i inne sztuczne kleje. To już lepiej w ogóle na czas diety zrezygnować z jakiegokolwiek pieczywa. Nie jest to znowu takie trudne, nawet jeśli bierzemy śniadanie do pracy czy szkoły. Wystarczy do pojemnika włożyć jakieś danie mięsne, sałatkę z warzyw, no i nieco kaszy, i już mamy pyszne śniadanie. Bez chleba można po prostu się obyć i tylko na początku jest to nieco kłopotliwe.

Warunkowo (tylko na okres trwania diety bezglutenowej) pieczywo można zastąpić waflami ryżowymi, jeśli ktoś bez pieczywa obejść się nie potrafi.

10. Mit błonnika

Teoretycznie, najzdrowszy jest chleb pieczony z mąki pochodzącej z tzw. pierwszego przemiału, czyli ciemnej, razowej, nieoczyszczonej z otrębów, która – teoretycznie – powinna zawierać wiele substancji mineralnych znajdujących się w ziarnach zbóż, przed ich zmiełeniem. W rzeczywistości teoria ta ma więcej wspólnego z mitologią niż rzeczywistością, bowiem aby zachować w mące substancje mineralne w postaci organicznych soli, musiałaby ona być użyta w ciągu kilku dni po zmieleniu, gdyż sole mineralne mają to do siebie, że szybko się utleniają, a temperatura obróbki termicznej znacznie

przyspiesza proces ich destrukcji. W tej sytuacji pieczywo razowe od białego różni się jedynie zawartością bezwartościowego błonnika. Błonnik, rzecz jasna, ma istotne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, ale czy musi on koniecznie pochodzić z produktów mącznych i musi być bezwartościowy? Jest to jakieś wyjście dla osób odżywiających się pieczywem, kluskami i makaronem, ale nie jest to przykład wart polecenia. Zdrowiej po prostu odżywiać się zdrowo.

Trzeba także zdać sobie sprawę, że wyroby mączne to połączenie trzech substancji: energetycznej skrobi, niestrawnego błonnika oraz sklejającego to wszystko glutenu, więc jedzone w dużych ilościach sklejają się w przewodzie pokarmowym w kluchy. Zdrowy przewód pokarmowy w zasadzie może sobie poradzić ze strawieniem takich kluch, ale u osób chorych docierają one do jelita grubego, gdzie stanowią pożywkę dla drożdżaków *Candida albicans* wywołujących fermentację skrobi. W rezultacie mamy wzdęcia i częste wydalenie gazów. Dlatego dawniej, gdy jeszcze nie było obecnej mody na rzekomo zdrowe ciemne pieczywo, chorym zalecano suchary albo białe bułeczki. Te zalecenia nie wynikały z jakichś odkryć naukowych, lecz z praktyki, bowiem chorzy po zjedzeniu białego pieczywa czują się lepiej niż po zjedzeniu pieczywa ciemnego.

Nie znaczy to bynajmniej, że żywność pozbawiona błonnika jest polecana. Wprost przeciwnie – błonnik jest zalecany jako niezbędny składnik pożywienia. Ale ważne jest, jaki jest ten błonnik – otręby jako wypełniacz, czy też zawierający całe bogactwo soli mineralnych i witamin. Taki pełnowartościowy, żywy błonnik znajduje się w świeżych warzywach oraz koktajlach błonnikowych. Wniosek stąd, że nie ma najmniejszego sensu jadać pieczywa ciemnego ze względu na zawartość błonnika, szczególnie w obecnych czasach, gdy piekarze, chcąc zaspokoić zapotrzebowanie na modne pieczywo ciemne, wypiekają je z białej mąki zabarwionej karmelem.

Dlatego, wprowadzając do diety produkty mączne, lepiej jest rozpocząć od produktów z mąki białej, ale zrównoważonych wagowo doskonałym błonnikiem w postaci świeżych, surowych warzyw, a także koktajlami błonnikowymi.

11. Koktajl błonnikowy w diecie prozdrowotnej

Koktajl błonnikowy zawsze traktujemy jako samodzielny posiłek, więc możemy go wypić co najmniej godzinę po posiłku, a po jego wypiciu co najmniej przez godzinę nie należy niczego jeść.

Do koktajlu błonnikowego w każdym etapie diety należy używać warzyw i owoców dozwolonych w tym etapie. W zasadzie najtrudniejszy jest tutaj etap pierwszy, ale tylko na pozór. Można w nim użyć do sporządzenia koktajlu wszystkich dozwolonych warzyw, szczególnie marchwi i czerwonych buraków, na których śmiało można przetrwać te 3 tygodnie pierwszego etapu diety.

Ważnym warunkiem skuteczności koktajlu błonnikowego jest, że powinien smakować, by wyszedł na zdrowie. Nie można wypijać koktajlu na siłę, bo takie jest zalecenie. Jeśli zatem koktajl wykonany wyłącznie z warzyw jest dla kogoś nie do wypicia, to jako mniejsze zło można do jego przyrządzenia użyć kawałka banana z takim samym kawałkiem marchewki. Jeśli mimo to koktajl okaże się nie tak smaczny, jakbyśmy oczekiwali, to możemy dodać także 3, 4 rodzynki lub jedną suszoną figę bądź dwa suszone daktyle.

12. Soki a dieta prozdrowotna

W czasie trwania diety nie pijemy żadnych soków – owocowych ani warzywnych; kupowanych ani robionych samodzielnie, gdyż po pierwsze jako oczyszczone z błonnika wywołują one zaburzenia jelitowe, a po drugie – picie soków wiąże się z nadmierną podażą witamin i substancji mineralnych, a więc w istotny sposób zakłóca przebieg procesu samooczyszczania organizmu z toksyn. Chodzi o to, że nadmierna podaż jakichkolwiek substancji dodatkowo obciąża wątrobę, która już jest przeciążona utylizacją toksyn uwalnianych wskutek wdrożenia diety prozdrowotnej. Z tych oczywistych względów dla zaspokojenia pragnienia najlepsza jest czysta woda.

Uwolnione ze zlogów toksyny trafiają do krwi, a następnie do wątroby, zadaniem której jest ich utylizacja. W razie przeciążenia wątroby może się zdarzyć, że stężenie toksyn we krwi będzie wzrastać, wywołując pogorszenie samopoczucia. W tej sytuacji należy wypić szklankę ciepłej wody z dodatkiem soku z połówki cytryny.

13. Stosowanie leków podczas trwania diety prozdrowotnej

Celem przeprowadzenia diety prozdrowotnej jest przede wszystkim przywrócenie prawidłowego funkcjonowania wszystkich narządów i układów organizmu dzięki usunięciu toksyn porożkładanych jako złoży w rozmaitych miejscach naszego ciała. Inaczej mówiąc: sens diety leży w usunięciu z organizmu pewnych substancji. Wniosek stąd, że organizm nastawiony jest niejako jednostronnie – na wydalanie. W tej sytuacji dostarczanie jakichkolwiek leków, także naturalnych, jest przeszkadzaniem organizmowi w pozbyciu się toksyn.

Leki i paraleki dozwolone w diecie prozdrowotnej

Leki i paraleki, które można stosować w trakcie diety to: ■ tabletki obniżające ciśnienie – gdy ciśnienie skurczowe krwi przekracza 160 mm Hg ■ hormony tarczycy – gdy objawy i/lub wyniki badań wskazują na potrzebę ich uzupełniania ■ slow-mag – gdy objawy wskazują na potrzebę uzupełnienia magnezu ■ kelp – jeśli miejsce zamieszkania (daleko od morza) wskazuje na potrzebę suplementacji jodu ■ napary ziołowe na drogi oddechowe i moczowe („Zdrowie na własne życzenie”, tom 1, str. 233 i 234) jeżeli objawy wskazują na potrzebę oczyszczenia dróg oddechowych bądź moczowych.

Leki i paraleki zakazane w diecie prozdrowotnej

Leki i paraleki, których nie należy stosować w trakcie trwania diety to: ■ antybiotyki ■ probiotyki ■ leki chemiczne, homeopatyczne oraz ziołowe ■ doustne środki antykoncepcyjne ■ wszelkie suplementy diety ■ herbaty owocowe i ziołowe oraz herbaty zielone ■ czosnek* oraz preparaty czosnkowe ■ zioła oczyszczające.

* Czosnek występuje tutaj jako zakazany lek, a jednocześnie jako produkt spożywczy dozwolony już w pierwszym etapie diety. Bierze się to stąd, że czosnek jako naturalny antybiotyk często jest potrzebny organizmowi, o czym daje on znać po prostu ochotą na zjedzenie czosnku. Wtedy oczywiście należy usłuchać sygnałów płynących z organizmu i czosnek jeść zgodnie z zapotrzebowaniem. Jeśli natomiast nasz organizm zapotrzebowania na czosnek nie zgłasza; nie mamy nań ochoty, ale zażywamy go (świeży bądź preparat) jako lek, by uzyskać efekt terapeutyczny, to takie praktyki w czasie trwania diety są zabronione, gdyż niepotrzebnie zastępują organizm w jego naturalnych funkcjach, czyli wprowadzają go w błąd, dając zafałszowany obraz rzeczywistej kondycji systemu odpornościowego.

14. Spadek wagi ciała jako efekt uboczny diety prozdrowotnej

Dieta prozdrowotna ma charakter wybitnie odchudzający, co ma pozytywny aspekt dla osób otyłych, ale dla szczupłych, to już nie. Częściowo jest to efekt oczyszczenia przewodu pokarmowego z patologicznego śluzu i kamieni kałowych, a tego w skrajnych przypadkach może być nawet 8 kilogramów, więc nie można owemu spadkowi wagi zapobiec, a nade wszystko nie warto. Można jednak ograniczyć spadek wagi poprzez większe spożycie węglowodanów.

Przykładowe „przeciwodchudzające” śniadanie może składać się z kilku jajek usmażonych na maśle albo smalcu, do tego kasza oraz surówka. Kaszę okraszamy tłuszczem pozostałym po usmażeniu jajek. Możemy także dodać tłustej śmietany, masła albo smalcu ze skwarkami, uzyskanego z wytopienia słoniny lub boczku.

Obiad i kolację także można wzbogacić w większą ilość węglowodanów – ziemniaki, kasze, fasolę, groch, a do nich dodać większą ilość tłuszczu. Również dodawanie do koktajli błonnikowych śmietany powinno ograniczyć nadmierną utratę wagi.

Co zaś się tyczy osób, które są zainteresowane zrzuceniem jak największej ilości kilogramów, to owszem, w trakcie trwania diety można zrzucić tych kilogramów sporo. Niemniej jednak trzeba przestrzec, że dla samego odchudzania nie można przedłużać diety prozdrowotnej. Odchudzenie jest tylko efektem ubocznym tej diety, nie zaś celem samym w sobie. Reszty nadwagi należy pozbyć się, stosując zasady zdrowego odżywiania („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 92).

15. Dla kogo zalecana jest dieta prozdrowotna

Patrząc realistycznie na naszą rzeczywistość, wdrożenie diety prozdrowotnej polecane jest w zasadzie każdemu zmieniającemu o 180° podejście do zdrowia – z medycznego na profilaktyczne, gdyż umożliwia ona łatwe przejście z jedzenia byle czego na racjonalne odżywianie. W przypadku osób schorowanych, wdrożenie diety prozdrowotnej jest wręcz koniecznym warunkiem przywrócenia zdrowia, ale nie w wyniku działań medycznych, a jedynie dzięki wdrożeniu profilaktyki zdrowotnej.

Rozprawa o jedzeniu

Dotychczas sądziłem naiwnie, że to co w pierwszych dwóch tomach „Zdrowia na własne życzenie” jest napisane wystarczy, by nie mieć wątpliwości, jak należy się odżywiać. A jednak nie, okazuje się bowiem, że ludzie nie potrafią zapomnieć tego, co im dotychczas wtłoczono do głowy, więc zamiast jadać prosto, czyli zdrowo, kombinują niemilosierdzie, ze szkodą dla siebie i własnej rodziny. Cóż począć... Muszę po prostu napisać instruktaż odżywiania.

1. Ogólne zasady jedzenia

Podstawowa zasada jedzenia brzmi: **Jemy tylko wtedy, gdy nam chce się jeść.** Mógłbym to rozwinąć, że wtedy, kiedy jeść nam się nie chce – nie jemy, ale to już chyba sobie daruję. Mam nadzieję, że dla każdego jest to zrozumiałe samo przez się.

Jest rzeczą oczywistą, że inaczej powinni odżywiać się zdrowi, a inaczej chorzy, zwłaszcza mający problemy trawienne. Nie chodzi tutaj bynajmniej o jakieś głupawe testy czy inne, równie niedorzeczne diagnozowanie, co kto może jeść, a czego nie może. Chodzi o to, co wywołuje niestrawności lub inne reakcje po zjedzeniu, na przykład uczuleniowe. Osoby, u których podobne reakcje występują, także powinny wdrożyć zasady niniejszego instruktażu, ale jeszcze nie teraz, najpierw bowiem powinny pozbyć się nietolerancji pokarmowych za pomocą diety prozdrowotnej bądź, w bardzo ciężkich przypadkach, za pomocą specjalnie w tym celu opracowanej monodiety („Zdrowie na własne życzenie”, tom 3, str. 69).

2. Pięć posiłków dziennie

Generalnie rzecz ujmując, codzienne odżywianie można podzielić na 5 posiłków, co nie znaczy bynajmniej, że musimy jadać 5 razy dziennie. Chodzi o to, że w zależności od pory dnia zmienia się zapotrzebowanie organizmu na dany rodzaj substancji odżywczych. Wpływa to z logiki wspartej wiedzą o funkcjonowaniu organizmu, przy czym musimy pamiętać, że organizm i tak wie lepiej, czego mu potrzeba,

bez czego może się obejść, a co mu szkodzi. Tak więc owe 5 posiłków dziennie to nie jakaś sztywna reguła, czy też jakieś najnowsze odkrycie naukowe, a jedynie potwierdzenie, że najzdrowiej jest jeść tradycyjnie, czyli coś innego na śniadanie, a coś innego na drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację.

I jeszcze jedna ważna kwestia: Jeśli nam się nie chce jeść, to posiłku nie przestawiamy na potem (np. śniadania na porę obiadową), lecz po prostu go sobie odpuszczamy.

Śniadanie

Sen jest porą regeneracji, czyli wymiany zużytych komórek na nowe. W procesie tym zasadniczą rolę odgrywają witaminy, natomiast po obudzeniu się proces regeneracji ustaje, toteż organizm w tej porze dnia nie potrzebuje witamin, lecz solidnej porcji energii oraz dobrze przyswajalnych aminokwasów. Rolę tę doskonale pełni jajecznica, nazwijmy ją: à la Biosłone.

Jajecznica à la Biosłone

Boczek ma być oczywiście surowy wędzony, nie jakiś tam parzony, czy też poddany jakiejś dziwnej technologii, mającej ukryć fakt, że więcej w nim wstrzykniętej wody niż boczku. Może być poprzerastany mięsem, ale nie zanadto.

Boczek powinien być raczej tłusty niż chudy, żeby można wytopić zeń niezbędny do usmażenia jajeczniczy tłuszcz. Najtrafniej danie to można nazwać jajecznicą na boczku w tłuszczu własnym. I o to w gruncie rzeczy chodzi, żeby nasze pożywienie było jak najmniej skomplikowane. Niepotrzebne wydziwianie, tak modne w ostatnich latach, gdy liczba aptek systematycznie wzrasta, jest po prostu chorobotwórcze, trzeba bowiem wiedzieć, że im bardziej zróżnicowaną żywność zjadamy, tym więcej wymaga ona zróżnicowanych enzymów trawiennych, co jest bardzo dużym i zupełnie niepotrzebnym obciążeniem organizmu.

Spytacie, dlaczego tak ważne jest smażenie na boczku. Przede wszystkim dlatego, że w ten sposób zjadamy duże ilości tłuszczu. A po co? Otóż przemawia za tym kilka względów. Po pierwsze, jajka jadane z małą ilością lub bez tłuszczu nader często wywołują zgagę.

Po wtóre, postne jajka dają uczucie sytości na krótko, podczas gdy jajka z dużą ilością tłuszczu pozostawiają to uczucie na bardzo długo, nawet na 12 godzin. Po trzecie, jajka zawierają witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K), które bez dostatecznej ilości tłuszczu nie będą wchłonięte, a więc sporą ich część tracimy, zwłaszcza deficytową witaminę D („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 142).

Kolejne pytanie, to ile tego boczku powinno być. Nie śmiejecie się. Bardzo często słyszę to pytanie. Odpowiadam, że jest to sprawa indywidualna, tym niemniej praktyka wykazuje, że objętościowo boczku powinno być mniej więcej tyle samo, co jajek.

Odpowiedni dobór proporcji jajek i boczku ma istotne znaczenie dla uzależnionych od słodczy, ponieważ przyjemny efekt nasycenia jajkami z dostateczną ilością tłuszczu niweluje ochotę na słodczy. Nie trzeba wówczas ćwiczyć silnej woli, co i tak na dłuższą metę nie przynosi pożądanych efektów. Tymczasem wystarczy najeść się do syta jajecznicą na boczku, i nie ma się ochoty na cokolwiek, także słodczy. Jeśli nie przynosi to spodziewanych efektów, to należy zwiększyć ilość boczku w jajecznicy po to, by uzyskać uczucie przesylenia tłuszczem. Jest to nieco ryzykowne, bowiem łatwo możemy nabawić się awersji do jajecznicy na boczku, ale czasami podjęcie takiego ryzyka bywa uzasadnione.

Jeśli chodzi o przyprawę, to w zupełności wystarczą sól i pieprz. No, chyba że ktoś ma jakieś swoje ulubione przyprawy, które sprawiają, że jedzenie jest przyjemnością. Wtedy można, a nawet powinno się ich używać, jedzenie bowiem ma być przyjemnością, żeby wyszło nam na zdrowie. To bardzo ważne.

W zasadzie jajecznicę należy jadać bez niczego – samą. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, żeby dodać do niej jakiś wypełniacz, np. kaszę bądź pieczywo. Jeśli chodzi o pieczywo, to nie ma co się wygłupiać z jakimś tam razowym na naturalnym zakwasie, wieloziarnistym i podobnymi cudactwami. Nie o to bowiem chodzi, które pieczywo jest najzdrowsze, ale które jest najmniej szkodliwe. Dlatego, jeśli już ktoś musi je jeść, to niechaj je pieczywo najmniej szkodliwe, a więc białe. Tutaj warto przypomnieć, że produkty glutenowe mogą jeść wyłącznie zdrowi jako dodatek, a nie jako podstawę posiłku.

Jajecznicą na boczku jadana codziennie może się znudzić, a nawet wręcz obrzydzać. Mówi się, że jajka można przyrządzać na tysiąc sposobów. Nam nie potrzeba aż tyle, ale kilka sposobów przyrządzania jajek z dostateczną ilością tłuszczu z pewnością w zanadru trzeba mieć. Trzy najbardziej typowe przedstawiam poniżej:

Omlet ze śmietaną

3 jajka i 50 g 30% śmietany zmiksować (wystarczy dokładnie wymieszać), wlać na patelnię z rozgrzanym masłem i smażyć do ścięcia się. Następnie omlet odwrócić i krótko obsmażyć z drugiej strony. Na koniec omlet przenieść na talerz i posolić do smaku. Można też posypać go szczypiorkiem.

Jajka na miękko

Ażeby ugotować jajko na miękko, należy gotować je w wodzie tak długo, aż dojdzie do całkowitego ścięcia białka, natomiast żółtko pozostanie nieścięte – miękkie.

Największym problemem gotowania jajek jest pęknięcie skorupki. By temu zapobiec, należy posolić wodę, w której są gotowane. Nie jest to metoda stuprocentowa, ale z pewnością jajka gotowane w posolonej wodzie pękają rzadziej.

Jeśli chodzi o czas gotowania jajek na miękko, to są tutaj dwie szkoły. Jedna każe jajka wrzucać do wrzątku i gotować 3 minuty, druga zaś radzi, by jajka włożyć do zimnej wody, następnie podgrzać ją do wrzenia i gotować 2 minuty. Ten drugi sposób jest nieco bardziej kłopotliwy od pierwszego, bowiem wymaga dopilnowania momentu rozpoczęcia wrzenia wody, ale za to w jajkach podgrzewanych powoli rzadziej pękają skorupki.

Po upływie czasu przeznaczonego na gotowanie jajek na miękko, należy je bezzwłocznie zdjąć z paleniska i schłodzić zimną wodą, by nie dopuścić do ścięcia się żółtka.

Do niedawna jajka na miękko były tradycyjnym śniadaniem we wszystkich krajach europejskich. W każdym gospodarstwie domowym były (musiały być!) specjalne podstawki-kieliszki do jajek na miękko. Wszystko zmieniło się, z wielką szkodą dla jajek i naszego zdrowia, gdy amerykański (jakże by inaczej) potentat farmaceutyczny

Merck & Co. postanowił wypuścić na rynek statyny, czyli „leki” blokujące wytwarzanie przez wątrobę cholesterolu LDL („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 223).

Na początku nikt nie był zainteresowany tym „lekiem”, ponieważ nie było potrzeby obniżania cholesterolu LDL. Nikomu on nie przeszkadzał. Ale to żadna przeszkoda dla bogatej firmy farmaceutycznej. Nagle, ni z tego, ni z owego, ot tak sobie... cholesterol LDL stał się wrogiem numer jeden ludzkości, przynajmniej według środków masowego przekazu i tych, którzy wyciągają największe korzyści z cudzych chorób – lekarzy.

Firmie Merck & Co. oczywiście nie zależało na jajkach. Co im tam. Im zależało i wciąż zależy na sprzedaży statyn. Po to puścili w świat sponsorowaną bajeczkę o szkodliwości cholesterolu LDL, którą dziennikarze podłapali jako prawdę objawioną. Skądś tam któryś dowiedział się, że jajka także zawierają cholesterol, i tak oto podstawki-kieliszki do jajek na miękko zostały wyrugowane z gospodarstw domowych. Niektórzy nawet jeszcze je mają, i nawet używają, ale nie częściej niż dwa razy w tygodniu. No cóż... głupoty w narodzie przyjmują się najłatwiej.

Nie można o tym przeczytać ani usłyszeć w oficjalnych środkach masowego przekazu, którym firmy farmaceutyczne płacą krocie za reklamy leków, więc nie będą zdradzać, jacy to oszuści. Niemniej jednak w dobie Internetu można znaleźć wiarygodne informacje o tym, że zła opinia o cholesterolu została stworzona tylko i wyłącznie na potrzeby farmaceutyczno-medycznego biznesu. Wystarczy tylko chcieć, ale kto by tam chciał. Pacjenci nawet nie czytają ulotek dołączonych do leków, a co dopiero mieliby z własnej inicjatywy zorientować się, że leki przepisane im przez lekarza mają skutki uboczne częstokroć groźniejsze od choroby, którą rzekomo mają leczyć. Statyny obniżające cholesterol LDL wyróżniają się spośród pozostałych leków tym, że mają tylko i wyłącznie działania niepożądane, ponieważ to nie cholesterol jest odpowiedzialny za powstawanie blaszki miażdżycowej („Zdrowie na własne życzenie”, tom 3, str. 218), jak stara się wmówić naiwnym propaganda medyczna. To po prostu jeden z największych przekrętów medycznych.

Jak już wiemy, jajka należy jadać wraz z tłuszczem, najlepiej pełnowartościowym tłuszczem zwierzęcym. Tradycyjnie jajka na miękko jadano się z białym pieczywem posmarowanym masłem, i to wydaje się być najsensowniejszym wyjściem. Należy tylko pamiętać, żeby masła było grubo, a pieczywa cienko – symbolicznie.

Jajka na twardo

Żeby ugotować jajko na twardo, należy gotować je w wodzie tak długo, aż dojdzie do całkowitego ścięcia białka i żółtka. Można powiedzieć, że jajko na twardo to jajko gotowane długo. Warto jednak wiedzieć, że obróbka termiczna po pierwsze niszczy wiele wartościowych substancji, a po wtóre, jajko gotowane zbyt długo traci smak i kolor – białko przybiera sinawą barwę, żółtko zaś powleka się zielonkawym nalotem.

Gotując jajka, zarówno na twardo, jak i na miękko, należy posolić wodę, co zmniejsza ryzyko pęknięcia skorupki.

Są trzy powszechnie stosowane sposoby gotowania jajek na twardo. Pierwszy polega na włożeniu jajek do wrzątku i gotowaniu ich przez 7, 8 minut. Następnie jajka należy – jak to mówią – zahartować, czyli schłodzić zimną wodą, by w ten sposób przerwać proces destrukcji wartościowych substancji jako skutek oddziaływania wysokiej temperatury.

Drugi sposób gotowania jajek na twardo polega na włożeniu ich do zimnej wody, doprowadzeniu do wrzenia, następnie gotowaniu przez 5 minut, a na końcu schłodzeniu zimną wodą. Ten sposób jest nieco bardziej kłopotliwy od pierwszego, bowiem wymaga czuwania, kiedy woda zacznie wrzeć, ale za to skorupki jajek gotowanych tym sposobem prawie nigdy nie pękają.

Trzeci sposób gotowania jajek na twardo wydaje się być najbardziej naturalny, bowiem w porównaniu do innych sposobów pozwala oszczędzić najwięcej wartościowych substancji odżywczych przed zniszczeniem wysoką temperaturą. Polega on na włożeniu jajek do garnka z zimną wodą, postawieniu go na kuchni gazowej bądź elektrycznej, doprowadzeniu do wrzenia, wyłączeniu źródła energii i pozostawieniu garnka z jajkami do wystygnięcia. Jajka na twardo ugotowane tym sposobem są smaczne i pachnące.

Jeśli chodzi o tłuszcz, to tradycyjnie jajka na twardo jada się z majonezem, który jest oparty na oleju roślinnym. Wprawdzie nie jest to pełnowartościowy tłuszcz, ale od czasu do czasu można sobie urozmaicić w ten sposób śniadanie.

Jajka na twardo można pokroić na plastry i położyć na białe pieczywo grubo posmarowane masłem. Można też dołożyć do tego plasterki żółtego sera albo szynki. W ogóle sposobów przygotowania jajek na twardo jest bez liku.

Drugie śniadanie

Drugie śniadanie można zjeść albo nie zjeść, ale lepiej zjeść. Po śniadaniu z odpowiedniej ilości jajek i tłuszczu nie chce się jeść, ale ma się ochotę na jakiś owoc albo inną przekąskę. To organizm upomina się o potrzebne mu o tej porze dnia witaminy, więc jedźmy drugie śniadanie. Nie musi ono być obfite ani szczególnie urozmaicone. Wystarczy jabłko, ewentualnie jakieś owoce sezonowe. Jeśli ktoś ma ku temu warunki, to szczególnie polecanym na drugie śniadanie jest koktajl błonnikowy.

Obiad

Tradycyjnie obiad składa się z dwóch dań, i tak powinno być. Pierwsze danie to zupa. Prawdziwa zupa, a nie ugotowana woda z dodatkiem kostki rosołowej albo sztuczna zupa w proszku z torebki. Poza smakiem, zresztą wątpliwym, takie zupy nie dość, że nic wartościowego w sobie nie mają, to jeszcze przeładowane są szkodliwymi konserwantami, polepszaczami, stabilizatorami, chemicznymi substancjami smakowymi i zapachowymi i cholera wie, czym jeszcze. Takie zupy lepiej sobie darować. Przykłady prawdziwych zup znajdują się w rozdziale 6 (str. 54).

Drugie danie obiadowe nazywane bywa daniem głównym. Nie bez powodu, gdyż jest to najważniejszy posiłek dnia. Nie znaczy to bynajmniej, że powinien być jakoś szczególnie skomplikowany. Wręcz przeciwnie, bowiem jego podstawą jest mięso wagowo zrównoważone surówką, na przykład: 5 dkg mięsa – 5 dkg surówki; 10 dkg mięsa – 10 dkg surówki; 15 dkg mięsa – 15 dkg surówki itd.

Podstawowe danie obiadu, mimo że proste, dostarcza organizmowi większość substancji odżywczych, m.in. białka zwierzęce, tłuszcz zwierzęcy, witaminy i minerały, a także niezbędny dla flory bakteryjnej jelita grubego błonnik.

Obiad nie byłby pełny bez odpowiedniej porcji węglowodanów, zwanych tradycyjnie wypełniaczami, a to dlatego, że niegdyś stanowiły one podstawę drugiego dania. Tradycyjnie drugie danie obiadowe to góra wypełniacza, do tego nieco surówki i symboliczna ilość mięsa. W najlepszym wypadku, bo mięso było drogie, toteż nie każdego było stać, by jadać je codziennie, nawet w niewielkiej ilości, toteż nader często ludzie zadowalali się omastą, którą zazwyczaj była wysmażona słonina z przyrumienioną cebulą.

Niejednen pomyśli sobie: – skoro ludzie niegdyś tak jadali, i to im nie szkodziło, to co stoi na przeszkodzie, żeby dalej tak jadać? – Na przeszkodzie stoją zmiany, jakie zaszły od tamtego czasu, kiedy ludzie ciężko pracowali, więc musieli zjadać duże porcje energii. A że nie mieli dostatecznej ilości wysokokalorycznych produktów pochodzenia zwierzęcego, siłą rzeczy musieli zadowolić się niskokalorycznymi węglowodanami, których musieli zjadać duże ilości, by zaspokoić zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Obecnie ludzie nie pracują tak ciężko, jak niegdyś, toteż ich organizmy nie są w stanie spalić tak dużych ilości węglowodanów, więc ich nadmiar nadmiernie obciąża trzustkę, która musi produkować duże ilości insuliny, by zamienić nadmiar glukozy we krwi w glikogen, ten zaś jest przemieniany na trójglicerydy, czyli tłuszcz, i deponowany w tkance tłuszczowej. Tak oto bezkrytyczne hołdowanie tradycji, nieuwzględniające zmian zachodzących w środowisku, zaskutkowało epidemicznym wzrostem tzw. chorób cywilizacyjnych – otyłości i cukrzycy typu 2 („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 170).

Skądinąd wiadomo, że inteligencja to zdolność dopasowania się do stale zmieniającego się środowiska. W naturze jest tak, że osobniki, które nie potrafią dopasować się do zmian środowiskowych, po prostu giną. Ludzie też by wyginęli, ale dzięki postępowi w medycynie jakoś żyją. Z naciskiem na jakoś, co nijak nie przekłada się na jakość życia podtrzymywanego lekami.

Tak oto dochodzimy do oczywistego wniosku: ilość wypełniaczy musi być uzależniona od aktywności fizycznej. Jeśli ktoś wykonuje ciężką pracę fizyczną, bądź intensywnie uprawia sport – powinien zjadać nieco więcej wypełniaczy. W przeciwnym razie wypełniaczy powinno się zjadać niewielkie ilości – symbolicznie. W praktyce wygląda to tak, że na obiad jemy mięso zrównoważone surówką i niewielką ilość ziemniaków albo kaszy gryczanej bądź jaglanej.

Nader często spotykam się z argumentem, że nie każdego stać na takie jedzenie, bo jest drogie. Nic bardziej mylnego! Drogie to jest jedzenie oparte na węglowodanach, których trzeba zjadać dużo, żeby się najęść, a i tak szybko jest się głodnym. Odżywianie nisko-węglowodanowe jest tanie z tego względu, że wystarczy zjeść niewiele, dosłownie garść strawy, by przyjemne uczucie sytości czuć przez wiele godzin. Nie mówiąc o tym, ile zaoszczędzamy na lekach.

Podwieczorek

Po konkretnym obiedzie, złożonym z mięsa zrównoważonego surówką, z dodatkiem niewielkiej ilości ziemniaków bądź kaszy, nie chce się jeść, ale ma się ochotę właściwie nie wiadomo na co. To organizm daje sygnał, że akurat teraz potrzebuje czegoś szczególnego. Niektórzy interpretują to jako ochotę na słodkie i rzeczywście – po zjedzeniu słodczy owo uczucie niedosytu... przechodzi. Wydawać by się mogło, że organizm został zaspokojony, ale w rzeczywistości organizm został oszukany, ponieważ wzrost stężenia glukozy we krwi stłumił prawdziwe przesłanie organizmu.

Z wiedzy o fizjologii ludzkiego organizmu wiadomo, że w godzinach popołudniowych wzrasta zapotrzebowanie na substancje regulacyjne, a więc witaminy, minerały, nienasycone kwasy tłuszczowe. Wszystkie te substancje zawiera koktajl błonnikowy, toteż jest on ze wszech miar wskazany właśnie na podwieczorek.

Podwieczorkowy koktajl błonnikowy ma jeszcze jedną rolę do spełnienia. Otóż dostarcza on solidną porcję błonnika, niezbędnego dla bakterii symbiotycznych jelita grubego, dzięki czemu zostaje zapewniona dostawa produkowanych przez nie witamin akurat wtedy, gdy są one najbardziej potrzebne – podczas snu.

Kolacja

Od jakiegoś czasu pokutuje moda na kolacje lekkostrawne. Zastanawiające, że od tego mniej więcej czasu wzrasta liczba ludzi otyłych i chorych na cukrzycę typu 2, zwaną cukrzycą wieku starczego, czyli spowodowaną wycieńczeniem trzustki. Skąd się to bierze? Z niewiedzy. Mało kto wie, a jeśli już wie, to nie bierze pod uwagę, że słowo „lekkostrawne” znaczy tyle co cukry. Wszystkie inne substancje odżywcze są ciężkostrawne, jedynie cukry są lekkostrawne.

Cukry to węglowodany, a węglowodany to cukry („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 124). Cukier niekoniecznie musi być słodki, mimo to jest cukrem. Na przykład skrobia, mimo że nie jest słodka, jest cukrem. Produkty skrobiowe (pieczywo, placki, owoce, makarony, kluski, ziemniaki, pierogi, ryż) są lekkostrawne, bo są cukrami. Wielocukrami, które ludzki przewód pokarmowy łatwo (lekko) trawi na słodkie już jednocukry – glukozę i fruktozę.

Szkopuł w tym, że we śnie ustaje aktywność fizyczna, więc dawka pustych kalorii jest nie lada obciążeniem dla organizmu, żeby rano stężenie cukru we krwi nie przekraczało 100 mg/dl (5,5 mmol/l). Skoro tego cukru nie spaliliśmy, to gdzie się podział? Zniknął? Bynajmniej. Najpierw obciążył trzustkę, która musiała wyprodukować insulinę niezbędną do przemiany jednego cukru – glukozy, w inny cukier – glikogen. Organizm we śnie robi porządki, w ramach których nadmiar energii w postaci glikogenu przerabia na inny rodzaj energii – trójglicerydy („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 174), które następnie deponuje w tkance tłuszczowej.

Na kolację powinniśmy dostarczyć organizmowi to, czego w czasie dnia nie dostarczyliśmy. Typowym daniem kolacyjnym są podroby, głównie wątróbka, serca, nerki, a także mózg, jeśli ktoś lubi. Produkty te zawierają witaminę B₁₂, której ludzki organizm nie produkuje, więc musi być dostarczana z pożywieniem („Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 137). W ogóle kolacje powinny być urozmaicone tak, by w tygodniu jadać każde danie jeden raz. Można więc jadać twaróg ze szczypiorkiem, żółty ser z białym pieczywem grubo posmarowanym masłem, rybę albo drób z frytkami usmażonymi na smalcu. Jest tego naprawdę dużo.

Zupy kolagenowe

Zupy kolagenowe to zupy gotowane na kościach szpikowych, a także innych produktach zwierzęcych, zawierających duże ilości przyswajalnego kolagenu (głównego składnika tkanki łącznej kręgowców – „Zdrowie na własne życzenie”, tom 2, str. 38). Szkopuł w tym, że aby wydobyć z tych produktów wartościowy kolagen, trzeba gotować je bardzo długo, bo trzy godziny. Na co dzień nikt nie poświęca tyle czasu i energii na ugotowanie zupy, toteż jadane przez nas zupy, nawet jeśli są ugotowane na kościach szpikowych, nie dostarczają organizmowi dostatecznej ilości kolagenu pokarmowego, z którego, po strawieniu i wchłonięciu, mógłby zbudować własny kolagen. Z tego względu coraz powszechniej występują ubytki kolagenu w tkance łącznej, objawiające się osłabieniem chrząstki stawowej, ścięgien, więzadeł, a także pojawienie się zmarszczek jako unaocznione świadectwo ubytku kolagenu w skórze.

Zapewne zastanawiasz się teraz, Czytelniku, czy długo gotowany kolagen nie ulega zniszczeniu. Jak każde białko poddane działaniu wysokiej temperatury, ulega on denaturacji, czyli rozpada się na krótsze łańcuchy polipeptydowe. Identyczny proces zachodzi w żołądku, gdzie białko pokarmowe poddane jest działaniu pepsyny („Zdrowie na własne życzenie”, tom 1, str. 33). Tak więc gotowanie białek ułatwia ich trawienie. Wyjątek stanowi żółtko jajka, w którym aminokwasy nie tworzą struktur białkowych, toteż w wysokiej temperaturze ścina się, co utrudnia trawienie. Smażenie, a zwłaszcza pieczenie, powoduje zwęglenie części aminokwasów.

Dobrym i wygodnym sposobem dostarczenia organizmowi zestawu potrzebnych do budowy kolagenu aminokwasów jest półprodukt zwany wywarem kolagenowym.

1. Wykonanie wywaru kolagenowego

Skład produktów do wykonania wywaru kolagenowego jest dość dowolny, zależny od możliwości ich nabycia. Podstawą są tutaj cielece, wołowe bądź wieprzowe kości szpikowe, których powinno

być około 2 kilogramy. Kości muszą być przerabane, żeby można było wydobyć z nich szpik. Do tego dodajemy dwie nogi wieprzowe, ewentualnie jedną nogę wieprzową i około pół kilograma skórek wieprzowych. Produkty wkładamy do pięciolitrowego garnka i do pełna zalewamy wodą. Nie solimy, ale dodajemy 10 ziaren pieprzu, 5 ziaren ziela angielskiego i tyleż samo liści laurowych. Gotujemy pod przykryciem 3 godziny na bardzo małym ogniu.

Po ugotowaniu odciedzamy wywar, z kości obskrobujemy chrząstki i wszystkie miękkie tkanki, wybieramy szpik, drobno siekamy i wrzucamy do wywaru. Całość solimy, doprawiamy do smaku, zagotowujemy i odstawiamy do wystygnięcia w tym samym garnku albo w kilku mniejszych naczyniach.

Wystudzony wywar kolagenowy, ze względu na dużą zawartość żelatyny, ma konsystencję galarety. W chłodnym miejscu lub lodówce można przechowywać go przez tydzień.

2. Gotowanie zup kolagenowych

Wystarczy porcję tej galarety włożyć do garnka, wlać trzykrotnie tyle wody i ugotować zupę. Jaką, to już zależy od naszej inwencji. Najprostszymi są kapuścianka i kartoflanka.

Kapuścianka

Od główki należy oderwać kilka liści kapusty, pociąć je na około pięciocentymetrowe kawałki, włożyć do garnka z rozpuszczonym wywarem kolagenowym, posolić do smaku i gotować niezbyt długo, żeby kapusta zachowała kruchość. Wówczas wystarczy dodać kwaśnej śmietany, zagotować i otrzymujemy bardzo pożywną zupę kolagenową, którą, co istotne, chętnie jadają dzieci.

Kartoflanka

Obrane ziemniaki należy pokroić w kostkę, wrzucić do garnka z rozpuszczonym wywarem kolagenowym, doprawić do smaku solą i pieprzem i gotować do zmiękczenia ziemniaków. Na koniec dodać przysmażoną na brązowo cebulę i uzyskujemy zadziwiająco smaczną i pożywną zupę kolagenową.

Grochówka

„Groch żółty na poligonach służy jako podstawowa potrawa. I okazuje się, że nawet ciamajdowaty chłopak w wojsku nabiera energii życiowej. Przybywa mu rozumu, a po przyjeździe do domu jest pełen siły i wigoru. Niestety, po trzech miesiącach bez grochówki na stole, znów robi się z niego ciamajda życiowa.” Tak pisał o grochówce ojciec Grande. Czy tak jest w istocie, czy rzeczywiście bez grochówki stajemy się ciamajdami życiowymi? Nie jest to takie pewne, ale lepiej nie ryzykować i raz w miesiącu, albo częściej (lepiej częściej), grochówkę jeść – profilaktycznie i dla wyśmienitego smaku. Poniżej zamieszczam bodaj najprostszy przepis na bez wątpienia najsmaczniejszą pod słońcem grochówkę.

Składniki

1. $\frac{1}{4}$ kg grochu
2. skóra z boczku
3. dwie szklanki wywaru kolagenowego
4. 5 ziemniaków
5. dwie marchewki
6. jedna pietruszka
7. $\frac{1}{4}$ kg cienkiej wędzonej kielbasy
8. łyżka smalcu
9. jedna cebula
10. 3 kopiate łyżki pszennej mąki
11. czubata łyżka otartego majeranku
12. sól
13. pieprz

Przygotowanie

Trzeba zacząć od tego, że prawdziwej grochówki nie można bezczęścić grochem łuskanym. To jakieś nieporozumienie. Na grochówkę nadaje się tylko i wyłącznie zdatny do kielkowania groch cały, czyli normalny. Groch najpierw przebieramy, następnie wysypujemy do durszlaka i dokładnie płuczemy. Umyty groch wysypujemy do trzylitrowego garnka, zalewamy dwoma litrami wody i moczymy przez kilkanaście godzin.

Wykonanie

Do garnka z namoczonym grochem wkładamy skórę z boczku. Jest ona w każdym normalnie wędzonym boczku, na którym smażymy jajecznice. Skóra z boczku jest zbyt twarda, żeby można użyć jej do jajecznic, ale za to świetnie nadaje się do grochówki, toteż skór z boczku nie wyrzucamy, lecz odkładamy na tę właśnie okoliczność. Następnie groch ze skórą z boczku gotujemy pod przykryciem przez godzinę na średnim ogniu, żeby groch zmiękł, zaś woda nabrała smaku i zapachu wędzonego boczku.

Następnie dodajemy dwie szklanki wywaru kolagenowego, solimy do smaku i dodajemy pokrojone w grubszą kostkę ziemniaki oraz pokrojone w drobne kostki marchewkę i pietruszkę, po czym całość gotujemy do zmięknienia dodanych warzyw.

Kiełbasę kroimy na cienkie plastry, a następnie kroimy je na ćwiartki, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i podsmażamy na smalcu do zbrązowienia cebuli, a następnie całość wrzucamy do gotującej się zupy.

Wykonanie zasmażki polega na przypaleniu na patelni mąki na jasnobrazowy kolor. Podczas tego procesu mąka lubi zbierać się w grudki, które trzeba bez przerwy rozcierać drewnianą łyżką. Gdy mąka już zbrązowieje, powoli dolewamy do niej zimnej wody, ciągle mieszając, aż uzyskamy jednolitą, gęstą papkę, którą wlewamy do zupy. Na koniec dodajemy majeranku i pieprzu do smaku.

Grochówka ma tę zaletę, czy może wadę, że jest bardzo smaczna i zarazem niezwykle pożywna, toteż trudno jest odmówić repety. Potem zaś, gdy się najemy, nie mamy najmniejszej ochoty na drugie danie. Warto wziąć to pod uwagę, by w dniu, kiedy zaplanowaliśmy grochówkę, nie planować już drugiego dania, bowiem grochówka z powodzeniem wystarcza za dwa.

Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami po staropolsku

Ten przepis podaję z ogromnej sympatii do tradycyjnych dań polskich, które, niestety, odchodzą już w niepamięć, wypierane przez modne badziewie. Ktokolwiek spróbuje tego barszczu dowie się, jak powinien smakować prawdziwy barszcz.

Składniki

1. 3, 4 czerwone buraki
2. dwie, trzy marchewki
3. jedna pietruszka
4. jedna szklanka wywaru kolagenowego
5. 5 łyżek kwaśnej śmietany
6. ocet
7. cukier
8. sól
9. pieprz
10. kilka ziemniaków

Wykonanie

Warzywa myjemy i obieramy. Marchewki ani pietruszki nie kroimy, natomiast buraki kroimy w prostokąty, podobnie jak kroi się ziemniaki na frytki. Całość wrzucamy do garnka i zalewamy taką ilością wody, żeby przykryła warzywa. Następnie dodajemy wywar kolagenowy, łyżeczkę soli, łyżkę octu, łyżkę cukru, po czym gotujemy na średnim ogniu do zmiękczenia warzyw, tj. ok. 35 minut.

Podczas gotowania się barszczu obieramy ziemniaki i gotujemy w posolonej wodzie, aż zmiękną. Następnie odlewamy wodę, dodajemy dwie łyżki kwaśnej śmietany i ugniatamy tłuczkiem.

Z ugotowanego barszczu wyjmujemy warzywa i zabelamy go trzema łyżkami kwaśnej śmietany. Żeby śmietana się nie ścięła, wlewamy ją do kubka i powoli dolewamy gorącego barszczu, ciągle rozdrabniając łyżką tworzące się grudki. Dopiero gdy grudki przestaną się pojawiać, wlewamy zawartość kubka do barszczu. Na koniec doprawiamy barszcz do smaku, dodając pieprzu, soli, cukru, soku z cytryny, ewentualnie octu.

Specyficzny jest sposób podawania barszczu po staropolsku. Najpierw na brzeg talerza nakładamy dwie, trzy łyżki tłuczonych ziemniaków, a następnie dolewamy barszczu. Jemy, nabierając ziemniaków, zaś barszcz dostaje się na łyżkę niejako mimochodem, tak że w rzeczywistości jemy barszcz z ziemniakami za każdym nabraniem z talerza. Tak u nas drzewiej jadano barszcz.

Głodówka bez głodowania

Głodówka jest doskonałym sposobem doraźnego oczyszczenia organizmu, ale ma pewną zasadniczą wadę. Otóż oczyszczanie wiąże się z wydalaniem do przewodu pokarmowego dużych ilości toksyn, które – ze względu na brak błonnika pokarmowego – nie są transportowane w kierunku odbytu, więc zalegają w jelitach, skąd przenikają do organizmu. By temu zapobiec, stosuje się lewatywy, które jednak nie usuwają toksyn z całego przewodu pokarmowego (szczególnie żołądka i jelita cienkiego), a jedynie z jego końcowego odcinka – jelita grubego. Tych wad pozbawiona jest oparta na diecie arbuзовой głodówka bez głodowania.

1. Dieta arbuзова

Długość diety powinna wynosić 5 - 7 dni. Jej podstawą są koktajle błonnikowe z dodatkiem arbuзów, które można pić w dowolnych ilościach, jeśli tylko przyjdzie na nie ochota. Poza koktajlami, można jeść arbuzy, także w dowolnych ilościach.

Diетę można przeprowadzić 1 - 3 razy w roku w sezonie dojrzewania arbuзów, czyli od połowy czerwca do końca września.

2. Istota głodówki bez głodowania

Dieta arbuзова jest w istocie głodówką, gdyż nie dostarcza organizmowi dostatecznej ilości kalorii, zmuszając go tym samym do wykorzystania zapasów energii w postaci tkanki tłuszczowej, jednak dostarcza mu ważne w procesie oczyszczania substancje: wodę, błonnik, witaminy i minerały zawarte w koktajlach, a także witaminy wytwarzane przez bakterie symbiotyczne jelita grubego.

3. Korzyści z przeprowadzenia głodówki bez głodowania

Celem tej specyficznej głodówki jest odkwaszenie organizmu, co ma zasadniczy wpływ na jego funkcjonowanie. Dodatkową korzyścią jest pozbycie się kilku kilogramów zbędnych substancji – patologicznego śluzu i kamieni kałowych, a także tłuszczu.

Ocet jabłkowy

W pewnych warunkach ocet jabłkowy może zastąpić dwa składniki mikstury oczyszczającej: alocit i sok z cytryny (wówczas octu jabłkowego powinno być dwa razy więcej od oleju). Ten wariant można zastosować doraźnie na początku wdrażania mikstury oczyszczającej u osób niemogących stosować soku z cytryny z powodu uczulenia na owoce cytrusowe.

Docelowo ocet jabłkowy jako zamiennik alocitu i soku z cytryny jest zalecany do mikstury oczyszczającej stosowanej profilaktycznie, czyli po dokładnym oczyszczeniu wszystkich odcinków przewodu pokarmowego z nagromadzonych w nim złogów.

Ponadto ocet jabłkowy ma wiele innych zastosowań, między innymi zewnętrznymi w leczeniu chorób skórnych i dziąseł, jako dodatek do napojów – herbaty, w której z powodzeniem zastępuje cytrynę, a także jako dodatek do wody, znakomicie poprawiający jej walory smakowe i zdrowotne.

Ocet jabłkowy jest dostępny w sklepach, ale, niestety, ma dość podłą jakość, toteż najlepiej wykonać go samemu. W warunkach domowych najłatwiej wykonać ocet jabłkowy z obierek jabłek.

Przepis: Jabłko należy umyć, dokładnie wytrzeć i odkroić ewentualne miejsca nadpsute, czyli wszelkie przebarwienia, a następnie obrać i zjeść lub użyć do wykonania koktajlu błonnikowego albo do innych celów kulinarnych, natomiast skórki z obranego jabłka włożyć do słoika zalanego do połowy posłodzoną wodą.

Do posłodzenia używa się jedną łyżkę stołową cukru na szklankę wody, ale ilość ta zależna jest od smaku jabłek – jabłka słodkie wymagają mniej cukru, natomiast jabłka kwaśne więcej. Prawidłowo posłodzony ocet powinien mieć przyjemny słodkawokwaśny smak, a prawidłowo wykonany także przyjemny zapach świeżych jabłek. Innymi słowy: ocet jabłkowy powinien być smaczny.

Słoik przykrywamy gazą, którą przymocowujemy gumką recepturką, i odstawiamy w ciemne, ciepłe miejsce.

Tak samo postępujemy z innymi jabłkami, aż uzbiera się tych obierek około $\frac{3}{4}$ słoika. Wówczas dolewamy posłodzonej wody, ale nie do pełna, tylko do miejsca przewężenia słoika, gdyż większy poziom wody spowodowałby zmniejszenie powierzchni, a więc mniejszy dopływ tlenu niezbędnego dla prawidłowego funkcjonowania bakterii octowych, którym do życia niezbędny jest tlen.

Następnie słoik odstawiamy w ciepłe, ciemne miejsce i po dwóch tygodniach odcedzamy gotowy ocet jabłkowy, który należy przelać do butelki z ciemnego szkła.

Ocet jabłkowy jest sam w sobie konserwantem i się nie psuje, toteż należy przechowywać go w temperaturze pokojowej.

Zalecenia techniczne: Typowym problemem w produkcji octu jabłkowego sposobem domowym jest pleśń, która wprawdzie nie wpływa na walory zdrowotne produktu, ale obniża jego walory zapachowe i smakowe. Przyczyna spleśnienia octu może tkwić w złe oczyszczonych skórkach jabłek, w których pozostały zarodniki pleśni, ale zdarza się to raczej rzadko. Najczęściej przyczyną spleśnienia octu jest pleśnienie obierek jabłek wystających ponad powierzchnię wody. Dlatego co dwa, trzy dni należy zdjąć gazę przykrywającą słoik i na chwilę zanurzyć wystające obierki, splukując z nich pleśń.



Praktycznym rozwiązaniem jest wycięcie z plastikowej siatki (np. z sitka) krążka o średnicy nieco większej od średnicy słoika, która po włożeniu do słoika nie dopuści do wynurzenia się obierek jabłek. Zamiast siatki można użyć patyczków, które powinny być nieco dłuższe od średnicy słoika, dzięki czemu będą w stanie utrzymać obierki jabłek w zanurzeniu.

Stosunkowo często na powierzchni octu pojawia się dwu-, trzymilimetrowy białawy kożuch. Jeśli nie ma on charakterystycznego zapachu pleśni, to jest to objaw prawidłowy, ponieważ ów kożuch tworzą bakterie octowe.

1. Pacientyzm – powszechna choroba dziedziczna

Dotknięci pacjentyzmem nawet nie czytają ulotek, z których mogliby się dowiedzieć, jakie skutki uboczne mają przepisywane im leki. – Ja się na tym nie znam, a jeśli rodzinny mi to przepisał, to muszę to brać – tłumaczą sobie tyle naiwnie, co wygodnie. No bo po co się ma na tym znać, skoro ma swojego rodzinnego?

Jako się rzekło, choroby dziedziczne to predyspozycje do chorób, które w pełnej krasie uwidaczniają się zwykle zbyt późno, żeby pójść po rozum do głowy i wziąć swoje zdrowie we własne ręce, bowiem pacjent albo już nie żyje, albo wie, że żywot kaleki odnoszącego posłusznie ostatni grosz do apteki.

2. Dziedziczna dysfunkcja przewodu pokarmowego

Jako gatunek jesteśmy ssakami, w konsekwencji czego rodzimy się oseskami, czyli że przewód pokarmowy noworodka nie jest przystosowany do trawienia pokarmu właściwego dla naszego gatunku. Tak jest u wszystkich ssaków, bez względu na to, czy są roślino-, czy mięsożerne, ich noworodkom za pokarm musi wystarczyć mleko matki, do trawienia którego ich przewód pokarmowy jest fizjologicznie przystosowany, przy czym jest gotowy do nauczenia się, tak: nauczania się trawienia pokarmu właściwego dla jego gatunku.

Oseski z mleka matki przechodzą na pokarm rodziców. Nie od razu, tym niemniej pierwszym pokarmem poza mlekiem matki jest ten, którym się ona odżywia. Na początku są to niewielkie kąski, żeby przewód pokarmowy oseska zdołał przystosować się do właściwego dlań jedzenia. Tak się dzieje u wszystkich ssaków, za wyjątkiem człowieka, który ubzdurał sobie jakiś okres przejściowy – że niby noworodek powinien dostawać najpierw kaszkę. Tym sposobem przewód pokarmowy niemowlęcia otrzymuje fałszywą informację, w jakim kierunku ma się rozwijać. Jest to bodaj najpowszechniej występująca choroba dziedziczna.

Przez pierwsze 6 miesięcy niemowlęciu wystarcza mleko matki bądź mamki, a w ostateczności mleko modyfikowane, natomiast pierwszym pokarmem, z jakim się zetknie jego przewód pokarmowy, powinien być pokarm właściwy naszemu gatunkowi, czyli mięso. Półroczne niemowlę ma instynktowny odruch wkładania do buzi wszystkiego, co mu trafi w rączki, więc dajemy mu plasterek szynki bądź poledwicy. Dziecko włoży go do buzi, pomamle i wypluje. Odruch płucia u niemowlęcia jest naturalny i nie należy z tego wnosić, że mięso mu nie smakuje. Nie o to wszak chodzi, żeby się dziecko nim najadło, tylko żeby jego przewód pokarmowy dostał sygnał, że czas już przygotować się do trawienia innego pokarmu niż mleko, z konkretną informacją, jaki ma to być pokarm.

W kolejnych miesiącach dziecko coraz chętniej będzie brało do buzi mięso, ale nie będzie go połykało, tylko wyssie zeń soki, toteż jego przewód pokarmowy nie będzie obciążony trudnym dlań do strawienia mięsem, lecz delikatnie stymulowany.

Spis treści

Rozdział 1. Mikstura oczyszczająca	3
1. Wykonanie mikstury oczyszczającej.....	3
2. Olej jako składnik mikstury oczyszczającej.....	5
3. Olej lniany jako składnik mikstury oczyszczającej.....	6
4. Aloet jako składnik mikstury oczyszczającej.....	6
5. Sok z cytryny jako składnik mikstury oczyszczającej.....	8
6. Ocet jabłkowy jako składnik mikstury oczyszczającej.....	8
7. Kuracja w ciąży i okresie karmienia piersią.....	8
8. Kuracja dla dzieci.....	9
9. Przerwy w stosowaniu mikstury oczyszczającej.....	10
Rozdział 2. Reakcje zwane oczyszczaniem	11
1. Reakcje Herxheimera.....	11
2. Wzmoczone wypadanie włosów.....	12
3. Wędrujące bóle.....	12
Rozdział 3. Koktajl błonnikowy	14
1. Właściwości składników koktajlu.....	15
2. Blender.....	21
3. Wykonanie koktajlu.....	21
4. Koktajl cytrynowy.....	25
Rozdział 4. Dieta prozdrowotna	26
1. Drożdżycy jelita grubego.....	28
2. Etap pierwszy diety.....	29
3. Etap drugi diety.....	31
4. Test buraczkowy.....	31
5. Etap trzeci diety.....	32
6. Trzy etapy diety.....	32
7. Gluten – groźna lektyna pokarmowa.....	33
8. Etap czwarty diety.....	38
9. Podsumowanie czterech etapów diety.....	38
10. Mił błonnika.....	39
11. Koktajl błonnikowy w diecie prozdrowotnej.....	41
12. Soki a dieta prozdrowotna.....	41
13. Stosowanie leków podczas trwania diety prozdrowotnej.....	42
14. Spadek wagi ciała jako efekt uboczny diety prozdrowotnej.....	43
15. Dla kogo zalecana jest dieta prozdrowotna.....	43
Rozdział 5. Rozprawa o jedzeniu	44
1. Ogólne zasady jedzenia.....	44
2. Pięć posiłków dziennie.....	44
Rozdział 6. Zupy kolagenowe	54
1. Wykonanie wywaru kolagenowego.....	54
2. Gotowanie zup kolagenowych.....	55
Rozdział 7. Głodówka bez głodowania	59
1. Dieta arbuzowa.....	59
2. Istota głodówki bez głodowania.....	59
3. Korzyści z przeprowadzenia głodówki bez głodowania.....	59
Rozdział 8. Ocet jabłkowy	60
Rozdział 9. Choroby dziedziczne	61
1. Pacjentyzm – powszechna choroba dziedziczna.....	62
2. Dziedziczna dysfunkcja przewodu pokarmowego.....	63