

# Odżywianie dla zdrowia

Tradycje wschodnie  
i nowoczesna  
wiedza  
o żywieniu



Paul Pitchford

GALAKTYKA



# Odżywianie dla zdrowia

---

Tradycje wschodnie  
i nowoczesna  
wiedza  
o żywieniu

Paul Pitchford

Przekład  
Iwana Zagroba

GALAKTYKA

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

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

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

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2008, 2009, 2010

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

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

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

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-023-8

Wydanie III

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

Projekt okładki: *Janusz Jagodziński*

Redakcja: *Iwona Clapińska, Magdalena Granosik*

Korekta: *Malwina Łozińska*

Redakcja techniczna: *Andrzej Czajkowski, Małgorzata Kryszkowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia Narodowa w Krakowie*

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

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

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

***Księgarnia internetowa!!!***

*Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych*

*Zapraszamy*

*www.galaktyka.com.pl*

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

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

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

## Podziękowania

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

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

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

# Spis treści

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

Dotlenianie .....	107
Uzupełniająca koncepcja odporności .....	114
Wolne rodniki: obrońcy i niszcyciele odporności .....	114
Aktywność a odporność .....	115
Aktywność seksualna .....	116
Obronna Qi a pełne pożywienie .....	116
Odporność: od najlepszej po zniszczoną .....	116
Jedność a odporność .....	117
Powstrzymanie „cyklu pożądania” .....	117
Postawa .....	117
<b>6. Nadmiar i niedobór .....</b>	<b>119</b>
Nadmiar .....	119
Zalecenia dietetyczne w stanach nadmiaru .....	121
Niedobór .....	122
Dieta zalecana przy niedoborze .....	122
Produkty pochodzenia zwierzęcego .....	123
Niedobór połączony z gorącem, zimnem i innymi czynnikami .....	123
Zalecenia dla leczenia zaawansowanych niedoborów .....	124
Podsumowanie Sześciu Kategorii Yin i Yang .....	125
Dalsze podstawy diagnostyki: Sześć Wpływów .....	129
Widzenie danego stanu takim, jaki jest .....	129
Sztuka leczenia .....	132
<b>Część II. Podstawy wiedzy o żywieniu</b>	
<b>7. Przejście na nową dietę</b>	
Noś tylko jeden kapelusz .....	137
Reakcje ozdrowieńcze .....	138
Chlorofil a okres przejścia na nową dietę .....	139
Pożywienie przeciwdziałające toksynom .....	140
Zalecane proporcje grup pokarmowych .....	141
Przejście z diety mięsnej na pełnowartościową dietę roślinną .....	142
Standardowe metody przygotowania ziół .....	143
Nadmiary i toksyny .....	144
Toksyczne metale .....	144
Promieniowanie .....	145
Środki lecznicze i odurzające .....	147
Pasożyty .....	147
Program zapobiegania pasożytom .....	148
Śluz .....	148
Nadwaga .....	149
Wskazówki dla długoterminowego zmniejszania ciężaru ciała .....	150
Emocjonalne/psychologiczne wyładowania .....	153
Podsumowanie propozycji metod łagodzących przejście przez etap uwolnień emocjonalnych i mentalnych napięć .....	155
Wzorce przemiany .....	155
Powszechnie spotykane trudności towarzyszące przemianie .....	155



---

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

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

---

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

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

---

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

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

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

Jęczmień .....	524
Gryka .....	525
Kukurydza .....	528
Proso .....	530
Owies .....	532
Quinoa (komosa ryżowa) .....	533
Ryż .....	534
Mochi .....	539
Kleik ryżowy congee .....	540
Trzydzieści trzy rodzaje najpopularniejszych congee .....	541
Żyto .....	542
Pszenica .....	543
Orkisz .....	544
Kamut .....	545
Bulgur pszenny .....	546
Makarony .....	547
Seitan .....	549
Kasze .....	550
<b>36. Chleby .....</b>	<b>552</b>
Różne rodzaje mąki i połączenia .....	553
Chleb na naturalnym zakwasie .....	554
Dar żyta .....	564
Ciemny chleb żytni .....	566
<b>37. Rośliny strączkowe: fasole, grochy i soczewice .....</b>	<b>568</b>
Lecznice właściwości roślin strączkowych .....	569
Poprawianie strawności roślin strączkowych .....	574
Sposoby gotowania roślin strączkowych (fasoli, grochu i soczewicy) .....	576
Miso .....	582
Tempeh .....	585
Tofu .....	589
<b>38. Orzechy i nasiona .....</b>	<b>593</b>
Lecznice właściwości orzechów i nasion .....	595
<b>39. Warzywa .....</b>	<b>599</b>
Lecznice właściwości warzyw .....	600
Gotowanie warzyw .....	615
Krojenie warzyw .....	617
<b>40. Kiełki .....</b>	<b>630</b>
Lucerna (alfalfa) .....	631
<b>41. Sałatki .....</b>	<b>633</b>
Uwaga na pasożyty i trucizny .....	634
Sałatki wiosenne .....	635
Sałatki letnie .....	636
Sałatki jesienne .....	637
Sałatki zimowe .....	638



---

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



## 2. Yin–Yang i dalej...

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

*Klasyk medycyny wewnętrznej*

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

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

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

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

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

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

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

---

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

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

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

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

Rozważmy kategorie „rozszerzanie” i „kurczenie” (zob. tabela *Przykłady przeciwieństw Yin – Yang*). Zgodnie z teorią fizyki większość substancji rozszerza się pod wpływem ciepła, a kurczy pod wpływem zimna. Podczas procesu rozprężania potrzebna jest dodatkowa porcja ciepła i energii, z tego powodu rozszerzanie się jest Yang. Kiedy jednak substancja jest już całkowicie rozprężona, wtedy zmniejsza się zagęszczenie jej energii i dlatego staje się bardziej Yin. Większość ludzi zauważa osłabienie smaku warzyw (takich jak cukinia), kiedy osiągają one spore rozmiary. Jednak bardzo wodniste warzywa Yin mogą zrównoważyć osoby, które są nadmiernie Yang. Nasiona, takie jak zboża, to bardzo skondensowane pokarmy, dlatego też w książce tej zaleca się nieco je rozpułchnić poprzez namoczenie, a potem ugotowanie. Dla osób, które są przegrzane (mają zbyt dużo gorąca i suchości) korzystne będzie doprowadzenie nasion zbóż do pełnego wykiełkowania. Zwyczaj jedzenia bardzo dużych – „rozszerzonych” – owoców i warzyw uprawianych z wykorzystaniem chemicznych środków pobudzających ich wzrost może częściowo równoważyć inny skrajny nawyk, polegający na nadmiernym spożyciu bardzo esencjonalnych pokarmów, takich jak mięso czy jajka. Jednak tego rodzaju „równoważenie” skrajności zazwyczaj nie udaje się przez dłuższy czas.

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

### Przykłady przeciwieństw Yin–Yang

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

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

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

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

## Zasada skrajności

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

*Klasyk medycyny wewnętrznej*

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

Inne przykłady tej zasady to:

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

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

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

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

---

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

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

---

## Wzajemne wspieranie i przekształcanie

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

---

## Przekraczanie Yin i Yang

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Najczęściej spotykane cechy Yang i Yin pożywienia

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



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

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

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

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

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

**Yin i Yang w odniesieniu do typu osobowości i budowy ciała**

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

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

„W ruchu się oddzielają, w bezruchu się łączą”.  
Starożytna zasada tai-chi

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

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

### 3. Siła życiowa Qi

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

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

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

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

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

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

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

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

---

## Sześć Kategorii Yin i Yang

Ponieważ pojęcia Yin i Yang są niezwykle szerokie, w medycynie chińskiej już od wieków istnieje precyzyjniejszy system diagnozowania. Niezwykle rzadko można jakiegokolwiek zaburzenie u danej osoby zdefiniować jako wyłącznie Yin lub Yang. System „Sześciu Kategorii” został rozwinięty w celu umożliwienia lepszego wyjaśnienia wzorców, które leżą u podstaw dynamicznej natury oraz często sprzecznych objawów zaburzeń. Kiedy sześć podanych dalej wzorców (trzy pary przeciwieństw)

wykorzystuje się do opisu objawów o charakterze Yin i Yang, wtedy noszą one miano „Sześciu Kategorii Yin i Yang”.

### Osiem przewodnich zasad

<i>Yin</i>	<i>Yang</i>	
Zimno	Gorąco	<b>Sześć Kategorii</b>
Wewnętrzny	Zewnętrzny	
Niedobór	Nadmiar	

Na podstawie tego zestawienia widać wyraźnie, że określenie, na ile dany stan można opisać jako Yang, jest uzależnione od tego, jak dalece dany stan charakteryzuje gorąco, nadmiar i zewnętrzna lokalizacja. Analogicznie stan Yin można określić na podstawie intensywności zimna, niedoboru i lokalizacji wewnętrznej. Kiedy natomiast Yin i Yang stanowią podsumowanie tych Sześciu Kategorii, całość określa się jako „Osiem Zasad”.

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

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

## 4. Ciepło/zimno: Termiczna natura pokarmów i ludzi

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

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

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

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

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

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

## Fizjologia pokarmów rozgrzewających i ochładzających

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

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

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

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

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

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

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

\* \* \*

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

Oto cytat z nauk tradycyjnej dietetyki chińskiej:

„Dla osób, które mają zbyt dużo ciepła, zaleca się ochładzające pokarmy i także sposoby ich przygotowania; dla osób zbyt zimnych – pokarmy ogrzewające i także sposoby przygotowania”.

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

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

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

---

## Wzorce gorąca oraz ich przyczyny

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

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

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

---

## Objawy gorąca

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



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

## Zalecenia dla stanu przewlekłego gorąca

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

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

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

*Klasyk medycyny wewnętrznej*

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

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

\* Kuzu (patrz tabela str. 90), spotykane czasem pod nazwą kudzu, to proszek zawierający głównie skrobię, uzyskany w wyniku oczyszczania i wysuszenia korzenia rośliny *Pueraria Lobata*, rosnącej w zimnych górskich potokach Japonii i Chin. W japońskiej kuchni stosowany jako środek zagęszczający sosy, zupy i słodkie leguminy. W Polsce dostępny w sklepach z żywnością ekologiczną. Na Wschodzie znany od stuleci z powodu licznych zastosowań leczniczych, obecnie ceniony na Zachodzie jako środek wspomagający leczenie uzależnienia od alkoholu (przyp. tłum.).

## 10. Oleje i tłuszcze

**T**łuszcze, łącznie z olejami (tłuszczami w stanie płynnym), stanowią bardzo ważną część każdej diety. Zmniejszanie lub eliminowanie z diety pożywienia pochodzenia zwierzęcego oraz produktów nabiałowych wywołuje zazwyczaj silny apetyt na duże ilości dobrego gatunku tłuszczów roślinnych i olejów. Ma to na celu zaspokojenie potrzeb smakowych i zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.

Niektórzy ludzie potrzebują więcej tłuszczów niż inni. W zimnych klimatach dieta o wysokiej zawartości tłuszczów jest lepsza niż dieta oparta na węglowodanach, ponieważ dostarcza głębokiego, wewnętrznego ciepła<sup>\*</sup>. Tłuszcze są trawione wolniej niż inne rodzaje pożywienia. Przyczyniają się do tworzenia tłuszczu organicznego, który służy izolacji i ochronie narządów wewnętrznych oraz utrzymaniu ich na swoim miejscu. Dodatkowo tłuszcze są niezbędne dla przyswojenia witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a mianowicie witamin A, D, E oraz K.

Niemniej jednak wiele problemów zdrowotnych wiąże się z nadmiernym spożywaniem tłuszczów niskiej jakości. Tłuszcze stanowią 30–40% diety Amerykanów. Pomimo że kilka państwowych organizacji zdrowia zaleca spożywanie 20% tłuszczów, zrównoważona dieta wegetariańska często zawiera około 10% w odniesieniu do całej ilości przyjmowanych kalorii. Jeśli chodzi o zalecane normy, odpowiednie spożycie tłuszczu, podobnie jak jakiegokolwiek innego składnika, będzie uzależnione od indywidualnego zapotrzebowania danego człowieka. Ogólnie mówiąc, najczęściej przekraczana jest górna granica spożycia tłuszczu. Dieta o wysokiej zawartości tego składnika sprzyja rozwojowi guzów, nowotworów, otyłości, chorób serca, zaburzeń pęcherzyka żółciowego oraz wątroby i może przyczynić się do powstania cukrzycy oraz innych chorób zwyrodnieniowych<sup>1,2,3</sup>.

Pod wpływem nadmiernego spożywania tłuszczów mogą się ujawnić istotne problemy, powstałe na skutek zaburzeń równowagi umysłowej i emocjonalnej: uzależnienie od używek lub pokarmów, przesadne przywiązanie do wrażeń zmysłowych, przytłumiony umysł, osłabiona percepcja, emocjonalne przywiązanie, rozwiąłość seksualna oraz ekstremalne stany zapalne, takie jak gniew, konwulsje i zapalenie stawów. Kiedy prześledzimy pochodzenie większości problemów obejmujących występowanie bólu, skurczy i drgawek, doprowadzi nas to ostatecznie do stwierdzenia nadmiaru tłuszczu w diecie. Zaburzenia te po części są wywołane wpływem tłuszczów na wątrobę<sup>\*\*</sup>. Ponieważ energia, jaka zostaje uwolniona do organizmu na skutek spalania tłuszczów, ponad dwukrotnie przekracza ilość energii uzyskiwanej z jakiegokolwiek innego źródła pokarmowego, z łatwością można zrozumieć, dlaczego tłuszcze stają się przyczyną powstania nadmiarów i stanów zapalnych. Aby pomóc w zapamiętaniu skutków oddziaływania nadmiernego spożycia tłuszczów na umysł, można posłużyć

<sup>\*</sup> Zarówno 1 g białka, jak i węglowodanów dostarcza 4 kalorie, podczas gdy 1 g tłuszczu dostarcza aż 9 kalorii.

<sup>\*\*</sup> Wątroba odgrywa główną rolę w przebiegu metabolizmu. Według fizjologii tradycyjnej medycyny chińskiej wątroba jest również postrzegana jako ośrodek emocji i narząd ściśle związany ze stanem oczu, ścięgien i więzadeł. Ponadto akupunktury meridian wątroby przebiega przez głowę i otacza obszar genitaliów. Do bólu i skurczów dochodzi wtedy, gdy wątroba traci zdolność do zapewniania swobodnego przepływu energii Qi (dalsze związki zostały omówione w rozdziale *Element Drzewa*).

się skojarzeniem lepkiego i zaklejającego charakteru tłuszczu z mglistym i lgnącym (pełnym przywiązania) rodzajem mentalności.

Dla większości ludzi zdrowsze jest stopniowe ograniczanie ilości przyjmowanego tłuszczu. Jeśli wątroba jest przyzwyczajona do wielkich dawek tłuszczu, nagłe przerwanie jego dostaw może spowodować okresowe odczucie niezaspokojenia, które z kolei może w konsekwencji doprowadzić do nadmiernego obżarstwa. Kiedy już zmniejszy się spożycie tłuszczu, wątroba sama zacznie się oczyszczać i w końcu ciało przestanie tak bardzo „domagać się” tego składnika. Jednak pożądanie tłuszczów może nie mijać przez długi czas. Zapamiętane przez wątrobę przyzwyczajenie do tłuszczów często trwa już od wczesnego dzieciństwa, dlatego przezwytyczenie ciagot do tłustego pożywienia może zabrać kilka lat.

Ograniczenie spożywania soli pomaga zmniejszyć pragnienie tłuszczów – tak właśnie działa dieta oparta na pełnowartościowej żywności.

## Natura tłuszczów

Kluczem do określenia, jaką ilość tłuszczów rzeczywiście należy spożywać, jest zrozumienie natury tłuszczów według tradycyjnych wschodnioazjatyckich przekazów, które mówią, że spożycie tłuszczów wspiera zasadę Yin, przyczynia się do powstania poczucia bezpieczeństwa i ociążałości, ma wpływ spowalniający i ugruntowujący. Tłuszcze są materiałem budulcowym tkanek, wzmagają metabolizm płynów organicznych i kierują składniki odżywcze do układu nerwowego. Przeważający aspekt Yin tłuszczów stopniowo przemienia się w Yang, czyli jakość ogrzewającą i fizycznie energetyzującą. Właśnie dlatego tłuszcze – czy pochodzące z olejów, orzechów, nasion czy produktów zwierzęcych – są tak wysoko cenione: ludzie lubią stan, kiedy czują się pewnie i bezpiecznie, zwalniają tempo pośpiesznego życia i posiadają obfite zasoby energii i ciepła.

Z terapeutycznego punktu widzenia przyjmowanie umiarkowanych ilości tłuszczów jest korzystniejsze dla osób, które są szczupłe, nerwowe, bezproduktywne lub którym brakuje mocnego poczucia ugruntowania. Według niektórych azjatyckich tradycji leczniczych faktycznie zaleca się, żeby zioła zapisywane osobom o nieustatkwanej i suchej konstytucji były wymieszane z jakimś olejem, na przykład sezamowym.

*Ostrzeżenie:* Tłuszcze i oleje powinny być stosowane w bardzo umiarkowanych ilościach przez osoby, które mają nadwagę, są spowolnione, ociążałe fizycznie lub umysłowo, nadmiernie materialistyczne, przegrzane (co przejawia się przez zaczerwienienie twarzy, przekrwienie oczu, żółty nalot na języku, niektóre rodzaje nadciśnienia krwi, skłonność do odczuwania nadmiernego gorąca) albo u których występują objawy *wilgoci* (wzrost drożdży, obrzęki, guzy, torbiele, nadmierna masa ciała). Uwagi te nie odnoszą się jednak do stosowania olejów z zawartością kwasów tłuszczowych omega 3 i GLA, o czym będzie mowa w dalszej części tego rozdziału.

Tradycyjna charakterystyka tłuszczów i ich zastosowanie zdrowotne są bardzo przydatnymi wskazówkami, zwłaszcza w połączeniu z przedstawionymi dalej poglądami zaczerpniętymi ze współczesnej wiedzy o odżywianiu.

## Związek pomiędzy tłuszczami nasyconymi a cholesterolem

Niektóre oleje zawierają kwasy tłuszczowe omega 3, które pomagają zmniejszyć szkodliwe skutki nagromadzenia tłuszczów i cholesterolu (kwasy tłuszczowe są składnikami tłuszczów i odpowiadają za ich smak, konsystencję oraz temperaturę topnienia). Aby zrozumieć znaczenie kwasów omega 3 i innych właściwości olejów, trzeba lepiej poznać związek między tłuszczami a cholesterolem w organizmie.

Produkty pochodzenia zwierzęcego zazwyczaj zawierają dużą ilość zarówno tłuszczów, jak i cholesterolu (podobnej do tłuszczu substancji, która jest niezbędna dla zachowania zdrowia). Cholesterol jest albo samodzielnie wytwarzany przez organizm, albo spożywany wraz z produktami zwierzęcymi. Występuje w mózgu i układzie nerwowym, w wątrobie, krwi i w niewielkim stopniu także w innych tkankach ciała. Organizm wykorzystuje go do wytwarzania hormonów płciowych, hormonów nadnerczy, witaminy D oraz żółci, która jest niezbędna do prawidłowego trawienia tłuszczów.

Jasne jest, że główną przyczyną wysokiego poziomu cholesterolu w ciele tkwi w jego nadmiernym spożyciu, ale istnieją również inne powody tego stanu, na przykład przyjmowane w pożywieniu tłuszcze nasycone znacznie zwiększają wytwarzanie cholesterolu krążącego we krwi. Inne ważne czynniki przyczyniające się do podwyższonej ilości cholesterolu to stres, palenie papierosów, picie kawy i spożywanie rafinowanego cukru. Przewlekłe utrzymujący się stan podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi prowadzi do miażdżycy naczyń krwionośnych (czyli stwardnienia i pogrubienia ścianek naczyń), jak również do innych zaburzeń krążenia, które obejmują: chorobę niedokrwinną serca, nadciśnienie tętnicze krwi i ryzyko nadmiernej krzepliwości (powstawania skrzepów).

Dwa razy więcej ludzi umiera z powodu miażdżycy (czyli choroby serca i naczyń krwionośnych) niż z powodu wszelkich zsumowanych razem rodzajów raka. Według doktora Williama Castellego, kierownika Framingham Heart Study<sup>4</sup>, prowadzącego badania stanowiące punkt zwrotny w nauce, poziom cholesterolu jest bezpośrednią miarą choroby niedokrwiennej serca: „Na każdy procent, o jaki obniżysz zawartość cholesterolu w swoim osoczu, wskaźnik prawdopodobnego wystąpienia zawału serca obniży się o 2%”. Zwróćmy uwagę na to, że rodzimy się z poziomem cholesterolu we krwi na poziomie około 70 mg/dl, a między 1. a 17. rokiem życia poziom ten przeciętnie wynosi około 150 mg/dl, co stanowi 75% poziomu spotykanego pośród populacji osób dorosłych na całym świecie.

### Tłuszcze nasycone i cholesterol w popularnych produktach pochodzenia zwierzęcego

Kalorie uzyskiwane z tłuszczów nasyconych zostały wyrażone w procentach kalorii uzyskiwanych z całości danego produktu.

Zawartość cholesterolu podano w mg przypadających na 1 g danego produktu.

Produkty zwierzęce	Cholesterol	Tłuszcz	Sposoby zminimalizowania gromadzenia tłuszczu i cholesterolu
Żółtko jaja	6	24%	Unikaj lub znacznie ogranicz spożycie jaj i masła – pożywienia o wysokiej zawartości tłuszczu nasyconego i cholesterolu.
Całe jajo	5,5	19%	
Wątróbka kurczaka	4,4	9%	

Wątroba wołowa	3	9%	Zauważ, że ilość tłuszczu nasyconego w narządach jadalnych jest względnie niska.
Masło	2,2	63%	
Homar	2	9%	
Krewetki	1,5	4%	
Serca kurze	1,3	16%	Ogromna ilość tłuszczu i cholesterolu występująca w jajach jest w pewien sposób neutralizowana przez obecność lecytyny, chociaż nadal panuje pogląd, że jadenie jajek może znacząco przyczynić się do odkładania płytek miażdżycowych w naczyniach.
Mięczaki	1,2	10%	
Krab	1	9%	
Twaróg	0,96	46%	Unikaj spożywania sera albo stosuj go bardzo oszczędnie; chociaż nie jest to powszechnie znany fakt, ser zawiera dużo cholesterolu i jest jednym z pokarmów o największej zawartości tłuszczu nasyconego (tłuszcz nasycony powoduje podwyższenie poziomu cholesterolu we krwi).
Mleko w proszku	0,96	30%	
Makrela	0,95	11%	
Ser żółty	0,93	42%	
Ser feta	0,89	50%	
Śledź	0,85	9%	
Kurczak (ciemne mięso)	0,81	19%	
Sardynka	0,71	23%	Większość mięs czerwonych, włączając w to tutaj wymienione, zawiera umiarkowane ilości cholesterolu, za to wielkie ilości tłuszczu nasyconego – unikaj ich lub stosuj je oszczędnie.
Mielona wołowina	0,67	35%	
Boczek wieprzowy	0,67	34%	W rybach i jasnym mięsie kurczaka z tej grupy występuje względnie niska ilość tłuszczu nasyconego. Ryby zawierają oleje z kwasami omega 3 i dlatego są jednymi z najbezpieczniejszych produktów pochodzenia zwierzęcego. Poziom tłuszczu można zmniejszyć poprzez obkrojenie możliwego do oddzielenia tłuszczu z takich mięs, jak pieczeń czy stek, przez usuwanie skóry z drobiu oraz odpowiednie metody przyrządzania, na przykład pieczenie na ruszcie. „Delikatesowe” gatunki czerwonych mięs zazwyczaj zawierają mniej tłuszczu niż ogólnodostępne i tańsze jego rodzaje.
Tuńczyk	0,65	13%	
Łosoś	0,60	20%	
Łupacz	0,60	1%	
Kotlet jagnięcy	0,59	42%	
Kurczak	0,58	15%	
Szynka	0,57	16%	
Stek	0,57	39%	
Pstrąg	0,55	11%	
Ostrygi	0,50	12%	
Halibut	0,50	1%	
Dorsz	0,50	1%	
Małże	0,35	1%	
Mleko krowie	0,13	30%	
Jogurt	0,13	30%	
Mleko kozie	0,11	34%	

Bardzo rzadko dochodzi do wystąpienia chorób serca przy poziomie wynoszącym 150 mg/dl. Chociaż publikowane niedawno pisma medyczne za niebezpieczny zazwyczaj uznawały poziom cholesterolu sięgający 250 mg/dl, według danych dostarczanych przez Framingham Heart Study i inne ostatnio przeprowadzone badania, ogromna liczba zawałów serca dosięga osób, u których poziom cholesterolu mieści się w zakresie 200–250 mg/dl.

Każdy, kto w przeszłości przez długi czas spożywał pokarmy o wysokiej zawartości tłuszczu, powinien zbadać poziom cholesterolu. Jeśli poziom ten przekracza 200 mg/dl, to najwyższa pora, aby przedsięwziąć środki zapobiegawcze.

Pożywienie roślinne – zboża, warzywa, wodorosty, owoce, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona – nie zawierają cholesterolu i na ogół charakteryzują się niskim poziomem tłuszczów nasyconych. (Kilka popularnych roślin o dużej ilości tłuszczów nasyconych zostało wymienionych dalej w tym rozdziale w części *Tłuszcze nasycone*). Z pewnością najprostszym dietetycznym sposobem poradzenia sobie z problemem nadmiaru tłuszczu i cholesterolu jest zwiększenie w diecie ilości pożywienia pochodzenia roślinnego, a zmniejszenie produktów zwierzęcych. Wyjątkiem są tłuszcze uzyskiwane z ryb, zawierające kwasy tłuszczowe omega 3, choć nawet je można zastąpić pewnymi olejami roślinnymi. Jednak który z produktów roślinnych najskuteczniej obniża poziom tłuszczu i cholesterolu?

---

## Oczyszczanie serca i naczyń krwionośnych

Specyficzne składniki odżywcze, które zmniejszają ilość cholesterolu i tłuszczu we krwi i naczyniach to lecytyna, witaminy E i C oraz niacyna. Kiedy składniki te przyjmuje się wraz z pełnowartościowym pożywieniem, bardzo skutecznie oczyszczają naczynia krwionośne. Lecytyna występuje w większości roślin strączkowych, a szczególnie w soi. Stosowanie soi, jak i fasoli mung jest zalecane przez medycynę chińską w celu oczyszczenia naczyń krwionośnych, chociaż podobne korzystne działanie wykazują niemal wszystkie fasole, grochy i soczewice. Wynika to między innymi z faktu, że rośliny strączkowe stanowią bogate źródło choliny, lipotropicznego czynnika, który kontroluje metabolizm. Cholina jest również głównym składnikiem lecytyny.

Kiedy problemom z naczyniami towarzyszą objawy *gorąca*, bardzo przydadzą się ochładzające właściwości kielków z soi i fasoli mung. Kielki te można kupić w sklepach spożywczych o rozszerzonym asortymencie (zob. *Kielki* w części poświęconej przepisom). Kielki są również doskonałym źródłem witaminy C, tak samo jak kapusta, pietruszka, słodka papryka i owoce cytrusowe. Spożywanie wewnętrznych części papryki, głębu kapusty oraz niewielkiej ilości miększu i wewnętrznej skórki cytrusów dostarcza organizmowi bioflawonoidów, które działają synergistycznie z witaminą C, wzmacniając ścianki naczyń krwionośnych.

Błonnik roślinny, szczególnie ten obecny w pełnych zbożach, pomaga obniżyć poziom tłuszczu we krwi i zapobiega stwardnieniu naczyń. Ponieważ wiedza o jego właściwościach stała się dziś bardzo popularna, wiele osób zaczęło dodawać do posiłków więcej błonnika w postaci otrąb. Jednak zbyt duża ilość odizolowanych otrąb może nie sprzyjać zdrowiu z innego powodu (zob. rozdział *Ele-*

ment *Metalu*). Spożywanie pełnego, nienaruszonego ziarna wraz z całym jego błonnikiem i innymi składnikami przynosi lepsze rezultaty niż spożywanie samych otrąb. W oczyszczeniu naczyń krwionośnych najbardziej pomocne są zboża o lekko gorzkim smaku: żyto (dawniej w Europie remedium na płytki miażdżycowe w naczyniach), quinoa, amarantus i owies; ale wszelkie inne zboża również są tutaj przydatne. Nieprzetworzone ziarna zbóż są także doskonałym źródłem niacyny, a w ich olejach zawarty jest najświeższy rodzaj witaminy E.

---

## Wpływ kwasów omega 3 na choroby serca, obniżenie odporności, rozwój mózgu i niedożywienie

Jeśli z diety nie zostanie usunięty cholesterol i tłuszcz nasycony albo jeśli proces obniżania poziomu cholesterolu przebiega zbyt wolno, korzystne może być spożywanie kwasów tłuszczowych omega 3. EPA (kwas eikosapentaenowy) oraz DHA (kwas dokosaheksaenowy), będące dwoma głównymi przykładami kwasów tłuszczowych omega 3, w dużej ilości występują w rybach. Kwasy omega 3, a zwłaszcza EPA, często włącza się do diety w celu oczyszczenia układu krążenia z nadmiaru cholesterolu i złogów tłuszczowych. Te i inne kwasy omega 3 zmniejszają lepkość krwi i krzepliwość, obniżają poziom lipidów i ciśnienie krwi oraz pomagają zapobiegać niedokrwieniu (uszkodzeniu tkanek ciała na skutek zakłócenia przepływu krwi, jak na przykład zawał serca czy udar mózgu). Kwasy omega 3 nie tylko zmniejszają ryzyko wystąpienia zaburzeń krążenia, ale także pobudzają przepływ krwi w tkankach uszkodzonych w wyniku braku prawidłowego krążenia.

---

## DHA a odnowa mózgu i nerwów

DHA i EPA wspierają się nawzajem w spełnianiu funkcji odnowy naczyniowej. DHA pełni również inne istotne funkcje. Kwas ten stanowi główny strukturalny składnik mózgu<sup>5</sup>, spotykany jest też w siatkówce oka i nasieniu.

Wydaje się, że DHA jest istotnym czynnikiem rozwoju i wzrostu mózgu, a w konsekwencji wpływa na zdolność uczenia się<sup>6,7,8</sup>. Pięćdziesiąt procent DHA zawartego w mózgu kształtuje się podczas życia płodowego, pozostałe pięćdziesiąt gromadzi się do roku po narodzinach lub nieco dłużej. Dane naukowe potwierdzające niski poziom DHA<sup>9</sup> u wielu kobiet sugerują, że ich dzieci mogą być pozbawione możliwości pełnego rozwoju umysłowego. Badania wykazują, że mleko matki jest odpowiednim źródłem DHA dla niemowląt i że poziom DHA wzrasta najszybciej dzięki przyjmowaniu wstępnie ukształtowanego DHA, takiego jaki występuje w mięsie i oleju z ryb<sup>10</sup>. Pożywienie bogate w kwas alfa-linolenowy (przykłady zostaną podane dalej) również podwyższa poziom DHA. Jedną z przyczyn, dla których współczesne matki są pozbawione wystarczającej ilości DHA, jest rozpowszechnione spożycie popularnych wielonienasyconych olejów roślinnych. Większość z tych olejów zawiera głównie kwas linolowy, który może zahamować tworzenie się DHA z kwasu alfa-linolenowego<sup>11</sup>. I tak właśnie zazwyczaj się dzieje, ponieważ większość olejów roślinnych jest zjełczała i rafinowana.

## Rola DHA i innych kwasów tłuszczowych w niedożywieniu

Ponieważ brakuje badań laboratoryjnych dotyczących wpływu olejów z zawartością kwasów omega 3 na niedożywienie i wynikające z niego uszkodzenia mózgu, w tej dziedzinie powołamy się na doświadczenie człowieka, który wyspecjalizował się w leczeniu osób niedożywionych. Doktor John McMillin z Edmonds w stanie Waszyngton ponad 50 lat pracował w obozach dla głodujących w różnych dotkniętych spustoszeniem regionach świata, rozpoczynając tę działalność jako pomocnik swojego ojca pod koniec lat 30. minionego wieku. Po drugiej wojnie światowej zaangażował się w niesienie pomocy wygłodzonym Żydom z obozów koncentracyjnych, a później pracował przy ratowaniu głodujących ludzi w Afryce, Ameryce Południowej i Azji Wschodniej.

Dosyć wcześnie McMillinowie odkryli, że zarówno spirulina, jak i ryby są bardzo pomocne w przypadkach krańcowego niedożywienia. O ryby można było zazwyczaj postarać się na miejscu, natomiast spirulina była zbierana z obfitujących w nią zbiorników wodnych, takich jak jezioro Czad w Afryce. W Peru już w 1941 roku McMillinowie rozpoczęli hodowlę spiruliny w jeziorach. Problem z wygłodzeniem polega na tym, że w końcu dochodzi do całkowitej utraty łaknienia. Według doktora McMillina pewne oleje roślinne oraz oleje pochodzące z ryb pomagają pobudzić apetyt o wiele szybciej niż jakiegokolwiek inne remedium, które wypróbował.

Obecnie doktor McMillin w kwasach tłuszczowych omega 3: EPA i DHA, jakie zawierają ryby, jak również w kwasie alfa- i gamma-linolenowym (para kwasów omega 3 i omega 6 zawartych w spirulinie) upatruje kluczowy czynnik swojego sukcesu w przywracaniu do życia wygłodzonych ludzi i ponownym aktywowaniu funkcji ich mózgów. Po podaniu papki z ryby i spiruliny możliwe jest ustąpienie zaburzeń uczenia się, szczególnie u niedożywionych dzieci. Zapytany o to, czy ryby można zastąpić innym rodzajem mięsa, doktor McMillin odpowiedział, że jeśli zbyt wcześnie podano by wołowinę lub inne czerwone mięsa, zawarte w nich tłuszcze nasycone mogłyby wywołać silne skurcze, które dosłownie podarłyby na strzepy mocno nadwątlony układ pokarmowy wygłodzonych ludzi. Jednakże zasugerował, że pozytywne rezultaty może również przynieść zastosowanie wątroby wołowej lub pochodzącej od innych ssaków, ponieważ narząd ten posiada stosunkowo małą ilość tłuszczów, a poza tym zawiera pokaźne ilości kwasów omega 3 i kwasu gamma-linolenowego. Dotyczy to zwłaszcza narządów zwierząt, które żywiły się na pastwiskach, a tego rodzaju hodowlę często spotyka się w biedniejszych krajach.

Możliwe, że już samo zastosowanie spiruliny wystarczy do leczenia mniej poważnych przypadków niedożywienia, jak wykazały badania dzieci osłabionych z powodu nieodpowiedniej diety przeprowadzone w Meksyku i Chinach<sup>12</sup>. Brzmi to całkiem logicznie, jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że rozmaite mikroalgi bogate w kwasy omega 3 prawdopodobnie stanowią podstawowe źródło kwasów omega 3 zawartych w tłuszczach ryb.

W krajach rozwiniętych, w których do głębokich niedoborów składników pokarmowych dochodzi w wyniku spożywania mocno rafinowanego pożywienia, używek i nadmiaru produktów pochodzenia zwierzęcego, mikroalgi takie jak spirulina, sinice (*Aphanizomenon flos-aquae*) i chlorella, stosowane w połączeniu z nierafinowanymi pokarmami roślinnymi, stanowią nieocenioną pomoc w leczeniu wielu powszechnie występujących zaburzeń układu nerwowego i mózgu.



## Źródła kwasów tłuszczowych omega 3

Ryby o największej zawartości kwasów omega 3 EPA i DHA to łosoś, makrela i sardynka. Innymi dobrymi źródłami tych kwasów są śledzie, sardele (anchovies), sardynka europejska, ryba maślana, pstrąg rzeczny lub tęczowy oraz tuńczyk. Oczywiście jeden ze sposobów uzyskiwania kwasów omega 3 polega na spożywaniu ryb – w tym celu powinno wystarczyć przyjmowanie od 200 do 300 g ryb tygodniowo. Inna postać kwasu omega 3 to kapsułki zawierające kwasy tłuszczowe pochodzące z tłuszczu ryb. Sklepy z suplementami dietetycznymi zazwyczaj mają w ofercie tego rodzaju środki.

Kolejnym źródłem kwasów omega 3 jest kwas alfa-linolenowy, znajdujący się w olejach pewnych gatunków roślin. Przewaga olejów roślinnych nad rybami polega na tym, że aby je wytworzyć na użytek człowieka, nie trzeba zabijać żadnego zwierzęcia. Oleje roślinne zawierają mniej zanieczyszczeń – natomiast w tłuszczach ryb często stwierdza się obecność niebezpiecznych poziomów pestycydów i PCB (polichloroków bifenoli). Jednak w przypadkach niedożywienia, kiedy istnieje potrzeba zastosowania dużych ilości kwasów omega 3 w celu uzupełnienia niedoborów w mózgu i układzie nerwowym, tłuszcze ryb działają skuteczniej<sup>13</sup>, ponieważ przekształcenie przez organizm kwasu alfa-linolenowego w EPA i DHA zachodzi wolniej.

Zalecane źródła kwasu alfa-linolenowego obejmują siemię lniane (53% oleju lnianego to kwas alfa-linolenowy), nasiona chia\* (30%), nasiona konopi (20%), nasiona dyni (15%), nasiona rzepaku (10%), soję i jej produkty, typu tofu i tempeh (8%), oraz orzechy włoskie (5%). Ciemnozielone warzywa, takie jak kapusta włoska, jarmuż, pietruszka i trawy zbożowe (produkty z młodych pędów pszenicy i jęczmienia) – to również całkiem dobre źródła tego cennego składnika, ponieważ wszelkie zielone (bogate w chlorofil) pokarmy zawierają kwas alfa-linolenowy w swoich chloroplastach.

Mleko krów, które pasą się na łąkach, lub mięso wypasanego swobodnie bydła albo dziko żyjących roślinożernych zwierząt zawiera duże ilości kwasów tłuszczowych omega 3, jakich nie znajdzie się w produktach uzyskiwanych z hodowanych na skalę przemysłową zwierząt tucznych. Jagnięcina należy do jednych z nielicznych spośród powszechnie dostępnych rodzajów mięsa, które pochodzi od wypasanych swobodnie zwierząt hodowanych bez stosowania hormonów i codziennej dawki antybiotyków. Zarówno owce, jak i kozy przeważnie wyszukują sobie do jedzenia dziko rosnące trawy i zioła, dlatego nabiał uzyskiwany z mleka tych zwierząt jest zazwyczaj najwyższej jakości. W specjalistycznych sklepach lub stoiskach z serami często oferowanych jest kilka rodzajów europejskich i amerykańskich serów zrobionych z mleka owczego lub koziego. Te rodzaje serów, które są przygotowane z surowego mleka, zachowują wartościowe składniki odżywcze i dlatego są uważane za zdrowsze. Informacje na temat właściwości, etycznego wykorzystania i przygotowania produktów pochodzenia zwierzęcego można znaleźć w rozdziale *Białko i witamina B<sub>12</sub>*.

Rośliny rosnące w chłodniejszym klimacie zawierają stosunkowo więcej kwasów omega 3 – można do nich zaliczyć twardą czerwoną pszenicę ozimą i wszelkie występujące w zimnym klimacie orzechy, nasiona, zboża i rośliny strączkowe. Kwasy tłuszczowe omega 3 są czasami porównywane do

\* Chia, inaczej szalwia argentyńska lub hiszpańska (*Salvia columbariae*), to roślina rosnąca w Ameryce Środkowej i Południowej, od tysiącleci znana zamieszkującym te regiony tubylczym plemionom. Jej nasiona były i są nadal stosowane jako skondensowane źródło odżywczych oleju i cukrów, zmniejszające odczucie głodu i zapewniające wytrzymałość podczas długich wędrówek (przyp. tłum.).

środków odmrażających, ponieważ utrzymują krew we względnym rozrzedzeniu, co sprawia, że krąży ona dobrze również w zimnym otoczeniu – niemniej jednak liczne eksperymenty kliniczne nigdy nie wykazały, że kwasy omega 3 mogą przyczynić się do powstania krwotoku lub go wywołać<sup>8</sup>.

Za wyjątkiem nasion rzepaku, wszystkie wcześniej wymienione pokarmy o dużej zawartości kwasów omega 3 są powszechnie dostępne w sklepach spożywczych, sklepach ze zdrową żywnością lub zielarniach i mogą być przyjmowane regularnie przez osoby cierpiące na zaburzenia krążenia z powodu podwyższonego poziomu cholesterolu i tłuszczu. Mięso i tłuszcze ryb można wprowadzić do diety ludzi, u których występuje nasilona potrzeba dostarczenia wstępnie ukształtowanego DHA i EPA. Zazwyczaj dobrze tolerowany jest również nabiał z surowego mleka uzyskiwanego od pasących się swobodnie kóz. Natomiast nabiał podobnej jakości uzyskiwany z mleka owiec i krów oraz mięsa od żywiących się trawą zwierząt to najodpowiedniejsze pokarmy dla osób *niedoborowych* i osłabionych. Nawet najwyższej jakości produkty pochodzące od ssaków powinny być przyjmowane tylko w niewielkich ilościach przez osoby z podwyższonym poziomem tłuszczu we krwi. Co więcej, produkty te należy odpowiednio przygotować, ponieważ nadal zawierają dość spore ilości tłuszczów i cholesterolu.

Stosowanie pokarmów bogatych w kwas alfa-linolenowy to rozsądna metoda zapobiegawcza, dobra niemal dla każdego, ponieważ u większości ludzi występują poważne niedobory tej substancji, nawet jeśli nie mają oni problemów z krążeniem krwi. Szacuje się, że ilość kwasów omega 3 spożywanych przez współczesnych ludzi Zachodu wynosi jedną piątą poziomu spożycia tych kwasów spotykanego w tradycyjnych dietach<sup>14</sup>.

Kiedy zachodzi potrzeba zastosowania leczniczych dawek kwasów omega 3, można użyć świeżego oleju z siemienia lnianego, który został wyprodukowany w niskich temperaturach bez wystawienia na działanie tlenu lub światła i który przez cały czas od momentu wytłoczenia był przechowywany w lodówce. Tego rodzaju olej staje się coraz szerzej dostępny w sklepach prowadzących sprzedaż nierafinowanych produktów żywnościowych. Nie wolno stosować popularnego oleju lnianego ze zdenaturowanych nasion lnu – olej ten jest wysoko oczyszczony i jego spożywanie zamiast przynieść pożytek, może spowodować szkody.

**Dawkowanie produktów z lnu:** 4 łyżki stołowe mielonego siemienia lnianego przyjmowanego wraz z posiłkiem raz dziennie; lub 4 łyżki namoczonego siemienia lnianego raz dziennie (namaczaj siemię lniane w wodzie przez cztery do ośmiu godzin, po czym odcedź – ponieważ siemię jest z natury śliskie, należy dokładnie je przeżuwać jako odrębny pokarm, bez żadnego innego pożywienia w ustach); lub 1 łyżka stołowa świeżego oleju lnianego przyjmowanego wraz z posiłkiem raz dziennie. Dawkowanie może być inne w przypadku ostrych procesów chorobowych albo podczas wczesnego etapu powracania do zdrowia przy stanach przewlekłych. Wówczas zazwyczaj co najmniej podwaja się podaną wyżej dawkę albo spożywając zwiększoną ilość produktów lnianych za jednym razem, albo przyjmując je częściej niż tylko raz dziennie. Osoby *nadmiarowe* (o mocnym ciele i ekstrawertycznym typie osobowości, zaczerwienionej cerze i grubym nalocie na języku) z reguły potrzebują większej dawki niż osoby, u których nie występują takie oznaki. Siemię lniane powinno być świeżo zmielone (najlepiej sprawdzają się tu młynki do kawy lub nasion) lub kupione w szczelnie zamkniętych pojemnikach, trzymany w chłodzie, na przykład w lodówce. Zarówno całe, jak i zmielone siemię lniane nawilża jelita i dlatego jest przydatne w leczeniu zaparć.

## Inne korzystne cechy kwasów omega 3

W latach 50. minionego stulecia biochemik Johanna Budwig i badacz chorób nowotworowych Maks Gerson niezależnie odkryli zalety zastosowania olejów omega 3 w leczeniu raka i innych chorób zwyrodnieniowych. Okazało się, że w takich przypadkach oleje z kwasami omega 3 pochodzenia roślinnego, takie jak zawarte w siemieniu lnianym, działają równie dobrze, jak oleje pochodzące z ryb. Gerson odkrył, że guzy znikały o wiele szybciej, kiedy do swojej kuracji leczniczej chorób nowotworowych włączał olej lniany. Od tego czasu oleje zawierające kwasy omega 3 zaczęły być stosowane do odbudowywania odporności na poziomie komórkowym, polegającego na wzmocnieniu błon zdrowych komórek i jednoczesnym niszczeniu komórek rakowych guza<sup>15</sup>.

Oprócz leczenia raka i chorób serca, zdolność kwasów omega 3 do zwiększania odporności sprawia, że są one przydatne w leczeniu AIDS, reumatoidalnym zapaleniu stawów i kości oraz innych chorób zwyrodnieniowych obejmujących stan obniżonej odporności. Ponadto stosuje się je do leczenia chorób nerek, wrzodziejącego zapalenia okrężnicy, depresji, astmy oskrzelowej, pokrzywki, łuszczyca, przerostu prostaty i migreny<sup>8,16,17,18,51</sup>. Zastosowania te są po części wyjaśnione przez „prostaglandynową” teorię działania kwasów tłuszczowych, która zostanie przedstawiona dalej w tym rozdziale.

## Odnowa serca i naczyń krwionośnych

Przy problemach z krążeniem często już sama zmiana diety i stylu życia bardzo szybko wpływa na poprawę stanu zdrowia. Na przykład 53-letni John Dukeminier, mający za sobą historię przewlekłego nadciśnienia tętniczego krwi, wziął kiedyś udział w dwutygodniowym kursie szkoleniowym prowadzonym przez autora tej książki w Heartwood Institute w okolicach Garberville w Kalifornii. Podczas kursu uczestnicy codziennie przez osiem godzin zajmowali się nauką i praktykowaniem akupresury w stylu zen shiatsu, tai-chi i medytacji, a także słuchali wykładów na temat głównych zasad diety i tradycyjnej medycyny chińskiej. Pożywienie serwowane w instytucie obejmowało rozmaite pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe, warzywa, owoce, orzechy i nasiona. Podawano również zielone sałatki z roślin takich, jak sałata cukrowa, seler naciowy i kiełki. John Dukeminier od dwóch lat starał się obniżyć swoje zbyt wysokie ciśnienie krwi, stosując różne zioła i metody relaksacyjne, jednak bez zauważalnych rezultatów. Natomiast po trzech dniach spędzonych w instytucie ciśnienie jego krwi unormowało się i odtąd nie potrzebował już leków na nadciśnienie. Również długotrwałe zaburzenia pulsu, zdiagnozowane przez jego lekarza, zniknęły po 12 dniach. Stracił na wadze i czuł się nawet lepiej niż przed laty.

Wielu ludzi, którzy zwrócili się ku zdrowszemu stylowi życia i lepszej diecie, osiągnęło podobne efekty, chociaż po części spektakularne zmiany, jakie zaszły w opisanym przypadku, wynikały z terapeutycznego wpływu wykonywanej codziennie akupresury, ćwiczeń tai-chi, oddychania taoistycznego i technik wizualizacyjnych, śpiewania mantry Czystej Krainy i medytacji Zen.

Niemniej jednak przechodząc na dietę opartą na pełnych zbożach i warzywach w połączeniu z łagodnymi codziennymi ćwiczeniami, prawie każdy po kilku tygodniach może oczekiwać wyraź-

nej odnowy układu naczyniowego. Według raportu opublikowanego w „Journal of the American Medical Association”, większość operacji wszczepiania by-passów w układ naczyniowy serca nie byłaby konieczna po zastosowaniu zaledwie przez 30 dni diety o wysokiej zawartości błonnika i niskiej zawartości tłuszczu<sup>19</sup>. Inne badania wykazują, że ponad 97% pacjentów przyjmujących leki na nadciśnienie nie musiałoby dłużej ich stosować po wprowadzeniu prostych zmian w sposobie odżywiania, podobnych do zaprezentowanych wcześniej w tej książce<sup>20</sup>.

## Podsumowanie dietetycznych sposobów odnowy serca i naczyń krwionośnych

**Pożywienie, które usuwa z naczyń złogi tłuszczowe i cholesterolowe**

### ROŚLINY STRĄCZKOWE

Bardzo skuteczne: fasola mung\* oraz soja i ich kielki; również tofu, tempeh i większość innych roślin strączkowych, jak grochy, fasole i soczewice.

### ZBOŻA

Pełne zboża, szczególnie żyto, owies, amarantus; także ryż, kielkowana pszenica (najlepiej twarda czerwona pszenica ozima) oraz gryka.

Pożywienie, które usuwa z naczyń złogi tłuszczowe i cholesterolowe

### WARZYWA I OWOCE

Pokarmy pikantne: rzodkiew\*, chrzan\*, papryka ostra\*<sup>c</sup> oraz rośliny cebulowate\* (czosnek\*, cebula, por, szalotka, szczypiorek); zielone warzywa liściaste: kapusta<sup>c</sup>, szpinak, natka marchwi, liście mięty, nasturcji, ziele mniszka, kapusta włoska, trawa pszeniczna i jęczmienna, brokuły, pietruszka<sup>c</sup>, również szparagi, papryka słodka<sup>c</sup>, owoc róży<sup>c</sup>, pomidor\*<sup>c</sup>, cytrusy<sup>c</sup>, seler naciowy\*, banany\*, persymona (owoc kaki)\*, wodorosty\*, chlorella, ogórek i grzyby.

### ORZECHY I NASIONA

Migdały, orzechy laskowe, siemię lniane, nasiona chia, nasiona dyni (lekko uprażone, w celu usunięcia z

**Istotne składniki odżywcze**

**Lecytyna** obecna we wszystkich roślinach strączkowych, a szczególnie w żółtej i czarnej soi.

**Witamina C:** jej duże ilości znajdują się w kielkach roślin strączkowych i innych roślin. **Witamina E:** występuje obficie w kielkach soi i innych roślin strączkowych.

**Niacyna:** rośliny strączkowe i ich kielki są jej dobrymi źródłami. **Omega-3:** cenny składnik nasion soi.

**Niacyna:** występuje we wszelkich zbożach, zwłaszcza w brązowym ryżu. **Witamina E:** obecna we wszystkich zbożach, szczególnie w skielkowanej pszenicy. **Rutyna:** w gryce – wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych. Istotne składniki odżywcze

**Witamina E i oleje z kwasami omega 3:** występują w zielonych liściastych warzywach; w kapuście najwięcej witaminy E znajduje się w zewnętrznych liściach, które często są usuwane z dostępnej w handlu kapusty; szparagi i ogórki także zawierają dużo witaminy E; chlorella posiada znaczne ilości kwasów omega 3. **Witamina C:** dobrym jej źródłem są warzywa i owoce, przy których postawiono literkę „c”.

**Witamina E:** występuje we wszystkich orzechach i nasionach, a szczególnie w migdałach i orzechach la-

ich powierzchni bakterii pałeczki okrężnicy *E. coli*), mak, orzechy włoskie i kielki słonecznika.

skowych. **Omega 3:** w dużych ilościach są obecne w lnieniu, chia i nasionach dyni, również w orzechach włoskich. **Lecytyna:** obficie występuje w kielkach i młodych pędach słonecznika, które są najlepszą spożywczo postać słonecznika, ponieważ przemysłowo tłuszczone nasiona są zazwyczaj zjeżdżone.

## PRODUKTY ZWIERZĘCE

Ryby: sardynka, łosoś, makrela i inne ryby głębinowe i zimnowodne. Surowy miód\* i pyłek kwiatowy.

**Oleje z zawartością kwasów omega 3:** cennym ich źródłem są ryby. Surowy miód to jedyna substancja słodząca, która usuwa tłuszcze z układu krążenia.

## ZIOŁA

Owoce głogu\* (bardzo przydatne), korzeń mniszka lekarskiego, korzeń łopianu, chaparral (*Larrea divaricata*), mięta pieprzowa (na palpacje serca i w celu wzmocnienia mięśnia sercowego), pieprz kajeński\*\*\*, imbir\*\*, korzeń rzewienia (także na zaparcia), krwawnik, rumianek, serdecznik i kozłek lekarski (waleriana). Typowa i skuteczna kombinacja ziołowa składa się z równych części krwawnika, imbiru, owoców głogu i waleriany. (Sposób przygotowania ziół i dawkowanie zostały opisane w rozdziale *Przejście na nową dietę*).

\* Pożywienie szczególnie przydatne w leczeniu nadciśnienia.

\*\* Pokarmy o smaku ostrym, których należy unikać w przypadkach oznak *gorąca*.

\*\*\* Pożywienie o dużej zawartości witaminy C.

## Uwagi

Opisane wyżej pokarmy razem zawierają faktycznie wszystkie składniki konieczne do odżywienia człowieka. Wymieniono tylko te składniki odżywcze, które są powszechnie znane ze swych właściwości oczyszczania i odbudowywania naczyń krwionośnych, takie jak lecytyna, witaminy E i C, niacyna i kwasy tłuszczowe omega 3. Do kategorii tej zalicza się także błonnik, ale nie został on tutaj uwzględniony, ponieważ pod różnymi postaciami występuje we wszelkich roślinach i już samo spożywanie zróżnicowanego pożywienia roślinnego dostarcza wystarczających jego ilości.

Kiedy sposób odżywiania obejmuje szeroki zakres polecanych wyżej pokarmów, organizm zyskuje składniki odżywcze, służące odnowie całego układu krążenia, w wyniku czego problemy takie jak nadciśnienie (zbyt wysokie ciśnienie krwi) z reguły się zmniejszają lub ustępują.

W celu oczyszczania naczyń krwionośnych i serca często stosuje się pewne zioła i pokarmy o smaku ostrym i gorzkim. Jednak osoby z oznakami *gorąca*, takimi jak zaczerwieniona twarz lub ciemnoczerwony kolor języka, powinny unikać pokarmów pikantnych i rozgrzewających. Osoby z oznakami *wiatru*, szczególnie ze skłonnością do udaru lub zawrotów głowy, powinny zrezygnować z gryki i z ostrożnością stosować pożywienie rozgrzewające.

Należy pamiętać, że znane składniki odżywcze stanowią tylko jeden wymiar pożywienia i że wiele spośród większości najskuteczniejszych pokarmów leczniczych działa w sposób, jaki nie został

w pełni wyjaśniony, a w niektórych przypadkach ich działania w ogóle nie można wytłumaczyć obecnością jakichkolwiek konkretnych składników.

Z perspektywy medycyny chińskiej przedstawiony wyżej plan dietetyczny spełnia kilka głównych funkcji: usuwa śluz i zastój Qi oraz krwi; kieruje do wątroby ochładzające płyny organiczne Yin; odtruwa cały organizm. Plan ten jest najodpowiedniejszy dla osób krzepkich z co najmniej niektórymi oznakami *nadmiaru* (mocny puls na tętnicy promieniowej, mocny głos, gruby nalot na języku i osobowość zorientowana na świat zewnętrzny). Według medycyny zachodniej tego rodzaju dieta na ogół pomaga osobom z wysokim poziomem cholesterolu, które wcześniej odżywiały się tłustymi i kalorycznymi pokarmami.

Każdemu, kto podejmuje się stosowania tego planu, przydadzą się wiadomości na temat zaburzeń serca, które zostały zamieszczone w rozdziale *Element Ognia*. Rozdział ten porusza zagadnienie znaczenia umysłowej i duchowej uważności dla odnowy serca i układu krążenia. Osoby wątłe, słabe, blade lub z innymi oznakami *niedoboru* mogą skorzystać z informacji podanych w części *Syndromy serca* w rozdziale *Element Ognia*. Zrozumienie specyfiki syndromów serca będzie świetnym uzupełnieniem zaleceń prezentowanych w tym rozdziale.

---

## Oleje wielonienasycone i niezbędne kwasy tłuszczowe

Wielonienasycone oleje zawierają „niezbędne” kwasy tłuszczowe, czyli takie, jakich organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć. Znamy dwa takie niezbędne kwasy tłuszczowe – kwas linolowy oraz alfa-linolenowy (proszę zwrócić uwagę na różnicę pisowni pomiędzy „linolowy” a „linolenowy”). W rzeczywistości kwas arachidonowy jest trzecim niezbędnym kwasem tłuszczowym, który u większości ludzi występuje w nadmiarze. W oparciu o eksperymenty przeprowadzane na zwierzętach całkiem do niedawna sądzono, że kwas linolowy, najczęściej spotykany kwas tłuszczowy, jest przekształcany w kwas arachidonowy (AA), czego wymaga przemiana tłuszczów w organizmie człowieka. Obecnie jednak wiemy, że u większości ludzi brakuje enzymu delta-5-desaturazy, która umożliwia to przekształcenie<sup>21</sup>. Ta szczególna metaboliczna cecha mogła pojawić się u współczesnych ludzi, którzy spożywają wielkie ilości produktów pochodzenia zwierzęcego, będących głównym i najobfitszym źródłem kwasu arachidonowego. W sytuacji, kiedy delta-5-desaturaza nie jest już potrzebna do uzyskiwania AA, organizm może wstrzymać wytwarzanie tego enzymu.

Ścisli wegetarianie chcący zapobiec możliwemu niedoborowi AA mogą spożywać wodorosty nori, które stanowią odpowiednie źródło tego kwasu. Dostarczają go również orzeszki ziemne, znane też pod nazwą orzeszków arachidowych (wiadomości na temat stosowania orzeszków ziemnych znajdują się na s. 597). Dla większości ludzi, którzy jedzą duże ilości produktów pochodzenia zwierzęcego, nie jest najważniejsze to, w jaki sposób uzyskać więcej AA, ale raczej jak zdobyć dobrej jakości kwas linolowy i więcej kwasu alfa-linolenowego.

Niezbędne kwasy tłuszczowe można analizować pod względem ich wpływu na krzepliwość krwi. Kwas linolowy i arachidonowy to kwasy tłuszczowe „omega 6”, które sprzyjają formowaniu się skrzepów krwi, podczas gdy kwas alfa-linolenowy, należący do grupy kwasów „omega 3”, zmniejsza krzepliwość. Najlepiej więc byłoby osiągnąć równowagę pomiędzy kwasami tłuszczowymi omega 6 i omega 3.

*Funkcje niezbędnych kwasów tłuszczowych:* Zapewniają zdrową, młodą cerę i włosy, wpływają na prawidłowe działanie gruczołu tarczycy i nadnerczy, dzięki czemu wzmacniają odporność i są konieczne dla zapewnienia normalnego wzrostu i dopływu energii; wspierają zdrowie krwi, nerwów i naczyń krwionośnych; są kluczowym czynnikiem w procesie transportu i rozkładu cholesterolu.

*Niedobory niezbędnych kwasów tłuszczowych:* Mogą prowadzić do chorób skóry, takich jak egzemy i sucha, łuszcząca się skóra; inne powszechnie spotykane zaburzenia to suche włosy i utrata włosów, problemy z paznokciami, kamienie żółciowe, rozdrażnienie, problemy z wątrobą, żylaki, podatność na infekcje, niska waga ciała, bezpłodność i zahamowanie wzrostu.

Ponieważ stosowanie olejów roślinnych jest bardzo rozpowszechnione, mogłoby się wydawać, że do braku niezbędnych kwasów tłuszczowych dochodzi bardzo rzadko – jednak wiele olejów zawiera zjełczałe postacie tychże kwasów tłuszczowych. Wszystkie wielonienasycone oleje roślinne na poziomie cząsteczkowym zawierają dwa lub więcej podwójnych wiązań, które łatwo wychwytyją tlen (co prowadzi do jęłczenia). Jednonienasycone oleje posiadają tylko jedno takie wiązanie na cząsteczkę, a oleje nasycone w ogóle go nie mają.

Jeśli wielonienasycone oleje ulegają utlenieniu, w wyniku czego stopniowo coraz bardziej jęłczeją, powodują wytwarzanie się w organizmie wolnych rodników, które przyspieszają proces starzenia i osłabiają odporność. Odradzamy używania ekstrahowanych olejów wielonienasyconych, za wyjątkiem olejów rzeczywiście tłoczonych na zimno, takich jak olej lniany lub podobnie uzyskiwane oleje (zob. *Niebezpieczeństwa związane ze stosowaniem wielonienasyconych olejów roślinnych...* dalej w tym rozdziale). Jednakże kiedy spożywa się wielonienasycone oleje pozyskiwane z pełnowartościowego, nieprzetworzonego pożywienia, są one zazwyczaj dobrze przechowywane, występują w swojej najświeższej, najkorzystniejszej dla zdrowia postaci i zachowują odpowiednią równowagę między kwasami tłuszczowymi omega 6 i omega 3.

Przedstawiona poniżej tabela ukazuje bogactwo źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych (nienasycone kwasy tłuszczowe obejmują zarówno kwasy jedno-, jak i wielonienasycone, jednak tylko wielonie-

### Źródła tłuszczów nienasyconych

Zawartość tłuszczu wyrażona w procentach całkowitej ilości kalorii uzyskiwanych z produktu

Orzechy i nasiona	Zboża, rośliny strączkowe i owoce
Migdały 71%	Awokado 64%
Nasiona dyni i kabaczka 59%	Garbanzo (groch) 9%
Nasiona sezamu 65%	Gryka 4%
Nasiona słonecznika 63%	Kukurydza 5%
Orzechy laskowe 62%	Miso 9%
Orzechy pekan 77%	Nasiona soi 31%
Orzechy włoskie 68%	Owies 9%
Orzeszki piniowe 58%	Oliwki 73%
Siemię lniane 74%	Quinoa 11%
	Proso 5%
	Ryż brązowy 5%
	Ryż słodki 5%

nasycone zawierają niezbędne kwasy tłuszczowe). Orzechy i nasiona są największą skarbnicą nienasyconych kwasów tłuszczowych. Aby zapobiec jętczeniu utlenionych kwasów tłuszczowych, produkty te należy spożywać świeże, bezpośrednio po wyluskaniu. Ze względu na dużą zawartość skoncentrowanych tłuszczów, orzechy i nasiona są ciężkostrawne, dlatego najlepiej jadać je w niewielkich ilościach. Właściwości i sposoby przygotowania tych pokarmów podano w części poświęconej przepisom w rozdziale *Orzechy i nasiona*.

Oleje zawarte w wymienionych powyżej pokarmach składają się w 50–90% z niezbędnych kwasów tłuszczowych, z wyjątkiem pokarmów o dużej zawartości kwasów jednonienasyconych: oliwki i awokado zawierają tylko 6% kwasów wielonienasyconych, podczas gdy migdały 16%, a sezam aż 31%.

W przypadkach występującego współcześnie niedoboru kwasów tłuszczowych, jednym z najlepszych środków zaradczych są nasiona lnu i świeżo wyciskany z nich olej. Oba te pokarmy zawierają bowiem niezbędne kwasy tłuszczowe w takiej proporcji i postaci, jakiej najbardziej potrzeba większości ludzi: dużą ilość kwasu alfa-linolenowego (omega 3) oraz niezbędny kwas linolowy.

---

## Prostaglandyny: wgląd w naturę niezbędnych kwasów tłuszczowych

Większość rezultatów działania niezbędnych kwasów tłuszczowych wynika z przekształcenia ich przez organizm w podobne do hormonów substancje znane jako prostaglandyny (PG). Uważa się, że będące obecnie przedmiotem niezwykle interesujących i intensywnych badań naukowych prostaglandyny odgrywają pewną rolę w regulowaniu funkcjonowania każdego narządu i każdej komórki ludzkiego ciała. Szeroki zakres działań tych substancji pomaga wyjaśnić mnogość rozmaitych właściwości, charakteryzujących niezbędne kwasy tłuszczowe.

Istnieje wiele różnych rodzajów prostaglandyn: według aktualnych badań największy związek z omawianym tematem mają prostaglandyny z rodziny „E”. W obrębie rodziny „E” i wśród innych rodzin prostaglandyn istnieją „serie” uzależnione od dostaw kwasów tłuszczowych, wyróżniane za pomocą wartości liczbowych. Wcześniej zostały omówione wartości odżywcze kwasu alfa-linolenowego i proces przekształcania się go w EPA i DHA. Jednakże większość oddziaływania EPA i DHA wynika z przekształcenia się tych kwasów w prostaglandyny należące do rodziny „E”, oznaczonej liczbą 3: PGE<sub>3</sub>.

---

## Kwas gamma-linolenowy (GLA) i PGE<sub>1</sub>

GLA, kwas tłuszczowy syntetyzowany przez zdrowy ludzki organizm z kwasu linolenowego, przekształca się w prostaglandyny rodziny „E”, ale jest oznaczony przez liczbę 1. Jak stwierdziliśmy wcześniej, zarówno PGE<sub>3</sub>, jak i PGE<sub>1</sub> mają duże znaczenie dla ochrony serca i układu krążenia. Dodatkowo substancje te posiadają szeroki zakres innych funkcji. Przedstawione dalej działania lecznicze odnoszą się szczególnie do PGE<sub>1</sub>, ale wiele z nich dotyczy również funkcji omega 3/ PGE<sub>3</sub>



wymienionych w poprzedniej części rozdziału. Choć te dwa kwasy tłuszczowe przeciwdziałają wielu tym samym chorobom, każdy z nich odgrywa odmienną rolę w organizmie. Z tego powodu dietetycy obecnie zalecają przyjmowanie dużej ilości pokarmów będących źródłem GLA, jak również kwasów omega 3.

## Lecznicze działania PGE<sub>1</sub>

- Jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego – aktywizuje komórki T, które niszczą raka i inne niepożądane substancje w komórkach ciała.
- Wstrzymuje proces namnażania się komórek nowotworowych i normalizuje chorobowo zmienione albo zmutowane komórki – przez co wspiera przekształcanie komórek rakowych<sup>22</sup>.
- Jest skuteczny w leczeniu stanów zapalnych, typu egzema i zapalenie stawów, jak również chorób związanych z autoagresją immunologiczną, włączając w to reumatoidalne zapalenie stawów. Jednakże leki powszechnie przepisywane na te choroby zazwyczaj unieczynniają PGE<sub>1</sub>. Oprócz działania przeciwzapalnego GLA/ PGE<sub>1</sub> kontroluje wydzielanie nagromadzonego kwasu arachidonowego, w ten sposób jeszcze bardziej zmniejszając potencjalny ból i stan zapalny. (Skutek działania kwasu arachidonowego polegający na powodowaniu bólu i stanów zapalnych zostanie omówiony w następnym rozdziale).
- Chroni przed różnymi rodzajami chorób serca i naczyń krwionośnych, łącznie z udarem mózgu, zawałem serca i zwyrodnieniem naczyń. PGE<sub>1</sub> rozszerza naczynia krwionośne, kontroluje ciśnienie krwi i hamuje tworzenie się skrzepów, głównej przyczyny zakrzepicy, udarów i zaburzeń sercowo-naczyniowych.
- Reguluje funkcje mózgu i przewodnictwo nerwów; próby kliniczne wykazują, że GLA jest pomocny w leczeniu schizofrenii<sup>23</sup>.
- Często przynosi ulgę przy syndromie „suchych oczu” (syndrom Sjogrena) – niezdolności do wytwarzania łez<sup>24</sup>.
- Jest „czynnikiem wzrostu dla ludzi” – pobudza spowolniony proces wzrostu.
- Spożycie alkoholu na pewien czas bardzo mocno podnosi poziom PGE<sub>1</sub>, po czym następuje jego gwałtowne obniżenie (kac), na które pomaga podanie GLA/ PGE<sub>1</sub>. Alkoholikom brakuje PGE<sub>1</sub>, ponieważ alkohol uszkadza w organizmie mechanizmy wytwarzania tej substancji<sup>25,26</sup>. GLA zmniejsza potrzebę spożycia alkoholu, pomaga również odnowić wątrobę i funkcje mózgu u alkoholików<sup>27</sup>.
- Reguluje działanie insuliny i dlatego jest korzystny w leczeniu cukrzycy, wydaje się zmniejszać ryzyko uszkodzenia serca, oczu, nerwów i nerek przy wszelkich postaciach cukrzycy<sup>28-30</sup>.
- Uważa się, że stwardnienie rozsiane jest częściowo rezultatem zaburzeń procesu przekształcania kwasu linolowego w PGE<sub>1</sub><sup>31,32</sup>.
- Problemy z prostatą, zespół napięcia przedmiesiączkowego, torbielowate zapalenie gruczołów piersiowych (guzy piersi), łamliwość paznokci, nadaktywność u dzieci to powszechne problemy wynikające z niedoboru PGE<sub>1</sub><sup>33,34</sup>.
- Przyspiesza przemianę materii u osób z zastojem i nadwagą. Często jest stosowany do wspomaganego utraty wagi<sup>35</sup>.

## Diety regeneracyjne na nowotwory i inne choroby zwyrodnieniowe

Przedstawione dalej trzy plany dietetyczne podają tylko ogólne informacje. W celu właściwego wyboru zbóż, warzyw, roślin strączkowych, owoców, ziół, traw zbożowych, produktów pochodzenia zwierzęcego oraz innych odpowiednich czynników należy uwzględnić konkretne zalecenia przedstawione w dalszej części tego rozdziału.

**DIETA A:** Przede wszystkim zboża, warzywa, wodorosty, rośliny strączkowe, kielki, zioła, mikroalgi, pokarmy i oleje bogate w kwasy tłuszczowe omega 3 i GLA oraz małe ilości przypraw. Ta dieta może zawierać trochę pokarmów surowych lub kielków, jeśli pacjent ma na nie ochotę, jednak większość pożywienia powinna być gotowana. Dla osób z oznakami nasilonego *zimna* lub *niedoboru* żywność może być w miarę dobrze ugotowana, a dla wszystkich pozostałych osób tylko lekko podgotowana. Zalecane zioła (wyszczególnione dalej) to zioła łagodnie oczyszczające, ale jednocześnie wzmacniające i budujące odporność. Można przyjmować wodorosty, jeśli nie występuje rozwolnienie. Całe owoce (a nie soki) można zjadać w umiarkowanych ilościach – w przypadkach krańcowego osłabienia mogą być duszone. Jeśli owoce powodują zaostrzenie objawów drożdży lub luźne stolce, należy je odstawić. Konieczne może być uzupełnianie diety mięsem ryb i innymi produktami pochodzenia zwierzęcego. Proporcje pokarmów w codziennej diecie: 45% zbóż, 35% warzyw, 10% owoców, 5% fasoli i innych roślin strączkowych, 5% innych zalecanych pokarmów.

*Działanie:* Dieta ta łagodnie usuwa toksyczny nadmiar, który stanowi pożywkę dla komórek nowotworowych, organizmów patogennych i wszelkich innych chorób zwyrodnieniowych u osób słabych, wątłych, anemicznych, *wychłodzonych* lub w inny sposób *niedoborowych*. Dieta A jest najbardziej zrównoważona i przygotowuje do zastosowania mocniej działających metod (np. przedstawionych poniżej kuracji D, E i F).

**DIETA B:** Owoce i warzywa oraz ich soki, sok z traw zbożowych, wodorosty, kielki z nasion, zbóż i roślin strączkowych, a także pokarmy i oleje zawierające kwasy omega 3 i GLA oraz odpowiednie mikroalgi, przyprawy i zioła, które usuwają toksyny i wzmacniają odporność. Gotowane zboża spożywa się raz dziennie, a codzienny jadłospis składa się głównie z lekko ugotowanych warzyw i kielków oraz sałatek z surowych warzyw i kielków. Jeśli z powodu nadmiernego obciążenia organizmu uwalnianymi toksynami pojawi się ból, można wykonać lewatywę (wlew doodbytniczy). Dawkowanie soków: do 6 szklanek (1,5 l) soku z owoców i warzyw na dzień. Trawa pszeniczna: 30 ml soku z trawy trzy razy dziennie lub czubata łyżeczka sproszkowanego soku z trawy pszenicznej bądź jęczmiennej trzy razy dziennie. Proporcje pokarmów w codziennej diecie: 35% skielkowanych zbóż, roślin strączkowych i nasion; 45% warzyw i owoców oraz ich soków; 10% gotowanych zbóż; 10% innych zalecanych pokarmów.

*Działanie:* Dieta ta szybciej usuwa wywołujące chorobę toksyny niż dieta A i jest odpowiednia dla silnych osób o mocnym pulsie, u których nie występują luźne stolce ani żadne inne oznaki *wychłodzenia* (dreszcze, niechęć do zimna, bladeść i odczuwanie potrzeby gorąca).

**DIETA C:** Taka sama jak dieta B z wyjątkiem tego, że: wszystkie zboża są skielkowane i wszelkie pokarmy są zjadane w postaci surowej oprócz zupy warzywnej spożywanej raz dziennie. Stosuje się również mocno oczyszczające i przeczyszczające zioła oraz regularnie wykonuje się lewatywy. Dawko-

wanie soków: do 10 szklanek (2,5 l) soków z warzyw i owoców na dzień. Trawa pszeniczna: 60 ml świeżego soku z trawy trzy razy dziennie lub 2 czubate łyżeczki sproszkowanego soku z trawy pszenicznej lub jęczmiennej trzy razy dziennie.

*Działanie:* dieta C bardzo szybko usuwa nadmiary i toksyny i jest najodpowiedniejsza dla osób mających częste zaparcia, będących stosunkowo silnymi jednostkami, wykazujących oznaki *nadmia-ru*, takie jak gruby nalot na języku, donośny głos, wyraźny puls, osobowość ekstrawertyczna, u których mogą też występować oznaki *gorąca* – niechęć do gorąca, zaczerwieniona twarz, nasilone pragnienie, ciemnoczerwony język lub żółty nalot na języku.

## Czynniki lecznicze w dietach regeneracyjnych

1. Przedstawione wyżej zasady diet A, B i C nie muszą być traktowane bardzo sztywno. Może pojawić się konieczność połączenia różnych ich elementów w celu dostosowania sposobu żywienia do indywidualnych potrzeb. Rak i inne choroby zwyrodnieniowe stanowią zazwyczaj kombinację wielu nadmiarów i niedoborów, dlatego najlepiej jest wybrać taki poziom oczyszczania, jaki jest najłatwiejszy do zaakceptowania przez pacjenta. Bardzo często pacjent całkiem dobrze znosi gruntowne oczyszczanie przez kilka pierwszych tygodni, ale po tym okresie potrzebuje zastosowania diety A. W skutecznym leczeniu zaawansowanych przypadków raka całkowita remisja i odnowienie sił życiowych trwa około dwóch lat. Oczywiście powrót do zdrowia może zająć więcej czasu, jeśli nie przestrzega się optymalnej diety i innych niezbędnych zasad. Wszystkie przypadki zaparc, łącznie z zaparciami typu „nadmiarowego” i „niedoborowego”, leczy się za pomocą specjalnych pokarmów i ziół wymienionych na s. 440–444.
2. Wybierając odpowiednie środki lecznicze na zaparcia lub inne podane niżej zaburzenia, które mogą towarzyszyć chorobom zwyrodnieniowym, najlepiej dobierać takie pokarmy, które zalecane są również w aktualnie stosowanej diecie regeneracyjnej.
3. U osób cierpiących na długotrwałe choroby często rozwija się syndrom „niedoboru Yin” (jasnoczerwone zabarwienie policzków i języka, bezsenność, gorące wnętrza dłoni i podeszew stóp, zmienna gorączka, poty nocne). W takich przypadkach w diecie należy zwrócić większą uwagę na pokarmy odbudowujące Yin, takie jak proso, jęczmień, wodorosty, czarna fasola, fasolka mung i jej kiełki, kiełki soi, a w poważnych przypadkach zastosować produkty pochodzenia zwierzęcego, zalecane na s. 482. (Inne przykłady – zob. *Produkty, które szczególnie wzmacniają Yin* na s. 93).
4. Osoby z oznakami zastoju krwi (fioletowawy język z czerwonymi plamkami, przeszywający ból odczuwany w jednym miejscu, tendencja do krwotoków [najczęściej występuje, jeśli zastój dotyczy żeńskich narządów rozrodczych], sine lub fioletowe zabarwienie warg lub innych obszarów skóry) powinny dodać do diety pokarmy i zioła, które usuwają zastój krwi (zob. *Zastój krwi: zaburzenia ginekologiczne i inne* na s. 450). Proszę zwrócić uwagę, że kilka środków na zastój krwi pojawi się również na następnych stronach, ponieważ do stanu zastoju odnosimy się z wielu różnych perspektyw.
5. Należy zastosować program oczyszczania z pasożytów (omówiony na s. 717), który uwalnia organizm od licznych potencjalnych czynników chorobotwórczych. Program ten współdziała z dietami regeneracyjnymi, usuwając z organizmu nadmiar toksyn i *wilgoci*.

6. Zaleca się zapoznanie się z wiadomościami na temat odporności w rozdziale 5 w celu uświadomienia sobie najistotniejszych właściwości układu odpornościowego, a szczególnie jego aspektu umysłowo-duchowego. Z zasad Elementu Ognia wiemy, że osoby ze stanami zwyrodnieniowymi muszą wzmocnić swoje *shen*, czyli ducha serca-umysłu. Wiedza o tym, że fizyczne i psychiczne niedogodności towarzyszą skutecznym metodom leczenia, wzmacnia chęć wytrwania w procesie odnowy zdrowia. (zob. *Reakcje ozdrowieńcze*, s. 138).
7. W skrajnych przypadkach niedoboru (osłabienie, przygnębienie, krótki oddech, błada lub niezdrowo żółta cera) należy przestrzegać zaleceń z rozdziału *Zalecenia dla leczenia zaawansowanych niedoborów*, s. 124.
8. Osoby, które podczas stosowania diet regeneracyjnych nie spożywają produktów pochodzenia zwierzęcego, powinny przyjmować wraz z posiłkami około 25 mikrogramów witaminy B<sub>12</sub> trzy razy w tygodniu. Czasami trudno uzyskać właśnie taką dawkę, toteż trzeba po prostu podzielić większe tabletki. Chociaż witamina B<sub>12</sub> przyjmowana nawet w większych dawkach nie jest toksyczna, jej duży nadmiar może niepotrzebnie obciążać organizm. Witamina B<sub>12</sub> zawarta w suplementach pochodzi z mikroorganizmów i jest jednym z nielicznych popularnych pełnowartościowych preparatów uzupełniających dietę w postaci tabletki. Odpowiednia ilość tej witaminy pomaga chronić struktury komórkowe przed zniekształceniami, które mogą wywołać proces nowotworowy, starzenie, urazy choroby zwyrodnieniowe.
9. Jeżeli nie zaznaczono inaczej, należy stosować standardowe dawki i metody przygotowania ziół (zob. s. 143–144).

---

## Inne kuracje

KURACJA D: terapie nasycania organizmu tlenem, takie jak doustne lub dożylnie podawanie wody utlenionej (nadtlenku wodoru H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) oraz kuracje ozonowe. Dla bezpieczeństwa terapie te najlepiej stosować łącznie z przeciwutleniaczami. Należą do nich: pożywienie o dużej zawartości witamin A (beta-karotenu), C oraz E; flawonoidy – wyciąg z nasion winogron oraz pyknogenol, które mają działanie przeciwnowotworowe i są jednymi z najsilniejszych znanych przeciwutleniaczy, a także zmniejszają opuchliznę i stany zapalne towarzyszące procesom degeneracyjnym; sproszkowane soki z trawy pszenicznej i jęczmiennej, w których występuje duże stężenie przeciwutleniającego enzymu dysmutazy nadtlenkowej (SOD) (więcej wiadomości na temat terapii tlenowych – zob. *Nasycanie tlenem*, s. 108).

KURACJA E: chemioterapia i naświetlania. Przed niektórymi wyniszczającymi skutkami stosowania tych terapii chronią minerały oraz algi występujące w kelpie i innych wodorostach. Wysuszone i sproszkowane soki z trawy pszenicznej lub jęczmiennej także przeciwdziałają negatywnym skutkom naświetlania promieniowaniem i oczyszczają organizm z pozostałości po chemioterapii. Herbatka z nasion kopru włoskiego lub spożycie kilku nasion kopru po uprzednim dokładnym ich przeżuciu świetnie łagodzi podrażnienia żołądka spowodowane każdym rodzajem terapii. Według badań przeprowadzonych w Chinach korzeń traganka błoniastego (*Astragalus membranaceus*, chiń. *huang qi*) przyspiesza proces zdrowienia zarówno po chemioterapii, jak i po naświetlaniach. Może być w tym

celu stosowany samodzielnie lub dla większej skuteczności jako składnik receptury podanej dalej w tym rozdziale. Na s. 454 znajdują się również ważne wiadomości na temat zażywania witaminy C.

**KURACJA F:** operacja chirurgiczna. W okresie powrotu do zdrowia po operacji zalecana jest Dieta A, która dostatecznie wzmacnia oraz zawiera odpowiednią ilość przeciwutleniaczy i innych składników powstrzymujących odrastanie guza. (W trakcie operacji bardzo często dochodzi do przedostania się komórek nowotworowych do strumienia krwi<sup>40</sup>). Żel z liści aloesu przyspiesza gojenie się blizn pooperacyjnych.

Kuracje D, E i F są niekiedy skuteczne nawet bez wprowadzania zmian w diecie, jednakże do zapewnienia sobie długotrwałego zdrowia konieczne są solidne podstawy w postaci dobrych nawyków żywieniowych.

## Tradycyjne i współczesne podejście do leczenia choroby nowotworowej

Przedstawione dalej różnorodne koncepcje choroby nowotworowej wykazują znaczące różnice, ale też zdumiewającą zbieżność poglądów medycyny wschodniej, współczesnej wiedzy o żywieniu oraz głównych założeń dietetycznego planu Maksa Gersona.

- Zaawansowana choroba nowotworowa i inne poważne choroby zwyrodnieniowe dotyczą całego organizmu pacjenta, ponieważ zostają zaatakowane wszystkie jego układy narządowe. W czasie obserwowanych przez nas kuracji pacjenci, którym udało się przezwyciężyć chorobę, niezmiennie skupiali swego ducha na odpowiednim sposobie odżywiania, emocjach i rozwoju świadomości. Często decydującym czynnikiem jest obecność lub brak wsparcia ze strony rodziny i przyjaciół – dotyczy to zwłaszcza tych osób, które wybierają odbiegające od standardowych metody leczenia raka, nieakceptowane ani przez lekarza, ani przez przyjaciół. Napięcie, które towarzyszy przeciwstawianiu się grupie wspierających zazwyczaj osób, może przeważać nad korzyściami, jakie dana kuracja przyniosłaby przy akceptacji otoczenia. Problemu tego można jednak uniknąć poprzez wybór lekarza stosującego holistyczne podejście do leczenia, a jednocześnie korzystanie z pomocy i porad innych specjalistów, na przykład doświadczonych zielarzy, naturopatów lub terapeutów znających się na metodach przekształcania negatywnych emocji.
- Choroba nowotworowa może być rezultatem przekarmienia, szczególnie pokarmami wspierającymi wzrost, takimi jak mięso, tłuszcze, produkty mleczne, słodczyce i w ogóle pożywienie kaloryczne. Przejadanie się tego rodzaju pokarmami można traktować jako przykład nadmiarowego stylu życia w ogóle. Organizmowi dostarcza się więcej substancji budulcowych niż jest on w stanie spożytkować z dobrym skutkiem dla zdrowia, przez co zostaje sprowokowany nieprawidłowy rozrost tkanek (rak). W chorobach zwyrodnieniowych nadmiar często jest związany z występowaniem rozmaitych form *wilgoci* – takich jak otyłość, śluz, obrzęki – chociaż zazwyczaj towarzyszy mu również *niedobór*.

Klasyczne dzieła medycyny chińskiej opisują raka jako pewnego rodzaju zastój wody lub *wilgoci*; inne przyczyny nowotworu to zastój krwi, zastój Qi, zastój śluzu – czyli różnorodne postacie zastoju.

Jak zostało omówione w rozdziale *Element Drzewa*, niezwykle istotne jest, aby uwolnić i oczyścić wszystkie stare, zalegające urazy i tłumione emocje. Wszelkie skrajne emocje, łącznie ze stresem, niekorzystnie wpływają na funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

- Nasywanie organizmu tlenem osusza *wilgoć* i dlatego jest prawdopodobnie najważniejszym biologicznym czynnikiem w leczeniu raka i wielu chorób zwyrodnieniowych. Ponieważ złośliwe komórki rakowe żyją w środowisku beztlenowym, dostarczenie tlenu zabija je i inicjuje przepływ Qi (tlen pobudza Qi organizmu). Według teorii Gersona: „u pacjentów z chorobą nowotworową stwierdza się zaburzenia w funkcjonowaniu enzymów utleniających”. Zawartość tlenu w tkankach zwiększa się pod wpływem umiarkowanych ćwiczeń fizycznych, życia w środowisku o czystym powietrzu, spożywania lekko ugotowanych lub surowych, świeżo przygotowanych pokarmów oraz odpowiednich ilości pokarmów bogatych w chlorofil i german. Stosowane w diecie mąka lub płatki zbożowe, powinny być świeżo zmielone lub rozdrobnione. Koniecznie trzeba unikać przejadania się. (Zob. *Nasywanie tlenem*, s. 108).
- Objawy wewnętrznej *wilgoci*, takie jak rak, ulegają pogorszeniu na skutek życia w warunkach, w których panuje wilgoć. Pomieszczenia mieszkalne powinny być suche. Pomocne może być także przebywanie w suchym klimacie.
- Rak i inne poważne zwyrodnienia są czasami rezultatem stosowania diety wegetariańskiej, szczególnie spożywania jajek i produktów mlecznych o niskiej jakości oraz nienaturalnych produktów pochodzenia roślinnego: rafinowanego cukru i mąki, zepsutych olejów i dodatków chemicznych.
- Do chorób zwyrodnieniowych może doprowadzić nie tylko nadmiar zbyt kalorycznych i nienaturalnych pokarmów, ale także niekorzystne połączenia. W wielu domach każdy posiłek składa się z co najmniej pięciu grup pokarmowych, np. mięsa, mleka/jajek, cukru, chleba/pieczywa, kawy lub alkoholu. Nawet osoby wyposażone w sprawny układ trawienny pod wpływem tak złożonych posiłków zaczną w końcu odczuwać poważne zaburzenia. Złożone pożywienie doprowadza w jelitach do fermentacji, która jest pożywką dla wirusów, drożdżowców, grzybów i napędza proces nowotworowy (zdrowe trawienie przebiega w wyniku działania enzymów, a nie fermentacji). Przy chorobach zwyrodnieniowych ważne jest, aby kilka razy na tydzień zapewnić narzodom trawiennym przerwę poprzez stosowanie monodiety, podczas której posiłki składają się albo tylko z owoców, albo warzyw, albo kielków. Inne posiłki powinny być układane ściśle według zaleceń łączenia pokarmów planu B, przedstawionego w rozdziale 19. Osoby z *niedoborami* mogą także zastosować plan C (posiłki jednogarnkowe), który jest najlepszy, jeśli jada się mięso lub ryby.
- Gerson odkrył, że w przypadkach zaawansowanej choroby nowotworowej większość preparatów uzupełniających poziom minerałów i witamin była albo zbędna, albo szkodliwa. Wyjątek stanowiła niacyna i witamina B<sub>12</sub> oraz określone połączenie związków potasu. Gerson zrozumiał, że składniki zawarte w pożywieniu są niezbędne do uzdrowienia, jednak gdy są podawane w skoncentrowanej postaci, np. tabletek, mogą działać drażniąco na poważnie chorą osobę. Odkrył też, że tabletki zawierające witaminy A, E i D oraz pewne suplementy wapniowe powodują negatywne skutki. Badania wykazują, że specyficzne pokarmy zawierające owe składniki mogą wzmacniać odporność i zapobiegać rozwojowi nowotworu, jednakże podobne badania przeprowadzone z zastosowaniem preparatów witaminowych potwierdzają odkrycia Gersona: wyod-

rębnione witaminy często nie przeciwdziałają skutecznie nowotworom, a nawet mogą się przyczynić do ich rozwoju<sup>98,99,100</sup>.

Gerson wykazał, że witamina C jest kolejnym wyjątkiem od powyższej reguły, dlatego zalecał podawanie tej witaminy w małych dawkach (100 mg) cztery razy dziennie przez pierwsze dni kuracji, kiedy potrzebne było działanie uśmierzające ból. Witamina C nie jest uważana za prawdziwą witaminę, ale za czynnik metabolizmu wątroby, który obniża poziom cholesterolu i pomaga wątrobie w przyswajaniu białek i tłuszczów. Witamina C w postaci suplementów okazała się bardzo przydatna w kuracjach przeciwnowotworowych<sup>41</sup>, ponieważ daje efekt podobny do nasycania tlenem: zwiększa ilość nadtlenku wodoru w organizmie i odtruwa krew. W niektórych kuracjach przeciwnowotworowych stosuje się dosyć duże ilości syntetycznej witaminy C, często w dawce przekraczającej nawet 5 g na dzień.

Obecnie wiadomo, że popularne postaci syntetycznej witaminy C mogą być w jednej piątej tak skuteczne, jak jej nowsze „estryfikowane” formy. Jednakże witamina C w najlepszej postaci występuje w pełnowartościowym pożywieniu. Taka jej postać, według naszych wcześniejszych szacunków przedstawionych w rozdziale *Witaminy i suplementy*, ma co najmniej dziesięciokrotnie większą moc niż popularna syntetyczna witamina C. Zatem 5 g syntetycznej witaminy C może wcale nie być skuteczniejsze od 500 mg (0,5 g) tej witaminy pochodzącej z pełnowartościowych pokarmów. Trzy- lub czterokrotnie większą ilość witaminy C można z łatwością uzyskać, stosując codziennie dietę bogatą w kielki, świeże owoce, warzywa oraz wyciśnięte z tych produktów soki<sup>42</sup>. Nie wszystkie pokarmy muszą być surowe, aby dostarczały witaminy C – większość witaminy zostaje zachowana podczas krótkiego gotowania na parze lub duszenia (przez około 10 minut).

Określenie, czy dana osoba powinna wzbogacać omówione wyżej trzy diety przeciwnowotworowe preparatami z witaminami i minerałami, wymaga porady doświadczonego dietetyka. (Trzeba pamiętać o doświadczeniach Gersona z pewnymi suplementami w przypadkach *zaawansowanej* choroby nowotworowej). Można jednak powiedzieć, że osoby cierpiące na raka i choroby zwyrodnieniowe, które najczęściej wymagają dodatku witaminy C, to: ci, którzy nadal odżywiają się nienaturalnym pożywieniem i jedzą duże ilości mięsa, jajek, sera lub drobiu; silne osoby z oznakami *nadmiaru* lub *gorąca*, które ograniczyły pokarmy pochodzenia zwierzęcego, ale spożywają niewystarczającą ilość świeżych warzyw, soków, kiełków i innych źródeł witaminy C.; osoby przechodzące chemioterapię lub radioterapię – witamina C podawana w dużych dawkach pomaga wątrobie zneutralizować pojawiające się w ogromnych ilościach trujące produkty uboczne tych terapii.

Beta-karoten i inne karotenoidy odgrywają kluczową rolę w spowalnianiu rozwoju choroby nowotworowej<sup>43-45</sup>. Lecnicze dawki tych substancji są dostarczane przez spożywanie rozmaitych żółtych i zielonych pokarmów roślinnych (zob. rozdział 16, *Produkty z pokarmów zielonych*).

Leczenie każdej choroby degeneracyjnej wymaga zrównoważonego połączenia wszystkich składników odżywczych, chociaż należy konsekwentnie unikać tych produktów, które przyczyniają się do rozwoju danej choroby. Zatem najlepsze rezultaty przynosi stosowanie diety o niskiej zawartości białek zwierzęcych, tłuszczu i pokarmów rafinowanych i dużej zawartości witamin, minerałów, błonnika i enzymów.

- Nadmierne ilości pożywienia zaklasyfikowanego jako posiadające smak słodki (zob. rozdział 23, *Lecnicze zastosowanie pięciu smaków*) mogą przyczynić się do rozwoju raka, ponieważ działają

nawilżająco oraz wzmagają proces gromadzenia wilgoci i śluzu. Otto Warburg, dwukrotny laureat Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny, stwierdził, że: „Pierwotną przyczyną choroby nowotworowej jest zastąpienie oddychania tlenowego, jakie zachodzi w normalnych komórkach organizmu, przez proces fermentacji cukru”. Medycyna tybetańska w przypadku nowotworów ostrzega przed stosowaniem słodkich, białych pokarmów, a szczególnie białego cukru<sup>46</sup>.

- Sól i ogólnie nadmiar sodu jest według Gersona główną przyczyną raka. Jego zdaniem wszystkie przewlekłe choroby rozpoczynają się od utraty potasu z komórek. Na skutek tego dochodzi do negatywnego wpływu sodu wraz z wodą na organizm (obrzęki). To z kolei doprowadza do zniesienia potencjału elektrycznego, niewłaściwego kształtowania enzymów i zmniejszenia utleniania komórek. Z perspektywy chińskiej sztuki leczniczej sól jest nawilżająca i doprowadza do nagromadzenia *wilgoci*, które, jak wspomniano wcześniej, przyczynia się do rozwoju nowotworu. Diety o niskiej zawartości soli lub bezsolne wyciągają wodę z komórek i dlatego mogą pomagać w zapobieganiu chorobom nowotworowym, szczególnie u osób ze stanem *wilgoci*.
- Aby przyspieszyć proces usuwania nadmiaru wody, można dodać do diety pokarmy o dużej zawartości potasu. Pokarmy te uwalniają komórki od soli, a wraz z nią od wody. To kolejna przyczyna, dla której Gerson zalecał spożywanie owoców i warzyw, będących najbogatszym źródłem potasu. Aby jeszcze bardziej wesprzeć proces wewnętrznego osuszania, zapisywał pacjentom jod i wyciąg z tarczycy zwierząt, które wzmagają metabolizm komórkowy, dzięki czemu komórki pobierały więcej potasu i utleniających enzymów.
- Według Gersona świeżo wyciśnięty sok z wątroby cielęcej jest najlepszym źródłem utleniających enzymów. Zawiera on również dużą ilość olejów z kwasami omega 3. Jednak głównie z powodu trudności w znalezieniu źródeł nieskażonej wątroby zwierzęcej od jego czasów zwiększyło się wykorzystanie roślinnych źródeł utleniających enzymów: kiełków, produktów z traw zbożowych oraz surowej, niesolonej kapusty kiszzonej.
- Gerson sądził, że wątroba jest głównym narządem, który wymaga leczenia. Pewną niezwykłą cechą wątroby jest jej zdolność do niemal całkowitej regeneracji. Gerson był świadkiem procesów odnowy wątroby trwających od pół roku do dwóch lat, w trakcie których powstało 15 nowych pokoleń komórek wątrobowych (komórki odnawiają się co 4–5 tygodni).
- U większości współczesnych ludzi występują poważne zaburzenia pracy wątroby, a zastosowanie jodu oraz wyciągu z wątroby zwierzęcej pokrywa się ze wschodnimi i zachodnimi zaleceniami na zastój w wątrobie. Jednak zamiast syntetycznych preparatów uzupełniających jod w tradycyjnej medycynie chińskiej w leczeniu raka stosuje się kelp i inne wodorosty (naturalne, bogate źródła jodu). (Wodorosty zostaną omówione dalej).
- Nasycone tłuszcze zwierzęce, tłuszcze uwodornione (np. margaryna) oraz nadmiar białek bardzo zaburzają metabolizm wątroby, a u osób z chorobami zwyrodnieniowymi często nie dochodzi do całkowitego rozłożenia tych pokarmów. Tylko częściowo strawione substancje wnikają do krwi i mogą stać się przyczyną patologicznego ukształtowania tkanek, jakim jest rak, szczególnie w uprzednio osłabionych lub uszkodzonych narządach. Tłuszcze zwierzęce zawierają kwas arachidonowy, który przekształca się w organizmie w prostaglandynę PGE<sub>2</sub>. Substancja ta pobudza podział komórek i dlatego kiedy występuje w nadmiarze, wpływa na rozrost nowotworu, który zasadniczo polega na niekontrolowanym rozmnażaniu się komó-



rek. Działanie  $\text{PGE}_2$  można zneutralizować za pomocą olejów o dużej zawartości kwasów omega 3 oraz GLA.

- Produkty o dużej zawartości olejów: Jak zostało wyjaśnione w rozdziale *Oleje i tłuszcze*, kluczowym czynnikiem tak w leczeniu raka oraz wszelkich chorób zwyrodnieniowych, jak i zapobieganiu im jest unikanie tłuszczów, które powodują intensywne wytwarzanie wolnych rodników: margaryn, tłuszczów do pieczenia oraz wielonienasyconych olejów do sałatek i gotowania, takich jak olej krokoszowy, słonecznikowy, kukurydziany, z nasion bawełny, sojowy i inne. Oleje o najlepszej jakości zawarte są w pełnowartościowym pożywieniu. Jednak w przypadku choroby nowotworowej przyjmowanie codziennie łyżeczki olejów o dużej zawartości kwasu oleinowego – oliwy extra virgin albo nierafinowanego oleju sezamowego – jest do przyjęcia, pod warunkiem że nie będziemy podgrzewać tych olejów do temperatury przekraczającej  $120^\circ\text{C}$  (zob. metoda smażenia na wodzie na s. 513). Według badań cytowanych w „Journal of the National Cancer Institute” (Dzienniku Narodowego Instytutu Zwalczania Chorób Nowotworowych) kwasy oleinowe wykazują działanie przeciwnowotworowe, chociaż w mniejszym zakresie niż źródła kwasów omega 3 i GLA (zalecane poniżej)<sup>47</sup>.

Orzechy i nasiona oleiste należy stosować z zachowaniem ostrożności ze względu na występującą w nich wysoką zawartość białka i oleju. Zarówno według obserwacji Gersona, jak i wiedzy ajurwedyjskiej osoby chorujące na raka czują się lepiej, kiedy nie jedzą pokarmów o dużej zawartości oleju lub tłuszczu. Jeśli pacjent chce spożywać orzechy, to uważa się, że spośród wszystkich ich rodzajów tylko migdały odgrywają pewną rolę w leczeniu nowotworów, pod warunkiem że się ich nie nadużywa – bezpieczna liczba to zazwyczaj sześć migdałów dziennie. Należy unikać spożywania orzeszków ziemnych (arachidowych), ponieważ często zawierają składnik rakotwórczy – aflatoksynę i ogólnie spowalniają przebieg metabolizmu. W medycynie chińskiej orzechy ziemne są przeciwwskazane przy obecności zastoju lub *wilgoci*.

Istnieje jednak kilka istotnych wyjątków dotyczących nasion oleistych. Jednym z najważniejszych jest siemię lniane, ponieważ zawiera wzmacniające odporność kwasy omega 3. Len jest również jednym z najlepszych źródeł lignin roślinnych, będących włóknistymi substancjami o właściwościach przeciwnowotworowych, przeciwestrogenowych i przeciwutleniających<sup>48,49</sup>. Len wydaje się ogólnie przydatny w leczeniu choroby nowotworowej, ale jest pomocny szczególnie w leczeniu raka jelita grubego i raka piersi, gdyż komórki tych rodzajów raka posiadają receptory estrogenu<sup>50</sup> i dlatego ich rozwój może zostać zahamowany przez przeciwestrogenowe składniki występujące w ligninach lnu.

Siemię lniane jest powszechnie dostępne w sklepach z ziołami i zdrową żywnością – najlepiej poszukać siemienia z ekologicznej uprawy. Dawkowanie: 3–4 łyżki stołowe namoczonego lub rozdrobnionego siemienia na dzień (należy je dokładnie przeżuć) albo 1 łyżeczka świeżo tłoczonego oleju lnianego dwa razy dziennie. Nie powinno się stosować oleju lnianego do gotowania, nadaje się on natomiast do polewania potraw. Siemię lniane ma działanie powlekające i pomaga przy zaparciach, szczególnie suchego „niedoborowego” typu. Pod koniec życia Gerson odkrył, że dodatek oleju lnianego w wielkim stopniu ułatwiał proces rozpuszczania guzów nowotworowych u jego pacjentów. Badania wykazały, że oleje z zawartością kwasów omega 3 pochodzące z tkanek mięsa ryb, które zazwyczaj są mniej zanieczyszczone niż oleje pochodzące z wątroby, również mają

właściwości przeciwnowotworowe, ale najbezpieczniej jest stosować środek z kwasami omega 3 o największej notowanej klinicznie skuteczności, czyli olej z siemienia lnianego.

Kwas gamma-linolenowy GLA, który pod pewnymi względami jest podobny do olejów omega 3 (według badań cytowanych wcześniej w rozdziale *Oleje i tłuszcze*), również wzmacnia odporność i może być pomocny w leczeniu choroby nowotworowej. Źródła i dawkowanie GLA zostały podane w rozdziale *Oleje i tłuszcze* na s. 213. Chociaż GLA i oleje bogate w kwasy tłuszczowe omega 3 mają pewne wspólne działania, to w organizmie funkcjonują w odmienny sposób. Podczas leczenia nowotworu najrozsądniej jest dodać do diety oba rodzaje olejów, a jeśli są wskazane – także do leczenia innych chorób zwyrodnieniowych. Kiedy osiągnięty jest zadowalający stopień regeneracji, nie trzeba dłużej przyjmować GLA, ponieważ uleczona wątroba samodzielnie wytworzy go z powszechnie występującego linolowego kwasu tłuszczowego. Jednakże siemię lniane lub świeżo wytłoczony z niego olej można dalej stosować w celach ochrony i wspomagania odporności organizmu w dawkach o połowę mniejszych. Kwasy omega 3 oraz kwas alfa-linolenowy, które znajdują się w nasionach lnu, to niezbędne kwasy tłuszczowe, w niewielkich ilościach występujące współcześnie w pożywieniu i niesyntetyzowane w organizmie z innych kwasów tłuszczowych.

- Syntetyczne hormony zawarte w mięsie pochodzącym ze zwierząt hodowlanych, chociaż występują w minimalnych ilościach, mogą mieć negatywne oddziaływanie. Gerson zastosował bardzo polecaną przeciwnowotworową kurację hormonami płciowymi i na początku zaobserwował znaczącą poprawę, jednakże w końcu okazało się, że hormony te prawdopodobnie powodują rozprzestrzenianie się raka. Potem odkrył, że mleczko pszczele równoważy i wzmacnia gospodarkę hormonalną bez powodowania skutków ubocznych. Ostatnie badania naukowe sugerują, że nadmiar hormonów płciowych, szczególnie estrogeny, może być odpowiedzialny za niektóre rodzaje raka: „Rak piersi jest związany z żeńskim hormonem płciowym, estrogenem, o ile nie jest przez niego wywoływany” – jak twierdzi dr Louise Brinton z Narodowego Instytutu Zwalczania Chorób Nowotworowych w Stanach Zjednoczonych. Estrogen jest składnikiem większości pigułek antykoncepcyjnych i przez 50 lat stanowił podstawę hormonalnej terapii zastępczej dla kobiet w okresie menopauzy. Kobietom stosującym antykoncepcję hormonalną lub inne leki hormonalne czasami podaje się kelp, który zapobiega rozwojowi nowotworu.
- Przy ściślejszej diecie Gersona, składającej się z soków owocowych i warzywnych, odtruwanie organizmu przebiega tak gwałtownie, że bez jednoczesnego stosowania lewatyw może być śmiertelne w skutkach. Podczas procesu uzdrawiania tak wiele trucizn zostaje uwolnionych do krwiobiegu, że blokują one i zatrują wątrobę, powodując ból w wielu różnych częściach ciała (zdrowa wątroba wzmacnia swobodny przepływ Qi przez całe ciało, a zakłócenia przepływu Qi wywołują skurcze i drgawki). Aby pobudzić wątrobę (i w ten sposób odblokować przepływ Qi), Gerson co sześć godzin stosował lewatywy z kawy wykonywane w ciągu dnia i w nocy, a w przypadku nasilonego bólu nawet co dwie godziny. Wlewy z kawy stały się odtąd standardową metodą leczenia raka, ponieważ otwierają przewody żółciowe, pozwalając toksynom wypłynąć z wątroby, wspierają. Ponadto dializę toksycznych substancji z krwi poprzez ścianę jelita grubego. Sposób przygotowania lewatywy z kawy: Przez 20 minut gotuj na wolnym ogniu 3 łyżki stołowe zwykłej mielonej kawy w 1 l wody. Następnie uzyskany wywar precedź i ochłódź do temperatury ciała,

zrób wlew doodbytniczy, leżąc na prawym boku z kolanami podciągniętymi do brzucha. Płyn powinno się utrzymywać wewnątrz przez 15 minut.

- Terapeuci praktykujący medycynę chińską na Zachodzie na ogół zalecają umiarkowaną dietę przeciwnowotworową, opartą na gotowanych zbożach i warzywach, z mniejszą ilością surowych pokarmów, owoców i soków, uzupełnianą ziołami i akupunkturą. Taka dieta powoduje wolniejsze uwalnianie toksyn, dlatego lewatywy można stosować rzadziej albo nawet w ogóle z nich zrezygnować. Ponieważ terapia ta jest podobna do diety A, najbardziej przydatna jest dla tych, którzy są poważnie osłabieni.
- U pacjentów z nowotworami nie powinny być wykonywane intensywne masaże (typu masaż szwedzki), ponieważ mogą przyczynić się do rozwoju choroby. Jednakże akupresura oraz akupunktura są często bardzo przydatne. Gerson zalecał codzienne pocieranie powierzchni skóry octem winnym i spirytusem (po 2 łyżki każdego z płynów rozpuszczone w szklance wody). Taka terapia pomaga skórze uwolnić toksyny.

## Zalecane grupy pokarmów

O ile to możliwe, wszelkie stosowane w diecie warzywa, owoce, zboża i inne pokarmy powinny być uprawiane metodami ekologicznymi na żywej glebie. Ponadto tylko czysta woda powinna być spożywana i stosowana do przygotowania posiłków (zob. rozdział *Woda*). Wodę można pić, gdy odczuwa się pragnienie, chociaż lepszy skutek leczniczy przynosi zaspokajanie pragnienia sokami, herbatami ziołowymi i zupami.

**Kiełki:** Od bogactwa składników w kiełkach jeszcze ważniejsza jest ich biodostępność. Proces kiełkowania zamienia ich białka i tłuszcze w łatwo strawne składniki, które są przyswajane nawet w przypadku niepełnego trawienia charakterystycznego dla chorób zwyrodnieniowych. Kiełki inicjują przepływ Qi w zastojowej wątrobie, zawierają również mnóstwo nityrylozydów, czyli substancji, które w organizmie rozkładają się na związki chemiczne (benzaldehydy), niszczące jedynie komórki nowotworowe<sup>51</sup>.

Przykłady kiełków zalecanych do stosowania: kiełki fasolki mung, lucerny, fasolki adzuki i innych rodzajów fasoli; wszystkie kiełki zbożowe, kiełki kapusty i koniczyny. W sklepach oprócz kiełków coraz częściej można kupić młode pędy gryki i słonecznika, które również mają bardzo korzystne działanie. (Wskazówki dotyczące samodzielnego hodowania kiełków – zob. *Kiełki* w części poświęconej przepisom). Kiełki grochu garbanzo i inne duże kiełki najlepiej jest trochę podgotować, natomiast mniejsze mogą być lekko ugotowane, kiedy są stosowane przez osoby z oznakami *wychłodzenia* lub nasilonego niedoboru.

**Rośliny strączkowe:** Oprócz soi można spożywać wszystkie, ale ponieważ rośliny strączkowe zawierają dużo białka i nie są łatwo strawne, należy ograniczyć ich ilość. Najłatwiejsze do strawienia fasole – mung i adzuki (oraz ich kiełki) – można stosować w miarę regularnie. Soja, z wyjątkiem jej kiełków, nie jest wskazana w chorobach nowotworowych ze względu na niezwykle wysoką zawartość białka oraz właściwości przyspieszające procesy wzrostu.

**Algi:** W różnych orientalnych i zachodnich kulturach algi były cenionym środkiem wykorzystywanym w leczeniu raka, a współczesne odkrycia naukowe potwierdzają to tradycyjne podejście<sup>52</sup>.

1 filiżanka wody

i 1 filiżankę wody.

- Przykryj i gotuj na małym ogniu przez 15 minut, aż warzywa staną się miękkie.

---

#### CIASTO MARCHWIOWO-DYNIOWE

2 filiżanki utartej marchwi  
3 filiżanki dyni przetartej na purée  
 $\frac{1}{4}$  siekanej cebuli (opcjonalnie)  
1 łyżeczka utartego imbiru  
po  $\frac{1}{2}$  łyżeczki kolendry i kminku  
1 łyżeczka musztardy  
1 łyżeczka soli morskiej  
1 spód z ciasta kruchego (s. 563)

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Podsmaż cebulę i imbir (opcjonalnie).
- Wymieszaj wszystkie składniki.
- Umieść je na cieście.
- Posyp migdałami.
- Piecz 35 minut.
- Wydajność: 1 ciasto o średnicy około 22 cm.

---

#### WARZYWNY SHISH KEBAB

6 grzybów  
5 kostek tofu, tempeh lub seitan o grubości  $2\frac{1}{2}$  cm  
6 małych białych cebul (opcjonalnie)  
6 różyczek brokułów  
6 kawałków marchewek  
Sos:  
 $\frac{1}{2}$  filiżanki sosu sojowego  
1 łyżeczka maranty  
 $\frac{1}{2}$  łyżeczki tartego imbiru lub soku cytrynowego  
trochę wody lub mirin

- Lekko podgotuj na parze wszystkie składniki.
- Marynuj w sosie przez 30 minut.
- Ponadziewaj kawałki warzyw na szpikulce.
- Umieść na ruszcie na 1-2 minuty.
- Polej sosem i obróć. Polewaj w razie konieczności i opiekaj, aż będą gotowe.
- Wystarczy na 6 porcji.

---

#### GRILLOWANE SŁODKIE ZIEMNIAKI

4 słodkie ziemniaki, pokrojone w plastry grubości  $2\frac{1}{2}$  cm  
1 filiżanka sosu miso-orzechowego (s. 584).

- Ugotuj ziemniaki na parze do miękkości.
- Nadziej kawałki na szpikulce i polej sosem.
- Opiekaj 1-2 minuty.
- Ponownie polej sosem i obróć. Opiekaj jeszcze przez 1-2 minuty.
- Wystarczy na 4-6 porcji.

---

#### CIASTO WARZYWNE

1 spód z ciasta na zakwasie (s. 557)

- Nagrzej piekarnik do 180°C.

$\frac{1}{4}$  cebuli pokrojonej w kostkę (opcjonalnie)  
 1 marchewka pokrojona w kostkę  
 1 rzepa pokrojona w kostkę  
 $\frac{1}{4}$  poszatkowanej główki kapusty  
 1 łyżeczka oleju (opcjonalnie)  
 1 siekany ząbek czosnku  
 1 łyżeczka estragonu  
 $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli morskiej  
 1 filiżanka sosu beszamelowego (s. 662)  
 1 opieczony płat nori

- Piecz podstawę ciasta przez 20 minut.
- Podsmaż cebulę, potem marchewkę i rzepę. Dodaj trochę wody. Przykryj i gotuj na parze przez 5 minut.
- Dodaj kapustę i przyprawy. Gotuj na parze przez kolejnych 5 minut lub do czasu, aż warzywa zmiękną.
- Połącz warzywa z sosem i umieść na podstawie z ciasta.
- Piecz 10–15 minut.
- Posyp opieczonym nori.
- Wydajność: 1 ciasto.

---

#### PLACEK PASTERSKI

po  $1\frac{1}{2}$  filiżanki rzepy, marchwi i ziemniaków, pokrojonych w kostkę  
 $1\frac{1}{2}$  filiżanki poszatkowanej kapusty  
 sól morską do smaku  
 1 łyżka stołowa miso rozpuszczonego w 1 filiżance wody  
 1 spód z ciasta na zakwasie (s. 494)

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Bardzo cienko rozwałkuj ciasto.
- Pokrój na 4 koła o średnicy 12 cm.
- Umieść 1 czubatą łyżkę nadzienia na środku każdego koła. Złóż brzegi razem i dokładnie skleij.
- Umieść na płycie do pieczenia. Nakłuj widelcem.
- Piecz 30–40 minut, aż brzegi lekko zbrązowieją.

---

#### KULEBIAK WARZYWNY

Sugerowane nadzienia:  
 kapusta kiszona  
 zielony groszek  
 smażona cebula, kapusta i ziemniaki  
 ciasto na zakwasie (s. 557)

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Podsmaż lub podgotuj na parze cebulę, marchewki i paprykę.
- Dodaj sos beszamelowy i duś przez 10 minut.
- Wylej równomiernie na ciasto.
- Posyp rozkruszonym seitanem, tofu lub tempeh.
- Piecz 20 minut.
- Posyp oregano i tymiankiem. Poukładaj oliwki.
- Piecz jeszcze 10 minut.
- Wydajność: 1 pizza o średnicy 30 cm

Leczenie za pomocą pożywienia jest obok farmakologii ziół najważniejszym elementem medycyny najstarszych kultur naszej cywilizacji. To bardzo szerokie zagadnienie, z którym niewiele wspólnego mają lansowane obecnie diety oraz zalecenia dietetyczne nieuwzględniające energetyki narządowej. Lekarze nieposiadający dogłębnej wiedzy na temat odżywiania oraz zagubieni pacjenci najczęściej poszukują rozwiązań metodą prób i błędów. W książce *Odżywianie dla zdrowia*, zarówno specjaliści, jak i laicy, znajdą rzetelną wiedzę o prawidłowym odżywianiu i jego istotnym wpływie na zdrowie. Pozycja ta zasługuje na miano obowiązkowego podręcznika nie tylko dla studentów medycyny i lekarzy, lecz także dla każdego, kto świadomie chce wpływać na własne zdrowie.

**dr n. med. Wiesława Stopińska, specjalista medycyny ogólnej i pediatra, lekarz rodzinny z umiejętnością homeopatii i medycyny orientalnej**

Autor proponuje proste metody łagodzenia różnorodnych objawów chorobowych, niekiedy dające nadzieję wyleczenia, nawet w przypadkach przewlekłych i ciężkich. Książka zawiera również niezwykle cenne wskazówki, które mogą wpłynąć na zmianę złych nawyków żywieniowych u osób z zaburzeniami odżywiania: z niedoborem masy ciała i otyłością.

**dr n. chem. Urszula Pytasz, dietetyk z Kliniki Endokrynologii i Chorób Metabolicznych w CZMP**

Interesująca książka, która przybliżyła nam metody pozwalające w sposób mądry zadbać o swoje zdrowie. Z powodzeniem może służyć tak lekarzom, jak i pacjentom.

**dr Grażyna Frunze, specjalista chorób wewnętrznych, specjalista tradycyjnej medycyny chińskiej**

Książka Paula Pitchforda zawiera kompleksowy i wyczerpujący opis produktów żywnościowych ukazany zarówno z punktu widzenia współczesnej wiedzy medycznej, jak i tradycyjnej medycyny chińskiej. Szczególnie ten drugi aspekt powinien przyciągnąć szerokie grono odbiorców – zwłaszcza że książka napisana jest w bardzo przystępny sposób. Autor poświęca wiele uwagi przedstawieniu podstawowych aspektów medycyny Wschodu, umożliwiając czytelnikowi głębsze zrozumienie zagadnienia. Z pewnością jest to najlepsza na polskim rynku pozycja omawiająca dietetykę chińską.

**dr Mariusz Giżycki, specjalista medycyny chińskiej**

Książka dostarcza cennych informacji na temat leczenia poprzez zastosowanie diety odpowiadającej konstytucji danej osoby. Autor opisuje właściwości lecznicze różnorodnych pokarmów, w tym mięsa, ale szczególnie poleca dietę roślinną, złożoną z produktów naturalnych. Zachęcam do przeczytania tej unikatowej pozycji. Dowiemy się z niej, co należy jeść, aby cieszyć się zdrowiem.

**Bożena Zak-Cyran, autorka książek o zdrowiu i żywieniu, dietetyczka i dietoterapeutka**

**To pierwsze na polskim rynku wydawniczym tak obszerne kompendium zdrowego odżywiania, łączące w sobie autentyczne wschodnie tradycje lecznicze z podejściem współczesnej zachodniej dietetyki.**

**Książka zawiera:**

- przejrzyste wskazówki dotyczące rozróżniania i stosowania podstawowych produktów spożywczych w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu biochemii i fizjologii,
- metody łagodnego przejścia z diety opartej na produktach zwierzęcych na dietę, w której przeważającą rolę odgrywają nierafinowane zboża i warzywa,
- podstawy tradycyjnej medycyny chińskiej, sztukę diagnozy pospolitych zaburzeń oraz rozpoznawania typu konstytucjonalnego własnego organizmu,
- opisy poszczególnych produktów roślinnych i zwierzęcych oraz ponad **300 przepisów kulinarnych** na uzdrawiające dania,
- informacje na temat odżywiania dzieci, zdrowia kobiet, odchudzania i głodówek leczniczych, a także leczenia dietą rozmaitych chorób m.in. zakażenia drożdżowcami (*Candida albicans*), zapalenia stawów czy uzależnienia od używek.

ISBN: 978-83-7579-023-8



9 788375 790238