

Leczenie dobrą dietą

Katarzyna Lewko



- ✓ teorie na temat układu odpornościowego
- ✓ fakty i mity w popularnych dietach
- ✓ żywność, która leczy

Leczenie dobrą dietą

Musimy pamiętać, że ostatecznie jedynymi ludźmi, w których interesie jest nasze zdrowie, jesteśmy my sami. Jedzmy nieprzetworzoną żywność, nawadniajmy się, ćwiczmy, badajmy krew, a nawet włosy, zapewnijmy sobie niezbędne składniki odżywcze, dotleniajmy się, a będą to najmądrzejsze decyzje w naszym życiu.

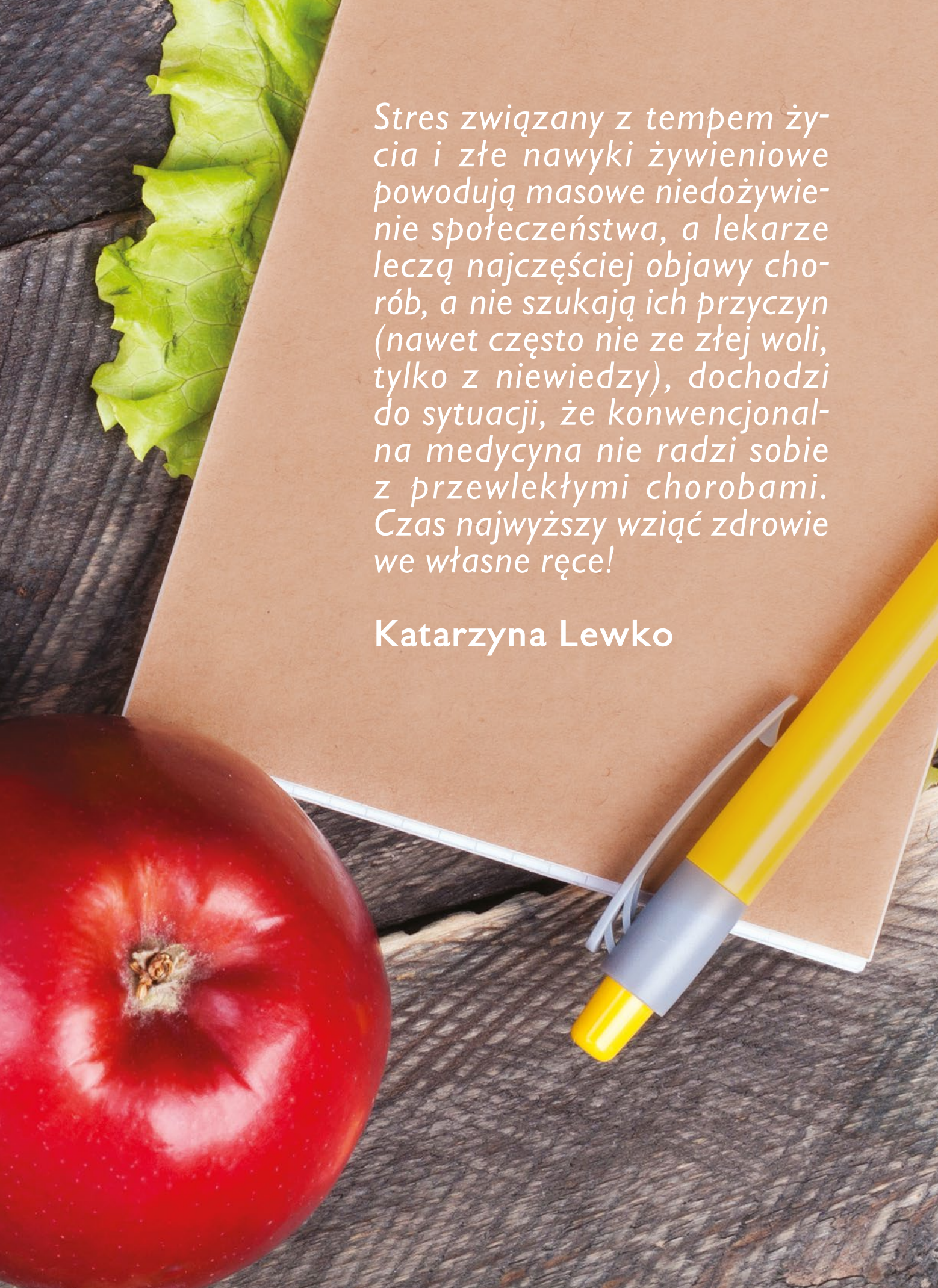
Katarzyna Lewko
Wieś Małomiąca
listopad 2015

Leczenie dobrą dietą

Katarzyna Lewko







Stres związany z tempem życia i złe nawyki żywieniowe powodują masowe niedożywienie społeczeństwa, a lekarze leczą najczęściej objawy chorób, a nie szukają ich przyczyn (nawet często nie ze złej woli, tylko z niewiedzy), dochodzi do sytuacji, że konwencjonalna medycyna nie radzi sobie z przewlekłymi chorobami. Czas najwyższy wziąć zdrowie we własne ręce!

Katarzyna Lewko



SPIS TREŚCI

DOBRA DIETA, CZYLI JAKA 18

Błękitne strefy 20

Jedzenie ma znaczenie 25

NASZ OSOBISTY LEKARZ, CZYLI UKŁAD ODPORNOŚCIOWY 32

Leukocyty 33

Pokarm podnoszący liczbę leukocytów 45

Niebezpieczne mechanizmy przetrwania 46

CZYM NISZCZYMY WŁASNY SYSTEM ODPORNOŚCIOWY? 50

Stres oksydacyjny 50

Przewlekłe zapalenia komórkowe 52

CHOROBOTWÓRCZA ŻYWNOŚĆ. JEDZENIE, KTÓRE ODBIERA ZDROWIE 62

Cukier 63

Mąka 65

Gluten 66

Mleko i produkty mleczne 69

Mięso i wędliny przemysłowe 74

GMO 77

Rośliny z upraw przemysłowych 78

Dodatki do przetworzonej żywności 80

Kontrowersje wokół oleju rzepakowego 83

PREWENCJA, CZYLI UNIWERSALNY PRZEPIS NA ZDROWIE 86

Doskonała biochemia 89

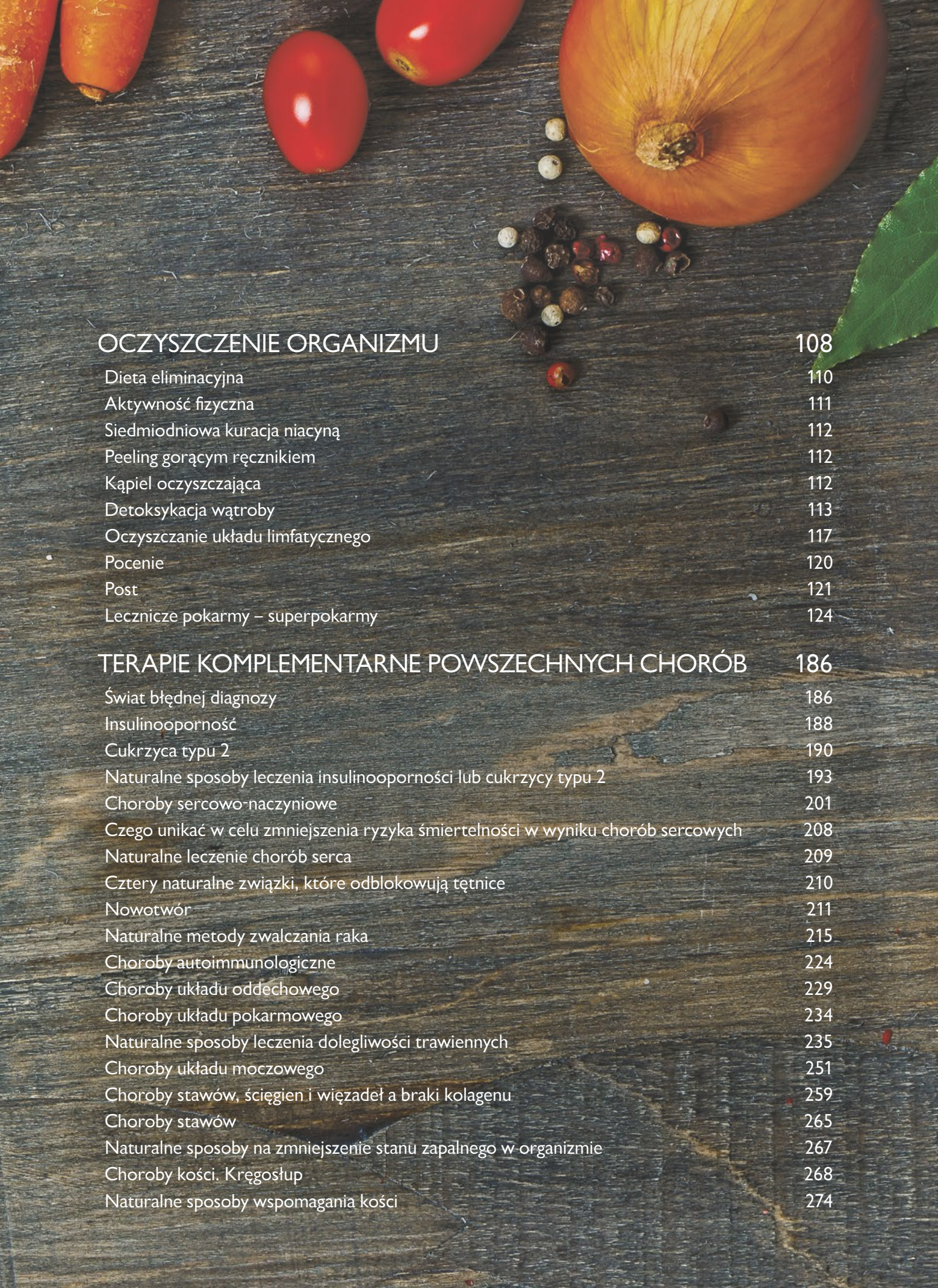
Wspomaganie naturalnej biochemii 90

Niedobór magnezu 93

Badania prewencyjne 97

Paradoks wapnia i niepozorna witamina K₂ 99

Dieta odkwaszająca organizm jako najważniejsza prewencja 100

A decorative background image featuring various fresh ingredients on a dark, textured wooden surface. In the top left, there are several red cherry tomatoes. To their right is a large, whole yellow onion. Scattered in the center-right area are several small, dark brown peppercorns and a few white peppercorns. A single green leaf is visible on the far right edge.

OCZYSZCZENIE ORGANIZMU

108

Dieta eliminacyjna	110
Aktywność fizyczna	111
Siedmiodniowa kuracja niacyną	112
Peeling gorącym ręcznikiem	112
Kąpiel oczyszczająca	112
Detoksykacja wątroby	113
Oczyszczanie układu limfatycznego	117
Pocenie	120
Post	121
Lecnicze pokarmy – superpokarmy	124

TERAPIE KOMPLEMENTARNE POWSZECHNYCH CHORÓB

186

Świat błędnej diagnozy	186
Insulinooporność	188
Cukrzyca typu 2	190
Naturalne sposoby leczenia insulinooporności lub cukrzycy typu 2	193
Choroby sercowo-naczyniowe	201
Czego unikać w celu zmniejszenia ryzyka śmiertelności w wyniku chorób sercowych	208
Naturalne leczenie chorób serca	209
Cztery naturalne związki, które odblokowują tętnice	210
Nowotwór	211
Naturalne metody zwalczania raka	215
Choroby autoimmunologiczne	224
Choroby układu oddechowego	229
Choroby układu pokarmowego	234
Naturalne sposoby leczenia dolegliwości trawiennych	235
Choroby układu moczowego	251
Choroby stawów, ścięgien i więzadeł a braki kolagenu	259
Choroby stawów	265
Naturalne sposoby na zmniejszenie stanu zapalnego w organizmie	267
Choroby kości. Kręgosłup	268
Naturalne sposoby wspomagania kości	274



DOBRA DIETA 282

Naturalna regeneracja narządów	283
Odpowiednia dieta	286
Jak gotować	290
43 informacje pomocne w sokowaniu	299
Przeznaczenie soków	304

ŻYWNOSĆ, KTÓRA LECZY 308

Zakwaszenie organizmu	309
Rozwiązanie problemów z zakwaszaniem organizmu	313
Rak a dieta alkaliczna	315
Witamina C	317
Tłuszcze nasycone	319
Owoce czy tłuszcze	322
Woda	330

ŻELAZNE POZYCJE DOMOWEJ APTECZKI 336

Witamina C	336
Witamina D	338
Witamina E	338
Cynk i selen	338
Jeżówka, czyli echinacea	339
Tymianek	339
Imbir	339
Kurkuma	339
Oregano	340
Czystek	340
Piotun	341
Arnika	342
Miód	342
Miód manuka	342
Rumianek	344

Dziurawiec	344
Czarny bez	344
Dziewanna	345
Witamina B complex, chlorella, spirulina	345
Mięta	345
Olejki	346
Glinka lecznicza, jadalna	346
Lukrecja	347
Ostropest plamisty	348
Olej kokosowy	349
Sezam	350
Naturalna domowa apteczka, czyli najprostsza droga do zdrowia	351
Subiektywna lista badań	359

15 BOLESNYCH W SKUTKI DEZINFORMACJI 364

1. Organizmy zmodyfikowane genetycznie (GMO) mogą wyżywić świat	364
2. Pole elektromagnetyczne i bezprzewodowe promieniowanie nie są szkodliwe dla człowieka	365
3. Przesiewowe zabiegi medyczne zapobiegają śmierci	366
4. Fluor chroni przed próchnicą zębów	366
5. Obniżenie stężenia złego cholesterolu zapobiega chorobom serca	367
6. Światło słoneczne jest szkodliwe, a najlepszą obroną jest filtr	367
7. Szczepionki zapobiegają chorobom oraz zwiększają odporność	368
8. Medycyna konwencjonalna i system zdrowotny pomagają ludziom chorym	369
9. Dopuszczalne poziomy składników chemicznych	370
10. Choroby nie można cofnąć bez farmaceutyków	371
11. Najlepszymi sposobami na raka są chemioterapia i radioterapia	371
12. Nauka i prace badawcze są uczciwe	372
13. W lekarstwach z pewnością są bezpieczne dawki substancji chemicznych	373
14. Dzisiaj ludzie żyją dłużej, bo mają lepsze zdrowie	374
15. Terapeutyczne rośliny są niebezpiecznymi narkotykami	375





Najzdrowsze pokarmy to takie, które są w stanie odżywić człowieka do tego stopnia, aby w razie potrzeby jego organizm mógł się sam wyleczyć. Powinny być zawsze jak najmniej przetworzone.

Katarzyna Lewko



Mam wrażenie, że otaczający nas świat oszalał albo stał się wyjątkowo cyniczny. Jedno z dwojga. Ludzie wokół coraz bardziej chorują, mimo że farmacja i wspierająca ją współczesna medycyna alopaticzna (niestety nie odwrotnie) stają się coraz potężniejsze. Z tej zaskakującej zależności można wyciągnąć wniosek o błędnym kierunku naszych codziennych dążeń do zapewniania sobie zdrowia.

Dlaczego uważa się, że człowiek źle odżywiony, któremu zamiast naturalnego pożywienia i wody, podaje się chemioterapeutyki, będzie zdrowy i pełny sił witalnych?

To przecież zupełnie nielogiczne.

Tymczasem niezwykle cenne dla naszego zdrowia witaminy C, D₃, K₂, potężny jod, łatwy do uzupełnienia selen, kurkuma, imbir, surowy miód, są na wyciągnięcie ręki. Najlepsze lekarstwa stoją najczęściej na półkach w kuchni i rosną w ogrodzie.

Książka *Leczenie dobrą dietą* jest efektem moich długoletnich poszukiwań w dziedzinie zdrowego odżywiania, leczenia organicznym jedzeniem i suplementami diety, nawadniania ciała oraz aktywności fizycznej.

Nasze ciało ma dar samoleczenia pod warunkiem, że dostarczymy mu wszelkich składników odżywczych, najlepiej w odpowiedniej diecie. Kiedyś ta wiedza otworzyła moje oczy, a teraz przekazuję ją szczerze Państwu. Życzę zdrowia więc.

Katarzyna Lewko vel Pepsi Eliot

W pierwszych słowach przyznam się Państwu, że dawno żadna książka nie wywołała u mnie tak skrajnych emocji. Temat, z którym zmierzyła się Autorka, jest mi szczególnie bliski, gdyż jestem lekarzem poszukującym. Jako specjalista medycyny rodzinnej od lat poszukuję źródeł wiedzy poza głównym nurtem, gdyż widzę, że nie daje on odpowiedzi na wszystkie pytania dotyczące zachowania lub odzyskania dobrostanu zdrowotnego człowieka. Moje poszukiwania zaowocowały pogłębionymi studiami z zakresu homeopatii klinicznej, izopatii, tradycyjnej medycyny chińskiej i ziołolecznictwa. Dodatkowo rozszerzyłam swoje horyzonty o studia dietetyczne i coaching.

Przystępując do recenzowania tej książki pod kątem prawidłowości użytej terminologii medycznej i przedstawionych procesów z zakresu fizjologii i biochemii człowieka, byłam przekonana, że Autorka niczym mnie nie zaskoczy. Stało się jednak inaczej. Zaskoczyła mnie jej odwaga, gdyż bez kompromisu obnaża kulisy manipulacji tematem żywienia i zdrowia naszej populacji (europejsko-amerykańskiej). Zdumiała mnie jej skrupulatność, ponieważ pokazała przekrojowo wiele trendów ostatnich dziesięcioleci w obszarze suplementacji diety oraz odżywiania, a zdobytą wiedzę zebrała w formie kompendium. Zadziwił mnie rozmach, z jakim podjęła się prezentacji tematu i zakres, w jakim postarała się przedstawić drogę powrotu do świadomego, rozsądnego i zdrowego żywienia. W gąszczu zebranych ze świata publikacji, tez i danych Czytelnik nie zostaje porzucony przez Autorkę. Tłumacząc zasady funkcjonowania metabolizmu człowieka, Katarzyna Lewko pokazuje możliwe do wykorzystania recepty na zdrowie. Dostępne od ręki i wbrew pozorom łatwe do wdrożenia w życiu codziennym. Inspiruje do odpowiedzialności za własne zdrowie, długość i jakość życia.

Autorka momentami prowokuje i można się z nią w wielu punktach nie zgadzać. Ja również w kilku miejscach zachowałam swoje odrębne zdanie, zwłaszcza w kwestiach dotyczących interpretacji przytoczonych wyników badań medycznych oraz mechanizmu funkcjonowania szeroko pojętej ochrony zdrowia i jej pracowników. Niemniej treści przedstawione w tym opracowaniu inspirują do zastanowienia: *Quo vadis homo sapiens?* [Dokąd zmierzasz człowieku rozumny?]

Lek. med. Katarzyna Drobik-Michalska

specjalista medycyny rodzinnej. Absolwentka studiów podyplomowych Odżywianie i wspomaganie dietetyczne w sporcie, a także kursów podyplomowych z zakresu homeopatii klinicznej. Ukończyła kursy zawodowe doskonalące w dziedzinie akupunktury, izopatii, ziołolecznictwa i tradycyjnej medycyny chińskiej. Prowadzi własną praktykę lekarską Centrum ku Zdrowiu, gdzie kieruje się wyznacznikami medycyny holistycznej. Jako absolwentka studiów podyplomowych Life & Business Coaching dba o wsparcie psychologiczne w dążeniu do osiągnięcia dobrego zdrowia.

Gdańsk, 12 kwietnia 2016 roku

Książkę *Leczenie dobrą dietą* Katarzyny Lewko można by raczej nazwać podręcznikiem albo wademekum zdrowej żywności. Napisana zrozumiałym i przystępnym językiem zawiera mnóstwo informacji nie tylko o dietach, ale również o leczeniu chorób zdrowymi pokarmami z pełną pulą wartości odżywczych.

Kiedyś całkiem przypadkowo odwiedziłem bloga prowadzonego przez Autorkę książki, badaczkę, która od wielu lat z pasją zajmuje się tematami żywienia i medycyną alternatywną. Jako lekarz jestem pełny uznania dla tych informacji medycznych. W moich praktykach kwartalnie mam około 1500 pacjentów z różnymi problemami i prawie połowie z nich nie wiadomo, jak pomóc, mając do dyspozycji jedynie konwencjonalne metody leczenia. Dlatego nieustająco poszukuję rzetelnych informacji o metodach alternatywnych. Książka o leczeniu dobrą dietą zbiera wnioski wielu badań, dzięki którym Czytelnik dostaje sporą dawkę najnowszej wiedzy umożliwiającej inne spojrzenie nie tylko na swoje zdrowie i dietę, ale również holistycznie na styl życia, a nawet światopogląd. Autorka nie narzuca w książce swojego stanowiska co do konieczności wyboru tej konkretnej, najlepszej diety prowadzącej do zdrowia i uzdrawiania. Chociaż można się domyślić, że jedzenie roślin stanowi dla niej priorytet. Osobiście skłaniam się ku diecie niskowęglowodanowej typu paleo, a ostatecznie czas pokaże, kto ma rację.

Bardzo dobrze, że są tacy badacze, jak Katarzyna Lewko, którzy dzielą się z Czytelnikami swoją wiedzą, gdyż tak wiele informacji, w tym medycznych, może trafić do szerszego grona odbiorców i uświadomić im, jaką moc może mieć ich codzienny pokarm.

Jako lekarz polecam książkę *Leczenie dobrą dietą* nie tylko Czytelnikom zainteresowanym najnowszymi informacjami o zdrowym odżywianiu, ale i lekarzom, z których większość niestety nie ma o tym pojęcia. A to właśnie zdrowa żywność powinna być naszym lekarstwem.

Lek. med. Krzysztof Polański

specjalista w dziedzinie radiologii oraz chorób wewnętrznych. Prowadzi własną praktykę lekarza rodzinnego w Dippoldiswalde oraz w Dreźnie. Poza medycyną konwencjonalną oferuje swoim pacjentom alternatywne metody leczenia z akupunkturą i tradycyjną medycyną chińską.

Dippoldiswalde, 11 stycznia 2016 roku





A detailed still life photograph of various food items arranged on a wooden surface. In the center is a large, rustic loaf of bread with a golden-brown crust. To its left is a wedge of white cheese with green herbs, and a glass of orange juice. In front of the bread is a brown egg in a small white cup. To the right of the egg is a slice of yellow cheese. In the foreground, there are several walnuts and hazelnuts, a strawberry, and a plate with yellow pasta and fresh basil. In the background, there is a jar of red jam, a green pepper, and a red pepper. The entire scene is set against a dark background.

DOBRA DIETA, CZYLI JAKA

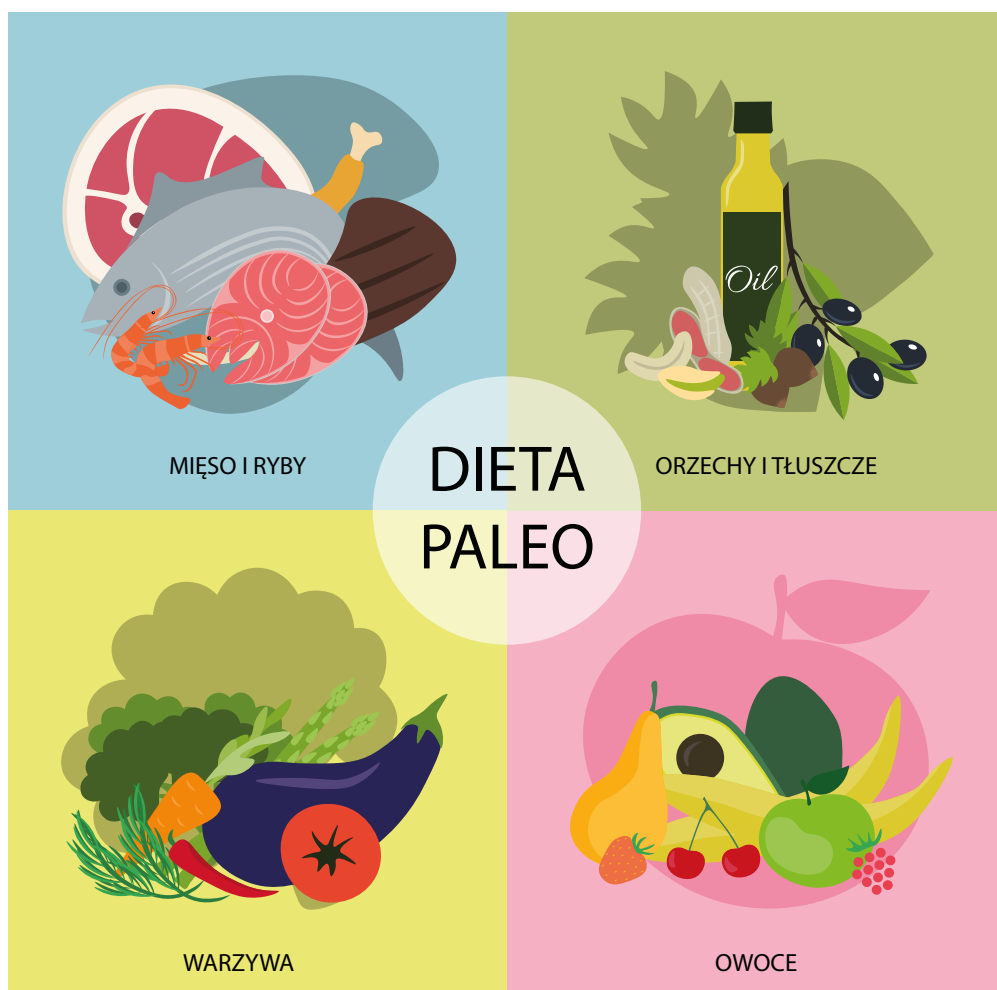
Poszukiwania idealnej diety stanowią poważne wyzwanie dla współczesnego człowieka. Obecnie wszyscy chcą być bardzo szczupli, zdrowi i najlepiej ciągle młodzi, przy czym właśnie odpowiednia figura jest stawiana na pierwszym miejscu, a wymagania realizuje modelka nosząca rozmiar 34. Furorę robią zatem diety, których propagatorzy zapewniają o szybkim schudnięciu. Można się jednak domyślać, że nie jest to właściwe podejście, gdyż tylko zdrowie jest tym, o co naprawdę warto zabiegać. Wyregulujmy więc ostrość naszych lornetek na to, co najważniejsze, zamiast ciągle z rozpaczą się ważyć, albo – co nagminne – wagi unikać.

Naturalną konsekwencją zdrowia jest szczupłe i sprawne ciało z odpowiednią ilością tkanek tłuszczowej, mięsniowej i kostnej. Z kolei zdrowie jest wynikiem odpowiedniego stylu życia, ale zależy także od pewnego szczęśliwego splotu okoliczności, na który również możemy mieć wpływ. Chodzi przede wszystkim o środowisko, w którym żyjemy. Im będzie ono czystsze i mniej stresujące, tym mamy większe szanse na zdrowsze życie. Skoro jest popyt, a rynek nie znosi pustki, jest też podaż, dlatego ciągle słyszy się o kolejnej najlepszej diecie, która odmienia życie. Mimo że diety te znacznie się różnią, można znaleźć pewne punkty wspólne, na przykład nikt nie poleca jedzenia rafinowanego cukru, a wszyscy z kolei zalecają eliminację z menu wszelkich węglowodanów rafinowanych, na czele z białą mąką, ciastami i makaronami. Wprawdzie osoby będące na diecie paleo oraz witarianie poszli jeszcze dalej i wyeliminowali z diety nawet całe ziarna zbóż, to jednak i tak żadna z mniej restrykcyjnych diet nie zaleca białego pieczywa.

Chociaż dieta śródziemnomorska, bardzo modna i uważana za jedną z najzdrowszych, wciąż gości na swych stołach francuskie bagietki, to już raczej w formie skromnego dodatku. Kolejną wspólną cechą wszystkich popularnych diet jest eliminacja przemysłowych olejów roślinnych, w tym sojowego, rzepakowego, kukurydzianego oraz z nasion bawełny. Elementem integralnym jest również wykluczenie z diety tłuszczów trans. Izoмеры trans nienasyconych kwasów tłuszczowych są toksyczne, nienaturalne i nie ma absolutnie nic, co by mogło przemawiać na ich korzyść. Nie należy jednak mylić tłuszczów trans z tłuszczami nasyconymi, które wracają do łask w związku z nowym, całkiem innym spojrzeniem na cholesterol (zob. s. 54). Cholesterol od pewnego czasu zaczyna się uniewinniać, a jego wysokie stężenie we krwi niejako przestało aż tak wiele znaczyć w kontekście chorób serca. Głównym winowajcą jest obecnie nadmierne stężenie utlenionego cholesterolu LDL (tzw. złego) powstałego m.in. na skutek zaburzeń



Witarianie nie jedzą niczego, co zostało podgrzane powyżej 42°C, pieczołowicze hodują także własną ekożywność



Dieta paleolityczna (czyli dieta pierwotna) opiera się na takich zwyczajach żywieniowych, jakie mieli nasi przodkowie przed przejściem na osiadły tryb życia. Jedli więc to, co udało im się upolować i zebrać

Czy wiesz, że...

Mimo że diety paleo i witarianańska wyeliminowały ziarna zbóż i rośliny strączkowe z menu, to każda niejako z innego powodu.

Dieta paleo co prawda nie wyklucza jedzenia podgrzewanej żywności, ale też nie dostarcza organizmowi wielu węglowodanów, szkoda więc byłoby marnować ich małą pulę. Głównie dlatego, że pożywienie roślinne zawiera tak bardzo potrzebne mięsożercom naturalne przeciwutleniacze. Warto jednak wiedzieć, że owe fitochemiczne związki zawarte w ziarnach i strączkach to również narzędzia obronne tych roślin, służące im do odpierania grzybów, zakażeń bakteryjnych i innych zagrożeń. Już z definicji wynika zatem, że są to w zasadzie naturalne pestycydy. Skoro zarówno pszenica, jak i kalafior w jednakowym stopniu mają na celu własne przetrwanie, a nie bezinteresowne dobro innych gatunków, dlaczego więc odrzucać chleb żytni, a zjadać korzystne tym razem „pestycydy” z zielonymi liśćmi szpinaku? Odpowiedź jest prosta: w przypadku spożywania antyoksydantów z owoców i warzyw mamy do czynienia ze zjawiskiem hormezy, pochodzącym od greckiego słowa oznaczającego „szybki ruch, zapal”. Wszystko sprowadza się zatem do tego, że po spożyciu

antyoksydantów zawartych w owocach lub warzywach można się spodziewać korzystnych reakcji biologicznych, również z powodu pojawiającej się nietolerancji na toksyny i inne czynniki stresogenne. W ziarnach i roślinach strączkowych tych fitochemicznych związków, będących wprawdzie przeciwutleniaczami, ale pełniącymi także funkcję ochronną przed szkodnikami, jest znacznie więcej, dlatego zjawisko hormezy przestaje działać i po prostu narażamy się na toksyny.

Drugim powodem, dla którego na diecie paleo nie je się ziaren i roślin strączkowych, jest fakt, że zawierają dużą ilość nierozpuszczalnego błonnika. Składnik ten występujący w dietach zawierających głównie pokarmy odzwierzęce, a mało węglowodanów, stanowi istotny wabik dla osób mających problem z wypróżnianiem. Z kolei witarianie, którzy raczej nigdy nie mają problemów tego typu, jedzą w przewadze (80–100%) surowy pokarm roślinny, a odrzucają ziarna zbóż i rośliny strączkowe chociażby z tego powodu, że nie można ich spożywać na surowo, ale też oczywiście bardzo (przesadnie?) dbający o zdrowie witarianie obawiają się owych antyoksydacyjnych fito-chemikaliów.

metabolizmu spowodowanych stresem oksydacyjnym (czyli brakiem równowagi pomiędzy działaniem reaktywnych form tlenu a biologiczną zdolnością do szybkiej detoksykacji, zob. s. 50). Mówi się też, że prawdopodobnie nie ma nawet złego albo dobrego, tylko jest po prostu cholesterol (szerzej o lipidach można przeczytać na s. 53). Kolejnym elementem wspólnym polecanym przez guru diet są zielone warzywa liściaste, na czele z jarmużem, a miksowane w blenderach zielone koktajle zawierające obok owoców liście szpinaku, boćwiny, jarmużu oraz naci pietruszki stały się bardzo popularne. Choć wąska grupa przeciwników zarzuca green smoothies (z ang. zielonym koktajlom) zbyt dużą zawartość szczawianów, to każdy z nowych dietetycznych mistrzów zezwala na spożywanie niedużej ilości owoców dziennie, najlepiej jagód. Krańcowy wyjątek stanowią witarianie na diecie niskotłuszczowej, którzy w dużym procencie są niemal frutarianami.

Najbardziej niespotykanym wspólnym elementem nowych, współczesnych diet jest fakt, że żadna z nich nie opiera się już na restrykcyjnym liczeniu kalorii. Główny nacisk kładzie się na jedzenie jak najmniej przetworzonych, czyli naturalnych pokarmów. Mimo wielu podobieństw diety te zdecydowanie się różnią, co frustruje osoby szukające najlepszej dla siebie drogi żywieniowej. Zwykle zbyt duża podaż trochę

paraliżuje ośrodek decyzyjny, dlatego niniejsza książka, jak dobry sprzedawca, ma na celu pomóc w dokonaniu optymalnego na dany moment wyboru.

Gdybyśmy chcieli założyć dobrze prosperujący interes, zapewne zaczęlibyśmy analizować styl pracy ludzi, którzy osiągnęli sukces w dziedzinie biznesu. Co takiego robili, że ich działania przyniosły tak wymierne korzyści materialne? Zapewne nikomu nie przyszłoby do głowy pytać sfrustrowanego człowieka

przesiadującego w barze z kuflem taniego piwa o radę w kwestii dobrze prosperującego

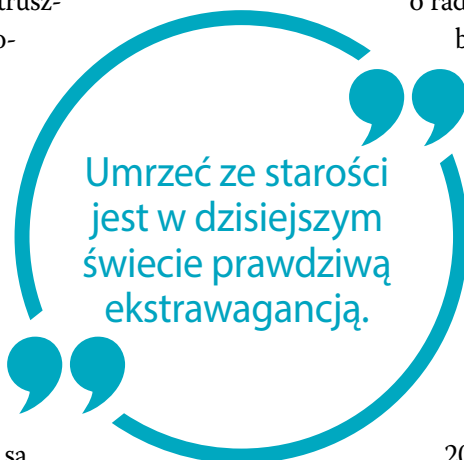
biznesu. Dlaczego więc wzorujemy się i podglądamy życie niezdrowych przedstawicieli mainstreamu wychowanych na reklamach farmaceutyków, w tym fatalnych produktów na zgagę albo hemoroidy, czyli ludzi, którzy sami nie mają pojęcia, co jest dla nich dobre?

Pytamy o rady tych, którzy pogodzili się z sytuacją, że ostatnie

20 lat swojego życia będą zależni od

alopatów lub farmaceutów, czyli od medycyny konwencjonalnej, a nawet uznali ten fakt za stan normalny, optymalny i nieunikniony. Jednak może być zupełnie inaczej i o tym też jest ta książka.

Logiczne i oczywiste jest to, że powinniśmy zacząć powielać dietę oraz styl życia ludzi, którzy żyli długo i umarli ze starości, a nie z powodu choroby. Umrzeć ze starości jest w dzisiejszym świecie prawdziwą ekstrawagancją.



Błękitne strefy

Gdzie w takim razie można znaleźć długowiecznych, zdrowych ludzi? W 2008 roku amerykański pisarz i podróżnik Dan Buettner opublikował książkę zatytułowaną *Blue Zones*, czyli Błękitne strefy. Jest to leksykon opisujący różnice pomiędzy stylem życia ludzi długowiecznych a innych żyjących zdecydowanie krócej. Książka była niejako kontynuacją raportu Buettnera o długowieczności, który powstał na zlecenie National Geographic w 2005 roku. Autor przedstawił w książce informacje o pięciu regionach świata, w których ludzie żyli niezwykle długo, często ponad 100 lat, co zostało potwierdzone przez zweryfikowanie świadectw urodzeń. To istotne potwierdzenie tłumaczy, dlaczego autor nie wymienił

ludzi Hunza żyjących w Himalajach, a słynących z długowieczności – nie mają bowiem metryk, które mogłyby uwiarygodnić ich długowieczność.

W skład pięciu błękitnych stref, zwanych także błękitną linią, wchodzi:

- region Barbagia na Sardynii we Włoszech
- tropikalne wyspy w Japonii z najbardziej znaną z długowieczności Okinawą.
- miasto Loma Linda w Kalifornii (miejsce zamieszkania grupy religijnej Adwentystów Dnia Siódmego)
- mała wyspa Ikaria w Grecji
- półwysep Nicoya w północno-zachodniej Kostaryce.

Mając na uwadze fakt, że zaledwie kilka procent czynników wpływających na długość życia determinuje genetyka, Dan Buettner i jego zespół badawczy zaczęli monitorować diety oraz tryb życia studentów żyjących w niebieskich strefach z nadzieją,

że odkryją tajemnicę ich długowieczności oraz jej wspólny mianownik, który będzie można powielać. Zgodnie z zasadą, że jesteśmy tym, co jemy, najbardziej skupiono się na dietach, które prawdopodobnie przedłużały życie.



Sardynia – spożywano chleb, warzywa, niewielkie ilości wina i sera koziego, bardzo mało mięsa



Okinawa – spożywano słodkie ziemniaki, fermentowane produkty sojowe, ryż i warzywa



Półwysep Nicoya – spożywano kukurydziane tortille, fasolę, owoce oraz wybrane pokarmy pochodzenia zwierzęcego (głównie kurczaki i jajka)



Ikaria – spożywano warzywa, wino, herbaty ziołowe i niewielkie ilości mięsa



Loma Linda – spożywano świeże owoce, płatki owsiane, sałatki i potrawy wegetariańskie

Warto dodatkowo przyrzeć się stylowi życia osób mieszkających w tych długowiecznych idyllach.

Otóż nie przerzucali oni ciężarków i nie napinali tułowia w klubach fitness, nie pompowali na siłowniach i nie biegali w maratonach. Zamiast tego żyli w warunkach stale stymulujących ich do ruchu. Pie szo chodzili po zakupy i w odwiedzi ny do przyjaciół, pracowali w swoich ogrodach i chadzali po schodach własnych domów tam i z powrotem. A zatem nie rozmyślając o tym specjalnie, przebywali w ciągłym, naturalnym ruchu. Wiadomo, że sport wyczynowy nie jest ostatecznie najzdrowszą formą aktywności, jednak **codzienny ruch o umiarkowanej intensywności jest niezbędnym warunkiem długiego życia w zdrowiu.**

Kolejną prawidłowością dostrzegalną u długowiecznych było **poczucie celu w życiu**. Już sam fakt, że człowiek potrafi odpowiedzieć sobie jasno na pytanie „Po co budzę się rano?” ma wpływ na wydłużenie jego życia o kilka lat. W opisywanych przez Buettnera przypadkach zdecydowana większość stulatków należała do konkretnych **wspólnot** związanych z wiarą. Utrzymywali też **dobre relacje z bliskimi** ludźmi, w tym z najbliższą rodziną, co mogło przedłużyć ich życie o kolejne kilka lat. Mamy jednak świadomość, że nie byłoby to zbyt łatwe do naśladowania w wysoko cywilizowanych okolicznościach, gdyż współczesny mieszkaniec miasta ogląda swoich siostrzeńców głównie za pośrednictwem internetu.

Niestety, nawet ludzie z błękitnych stref mieli sporo stresujących doświadczeń, które (trwające długo i nie rozładowywane niczym) mogłyby prowadzić prosto do przewlekłego zapalenia. Takie sytuacje również są częste naszym rozedrganym i pośpiesznym życiu. Przewlekłe zapalenie wiąże się z kolei z większością podstawowych, najczęściej dopadających ludzi chorób, zarówno autoimmunologicznych, jak i tych związanych z wiekiem. Długowieczni ludzie znaleźli na **rozładowywanie stresu** wiele sposobów. Rozmyślali o przodkach, co zwykle poprawia nastrój, udawali się na banalną popołudniową drzemkę, lub, jak Sardynczycy, codziennie wypijali czerwone wino.

Codzienny ruch o umiarkowanej intensywności jest niezbędnym warunkiem długiego życia w zdrowiu.

Hipokrates życzył swoim pacjentom, aby pożywienie było ich lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem. I tych wytycznych należałoby się trzymać każdego dnia!

Jednak ani umiejętne rozładowywanie stresów, ani życie w komitywie z sąsiadem, ani nawet codzienna aktywność fizyczna (choć ona w największym stopniu) nie miały tak poważnego wpływu na zdrowie, a co za tym idzie na długowieczność, jak **właściwe odżywianie i nawadnianie**.

Wszyscy stulatkowie spożywali proste dania, czyli jak najmniej przetworzone, bogate w owoce i warzywa (w tym jednak warzywa strączkowe) i o niskiej zawartości tłuszczu, mięsa oraz cukru rafinowanego.



Mieszkańcy półwyspu Nicoya w Kostaryce słyną z długowieczności

Szczególnie wyróżniano kozie mleko. Umiarkowanie, ale jednak każdego dnia pito alkohol – jeden, a nawet dwa kieliszki wina dziennie do jedzenia były normą. Badania wskazują, że mięso i sery jadano nie częściej niż pięć razy w miesiącu albo w ogóle. Spożywano rośliny samodzielnie wyhodowane, natomiast poza sezonem niewiele owoców i warzyw.

Warto skonfrontować te wytyczne z dzisiejszymi najmodniejszymi dietami. W istocie rafinowany cukier, tłuszcze trans oraz produkty wysoko przetworzone również nie były obecne w dietach błękitnej strefy. Jednak na tym kończy się podobieństwo, gdyż już na pierwszy rzut oka widać, że popularne diety wysokotłuszczowe albo wysokobiałkowe nie mają wiele wspólnego ze sposobem żywienia się błękitnych stref. Najbliższa temu modelowi jest całkiem wyparta obecnie dieta bogata w węglowodany, która doprowadziła do tego, że ponad 40% ludności krajów wysoko cywilizowanych roztyła się i zachorowała lub jest zagrożona cukrzycą oraz innymi bardzo nieprzyjemnymi chorobami. Nie należy zapominać, że cukier rafinowany, białe pieczywo oraz makarony to też są węglowodany. Ludzie otrzymali jasne wytyczne w postaci piramidy żywieniowej stworzonej w 1992 roku, u której podstawy leżały po prostu węglowodany, a ich spożywanie nie mogło przynieść dobrego efektu.

Skrajnie przeciwstawne do węglowodanowych są obecnie popularne diety bezglutenowe. Jednak w błękitnych strefach jada się przecież pewne ilości chleba, a także nabiału. A zatem eliminacja alergenów zawartych w tego typu pożywieniu, chociaż jest bardzo ważna dla zdrowia, to nie była aż tak istotna dla mieszkańców błękitnych stref. Może więc alergeny nie uczulają zdrowych ludzi?

Nic nie podważy tego, że najzdrowsze pokarmy, czyli takie, które są w stanie odżywić człowieka do tego stopnia, aby w razie potrzeby jego ciało mogło się samo leczyć, zawsze były jak najmniej przetworzone. We wszystkich strefach spożywano dużo surowych pokarmów roślinnych pełnych biofotonów, ponieważ wszystkie były położone w silnie nasłonecznionych regionach świata. W dietach nie było też więcej niż 10% białka zwierzęcego, a czerwone

wino przynosiło szybkie odprężenie oraz dodatkową porcję antyoksydantów.

Gdyby obecnie zacząć się żywić w dużej przewadze surowym, roślinnym pokarmem organicznym, spożywać odpowiednie ilości omega-3-6 (niezbędnych kwasów tłuszczowych) i omega-9, unikać wysoko przetworzonego pożywienia, zapewnić sobie dostęp do słońca (albo chociaż należną podaż witaminy D), sporo się ruszać, być dobrze nawodnionym, to z pewnością jakość oraz długość naszego życia uległaby znacznej poprawie.

Buettner pisze też o nieprzejadaniu się, czyli promuje trend jedzenia małych porcji, ale stosunkowo często. Aktualnie modne diety, jak na przykład zasada pięciu garści, opierają się właśnie na tym założeniu. Prawdopodobnie mieszkańcy niektórych błękitnych stref, jak Okinawczycy lub Kalifornijczycy, faktycznie się nie przejadali, ale Grecy i Sardyńczycy, popijając czerwone wino, raczej nie wstawali od stołów z niepełnymi żołądkami. W rzeczywistości nie udowodniono, że nieprzejadanie się jest najlepszym sposobem odżywiania dla człowieka, również dla zwierząt, a z pewnością jest to dieta wybitnie stresująca, podczas której

ludzie wciąż nie dojadają, a każdy kolejny posiłek mieszczący się w garści tylko rozdrażnia jedzącego. Dlaczego więc tak często słyszy się rady o niedojadaniu i o jakże prawidłowym wstawaniu od stołu z uczuciem, że jeszcze by się coś zjadło? Być może dlatego, że tkwimy w pewnych schematach myślowych, które z racji upartego powtarzania jesteśmy skłonni wziąć za jedynie słuszne. Ludzie, aby przyspieszyć swój metabolizm w celach prozdrowotnych, ale też z powodu delikatnej próżności, po prostu aby lepiej wyglądać, za radą specjalistów zaczynają jeść często i mało. Jednak niedawne badania opublikowane na stronie amerykańskiego czasopisma „Journal of the EASD” przedstawiają wyniki z Diabetycznego Centrum w Pradze podważające te zalecenia w stosunku do ludzi chorych na cukrzycę typu 2. Do tej pory należało zjadać najlepiej pięć, a nawet sześć małych posiłków dziennie, gdyż sugerowano,

Może więc alergeny
nie uczulają zdrowych
ludzi albo zdrowe jedzenie
po prostu nie zawiera
alergenów?



Najważniejszym wyzwaniem dla diabetyków jest zachowanie odpowiednich proporcji podczas posiłków oraz zmiana złych nawyków żywieniowych

że jednorazowe przeciążanie pokarmem może mieć niekorzystny wpływ nie tylko na diabetyków, ale na każdego. Zbyt duże przerwy pomiędzy posiłkami miały spowalniać metabolizm, natomiast częste jedzenie mniejszych ilości pokarmów miało go przyspieszać. Brzmi to całkiem sensownie, jednak prascy naukowcy postanowili dokładniej przebadать tę tezę. Główna autorka eksperymentu, dr Hana Kahleova, przeprowadziła wraz z zespołem badanie, w którym 54 pacjentów z cukrzycą typu 2 (wszyscy byli leczeni doustnymi lekami) zostało podzielonych na dwie równe grupy. Dwudziestu siedmiu chorych spożywało dziennie 1700 kalorii (czyli o 500 kalorii mniej niż ich zapotrzebowanie, gdyż celem było schudnięcie), podzielonych na sześć posiłków, co jest standardowo zalecane dla diabetyków. Natomiast druga połowa pacjentów spożywała tę samą liczbę kalorii zawartą w takiej samej ilości makroskładników, jednak rozłożoną na dwa posiłki, co zwykle jest zakazane. Taki schemat żywienia powielano przez 12 tygodni. Eksperyment skończył się zaskakująco, gdyż osoby chore na cukrzycę, które spożywały tę samą liczbę kalorii i makroskładników rozłożoną na wiele posiłków w ciągu dnia, miały więcej problemów zdrowotnych niż cukrzyacy spożywający tę samą liczbę kalorii w zaledwie dwóch posiłkach. Osoby jedzące tylko dwa razy dziennie schudły średnio o trzy kilogramy więcej niż pozostałe i chociaż w obu grupach odnotowano utratę tłuszczu

w wątrobie, to jednak ci, którzy jedli tylko dwa razy dziennie, bardziej ją odtłuszcili. Inne markery charakterystyczne dla cukrzycy typu 2 również wypadły lepiej w grupie jedzącej tylko dwa posiłki dziennie, np. osoby te uzyskały obniżone stężenie glukozy na czczo, stężenia insuliny i glukagonu na czczo również uległy poprawie. Doktor Kahleova była szczególnie zdziwiona wynikami eksperymentu, gdyż ogólnie sądzono, że właśnie stężenie glukagonu niełatwo kontroluje się dietą, nawet w przypadku stosowania leków. Tymczasem nieoczekiwanie nastąpiła zauważalna poprawa ważnego hormonu produkowanego w trzustce zaledwie po 12 tygodniach jedzenia dwa razy dziennie. Nasuwa się pytanie, jak mogło do tego dojść



Warto uświadomić sobie, że spożywanie surowej ekożywności może uleczyć wiele dolegliwości

– przecież w eksperymencie brali udział ludzie chorzy na cukrzycę, z tego powodu szczególnie należałoby się obawiać dłuższego postu. A może diabeł mógłby jeść więcej, czyli bez cięcia kalorii, a również by chudli i zdrowieli? Do tego jakie by to miało być jedzenie? Może w efekcie końcowym mogliby zaprzestać przyjmowania insuliny? Może cukrzyca, zaliczana przez medycynę alopacyjną do chorób nieuleczalnych, byłaby jednak do wyleczenia?

Dobrze byłoby się zastanowić nad tym, czym jest, a przede wszystkim czym może być dla nas jedzenie? Dlaczego surowy pokarm pochodzenia organicznego powinien stanowić przewagę w naszej diecie?

Jedzenie ma znaczenie

Dziennikarz śledczy i pisarz Phillip Day w przełomowym filmie *Jedzenie ma znaczenie* stwierdził autorytatywnie, że nasz system immunologiczny reaguje na gotowany pokarm jak na toksynę. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że we krwi zachodzi wówczas proces leukocytozy trawiennej uaktywniający białe krwinki przeciwko zjadanemu gotowanemu pożywieniu. Dzieje się tak prawdopodobnie z powodu procesu gotowania, który zniekształca strukturę żywności do tego stopnia, że ciało nie rozpoznaje jej jako pożywienie, a jako toksynę. W takim przypadku zwykły posiłek staje się obciążeniem dla układu immunologicznego, pełniącego najważniejszą funkcję w organizmie – funkcję osobistej tarczy ochronnej. Nie należy przy tym zapominać, że rak też jest chorobą systemu immunologicznego. Doktor Paul Kouchakoff wykazał w latach 30. minionego stulecia w opracowaniach naukowych, że jeżeli w codziennej diecie 51% jedzenia stanowi pokarm surowy, to nie wystąpi leukocytoza, czyli reakcja białych krwinek, o czym wspomniano wcześniej. A zatem, gdy 51% spożywanego pokarmu będzie w formie surowej oraz pochodzenia organicznego, już i tak nadwyrężony system odpornościowy nie będzie

Pożywienie
powinno dostarczać
organizmowi między
innymi jak najwięcej
witamin.

GOTOWANIE

Gdy zdecydujesz się na gotowanie warzyw, musisz się pogodzić z tym, że temperatura niekorzystnie wpłynie na witaminy rozpuszczalne w wodzie, takie jak witaminy C i B oraz polifenole. Gotowane zielony groszek albo marchew zawierają 85–95% mniej witaminy C, niż w postaci surowej. Wysoka temperatura niszczy również $\frac{3}{4}$ zawartości witaminy C w szpinaku.

Wiele zależy jednak od sposobu gotowania. Na przykład zbyt długie gotowanie powoduje utratę większości zawartych w warzywach i owocach witamin, jednak krótkie gotowanie na parze powoduje stratę niektórych witamin nie większą niż 15%.

się dodatkowo przeciążał. Niestety, nawet lekko podgotowane jedzenie traci naturalne enzymy pozwalające łatwiej strawić pokarm i rozprowadzić jego wartości odżywcze w całym organizmie. Do tego, gdyby z jakiegoś powodu surowy pokarm nie miał już pełnej ilości enzymów (np. w wyniku złego przechowywania, zbyt długiego czasu od zbiorów do podania go na stół itp.), to i tak nowe związki chemiczne powstające w wyniku podgrzewania pokarmów nie będą korzystne dla człowieka.

Pożywienie powinno dostarczać organizmowi m.in. jak najwięcej witamin. Pisarz i specjalista w dziedzinie dietetyki Andrew W. Saul na podstawie swoich trzydziestoletnich doświadczeń oznajmił nawet, że biorąc odpowiednio **duże dawki witamin**, można leczyć choroby. Z kolei wielu lekarzy twierdzi, że ich nadużywanie jest niezdrowe, chociaż żadne statystyki nie potwierdzają tego faktu. Wręcz przeciwnie – okazuje się, że z powodu ubocznych, niepożądanych skutków **działania leków zapisanych** przez lekarzy, nie wliczając w to na całym świecie samowolnych nadużyć, oraz przedawkowań, umiera ogromnie dużo osób. Przykładowo w Stanach Zjednoczonych w ciągu ostatnich 20 lat zmarło z tego powodu ponad dwa i pół miliona osób, podczas gdy mniej więcej w tym samym czasie z powodu przedawkowania

witamin życie straciło 10 osób, czyli mniej niż statystyczne pół osoby rocznie, a i to nie zostało jednoznacznie udowodnione. Chociaż nie dysponujemy danymi dotyczącymi Polski w tych aspektach, można jednak uznać, że w przybliżeniu statystyki będą podobne we wszystkich krajach wysoko cywilizowanych. Żyjemy w świecie, gdzie rzeczy, które pomagają, często są uważane za niebezpieczne, a przyszli lekarze podczas studiów medycznych najczęściej nie przechodzą szkoleń dietetycznych, do tego wiele uczelni medycznych sponsorują firmy farmaceutyczne. Wnioski nasuwają się same. W Polsce po operacji raka jelita grubego przeciętny lekarz nie doradza jakichkolwiek zmian w diecie pacjenta, a jedynie podaje mu broszurkę pouczającą, aby w czasie chemioterapii nie jadł pokarmów przyspieszających metabolizm. Nie ma mowy o zaleceniach odradzających spożywanie czerwonego mięsa albo kazeiny, ani też zachęcania do picia soków warzywnych i owocowych oraz przyjmowania dużych dawek witamin. Dlatego nikogo nie zdziwi fakt opisany przez Andrew W. Saula, kiedy w amerykańskim szpitalu kobieta chora na białaczkę dostała do jedzenia galaretki i białe pieczywo. Doktor nie twierdzi, że to pożywnie spowodowało u pacjentki raka (choć można by z tym polemizować), ale z całą pewnością podkreśla, że tego typu pożywienie na pewno nie leczy. Nasza walka z rakiem toczy się

Gdy odpowiednio nakarmimy organizm, to jest on w stanie wszystko, a na pewno bardzo wiele samodzielnie naprawić.

MEDYCYNĄ ORTOMOLEKULARNĄ

Medycyna ortomolekularna jest formą medycyny alternatywnej, mającej na celu utrzymanie zdrowia poprzez suplementację żywieniową. Opiera się na założeniu, że istnieje optymalne środowisko odżywczych substancji w organizmie, a choroby (szczególnie cywilizacyjne) przede wszystkim odzwierciedlają braki w tym środowisku. Leczenie chorób jest próbą poprawienia zaburzenia równowagi lub wyrównania braków w oparciu o indywidualną biochemię, poprzez stosowanie żywności i suplementów diety zapewniających wszystkie witaminy, minerały, amino-kwasy, pierwiastki śladowe i kwasy tłuszczowe.

ze związaną ręką, gdyż niedożywienie nie pomoże pokonać tej choroby, natomiast żywienie ortomolekularne (zob. ramka niżej) mogłoby zdziałać bardzo wiele.

Termin „ortomolekularny” oznacza również żywienie terapeutyczne, niestety, jest on niezrozumiały dla większości lekarzy kończących studia medyczne i pracujących w klinikach sponsorowanych przez wielki i bogaty przemysł farmaceutyczny. Owszem, obecnie widać pewne nieśmiałe zainteresowanie medycyną ortomolekularną, żywnością funkcjonalną oraz ogólnie pojętą naturopatią, również ze strony lekarzy. Jednak system finansowy gospodarki jest tak skonstruowany, żeby to,

co ewentualnie chcieli zalecać, nie było praworządne. Bo czy lekarz może zalecić hospitalizowanemu choremu na raka lub tylko na zapalenie płuc dożylnie wprowadzenie witaminy C (w formie askorbinianu sodu, a nigdy kwasu askorbinowego) w liczbie 1–1,5 g na 1 kg masy ciała? Albo chociaż 6 g dziennie liposomalnej witaminy C dostanie? Póki co nie wybroniłby się z tej recepty. A gdyby jeszcze kuracja

nie pomogła pacjentowi, albo jego stan się pogorszył, to lekarza czekałyby poważne konsekwencje, ponieważ ewentualne uszkodzenie musi się odbywać zgodnie z procedurami. Tymczasem wielu pacjentów wychodzących ze szpitala jest bardziej niedożywionych, niż przed pobytem w tej placówce zdrowia, a paradoksalnie w 80–90% przypadków powodem tego jest zła dieta i niedożywienie.

Żyjący w latach 1901–1994 Linus Pauling, dobry kolega Alberta Einsteina, laureat dwóch Nagród Nobla, był wprawdzie geniuszem, jednak jego problem tkwił w tym, że postanowił zgłębić medycynę kliniczną. Kiedy na podstawie licznych badań oraz doświadczeń, a nie przypuszczeń, stwierdził, że witamina C w zwiększonych dawkach może leczyć przeziębienie, o czym już wszyscy wiedzieli, ale również zapalenie płuc i wiele innych groźnych chorób, natychmiast zarzucono mu szarlatanerię i świat medyczny go wyśmiał. Trzeba sobie zatem uświadomić, że chociaż jest tylko kilkadziesiąt składników odżywczych, czyli witamin i minerałów, to biorą one udział w tysiącach

reakcji chemicznych zachodzących w organizmie. Dlatego każda witamina i minerały są lekarstwem na wiele schorzeń, a brak tylko jednego z nich wywołuje wiele niedomagań. Przykładowo witamina E wzmacnia serce, pomaga przy oparzeniach, a także zmniejsza częstotliwość ataków epileptycznych. Witamina C z kolei jest silnym antyoksydantem, działa antyhistaminowo, reguluje poziom cukru w organizmie, łagodzi stany depresyjne. W bardzo dużych dawkach, dzięki wybitnym właściwościom antyoksydacyjnym, podawana dożylnie, ale również w formie liposomalnej doustnie, niszczy komórki rakowe, mogąc zadziałać jak chemioterapia, tylko bez skutków ubocznych. Tymczasem wciąż rządzi stary koncept medyczny polegający na tym, że jeden lek ma przypadać na jedną chorobę. Jednak w dietetyce się to nie sprawdza, gdyż nie można leczyć selektywnie. Jeżeli ktoś choruje, to wszystko w nim jest chore. Gdy zaczniemy uzdrawiać ciało, znikają wszystkie choroby, jak rak, nadciśnienie, cukrzyca i inne. Gdy odpowiednio nakarmimy organizm, jest on w stanie wszystko, a na pewno bardzo wiele samodzielnie naprawić. Witaminy i minerały spożywane wraz z surowymi pokarmami (jak owoce, warzywa albo inne naturalne suplementy diety), same w sobie nie działają, ale pozwalają, aby organizm sam się leczył, ponieważ ma takie naturalne właściwości. Jest to zupełnie inne spojrzenie na zdrowie, według którego nasze organizmy mają własny mechanizm uzdrawiający. Ani jedna komórka ludzkiego ciała nie składa się z leków, więc podawanie tego typu substancji nie wspiera zdrowia. Oczywiście leki, jak antybiotyki albo środki uśmierzające ból, odgrywają ważną rolę w początkowym stadium choroby, jednak firmy farmaceutyczne chcą, abyśmy stosowali leki przewlekłe i w dużych ilościach. Operacje chirurgiczne również nie służą naszemu zdrowiu w każdym przypadku. Oczywiście mogą być środkiem ratującym w chorobie, jednak wielu interwencji chirurgicznych można z pewnością uniknąć, na przykład operacji bajpasów, gdyż nawet zaawansowana choroba wieńcowa może być odwrócona za pomocą odpowiedniej diety i aktywności fizycznej. Podawanie leków nie wzmacnia zdrowia, ale wykonano wiele badań i doświadczeń,

które potwierdzają, że duże dawki witamin pobudzają nasz organizm do utrzymania jak najlepszego stanu. Ponieważ stres związany z tempem życia i złe nawyki żywieniowe powodują masowe niedożywienie społeczeństwa, a lekarze leczą tylko choroby, ale nie walczą o zachowanie zdrowia (nawet często nie ze złej woli, tylko z niewiedzy), dochodzi do sytuacji, że konwencjonalna medycyna nie radzi sobie

WITAMINA C LIPOSOMALNA

Jest to postać witaminy C jakby powleczone tłuszczem, przez co idealnie wnika do komórki. Jest znacznie lepiej wchłaniana od zwykłej doustnej (wchłanianie na poziomie 97%) i może zastępować z powodzeniem wlewy dożylne z witaminy C, jeżeli ktoś chciałby się na taką terapię zdecydować.

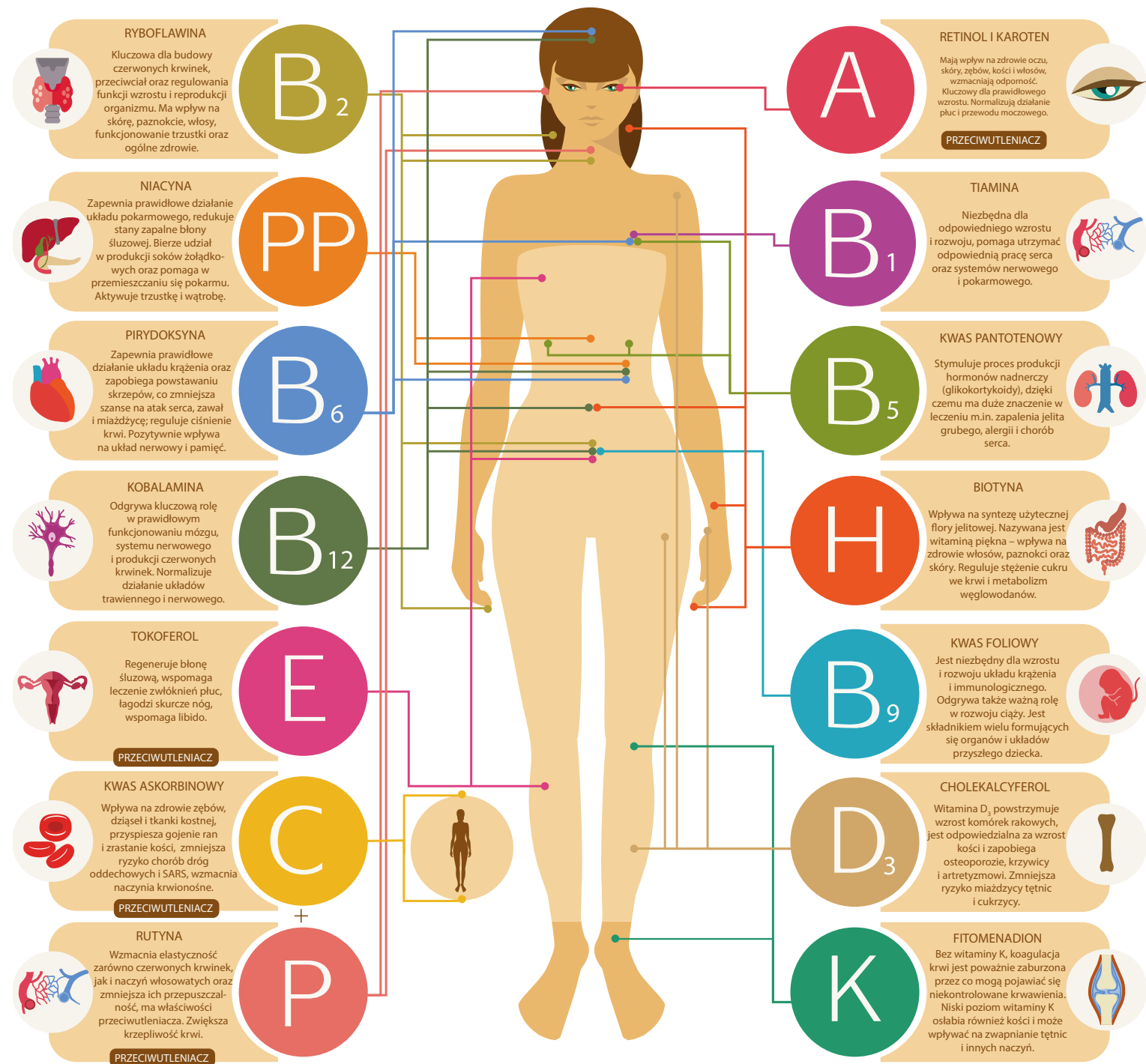
z przewlekłymi chorobami. Wszechobecny fast food serwujący posiłki z tłuszczem trans, rafinowanym cukrem, skrobią, bez wartości odżywczych, czyli żywność przetworzoną bez witamin i minerałów, stał się codziennością dla ogromnej liczby osób.

W tym świetle nagle, nieuzasadnione obawy jakoby suplementy diety miały szkodzić, wzbudzają tylko śmiech. Tymczasem tylko przy pomocy diety albo diety i odpowiedniej suplementacji można odwrócić chorobę wieńcową bez operacji, chociaż powszechnie uważa się to za niemożliwe. Można również w 30 dni wyleczyć cukrzycę typu 2 i wiele chorób, które medycyna konwencjonalna uważa za nieuleczalne. Dzieje

się tak dlatego, że terapie bez leków, w ogromnej przewadze roślinna lub nawet tylko roślinna dieta organiczna, koktajle owocowe, owocowo-warzywne, soki warzywne i owocowe, witaminy i minerały (również w postaci suplementów diety), doskonałe nawadnianie ciała oraz systematyczny wysiłek fizyczny postawiłyby przemysł farmaceutyczny w bardzo kłopotliwej sytuacji. Gdyby ludzie jedli zdrową, świeżą żywność, pili koktajle i trochę się ruszali, nastąpiłaby epidemia zdrowia, a to zatrzęsłoby giełdą. Dobre zdrowie ma sens, ale nie jest dochodowe, bo nie daje zysków. Czy ludzie chcą wiedzieć, że leczenie raka

Ani jedna
komórka ludzkiego ciała
nie składa się z leków,
więc ich podawanie nie
wspomaga naszego
zdrowia.

WPŁYW WITAMIN NA ORGANIZM

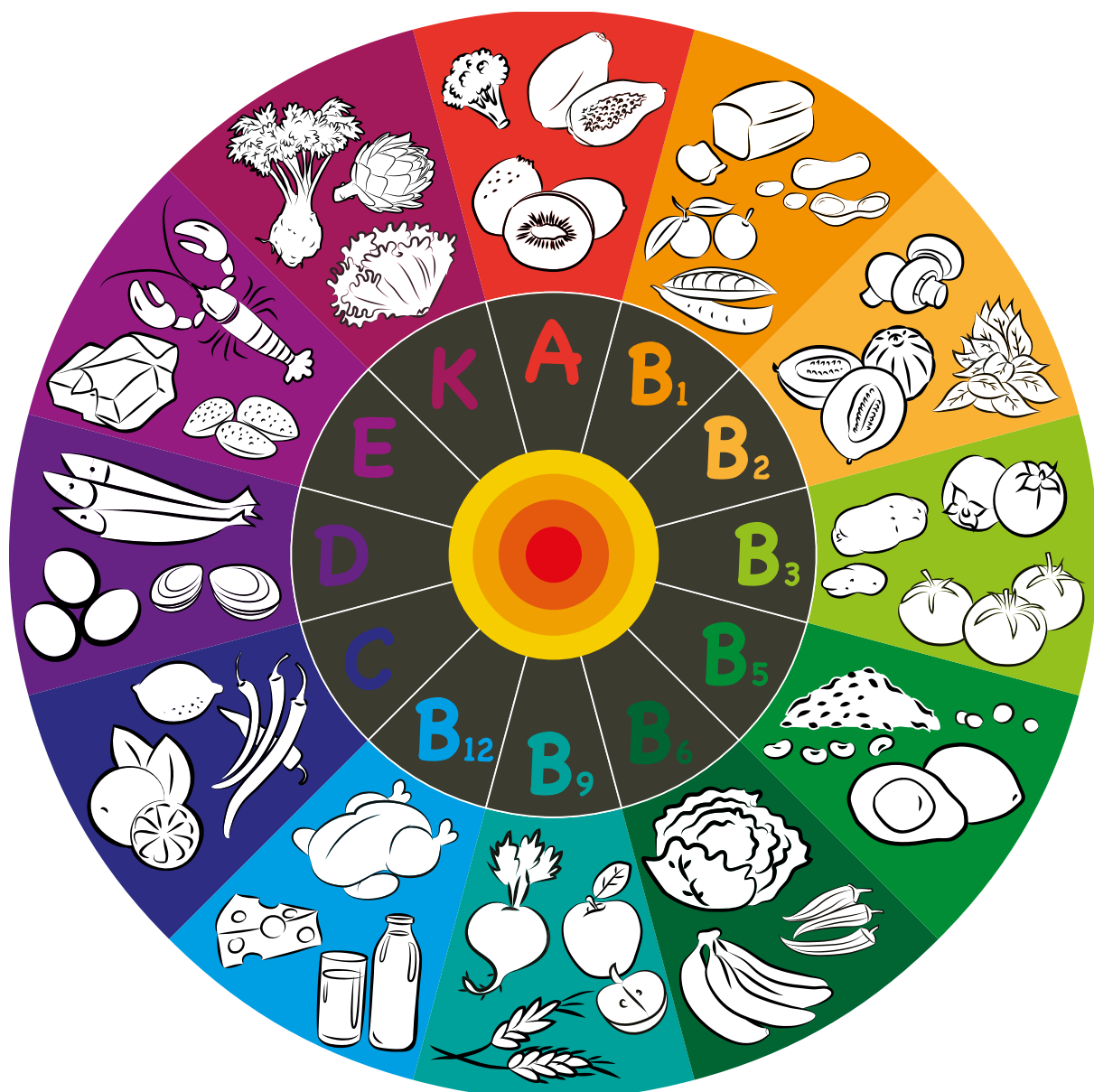


dieta w wielu krajach, w tym w Polsce, jest zabronione? Można leczyć operacyjnie, naświetlaniami, chemioterapią, ale nie dietą. Uczelnie medyczne milczą na temat tego typu terapii. Zdrowe ciało nie dopuści do rozwoju raka i żadnej choroby, a zdrowe jedzenie pozwala leczyć raka i inne choroby. To bardzo proste zależności. Na szczęście dla nas wszystkich jesteśmy

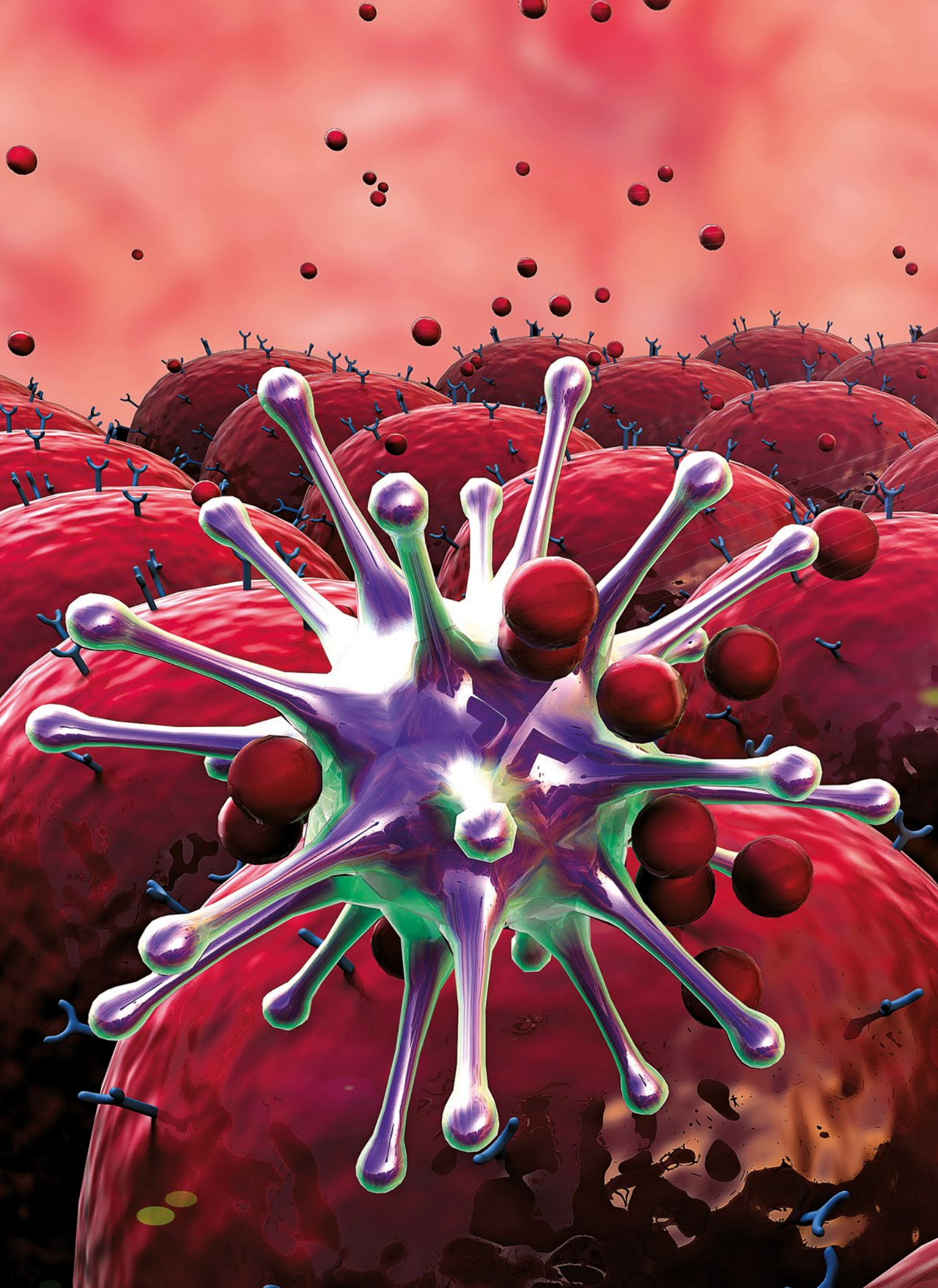
na etapie wielkich zmian w medycynie. Ze względu na szybki rozwój internetu, blokowanie informacji przez środowisko medyczne, a przede wszystkim farmaceutyczne, staje się bezcelowe. Musimy zabrać się na poważnie za problem odżywiania. We wszystkich językach świata istnieje fraza, że jesteśmy tym, co jemy. Musimy uwierzyć, że możemy i powinniśmy

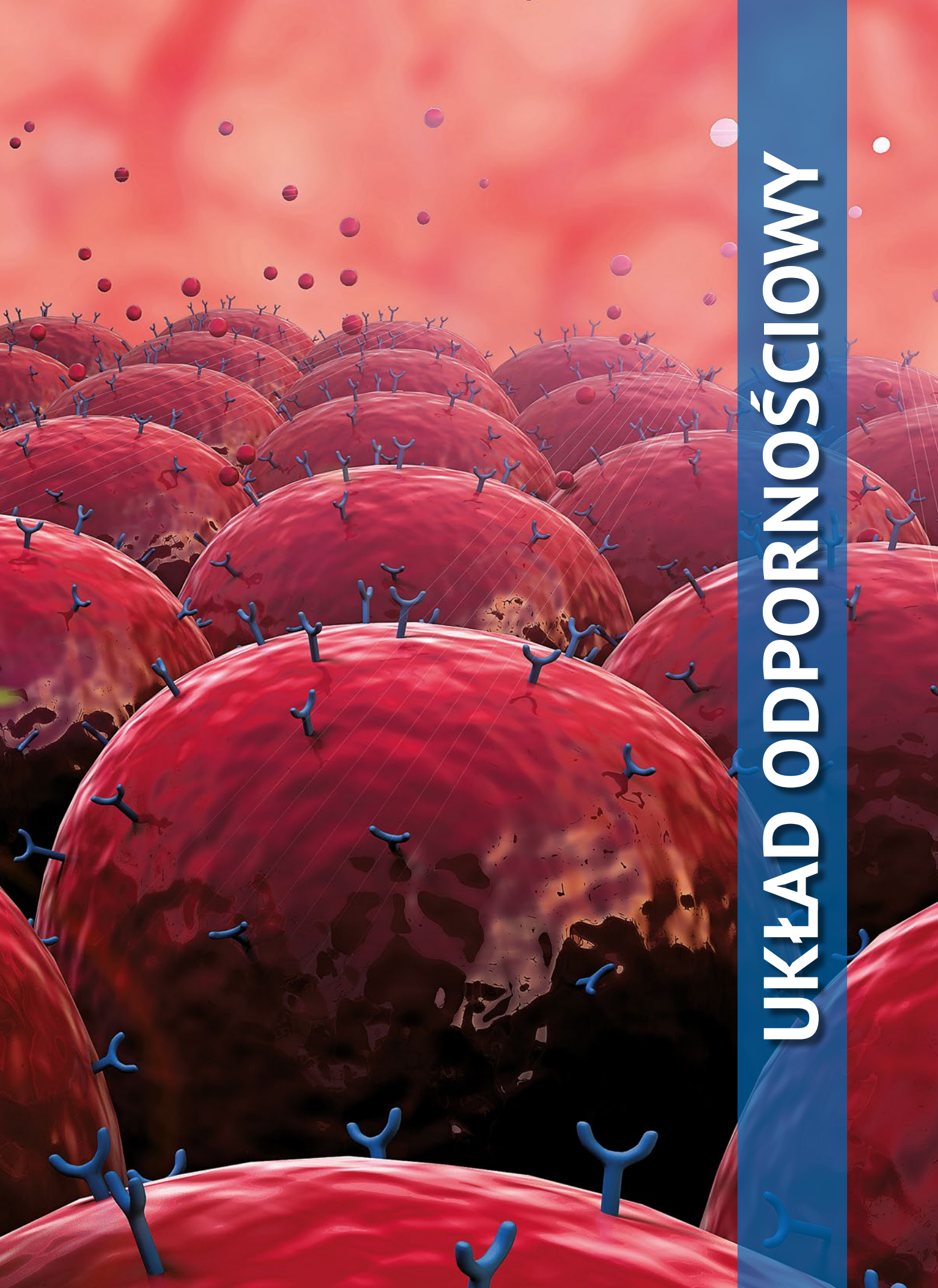
wziąć swoje zdrowie we własne ręce, gdyż służba zdrowia została przekształcona w ostateczności w służbę chorobie. Oczywiście medycyna ma wiele doniosłych osiągnięć, jak zmniejszenie umieralności wśród niemowląt, walkę z bólem, operacje po wypadkach i tego nikt nie podważa. Ale nawet szkoły medycyny alternatywnej nie proponują wielkich dawek witamin i minerałów w celach leczniczych. Roślinna, w przewadze organiczna dieta oparta na wielu surowych produktach powinna zdominować świat. Może wyparlibyśmy wtedy wszyscy razem zmodyfikowaną genetycznie żywność pełną pestycydów, gdyby ludzie ją masowo odrzucili? Najwyższy czas, aby zatriumfowały nowoczesne paradygmaty. Najlepszymi lekarzami i dietetykami na świecie

możemy stać się my sami. Powinniśmy przestać być pacjentami i zacząć cieszyć się życiem. Czyżby zdrowa dieta oparta na dużej ilości warzyw i owoców, picie odpowiedniej ilości wody oraz poranna gimnastyka były metodami zbyt prostymi, zbyt tanimi i zbyt skutecznymi? Niestety, najpoważniejszym powodem, dla którego ludzie nie przyjmują owych wzorców jako własne, obok braku dostatecznej wiedzy na ten temat, jest fakt, że wymagałoby to od nich wzięcia na siebie odpowiedzialności. Nie ma bowiem magicznej terapii leczącej choroby serca albo raka. Drogą do tego celu jest zmiana stylu życia powstrzymująca i odwracająca poważne, przewlekłe schorzenia. Być może, gdy ludzie poznają te proste mechanizmy, zaleje nas fala, radości i zdrowia



Witaminy i minerały biorące udział w reakcjach chemicznych zachodzących w organizmie są w stanie zapewnić nam dobre zdrowie





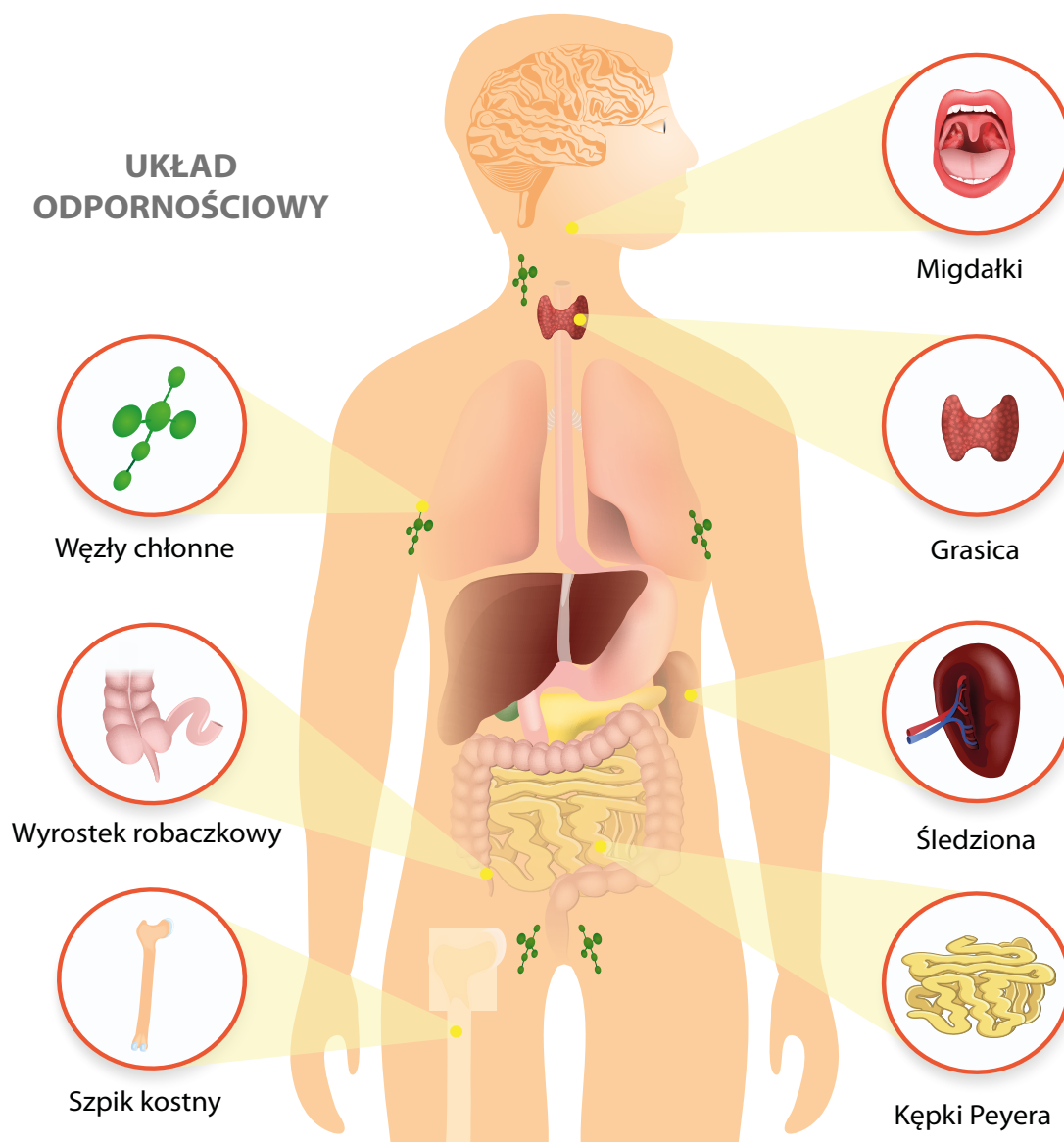
UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

NASZ OSOBISTY LEKARZ, CZYLI UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

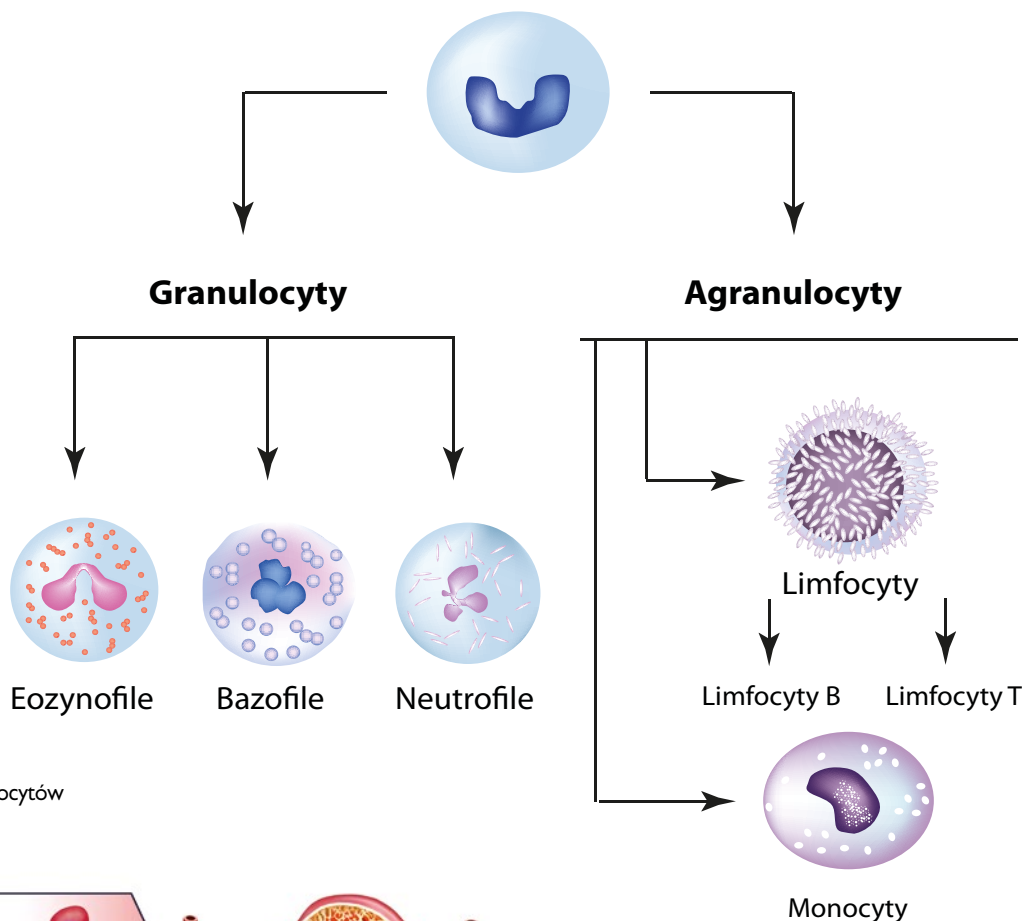
Układ odpornościowy (immunologiczny) jest naturalną obroną organizmu przed infekcjami oraz chorobami. Akceptuje i chroni komórki budujące nasze ciała, a jednocześnie stara się pozbyć nieznanych intruzów i niszczy chorobotwórcze bakterie, wirusy oraz pasożyty.

Niestety, ten sam system odpornościowy potrafi też stwarzać poważne problemy. Na przykład po przeszczepach albo transfuzji krwi może atakować nieidealnie dobrane obce komórki. Jest w stanie również przesadnie reagować na całkiem nieszkodliwych najeźdźców, takich jak pyłki, i powodować alergie zwane katarzem siennym. W przypadku chorób autoimmunologicznych układ odpornościowy zwraca się przeciwko komórkom własnego organizmu. Jeśli

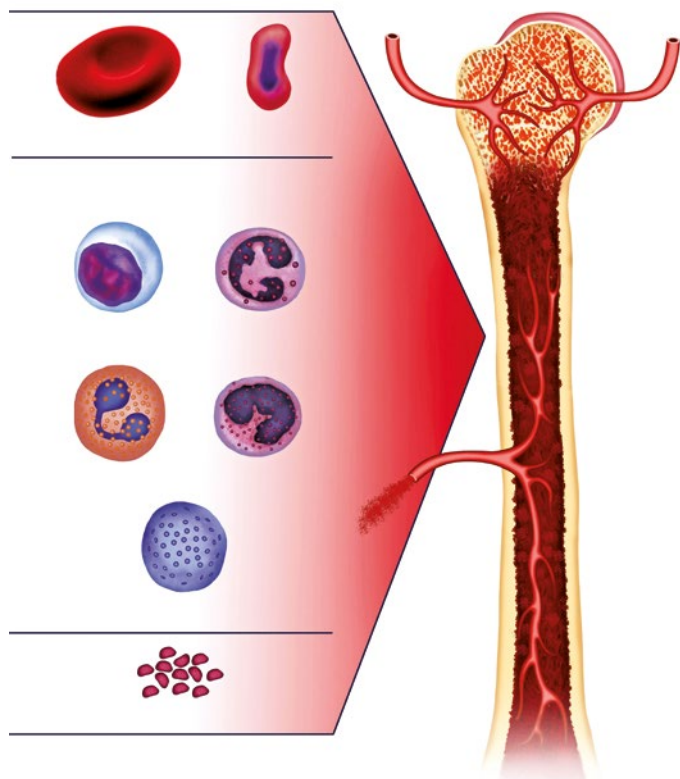
jednak skupić się na podstawowym zadaniu układu odpornościowego, czyli naturalnej ochronie organizmu przed infekcjami i chorobami, należy sobie uświadomić, że tylko dobrze odżywione ciało może liczyć na pomoc sprawnego układu immunologicznego. Człowiek dobrze odżywiony będzie mógł się samoleczyć, gdy zostanie zaatakowany przez infekcję lub patogeny. Dlatego odpowiednia dieta jest kluczem dla mocy naszego układu odpornościowego.



Leukocyty



Podział leukocytów



Krwinki białe (leukocyty) są wytwarzane w szpiku kostnym, skąd przedostają się do układu krążenia i węzłów chłonnych. Transport białych krwinek, przeciwciał oraz innych substancji ochronnych odbywa się w naczyniach krwionośnych

Leukocyty

Leukocyty to białe krwinki wytwarzane w szpiku kostnym, które jako część układu immunologicznego, zwalczają infekcje bakteryjne i wirusowe. Liczba białych krwinek (WBC) w normie to 4500 do 10000 na mikrolitr krwi. Osoby mające 3500 lub mniej leukocytów mogą być zaliczane do grupy ze zbyt niskim poziomem WBC, której przypisuje się dolegliwość zwaną neutropenią. Jednak ostateczna diagnoza zależy od wywiadu przeprowadzonego z pacjentem, danej sytuacji i tego, co wynioskuje lekarz. Pewne jest, że poziom WBC

Czy wiesz, że...

Neutrofile są najliczniejszą grupą białych krwinek układu odpornościowego stanowiącą około 60–70% wszystkich leukocytów. Zadaniem neutrofilów jest ochrona organizmu przed infekcjami i chorobami, która zapewnia tak zwaną odporność komórkową.

Zarówno zbyt niski, jak i zbyt wysoki poziom neutrofilów we krwi może świadczyć o groźnej chorobie. Dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości kwasu foliowego pozwoli utrzymać neutrofile na właściwym poziomie.

poniżej 1000 na mikrolitr krwi jest uznawany za zbyt niski i wskazuje na poważne ryzyko infekcji. Faktycznie w życiu każdego człowieka może się zdarzyć, że z jakiegoś powodu spadnie mu liczba białych krwinek (np. kiedy osoba jedząca mięso przechodzi na dietę wegańską). W takiej sytuacji staje się on bezbronny wobec jakichkolwiek infekcji, w tym poważnych chorób. Gdy układ odpornościowy szwankuje, zaczynamy chorować. Dodatkowo nasz organizm jest narażony na atak wirusów i bakterii, ale też na tradycyjne kuracje antyrakowe niszczące komórki, na farmaceutyki, choroby autoimmunologiczne, na anemie, a także na alergię. Dochodzi wówczas do fatalnego zapętlenia i wobec tego należy się zastanowić nad naturalnymi sposobami zwiększenia liczby leukocytów we krwi.

Witaminy i odporność

Na początek warto się przyjrzeć witaminom. Okazuje się, że witaminy A, E, niezastąpiona C, B₁₂, D i kwas foliowy mają istotne znaczenie dla podniesienia odporności organizmu, m.in.:

- zwiększenie spożycia naturalnej witaminy A oraz prowitaminy A (beta karotenu) wpływa bezpośrednio na wzrost limfocytów, czyli białych krwinek kontrolujących eliminację komórek nowotworowych, i innych mogących powodować infekcje,
- niezwykle ważną rolę odgrywa witamina C umożliwiająca syntezę białych krwinek,
- kwas foliowy zwiększa liczbę neutrofili białych krwinek,
- witamina E pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym,
- niedobór witaminy B₁₂ może być przyczyną anemii złośliwej, czyli choroby Addisona-Biermera, której objawem jest m.in. zmniejszenie liczby krwinek białych i płytek krwi.

Pogłębienie wiedzy o składnikach odżywczych może uświadomić, że kilka wyżej wymienionych witamin i minerałów, przy czym należałoby dodać jeszcze inne z grupy B, jak chociażby B₆, witaminę K₂, najlepiej w postaci mk7 z natto zawiadującą gospodarką wapniową, oraz arcyważny magnez, stanowią niejako podwaliny naszego zdrowia, które zaczyna się od właściwie działającego układu odpornościowego.

WITAMINA K₂

Witamina K₂ występuje w postaci bardzo nietrwałej mk4 – kiedyś czerpaliśmy ją z nabiału i mięsa zwierząt karmionych trawą albo w postaci mk7 bardziej stabilnej, czyli dłużej przechowywanej w organizmie. Pożytku się ją z tradycyjnej japońskiej fermentowanej soi, zwanej natto.

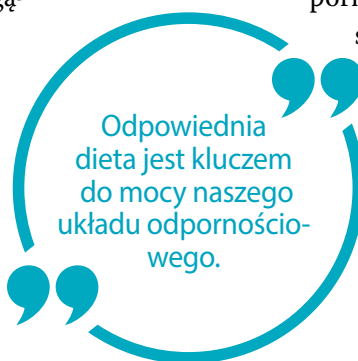
Przeciwutleniacze i odporność

Najwyższy czas, aby wymienić być może jeden z najważniejszych czynników mających wpływ na zdrowie, czyli antyoksydanty (przeciwutleniacze) pomagające walczyć z infekcjami i innymi poważnymi chorobami. Związki te dzielą się na endogenne, czyli wewnętrzne, które istnieją w każdej komórce i chronią organizm od środka, jak glutation, a także egzogenne, czyli dostarczane organizmowi z zewnątrz, jak witamina C oraz wyjątkowo dobrze działający wewnątrz komórki duet A plus E, a także koenzym Q10. Ogromnie ważnymi biopierwiastkami należącymi również do antyoksydantów (obu grup) są cynk oraz selen.

Przykładowo jednym z bardzo popularnych, lubianych i łatwo dostępnych produktów zawierających antyoksydanty jest zielona herbata, która ma istotny wpływ na wzrost glutationu o właściwościach przeciwutleniających, wzmacnia układ odpornościowy poprzez tworzenie się większej liczby białych krwinek. Niejedno badanie dowodzi, że zielona herbata wykazuje zdolność do hamowania replikacji wirusów (np. grypy), co oznacza, że organizm nie musi tracić własnych białych krwinek do walki z infekcją.

Probiotyki i odporność

Kolejnym ważnym punktem na drodze do zdrowego układu immunologicznego są probiotyki. Liczba żywych organizmów w jelitach znacznie przekracza liczbę wszystkich komórek organizmu, ale właśnie te ponad sto milionów bakterii ma zasadnicze znaczenie dla naszego zdrowia. Równowaga pomiędzy złymi a dobrymi bakteriami jest przepustką do zdrowego systemu trawiennego, od którego zależy zdrowy układ immunologiczny. Niestety, poprzez nadużywanie antybiotyków oraz wielu innych leków na receptę, przez bez troskie pochłanianie przetworzonej żywności, metali ciężkich, a także przez plombę z amalgamem rtęci sprawiamy, że nasz system odpornościowy



staje się skutecznie osłabiony. Kiedy jeszcze dodatkowo wzbraniamy się przed świeżymi produktami organicznymi zawierającymi korzystne probiotyki, wytrącamy sobie z dłoni potężną tarczę ochronną.

Wprawdzie półki sklepowe hipermarketów uginają się od jogurtów mających zapewnić zdrową florę bakteryjną, jednak należy mieć na uwadze fakt, że właśnie jogurty obok „zdrowej” czekolady i wieloziarnistego pieczywa, a także kilku innych produktów spożywczych należą do produktów najbardziej przekłamanych marketingowo. Aby jogurt spełniał wymagania co do zawartości licznej kultury bakteryjnej, powinien powstać w zakładzie mleczarskim o wysokim poziomie jakości i uczciwości, wykorzystującym ekologiczne mleko od krów, a najlepiej kóz, właśnie z hodowli ekologicznych, czyli tych zapewniających zdrowym zwierzętom pokarm w postaci zielonej trawy. Dopiero taki jogurt może rzeczywiście być źródłem substancji odbudowujących florę bakteryjną.

Innym doskonałym i tym razem w stu procentach wegańskim sposobem na zwiększenie dobrej flory bakteryjnej jest spożywanie kiszonej warzyw, na czele z kiszoną kapustą. Organiczna kiszona kapusta, najlepiej sporządzona w domu (według przepisu ze s. 299) ma doskonały wpływ na florę bakteryjną, a co za tym idzie podnosi odporność organizmu.

Warto sobie uświadomić, że osiem średnich opakowań probiotyku w postaci suplementu zawiera tyle samo substancji odżywczych ile dwie szklanki kiszonej kapusty. Pewne jest, że flora bakteryjna w kiepskim stanie oznacza poważne problemy trawienne i spadek odporności, dlatego trzeba pamiętać o odpowiedniej suplementacji.

Badania niemieckich naukowców, których wyniki opublikowano w „Clinical Nutrition” dotyczyły około 500 zdrowych osób w wieku 18–67 lat. Wszyscy otrzymali identyczne suplementy, ale tylko połowa z nich dodatkowo probiotyki (również w formie suplementów). W ciągu trzech miesięcy osoby karmione suplementami z probiotykami znacznie rzadziej ulegały przeziębieniom. Ponadto u ponad 100 z tych uczestników wzrosła liczba białych krwinek we krwi, co oznacza, że układ odpornościowy tych osób został wzmocniony.

Omega-3 i odporność

Kolejnym elementem wzmacniającym układ odpornościowy są kwasy tłuszczowe omega-3, których spożywanie zwiększa aktywność fagocytów. Fagocyty są to białe krwinki pochłaniające bakterie, pierwotniaki, obumarłe komórki oraz resztki komórek i tkanek.

Olej rybi, tłuste ryby i olej lniany są dobrymi źródłami kwasów tłuszczowych omega-3. Obecnie



Ostatnie badania laboratoryjne wykazały, że około 150 g kiszonej kapusty zawiera 10 mld bakterii, więc spożycie 5 dag dostarczy więcej probiotyków niż całe opakowanie suplementu probiotycznego. Kiszoną kapustę otrzymuje się z poszatowanej kapusty, którą poddaje się kiszeniu przez zasolenie i fermentację.

DOBRA DIETA



Historia czosnku jako surowca leczniczego sięga czasów starożytnego Egiptu, gdy budowniczym piramid podawano go dla wzmocnienia sił i ochrony przed czerwinką

funkcjonuje na ich temat wiele kontrowersyjnych opinii – czy koniecznie powinny być dostarczone w formie kwasów znajdujących się w pokarmach zwierzęcych, czy też wystarczy, a może lepiej lub gorzej, gdy będą konwertowane z roślinnych kwasów (zob. s. 54). Zdania są podzielone, jednak można przypuszczać, że chodzi przede wszystkim o dyskusyjny omega-6, którego spożywa się dziś o wiele za dużo w stosunku do kwasu omega-3.

Czosnek i odporność

Kolejnym sposobem na podwyższenie liczby leukocytów w organizmie jest spożywanie czosnku, co potwierdziło amerykańskie badanie na zwierzętach z 2002 roku. Ujawniło ono fakt, że u szczurów karmionych czosnkiem nastąpił znaczący wzrost całkowitej liczby białych krwinek. Pewnym jest też, że czosnek wzmacnia zdolność tych składników krwi do walki z infekcjami, a także stymuluje inne komórki odpornościowe.

Nie należy zapominać, że czosnek to przede wszystkim silny antybiotyk. Odciąża układ odpornościowy, ponieważ sam stoi na straży zakażeń, a w pewnych sytuacjach może nawet ratować życie. Ma kilkaset właściwości leczniczych, m.in. naturalnie obniża ciśnienie krwi i jest w stanie zadziałać, gdy nie dają sobie rady konwencjonalne leki. Czosnek ma na przykład zdolność pokonania pewnych szczepów gruźlicy wielolekoopornej (MDR-TB), które nie chcą się poddać tradycyjnym farmaceutynom, hamuje także inne patogeny, jak: amebę pełzaka czerwonej (pasożyta), cholerę, bakterie z rodzaju *Clostridium*, wirusa cytomegalii, *Dermatophytosis* (rodzaj miejscowego zakażenia

grzybiczego), pałeczkę grypy, *Helicobacter pylori* (często będącą przyczyną wrzodów żołądka), wirusy opryszczki pospolitej, pałeczkę zapalenia płuc, gronkowca złocistego, wirusa paragrypy, zakażenie przyzębia, zakażenia pneumokokowe, bakterie *Streptococcus mutans* powodujące próchnicę, zakażenie *Streptococcus*, drożdż (zakażenie grzybicze w ustach). Ta poważna lista utwierdza w przekonaniu, że aby wspomóc układ odpornościowy, nie należy zapominać o sznurku ekologicznego czosnku, który powinien wisieć w każdej kuchni. Czosnek, podobnie jak cebula, sam obroni się przed szkodnikami i nie potrzeba żadnych pestycydów, aby był łatwy w hodowli. Niestety, w sklepach kusi wielki, dorodny, śnieżnobiały czosnek, który należy omijać szerokim łukiem, gdyż jest to prawdopodobnie chiński czosnek, który może być genetycznie modyfikowany lub przyskany szkodliwymi chemikaliami. Dla własnego spokoju czosnek należy kupować w sklepach ze zdrową żywnością albo uprawiać we własnym ogródku.

Cynk, selen i odporność

We wzmacnianiu układu immunologicznego istotną funkcję spełniają również dwa niezbędne mikroelementy: selen i cynk. Naukowcy z Uniwersytetu Maryland Medical Center stwierdzili, że selen zwiększa liczbę białych krwinek. Inne badania wskazują z kolei na to, że pierwiastek ten może zapobiec niektórym zakażeniom. Udowodniono również, że w przypadku osób starszych przyjmowanie suplementów cynku i selenu poprawia układ odpornościowy na tyle, że rzadziej chorują na gripę, która jak wiadomo w wieku podeszłym może mieć szczególnie groźne konsekwencje.



Produkty zawierające selen, to m.in. ryby, banany, jabłka, pomidory, szpinak i pomarańcze

Cynk ma właściwość zwiększania agresywności białych ciałek krwi zwalczających różne infekcje. Ułatwia białym komórkom produkcję przeciwciał, wspomaga wytwarzanie białych krwinek oraz zwiększa liczbę komórek przyczyniających się do zwalczania raka. Źródłem cynku w diecie będą zatem kraby, ostrygi, fasola, dynia, kabaczki oraz arbuzy, a także suplementy. Ludzie mięsożerni mogą też uzupełniać cynk, jedząc organiczne mięso indyka i wołowinę.

Od pewnego czasu zaczęto poświęcać coraz więcej uwagi selenowi i cynkowi z powodu ich silnego wpływu na zapobieganie, a nawet cofanie raka i innych chorób wywołanych przez niedobory żywieniowe. Selen i cynk to pierwiastki śladowe występujące w glebie, jednak z powodu destrukcyjnych praktyk uprawnych niedających ziemi odpocząć i zregenerować się, a także z powodu powszechnego stosowania pestycydów i herbicydów około ⅓ areалу ziemi na

świecie wykazuje krytyczny stan lub jest całkowicie pozbawione selenu. W prostej linii przekłada się to na uprawiane warzywa i owoce, które nie zawierają tego cennego biopierwiastka. Ten fakt zapewne stanie się (o ile już nie jest) głównym czynnikiem rozprzestrzeniania się chorób oraz epidemii w związku z osłabioną populacją o jeszcze słabszej odporności. Można prognozować, że zachorowalność na raka i wyższa śmiertelność z tego powodu będą jeszcze częstsze, pomimo że medycyna alopacyjna zapewnia, że jest coraz bardziej precyzyjna w leczeniu konwencjonalnymi metodami.

W przypadku każdego człowieka wiedza i odpowiedzialność za swoje zdrowie mogą wpłynąć na zmianę stylu życia i wzmocnienie systemu odpornościowego, aby mógł nas ochronić w odpowiednim momencie. Do naszych obowiązków należy więc zapewnienie sobie odpowiedniej ilości tych śladowych, ale także ważnych pierwiastków w diecie albo chociaż w suplementach.

Selen i cynk są niezbędne do produkcji dwóch najpotężniejszych enzymów antyoksydacyjnych w organizmie. Są to dysmutaza ponadtlenkowa (SOD z ang. SuperOxide Dismutase) i peroksydaza glutationowa selenozależna (glutation). Znane są również jako enzymy przeciwstarzeniowe. Naukowcy określili proces starzenia się jako wynik spadku SOD i innych enzymów antyoksydacyjnych.

Niestety, natura nie zawsze idzie nam na rękę i zarówno empiryczne dowody, jak też nowoczesne badania wykazały, że celowo wyłącza produkcję SOD w organizmie. Dzieje się tak, gdy kondycja

MEDYCYNĄ ALOPATYCZNĄ

Termin „medycyna alopacyjna” wprowadził Samuel Hahnemann w XIX wieku dla odróżnienia jej od medycyny, którą nazwał homeopatyczną. Medycyna alopacyjna jest nastawiona na leczenie objawów poprzez stosowanie leków przeciwgorączkowych, przeciwbólowych, przeciwkaszlowych, obniżających ciśnienie krwi itp. Terminem tym posługiwał się również Andreas Moritz, jeden z czołowych ekspertów w dziedzinie medycyny naturalnej. Medycynę alopacyjną określał jako różną od naturalnej, a zatem po jednej stronie plasuje się medycyna naturalna, holistyczna, a po drugiej alopacyjna, konwencjonalna, standardowa.



Jedynie trzy orzechy brazylijskie powinny zawierać w przybliżeniu 200 mikrogramów (mcg) selenu, dzięki czemu są polecane przez alternatywnych terapeutów żywieniowych i praktyków do uzupełnienia tego cennego pierwiastka.

DOBRA DIETA

zdrowotna człowieka spada do poziomu, w którym nie jest już możliwa reprodukcja. A zatem szwankujący system immunologiczny może być powodem spadku produkcji SOD. Co jest naturalnym sposobem na zapewnienie przetrwania tylko najzdrowszym okazom, będącym w stanie odtworzyć zdrowe potomstwo. Dlatego dysfunkcja seksualna jest jednym z pierwszych oznak spadku odporności, zdrowia i żywotności.

Energia witalna wiąże się ze zdrowiem, co również odzwierciedla tradycyjny taoistyczny punkt widzenia, według którego witalność seksualna i wigor człowieka są podstawowymi wskaźnikami kwitnącego zdrowia.

Wiele osób będących na dietach witarianiskich o niskiej zawartości tłuszczu (nieprzekraczającej 10% udziału kalorycznego) i takiej samej ilości białka cieszy się przypływem sił witalnych, ponieważ około 40% kalorii z surowych pokarmów roślinnych niemal natychmiast zamienia się w energię. W niskotłuszczowym i wysokowęglowodanowym witarianizmie duże ilości silnych egzogennych antyoksydantów czerpane są również z owoców, warzyw i przypraw.

Choć media głównego nurtu oraz zachodnia medycyna zapewniają o pełnej puli składników odżywczych w jedzeniu, w tym selenu i cynku, to trzeba stwierdzić, że rozmijają się one z prawdą, niekiedy



Dobrymi źródłami cynku są m.in. kielki pszenicy, nasiona dyni, ziarenka sezamu, a także wątroba cielęca i ostrygi

świadomie i celowo. Nawet rzekoma fortyfikacja, czyli wzbogacanie przetworzonej żywności, w tym mięsa lub mąki, mikroelementami (co miałyby zastąpić ewentualne suplementy diety), jest po prostu nieprzyjemnym w konsekwencjach żartem. Przykładowo do fortyfikowanego białego chleba piekarze dorzucają witaminy i minerały zamiast zadbać, by był wypiekany z ziaren zawierających właśnie te składniki. Oczywiście wytwarzanie takich surowców jest znacznie bardziej kosztowne i mniej wydajne z jednego hektara zasiewów, co ostatecznie sprowadza problem do kwestii finansowych. Naturalny chleb spożywany od wieków przez naszych przodków był bogaty w odpowiednie minerały, witaminy, kwasy omega-3 i inne niezbędne składniki odżywcze. Podobnie przygotowany produkt mógłby ewentualnie odżywiać, co oczywiście jest dziś możliwe pod warunkiem, że uda się dotrzeć do odpowiedniej mąki zmielonej z ziarna bez współczesnej modyfikacji. I w tym przypadku kwestia nie dotyczy już nawet uczciwości piekarza, ale ziarna pochodzącego z wyjałowionej gleby. Nawet ekologiczne zboże nie rodzi się w należyty sposób, gdyż nikt nie stosuje dzisiaj trójpólówki. Nikomu nie opłaca się uprawiać ziemi, wszyscy uprawiają plony, a skutki takiego stanu rzeczy są przerażające. Przede wszystkim jawi się permanentny i wszechogarniający spadek odporności naszych organizmów, które z powodu niedożywienia nie są w stanie spełniać swojego podstawowego zadania, czyli tarczy immunologicznej.

Organizmowi zaczyna więc brakować SOD, wzrasta poziom stresu oksydacyjnego, czyli wolnych rodników tlenowych, które sukcesywnie rujną zdrowie, a młody człowiek traci masę mięśniową jak starzec.

Brak odpowiedniego odżywiania jest prawdopodobnie przyczyną większości, jeśli nie wszystkich chorób, z wyjątkiem urazów. Przyjmuje się, że dzienna dawka spożywanego selenu powinna wynosić 200–250 mcg, chociaż są źródła podające wartość 50 mcg. Naturalnym źródłem tego biopierwiastka może być spożywanie kilku orzechów

BROKUŁY I MONSANTO

Warto zwrócić uwagę na zjawisko, kiedy za każdym razem, gdy ktoś sugeruje, że jeszcze coś innego niż operacje, chemioterapia czy naświetlanie mogłoby wspomóc leczenie lub uzdrowić z raka, natychmiast jest uważany za szarlatana, czyli oszusta, albo zostaje po prostu wyśmiany. Nie powinno to zresztą specjalnie dziwić, ponieważ nie można opatentować witaminy C, cynku, selenu, nie mówiąc o czosnku. I tutaj trzeba wspomnieć o incydencie związanym z korporacją Monsanto, której podobno udało się na krótko opatentować brokuła i raczej nie była to plotka podchodząca pod teorię spiskową, podobnie jak nieoficjalną prawdą okazało się, że weganom niechętnie oddaje się dzieci do adopcji. Póki co Monsanto nie udało się podbić Europy, a dodatkowo ostatnio w Niemczech oraz na Sri Lance oficjalnie zakazano używania glifosatu, czyli substancji czynnej zawartej w roundupie (nieselektywnym herbicydzie) produkowanym przez wspomniany koncern. Jednak w 2013 roku prawie doszło do przerażających konsekwencji sytuacji, gdyż Monsanto zdobyło patent na brokuła. Wszystko to z powodu skandalicznych europejskich luk prawnych. Europejski Urząd Patentowy (EPO) był wtedy na etapie udzielania patentów firmom biotechnologicznym na uprawy wszystkich naturalnych ziaren, w tym na brokuły, i właśnie to warzywo we wszystkich fazach wzrostu stało się własnością prywatną Monsanto. Jest to jeden z największych skandali, jaki przydarzył się wszystkim obywatelom świata, gdyż bezwzględna własność natury stała się własnością prywatną. Na szczęście Parlament Europejski zablokował decyzję EPO i póki co brokuły są dobrem wspólnym.

