

## Frutarianizm – Za i Przeciw

---

Frutarianizm to dieta, która oznacza surowość (75+%), z dodatkiem diety skomponowanej z surowej wegetariańskiej żywności. Oto kilka argumentów za i przeciw stosowaniu frutarianizmu.

### Wprowadzenie.

Ten artykuł jest oparty na moich bezpośrednich doświadczeniach jako frutarianina i na moich obserwacjach frutarian przez lata, przy współpracy z nimi. Byłem frutarianinem przez większość lat 70'-ych, gdy mieszkałem na Florydzie; w sprawie mojej biografii zajrzyjcie na tę stronę. Nie stosuję już diety wegańskiej; zamiast niej sugeruję innym znalezienie i stosowanie bardziej urozmaiconej (mniej ekstremelnej), , bardziej zbalansowanej diety.

### Definicja.

Frutarianizm zostanie zdefiniowany tutaj jako dieta, która oznacza surowość (75+%), z dodatkiem diety skomponowanej z surowej wegetariańskiej (zwykle surowej wegańskiej) żywności. Żywność taka ma wspólną definicję, np. reprodukcyjne części wina, krzaku czy drzewa, które zawierają miąższ sokowy. Ta wspólna definicja jest użyta zamiast definicji botanicznej, jako że ziarno jest zawarte w owocu pod botaniczną definicją (ale nie wspólną definicją).



Podsumowujące stwierdzenie na temat frutarianizmu. Frutarianizm jest możliwy wg idealistycznej teorii diety, ale może być bardzo trudny w praktyce. Dieta ma wiele pułapek, które mogą spowodować poważne problemy tym, którzy chcą być frutarianami. Frutarianizm opisuje owoce jako idealną naturalną żywność, chociaż nowoczesny owoc jest produktem pokoleń (w niektórych przypadkach tysięcy lat), hodowli roślin pod bezpośrednim kierownictwem człowieka. W skrócie, nowoczesny owoc został wyhodowany dla większej zawartości cukru i jest wielce przeceniony jako żywność. Niewiele ludzi twierdzi, że odnieśli sukces na frutariańskiej diecie na dłuższą metę. Poza tym wysokie występowanie obżarstwa i schodzenie na złą drogę w surowym weganiźmie prowadzą do pytań dotyczących wiarygodności twierdzeń na temat opowieści na temat długotrwałych sukcesów. W skrócie, odnoszą się do wspólnego znaczenia: jest bardzo niewiele historii o sukcesie na dłuższą metę, a nawet mniej wiarygodnych opowieści takich na temat frutarianizmu. Czy to sugeruje, że jest to „idealna naturalna” dieta dla każdego, jak twierdzą jej rzecznicy, czy jest to skrajna dieta, która przyciąga głównie idealistów? To pytanie zasługuje na poważne rozważenie, zwłaszcza jeśli rozważasz zastosowanie tej diety.

### Frutarianizm: Za

\* owoc jest szeroko uważany za najlepiej smakującą surową żywność, a jedzenie owoców jest rzeczywiście bardzo przyjemne – w końcu wszyscy lubimy cukier!

\* jest to bardzo oczyszczająca dieta i może być pomocna (na krótką metę) przeciw chorobom/zakłóceniom, gdzie fizyczna posocznica jest czynnikiem (zauważ: to odnosi się również do innych surowych diet; chodzi o to, że frutarianizm jest prawdopodobnie najbardziej oczyszczającą dietą).

\* owoc, jeśli jest hodowany lokalnie a nie wysyłany, przechowywany w chłodni, okadzany, poddawany traktowaniu gorącym/zimnym dla zabicie muszek owocowych, nie może być uważany za żywność o niskiej gwałtowności. Innymi słowy większość owoców nie jest ani wolna od gwałtowności ani wolna od karmy.

\* wspiera utratę wagi i daje ci lekkość ciała

\* frutarianizm odmienia twój stan naturalny motywując jasne i bez troskie mentalne uczucie, które dla niektórych okazuje się całkiem przyjemne. Niektórzy interpretują to jako „duchowe” odczucie.

\* może wspierać nadzwyczajne fizyczne zdrowie – \*wydajesz\* się być (względnie) odporny na choroby (przynajmniej na krótką metę), i uszkadza jedzenie bardzo szybko. To, połączone z „jasnym” mentalnym efektem, „powoduje”, że doświadczasz wyższego stanu życia.

\* twój system oddechowy może funkcjonować lepiej niż na jakiejś innej (gotowanej) diecie, chociaż jedynie niewiele lepiej (lub tak samo) tak jak na innych surowych dietach.

\* może wyostrzyć twoje zmysły do niezwykłego stopnia, zwłaszcza zmysły smaku i powonienia. Twój zmysł powonienia może stać się tak ostry, że staje się emocjonalnie bolesne, by usiąść w tym samym pokoju z kimś, kto jest zjadaczem czosnku, albo z kimś, kto pachnie tabaką (jeśli zwyczajnie nie możesz znieść odoru).

\* redukuje twoje zapotrzebowanie na picie wody (jako że owoc jest bogaty w wodę).

## **Frutarianizm: Przeciw**

\* nowoczesny owoc jest drogi, ma niedostatek witalności i jakości jako rezultat wysyłania, trzymania w chłodni, okadzania itd. Znaczenie całorocznego dostępu do lokalnych owoców o dobrej jakości ogranicza możliwość zastosowania frutarianizmu.

\* frutarianie zwykle doświadczają gwałtownego spadku wagi z ustabilizowaniem się wagi na poziomie anoreksji. Niezwykle trudno jest набrać wagi na diecie owocowej, nawet jeśli objadasz się awokado.

\* rzecznicy frutarianizmu twierdzą, że każdy może osiągnąć sukces na swojej idealnej frutariańskiej diecie i jeśli mają wiarę i myślą pozytywnie. Oto zaprzeczenie: czy krowa potrzebuje wiary, by osiągnąć sukces na diecie z trawy? Czy lew potrzebuje pozytywnego myślenia, by odnieść sukces na diecie z mięsa zebry, antylopy i antylopy gnu? Oczywiście, że nie! Jeśli potrzebujesz wiary, by odnieść sukces, prawdopodobnie nie jest to „idealna, naturalna” dieta jak twierdzą rzecznicy.

\* dieta jest ekstremalnie trudna, jako że dla większości ludzi okazuje się, że dieta owocowa nie jest satysfakcjonująca ani fizycznie ani psychicznie: głód jest częsty a schodzenie na złą drogę i hulanie z jedzeniem są bardzo powszechne.

\* frutarianie często okazują obsesyjne zachowanie na punkcie żywności. Weź dwa kawałki chleba, daj jeden anorektykowi, a drugi frutarianinowi. Anorektyk pomyśli: „Nie mogę zjeść tego chleba, pogrubi mnie”; frutarianin może pomyśleć podobnie: „Nie mogę zjeść tego chleba” – z powodów cytowanych będących jedynym lub wieloma ze złudzeń: a) chleb jest pieczony, a więc toksyczny, b) chleb wyprodukuje śluz, który jest korzeniem wszystkich chorób, i sprawi, że stanę się „nieczysty”, c) chleb zawiera białko (i/lub krochmal.) a całe białko/krochmal jest toksyczne i przerażające. Tutaj pointą jest obsesyjny stosunek wobec żywności powszechny dla anorektyków i frutarian.

\* bardzo łatwo się przejeść i łatwo wpaść w paskudną pułapkę uzależnienia od cukru. Cukier jest dobrze znany ze swojej zdolności do wspierania pożądania żywności, co często prowadzi do hulanki w jedzeniu i/albo przejadania się.

\* nowoczesne, hodowlane owoce bardzo często mają wysoki poziom cukru, większy niż większość dzikich nie hodowlanych owoców. Dieta składająca się jedynie z owoców może zapewnić nadmiar poboru cukru, doprowadzając do objawów typowych dla diabetyków: nadmierna chęć na cukier, nadmierne oddawanie moczu, pragnienie, cukrowe uniesienia i doły, zmęczenie. Nadmierny cukier, na dłuższą metę, może mieć negatywny wpływ na trzustkę. Frutarianie otrzymują dobre rady, by codziennie jeść nieco ciemnej, gorzkiej, liściastej zieleniny – zgodnie z kilkoma zdrowotnymi zielarskimi systemami gorzkie zieleniny pomagają regulować metabolizm i nadmierną chęć na cukier).

\* bardzo izoluje społecznie. Dla większości ludzi bardzo trudno jest się z tym uporać; ekstrawertyki nie powinni próbować bycia frutarianami. Izolacja społeczna może wspierać poczucie psychologicznego niedostatku, co dalej zachęca do schodzenia na złą drogę i hulania z jedzeniem. Ta izolacja społeczna i niedostatek psychologiczny mogą też wypaczyć twoje postrzeganie na temat jedzenia; zamiast odżywczego, pouczającego doświadczenia staje

się ćwiczeniem egoizmu (podobny do fałszywego współczucia/pułapki świadomości, w którą wielu moralnych weganów wpada). Można identyfikować się z dietą; to się staje „odznaką” albo „symbolem” twojej indywidualności – innymi słowy projekcja ego raczej niż spokojne, pouczające doświadczenie.

\* wielu frutarian w końcu rzuca dietę, gdyż kontynuowanie jest zbyt trudne – doświadcza się wyczerpania z powodu obsesji na punkcie żywności, izolacji społecznej, psychologicznego niedostatku, częstego głodu. Ciekawe, że niektórzy nie leczeni anorektycy również w końcu wracają do zdrowia z anoreksji z tych samych powodów. W praktyce mała jest różnica w unikaniu jedzenia, ponieważ boisz się jeść, i stosowaniu nieodpowiedniej diety, ponieważ boisz się gotowanej żywności, śluzu czy białka. Trzeba być bardzo ostrożnym, żeby praktykować frutarianizm z totalnie pozytywnym nastawieniem, aby nie stała się ona dietą motywowaną przez obsesyjny strach przed gotowaną żywnością, śluzem czy białkiem; ponieważ kiedy frutarianizm charakteryzuje się i jest motywowany strachem, staje się prawdziwym zaburzeniem w jedzeniu!

\* jasne, eteryczne mentalne uczucie, które niektórzy przyrównują do mniejszego narkotycznego uniesienia, a inni myślą je ze swego rodzaju duchowym odczuciem. Mówi się, że jasne uczucie się z tym nie równa i nie jest tym samym, co bezpieczne, spokojne, błogie, kochające uczucia, które otrzymuje się z medytacji czy innych prawdziwych duchowych praktyk. Mówię wprost z osobistego doświadczenia na ten temat, po doświadczeniu obu tych rodzajów uczuć. (P. S. Niektórzy anorektycy opowiadają o mentalnych efektach podobnych do tych doświadczanych przez frutarian; to jeden z powodów, dlaczego anoreksja jest tak trudna do pokonania). Zauważ też, że „jasne” czy „euforyczne” mentalne uczucie relacjonowane przez frutarian (i tych z anoreksją) może w rzeczywistości być objawem niedoboru cynku. Suplementy cynku są czasem wykorzystywane w terapii w przypadkach anoreksji. Podobnie utrata libido relacjonowana przez niektórych frutarian może być kolejnym objawem niedoboru cynku (cynk jest rzadko spotykany w dietach wegańskich, właściwie w surowych dietach wegańskich).

\* frutarianizm, zwłaszcza wersja 100% owoców, jest dietą bardzo oczyszczającą na poziomie fizycznym. Jednak jest to moja obserwacja/opinia, że ekstensywne fizyczne oczyszczenie bez udziału duchowego czy etycznego rozwoju zwykle prowadzi do mentalnych i/lub emocjonalnych problemów. Te problemy mogą przybrać wiele form; oto kilka przykładów (wg mojego doświadczenia/opinii). 1) Frutarianin, który miał obsesję na punkcie dwóch rzeczy – żywności i ruchów swojego jelita – i który pił ocet jakby to była woda. 2) Frutarianin, który zostawił swoją żonę, przeniósł się do Ameryki Południowej i żył nago ze swoimi dziewczynami na górze. 3) Frutarianie fanatycy, którzy atakują wszystkie diety inne niż (ich własna) surowa wegańska, i których rozmowa jest wypełniona ego, złością, nienawiścią i inną negatywnością. Czyste ciało jest nieistotne, gdy twoje serce i umysł są pełne trucizn gniewu i negatywności.

## **Alternatywa: Bliska Dieta Frutariańska**

„Bliska-frutariańska” dieta jest alternatywą do rozważenia dla tych, którzy nalegają na trzymanie się diety z wysoką zawartością owoców. Może ci to pomóc w uniknięciu niektórych problemów z dietą w owocach 75+%, ale oczywiście nie może być gwarancją i należy bacznie zwracać uwagę również na problemy z blisko-frutariańską dietą.

Taka dieta, jako cel dyskusji, jest surową dietą wegańską, która jest w przybliżeniu w 70% (lub mniej) surowo-owocowa z naciskiem na średnio-słodkie i (w pewnym stopniu z możliwe) neutralne owoce.

Oraz przypomnienie, że dieta składa się z:

- ciemniej liściastej zieleniny i innych warzyw. Nacisk jest na gorzkie zielone warzywa, ale należy też brać środek ściągający, ostre zielone warzywa. Zgodnie z kilkoma zdrowotnymi ziołowymi systemami takie zielone warzywa pomagają regulować metabolizm cukru i zapewniają pewną ochronę przed uzależnieniem od cukru. Dostarczają też chlorofil i minerały i dostarczają smaki, które trudno dostać w owocach (których większość jest dominująco słodka i kwaśna).

- Dobrym przykładem jest również jedzenie nieco imbiru, by wesprzeć ogień trawienny. Jeśli jesteś przeciwny imbirowi, jedz w zamian ostrą zieleninę: musztardę, sałatę arugula, rzeżuchę wodną.

- Kiełki, konkretnie migdały, sezam, słonecznik, dynia, orzeszki ziemne, a także len. One dostarczają kwasów tłuszczowych, które są przerażające w owocach (masz dość awokado, jeśli jesz je codziennie). Orzechy kokosowe też są dobre. Gryka, inne kiełki też są OK., ale nie dostarczają kwasów tłuszczowych.

### **Dodatkowe uwagi:**

- zażywaj witaminę B-12 z wiarogodnego źródła (uzupełnienie)
- rób coś, by unikać lub przeciwdziałać stresowi i izolacji społecznej
- ostatnia, ale najważniejsza: uczyni rozwój duchowy i etyczny najważniejszym priorytetem.

### **Komentarze na temat neutralnych owoców**

Określenie neutralnego owocu odnosi się do owoców, które są albo słodkie, albo kwaskowe. To obejmuje wiele „owocowych warzyw”: pomidory, słodkie papryki, cukinię, bakłażan, ogórek. Jednak te owoce też przysparzają problemów, jeśli się próbuje uczynić je podstawą diety: - pomidory - mogą być kwasowe i wiele ludzi reaguje na nie negatywnie, zwłaszcza, gdy jedzą ich dużo, - cukinia ma mało zapachu lub wcale, - surowy bakłażan nie jest atrakcyjny w wyglądzie czy smaku, - słodkie papryki są sławne z wywoływania gazów (poważne wzdęcia), - ogórki najmniej agresywne, ale prawie nie dostarczają kalorii i mało pożywienia. Jak nazywasz kogoś będącego na długoterminowej, (prawie) mono-ogórkowej diecie? Wg mnie może się to odnosić do określenia anorektycznego.

Neutralne owoce, przede wszystkim owoce i niektóre pomidory, mogą być częścią twojej diety, ale nie są wystarczającą podstawą dla diety dla większości ludzi. Niektórzy frutarianie sugerują, że kładziesz nacisk na niektóre owoce, jeśli masz problemy z wysoką zawartością cukru w słodkich owocach. Bądź świadomy tego, że możesz doświadczyć ostrego spadku wagi, jeśli twoja dieta jest oparta na ogórkach. (Jeszcze raz, realia pozostają w sprzeczności z idealistyczną teorią dietetyczną).

### **Epilog**

Nie próbuj frutarianizmu z obawy przed gotowaną żywnością, śluzem czy białkiem. Jeśli wybierasz spróbowanie frutarianizmu - zrób to TYLKO, jeśli masz jasne, pozytywne powody motywujące cię i wypatruj oznak WSZYSTKICH potencjalnych problemów wymienionych powyżej. Dieta frutariańska, która obejmuje żywność białkową i liściastą zieleninę, przysporzy mniej ryzyka/problemów niż 100% owocowa dieta. Informacja w tym artykule jest oferowana w nadziei, że może pomóc innym, którzy rozważają frutarianizm.

Niektórzy czytelnicy tego artykułu mogą myśleć, że trudności z frutarianizmem są tu przesadzone: nie są, ale masz oczywiście wolną wolę, by poznać tę twardą drogę, jeśli nalegasz. Do każdego, kto jest na diecie frutariańskiej albo rozważa to: powodzenia - możecie tego potrzebować!

---

Autor: autor: Tom Billings tłumaczenie: Joanna Kołodziejczyk

Przedruk ze strony: <http://www.rawfoods.com>

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)