

Kilka słów o diecie roślinnej

Dieta roślinna jest niesłychanie ważna i ciągle niedoceniana. Genotyp człowieka (*homo sapiens* - człowiek rozumny) różni się od genotypu goryla i szympansa zaledwie w 3%.

Dieta („dieta” - z jęz. gr. - „sposób postępowania”, dziś - „sposób odżywiania”) roślinna jest niesłychanie ważna i ciągle niedoceniana. Genotyp człowieka (*homo sapiens* - człowiek rozumny) różni się od genotypu goryla i szympansa zaledwie w 3%. Tymczasem zwierzęta te odróżniają ponad 200 rodzajów owoców i warzyw oraz 100 rodzajów innych roślin jadalnych. Co możemy w tym kontekście powiedzieć o nas, ludziach? Czy naprawdę jesteśmy tacy „*sapiens*”? A może „*sapiens*” są tylko długowieczni mieszkańcy Karabachu lub Abchazji wykorzystujący w postaci surowej i przetworach ponad 200 gatunków jadalnych roślin?

Nie jesteśmy mięsożercami. Nasze uzębienie jest przystosowane do radzenia sobie z pokarmem roślinnym. Nasz żołądek wytwarza za mało kwasów, by strawić mięso, które długo gnije w naszych 9-metrowych jelitach. Wątroba ludzka jest w stanie „przerobić” zaledwie ok. 6% mocznika w porównaniu np. z wątrobą psa. W efekcie stosowania niewłaściwego systemu odżywiania nasz organizm jest coraz bardziej zatoksyczniony. Nasze dwa główne filtry - nerki i wątroba nie są w stanie poradzić sobie z tym, ponieważ na dodatek pijemy za mało wody w czystej postaci. Narządy te nie są w stanie bez wody oczyścić organizmu z toksyn. A przecież badania naukowe udowadniają, że aż 80% schorzeń wynika z zatrucia organizmu. Ostatnim jego stadium jest nowotwór. Chcąc więc zwalczyć skutecznie jakąkolwiek chorobę, należy zacząć najpierw od oczyszczenia (i od odkwaszenia) organizmu.

Wróćmy jednak do pokarmu roślinnego. Badania naukowe wskazują, że dla zaspokojenia zapotrzebowania organizmu w mikroelementy musimy wykorzystywać w swoim pożywieniu 50-60 roślin, a najlepiej ok. 100 (oczywiście, nie każdego dnia). Tylko czy to robimy?

W dodatku współcześnie uprawiane rośliny są wyjątkowo ubogie w witaminy i niezbędne minerały (będzie jeszcze o tym mowa w części o antyoksydantach). Mało kto z nas zdaje sobie z tego sprawę. I właśnie dlatego tak ważną rolę w odżywianiu komórek naszego organizmu odgrywa suplementacja, tj. stosowanie specjalnych preparatów stanowiących kompleksy witaminowe, mineralne, enzymatyczne itp. Dzisiaj nie ma już innego wyjścia. Mówią o tym bez ogródek najlepsi specjaliści żywieniowi na całym świecie - również w Polsce. **Prewencyjna Suplementacja Pożywienia** („odżywiaj się normalnie, ale braki uzupełniaj suplementami”) **powinna stać się faktem w każdej rodzinie.**

Tymczasem jaka jest sytuacja?

AWERSJA DO ZIELENINY NA TALERZU

PRZERADZA SIĘ W AWERSJĘ DO SUPLEMENTÓW.

dr n. med. Brygida Adamek, Akademia Śląska

Mam nadzieję, że wielu czytelników tej książki, kiedy pozna już informacje w niej zawarte, przyjmie inny punkt widzenia na problem suplementacji – jeśli do tej pory miało negatywny, oczywiście.

Czy łatwo jest zmienić nasze nawyki żywieniowe? Czy jesteśmy w stanie zaopatrywać się dzisiaj w zdrową żywność? Jeżeli uznamy, że nie, to oznacza to, że zaczniemy myśleć o tym, aby wspomagać swój organizm i oczyszczać go przynajmniej raz na jakiś czas. Jak jednak mamy to robić? Czy są po temu możliwości? Takie możliwości zapewniają osiągnięcia współczesnej nauki. Najnowsze odkrycia dotyczące zwłaszcza żywienia umożliwiają już wdrażanie w życie wiedzy na temat funkcjonowania komórki ludzkiej oraz sposobów jej odżywiania, dotleniania, ochrony i regeneracji.

Strategią dzisiejszej diety jest walka o zdrowie na poziomie pojedynczej komórki, a więc u źródeł.Należy tu od razu powiedzieć, że osiągnięcia współczesnej, nowoczesnej nauki o żywieniu opierają się o naturę. Natura nie stworzyła aptek, syntetycznych, pojedynczych witamin, pojedynczych enzymów, pojedynczych hormonów czy innych podobnych rozwiązań. **Natura stworzyła natomiast wspaniały ogród pełen gotowych, specjalnie przygotowanych dla nas produktów.**

**WSZYSTKIE ŁĄKI I PASTWISKA,
WSZYSTKIE LASY I GÓRY SĄ APTEKAMI.**
Paracelsus

I właśnie ten ogród wypełniony po brzegi warzywami i owocami powinien być głównym źródłem naszego pożywienia i naszego zdrowia. Kwestią zasadniczą staje się tylko pytanie – w jaki sposób wykorzystać z pożytkiem te wspaniałe dary?

LEKARZ POWINIEN STUDIOWAĆ KSIĘGĘ NATURY

I W TYM CELU MUSI CHODZIĆ PO LIŚCIACH.

Paracelsus

Jest tu jednak kilka problemów.

Pierwszy dotyczy tezy Hipokratesa, która przytoczyliśmy na wstępie i która mówi, że należy leczyć jedzeniem. Warto więc postawić od razu pytanie. A ile godzin przeznaczają się na kilkuletnich, trudnych studiach medycznych na podawanie przyszłym lekarzom wiedzy o żywności i żywieniu? Kilka? A jeśli nawet i kilkanaście, to czy ta wiedza nie była już zdezaktualizowana? Czy lekarze dokończają się na bieżąco w tej dziedzinie? Można nawet zrozumieć ich sytuację – odpowiedzialną, stresującą pracę, zabieganie o materialne utrzymanie rodzin i w związku z tym po prostu zwyczajny brak czasu na samokształcenie. Szokująca jest jednak pewność siebie wielu lekarzy, którzy na bazie swojego medycznego autorytetu (ale nie rzeczywistej wiedzy) wypowiadają się na tematy żywienia często w sposób kompromitujący.

Drugi problem to my sami, pacjenci, z naszym wyobraźniowym szablonem. Co mam na myśli? **„Ale jakie byłyby odczucia większości pacjentów cierpiących na chroniczne schorzenia, gdyby zamiast wkładać ich do maszyny, stanowiącej najnowsze osiągnięcie techniki i kosztującej miliony dolarów, lekarz ordynowałby spożywanie jarmużu lub siemienia lnianego?”** („Nieznany Świat” nr 4/2006, „Najlepszy biznes na świecie”, Janusz Rygielski).

Trzeci problem stanowi przemysł farmaceutyczny, w którego interesie jest coraz szybsze napędzanie maszyny produkującej choroby i chorych. W jego interesie z pewnością nie jest propagowanie tanich i jednocześnie skutecznych metod leczenia. I to lobby farmaceutyczne wywiera kolosalny wpływ na całe rządy, lekarzy i światowe organizacje zajmujące się problematyką zdrowia i żywności. Jako ilustrację warto podać choćby fakt, że 4 lipca 2005 r. odbyła się w Rzymie 28. sesja Pełnej Komisji Kodeksu Żywnościowego – *Codex Alimentarius* – najwyższego organu planety do spraw żywności. Na sesji tej przyjęto ostateczną formę wytycznych dotyczących zaleceń *Codex Alimentarius* w sprawie witamin i dodatków do żywności.

„Chociaż wytyczne jako takie nie ograniczają sprzedaży dodatków, zakazują jednak rozpowszechniania informacji o chorobach i żywieniu i wzywają do ustanowienia w przyszłości ograniczonych dawek, po przeprowadzeniu naukowej analizy nieszkodliwości środków odżywczych zawartych w pigułkach i kapsułkach.

Przedstawiciele konsumentów, którzy uczestniczyli w tym spotkaniu, obawiają się, że wytyczne mogą być w połączeniu z Dyrektywą Unii Europejskiej w sprawie Dodatków do Żywności pierwszym krokiem w kierunku ściślej kontroli żywności, która będzie korzystna dla podejścia farmaceutycznego do chorób, przeważając nad aktywną, realizowaną przez konsumentów, prewencją [podkreślenia autora]”. („Nexus” nr 1/2006, „Więści z globalnej wioski – Komisja Kodeksu Żywnościowego przyjmuje twarde reguły w stosunku do witamin”).

Czwarty problem dzisiejszych czasów kryje się w tym, czy jesteśmy w stanie zaopatrzyć się w warzywa zdrowe, bez skażeń chemicznych. Problemem jest również przyswajalność. W świeżych warzywach i owocach wszelkie składniki pożywienia znajdują się w najbardziej aktywnej formie i łatwo przyswajalnej przez organizm. I tu pewnie niektórzy powiedzą zadowoleni: „Doskonale, bo ja odżywiam się zdrowo. Jem owoce i warzywa z własnej działki. W dodatku jeżdżę na rowerze i chodzę często na spacer.” Można byłoby przyznać Ci w tym momencie rację, gdyby nie kilka faktów zmieniających postać rzeczy. Jesz własne owoce i warzywa. A czy zawierają one wszystkie niezbędne dla Twego organizmu składniki? Skąd je czerpią?

Fragment książki z cyklu "Barwy Twojego Zdrowia" - "Tajemnice suplementacji odżywiania".

Autor: Janusz Dabrowski

Autor: Janusz Dąbrowski

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl