

Racjonalne żywienie czyli jak zadbać o zdrowie

Jesteś tym co jesz, a zatem bardzo istotna jest wartość biologiczna żywności i codziennej racji pokarmowej (zawartości tego, co znajduje się na talerzu).

Racjonalne żywienie – podając za wikipedią – „to dostarczanie ludzkiemu organizmowi odpowiednich pokarmów zapewniających utrzymanie jego podstawowych procesów życiowych. Pokarmy te mogą być pobierane w stanie naturalnym lub w postaci różnorodnych potraw czy napojów. Racjonalne żywienie człowieka jest dostosowane do jego wieku, płci, zapotrzebowania energetycznego, rodzaju wykonywanej pracy, stanu zdrowotnego, klimatu w którym żyje oraz innych czynników”. Na tej stronie znalazłam również nowy polecany sposób komponowania posiłków zrównoważonych, **zastępujący piramidę żywienia, zwany regułą połowy talerza**. Obiad i kolację porcuje się w następujący sposób (przepraszam, ale o śniadaniu nie wspomnieli ☺):



1. $\frac{1}{4}$ talerza zajmują węglowodany złożone lub inaczej produkty skrobiowe (*grains* = ziarna), tj. makaron, ryż, ziemniaki, kukurydza, owies, pszenica, zielony groszek;
2. $\frac{1}{4}$ talerza zajmują produkty białkowe (*proteins*), np. jajka, mięso, ryby;
3. $\frac{1}{2}$ talerza zajmują produkty niskokaloryczne, tj. warzywa (*vegetables*) i owoce (*fruits*);
4. obok talerza stoi szklanka zawierająca produkty mleczne (*dairy*), czyli szklanka mleka, jogurtu, koktajlu, pół filiżanki budyniu, lodów.

Talerz smakowity i godny polecenia! Jednakże zanim skonsumujemy jego zawartość warto sobie uświadomić wpływ innych czynników na właściwe funkcjonowanie organizmu, np. ruch, sen, oddychanie, geny, itp. Zawszą słyszymy alarmujące informacje o starzejącym się społeczeństwie, a to znaczy, że jeśli wcześniej nie zadamy o własne zdrowie, to za chwilę potrzebować będziemy specjalistycznej porady i opieki, zażywać będziemy sterty leków, nie licząc oczywiście kosztów leczenia. Agresywne reklamy firm farmaceutycznych zachęcają do zakupu tabletek, maści i syropów na wszelkie przypadłości, po prostu cudowne lekarstwa. Nie znaczy to, że mamy zaniechać wizyt u lekarza, nic bardziej mylnego. To co zamierzam Państwu przedstawić należy potraktować jako sposób zapobiegania różnym schorzeniom, bo łatwiej i taniej zapobiegać niż leczyć. Porady te polecane są przez dr Jadwigę Górnicką.

Podstawową funkcją naszego organizmu jest oddychanie, bez tlenu życie nie istnieje. Z reguły oddychamy nieprawidłowo, za płytko i dostarczamy organizmowi za mało tlenu niezbędnego do przyswojenia substancji odżywczych, a także usunięcia szkodliwych produktów przemiany materii. Gdy dostarczamy za mało tlenu, mimo iż odżywiamy się prawidłowo, chudniemy, brakuje nam siły i energii. Inni natomiast tyją, wciąż coś podjadają i mają nieustanny apetyt na coś nieokreślonego. Organizm wówczas tworzy zapasy tłuszczowe, czyli tzw. magazyn niespalonych resztek pożywienia. Pojawia się nadwaga (otyłość) ze wszystkimi jej konsekwencjami – ból kręgosłupa, zwyrodnienie stawów, upośledzona tolerancja glukozy, zaburzenia oddechowe, choroba wieńcowa, niewydolność serca, itd. Warunkiem zachowania zdrowia jest **oddychanie przeponowe**, czyli wciąganie powietrza nosem, mocno wypinając brzuch, a wydech ustami (3 razy głośno hu, hu, hu. Celem głębokiego oddychania jest stworzenie większego pola dla serca i lepszej jego pracy.

Kolejnym krokiem jest oczyszczanie organizmu z toksyn. Jak to zrobić? Jednym ze sposobów jest dieta tybetańska (półgłodówkowa). Na kilka dni przed zastosowaniem diety należy wyeliminować mięso i ciężkie potrawy. Tak samo postępujemy kilka dni po kuracji. Jemy w tym czasie warzywa, owoce, kasze, przetwory mleczne, a dopiero w późniejszym czasie włączamy ryby lub mięso. Dieta polega na wypijaniu warzywnego wywaru, do którego należy przygotować: 3 obrane cebule, 1 bulwę czarnej rzepy, 3 korzenie pietruszki, 1 bulwę selera, 2 całe pory z zielonymi liśćmi – produkty gotować godzinę w 2,5 litra wody, bez soli. Warzyw nie należy obierać tylko dobrze wyszorować pod bieżącą wodą. Oddzielnie ugotować 1 kg umytych ziemniaków w 1 l wody. Połączyć oba płyny, jeśli zabraknie wywaru, dolać wody, by otrzymać 3,5 l wywaru. To jest ilość płynu, którą wypijamy w ciągu dnia, zamiast posiłków. Każdą porcję należy odpowiednio podgrzać. Można, a nawet należałoby dodać zioła w celu poprawienia smaku (np. cząber, tymianek, kminek, majeranek). Taką pokutę stosuje się przez 5-8 dni i nie częściej niż dwa razy w roku. Każdego dnia należy przygotować świeże wywary. Dodatkowo można pić wodę bez ograniczeń. Diety nie należy stosować przy cukrzycy insulinozależnej, ostrych stanach zapalnych i wycieńczeniu organizmu.

Następnie należy zadbać o wątrobę. Jest to centralne laboratorium naszego ciała, a jej ważnym zadaniem jest odtruwanie. Wątrobie szkodzi niewłaściwe żywienie, czyli nadmiar kalorii, białka, tłuszczów i przetworzonych węglowodanów, a za mało świeżych i pełnowartościowych produktów. Dochodzi wówczas do stłuszczenia tego organu, a w konsekwencji do zaburzeń krążenia, stanów zapalnych woreczka żółciowego, w którym gromadzą się kamienie. Należy wówczas jak najszybciej zastosować prostą kurację: 2 łyżki oleju lub oliwy, 2 łyżeczki Cholesolu, 1 łyżeczka Solarenu, sok z pół cytryny (można więcej) i pół szklanki gorącej wody. Wszystko dobrze wymieszać i wypić rano na czczo. Mieszanka rozpuszcza kamienie żółciowe, obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów. Pomocna jest przy wzdęciach, zaparciach, bólach wątroby i początkowym stadium marskości tego narządu. Po godzinie należy zjeść śniadanie, wskazane byłyby płatki owsiane i otręby.

Dalszym krokiem jest dbałość o dobry stan zatok. Chore, zatkane zatoki utrudniają oddychanie, zatem hamują dopływ tlenu do wszystkich tkanek, również do mózgu. Chore zatoki oczyszcza ssanie oleju słonecznikowego, najlepiej rano na czczo. Niepełną łyżkę oleju należy ssać ok. 20 minut w taki sposób, jakbyśmy płukali przednie zęby (oddychać nosem). Po wskazanym czasie płyn należy wypluć, a usta i gardło wypluć wodą. Zaletą tej kuracji jest oczyszczenie z toksyn całego organizmu, a przy okazji usunięcie kamienia nazębnego.

Cały organizm doprowadzi do równowagi dieta na bazie oleju lnianego. Na szczęście ostatnio wrócił on do łask, ale przez długie lata był zapomniany. Olej lniany ma w swoim składzie 95% nienasyconych kwasów tłuszczowych Q3, które muszą być dostarczone do organizmu z pokarmem. Wartość kwasów jest bezcenna, ponieważ gwarantują prawidłowe funkcjonowanie całego ustroju, chronią przed chorobami, w tym nowotworowymi. W aptekach dostępny jest tzw. olej budwigowy nazwany tak od nazwiska dr Joanny Budwig, niemieckiej biochemiczki, która była kilkakrotnie nominowana do nagrody Nobla. Była wielką fanką oleju. Przez wiele lat prowadziła swoją klinikę, w której leczyła pacjentów na różne choroby. Lecznicza dieta dr Budwig opiera się na paście opartej na bazie oleju, chudego twarogu i jogurtu. Przyrządzenie pasty jest proste: 6-8 łyżek oleju lnianego, 12,5 dkg twarogu i mały kubek jogurtu naturalnego miksować 5 minut i gotowe. Pastę można doprawić miodem i spożywać na słodko z owocami bądź przyprawić na ostro i dodawać do zup, sałatek czy gotowanych warzyw. Codziennie należy spożyć 6-8 łyżek pasty i ok. 4-6 łyżek świeżo mielonego siemienia lnianego zmieszanego z maślanką, jogurtem lub sokiem owocowym. Posiłki oparte na warzywach powinny być spożywane z dodatkiem pasty ok. 5-6 dziennie. Mięso należy ograniczyć, a w zamian włączyć do menu tłustą rybę. Krótko mówiąc – olej lniany

to samo zdrowie. Innymi źródłami kwasów Q3 są wszystkie nasiona oleiste (dynia, słonecznik, oliwki) oraz tłuste ryby morskie. Jak już wspomniałam, kwasy te są niezbędne do prawidłowej pracy wszystkich komórek, wyjątkowo dużo zużywa ich mózg, a niedobory objawiają się problemami z koncentracją i pamięcią. Ponadto uczestniczą one w transporcie tłuszczów we krwi i hamują tworzenie się zakrzepów. Rozważania nt. funkcji nienasyconych kwasów tłuszczowych w naszym organizmie można wykorzystać w celach profilaktycznych. Rozpuszczają blaszki miażdżycowe osadzające się w tętnicach i zapobiegają ich zlepianiu się. Słowem chociaż wspomnę o znanym wszystkim warzywie - **cebuli zwyczajnej**. Dawniej, jak wiemy, cebula chroniła żeglarzy podczas długich rejsów przed szkorbutem, który wywołuje niedobór witaminy C w pożywieniu. Podczas II wojny światowej chroniła też więźniów obozów koncentracyjnych przed awitaminozą i różnymi epidemiami. Cebula jest warzywem bakteriobójczym, doskonale chroni przed infekcjami, działa przeciwzakrzepowo, obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi, chroni przed miażdżycą i jest świetną odżywką na włosy – zapobiega ich wypadaniu. W trakcie kuracji antybiotykowej należy zjadać 2 rozgotowane cebule z dodatkiem zmielonego kminku i majeranku, co chroni wątrobę i zapobiega grzybicy. Gotowana cebula ma działanie przeciwgrzybiczne. Na wszelkie stłuczenia, krwiaki i stany zapalne należy przykładać papkę z rozgotowanej cebuli. Wymaga to cierpliwości, ale skutek gwarantowany. Cebulę gotować w niewielkiej ilości wody ok. 20 min. Zmiksować i gotowe. Chcąc zachować zdrowie należy wyeliminować lub przynajmniej ograniczyć spożycie następujących produktów:

- cukier, słodycze, ciasta
- tłuszcze zwierzęce, margaryny, majonezy
- potrawy smażone, tłusty nabiał
- potrawy zawierające glutaminian sodu i inne polepszacze
- mięso z ferm hodowlanych zawierające często antybiotyki i hormony.

Na podsumowanie zacytuję słowa prof. Juliana Aleksandrowicza, lekarza internisty i człowieka o wielkim sercu: „*Nie ma chorób nieuleczalnych, niedostateczna jest tylko nasza wiedza*”.

Barbara Ditrich