

prof. dr Florian Überall  
dr Andrea Überall

# Uzdrowianie żywnością

Tybetański sposób  
na choroby cywilizacyjne





prof. dr Florian Überall  
dr Andrea Überall

# Uzdrowianie żywnością

Tybetański sposób  
na choroby cywilizacyjne

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Anna Chomik

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-8168-074-5

Tytuł oryginału: Ess-Medizin: Das für dich richtige Essen ist die beste Medizin. Gesund bleiben.  
Beschwerden lindern. Krankheiten heilen  
Copyright © 2015 by Nymphenburger in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH,  
München, All rights reserved  
Original title: Ess-Medizin: Das für dich richtige Essen ist die beste Medizin.  
by Florian Überall, Andrea Überall  
[www.herbig.net](http://www.herbig.net)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Rady zawarte w niniejszej książce zostały starannie sprawdzone tak przez jej autorów, jak  
i wydawnictwo. Nie dają oni jednak żadnej gwarancji ich skuteczności ani nie ponoszą  
odpowiedzialności za uszkodzenie zdrowia, powstałe szkody osobiste, rzeczowe czy też majątkowe.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

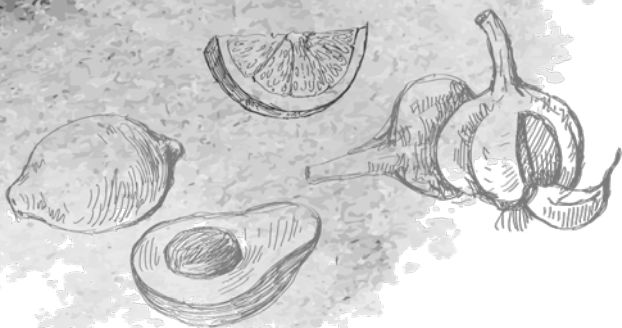
<b>Wstęp</b> .....	<b>9</b>
Zakończenie dawnych nawyków żywieniowych i obranie nowej drogi.....	13
<b>1. Obalenie mitów żywieniowych</b> .....	<b>21</b>
Najczęstsze mity żywieniowe i co się za nimi kryje .....	21
Mit 1: Nauka wie wszystko o żywieniu .....	22
Mit 2: Mięso jest pokarmem odpowiednim dla gatunku ludzkiego .....	24
Mit 3: Produkty mięsne wzmacniają i odżywiają ludzki organizm.....	26
Mit 4: Człowiek jest wszystkożerny .....	29
Mit 5: Margaryna jest zdrowsza niż masło.....	30
Mit 6: Cholesterol jako śmiertelne niebezpieczeństwo ....	34
Mit 7: Mleko krowie jest zdrowe i odpowiednie dla człowieka .....	38
Mit 8: Mleko krowie jest niezbędne dla zdrowych kości .....	41
Mit 9: Batoniki mleczne są odpowiednim pożywieniem dla dzieci między posiłkami .....	45
Mit 10: Napoje energetyczne dodają mocy.....	48
Mit 11: Coca cola jest lekiem z domowej apteczki, pomaga na biegunkę przed podróżą.....	53
Mit 12: Woda pita w trakcie posiłku rozpuszcza kwasy żołądkowe .....	54

Mit 13: Stewia – cudowny specyfik: słodki, pozbawiony kalorii i zdrowy.....	57
<b>2. Tybetańska nauka o harmonii.....</b>	<b>59</b>
Początkiem każdej choroby jest problem energetyczny ...	60
Energetyczny wszechświat Tybetu .....	62
Energia z subtelnej materii kształtuje naszą osobowość.....	63
Wiatr (lung): siła poruszająca .....	65
Żółć (tripa): siła ocieplająca .....	66
Flegma (beken): siła podtrzymująca .....	67
Sześć kierunków smakowych oraz osiem potencji.....	68
Zaburzona potencja a zmiana smaku.....	74
Kod zdrowia według zachodniego sposobu myślenia .....	77
Poznaj swoją osobowość.....	79
Żywność dla danego typu według nauki o harmonii.....	93
<b>3. Zdrowie jelit .....</b>	<b>101</b>
Jak dbać o jelita i utrzymać je w zdrowiu przez długie lata?	101
Kiedy enteryczny (jelitowy) układ nerwowy odmawia posłuszeństwa.....	101
Co lodowate stopy mówią o trawieniu? .....	103
Olej z czarnuszki: energetyczne pożywienie dla jelita .....	106
Dzieci urodzone poprzez cesarskie cięcie mają uszkodzone jelita .....	110

Lecnicze kielki dla jelita .....	112
Gdy żołądek ma się dobrze, to jelita też.....	114
Odżywia nas tylko to, co jest dobrze przyjmowane przez jelita.....	115
Jelito nie toleruje pożywienia odpowiedniego dla gatunku ludzkiego.....	119
Czy wzdęcia są naturalnym objawem?.....	120
Jelita przynoszą spokój naszej duszy.....	123
Tylko zdrowe jelita chronią nasze serce.....	124
<b>4. Choroby cywilizacyjne współczesnego człowieka .....</b>	<b>127</b>
Miażdżyca – w dzisiejszych czasach dotyka nawet dzieci .....	127
Wypalenie zawodowe (burn out) jest chorobą zapalną....	130
Życie ludzi otyłych jest zagrożone .....	133
Nie jesteś chory, a jedynie spragniony .....	135
Uzależnienie od słodczy .....	138
Gruby pomimo wegańskiego odżywiania?.....	139
Napady gorąca podczas posiłku .....	141
Pożywienie zmodyfikowane chemicznie nie leczy .....	146
<b>5. Medycyna żywieniowa – medycyna nowego stulecia ....</b>	<b>149</b>
Poznanie medycyny żywieniowej i jej codzienne zastosowanie .....	149
Leczenie chorób cywilizacyjnych .....	150

Łagodne leczenie miażdżycy .....	150
Raka można wyleczyć siłami natury .....	153
Leczenie wypalenia zawodowego bez użycia środków psychotropowych.....	159
Ochrona skóry poprzez mądre odżywianie.....	165
Leczenie jelita bez użycia chemii .....	168
W ten sposób znikają kilogramy.....	172
Tak należy odżywiać się zdrowo i utrzymywać sprawność umysłu.....	177
Gotowanie z goryczką i ziołami – nowy trend w odżywianiu .....	180
<b>6. Prognozy na przyszłość.....</b>	<b>183</b>
Medycyna żywieniowa ogromną szansą w przyszłości.....	183
<b>Załączniki.....</b>	<b>187</b>
Tybetańskie przepisy ziołowe .....	187
Herbal Impulse Concept – tybetańska tradycja na nowo zdefiniowana na potrzeby Zachodu.....	191
Literatura uzupełniająca.....	193
Filmy .....	194
Adresy .....	195
<b>Podziękowania .....</b>	<b>197</b>





## Wstęp

Chciałbym podziękować moim krewnym – najstarszemu synowi legendy filmów górskich Luisowi Trenkerowi. Moja mama – Elizabeth – przez wiele lat opiekowała się dziećmi rodziny Trener, a mój tata uczył je jazdy na nartach. Florian Trener chorował na polio, łączyła go bliska relacja z moją mamą. Właśnie dlatego, kiedy musiała wybrać dla mnie imię – nie zastanawiała się długo.

Dorastałem wraz ze starszą siostrą Barbarą w drewnianym domku w austriackim Kitzbühel Aschbachbichl w bardzo skromnych warunkach. To tam uczęszczałem do szkoły i tam także uzyskałem wykształcenie farmaceutyczne. Czas nauki był dla mnie bardzo szczęśliwym okresem życia. Całym sobą poświęcałem się farmacji, fascynowało mnie jej bogactwo, a przede wszystkim mnogość substancji i ziół, z którymi codziennie miałem do czynienia. Następnie pojawiła się możliwość pracy. W miejskiej aptece w Kitzbühel szukano pomocnika aptekarza, a ja prędko zdecydowałem się na tę posadę. Praca ta całkowicie mnie pochłonięła, czułem jednak, że chcę opuścić moją ojczyznę. Chciałem wyjechać w końcu z małego miasteczka, uciec od jego ciasnoty i zostawić za sobą górskie widoki. Pragnąłem odkrywać świat, obce kraje i obowiązujące tam metody leczenia. Miałem ogromną ochotę podróżować i zdobywać nową wiedzę.

Przyciągnęła mnie pierwotna puszcza w Afryce Środkowej i wraz z moim przyjacielem Bernhardem zacząłem jeździć do ziemi niczyjej pomiędzy Kamerunem a Nigerią, aby móc pracować tam w szpitalu tropikalnym w Fontem. Liczne przygody oraz niezapomniana audiencja u króla Bangua – plemienia wśród którego mieszkaliśmy, sprawiły że ciężko było mi wrócić do ojczyzny.

Wkrótce powróciłem do Tyrolu i poczułem, że moje wykształcenie jest niewystarczające, bowiem szkoła, którą ukończyłem, nie była zbyt dobra. Po pięciu latach uczęszczania do wieczorowego gimnazjum dla dorosłych w Innsbrucku zdałem egzamin dojrzałości i rozpocząłem studia na kierunku biochemia i mikrobiologia. W ten sposób farmaceuta stał się badaczem raka. Od momentu ukończenia studiów zajmowałem się problemem powstawania i leczenia raka oraz zbadałem setki substancji pochodzenia naturalnego pod kątem ich leczniczych właściwości. Podróżowałem do krajów bardzo oddalonych od mojej ojczyzny, zapoznając się tam z miejscowymi metodami uzdrawiania, ucząc się tybetańskiej medycyny i przyswajając ajurwedę na Sri Lance. Wiele dały mi spotkania z Matką Teresą z Kalkuty, poznanie uzdrawiania oraz lekarzy tybetańskich w Himalajach i Mongolii, rozmowy z medykami na wszystkich kontynentach, a także wielokrotne wizyty i dyskusje z Jego Świątobliwością XIV Dalajlamą. To dzięki nim poznałem język serca. Od tego czasu moje prywatne i zawodowe nastawienie ukierunkowane jest na holistyczne metody leczenia. Dzięki licznym podróżom do królestw indyjskich, gdzie mieszkają Tybetańczycy, moja miłość do medycyny tybetańskiej zamieniła się w pasję.

Za swój największy skarb uważam prawie czterdziestoletnią, wiedzę na temat działania na poziomie biologiczno-komórkowym substancji ziołowych, gorzkich oraz pikantnych. W moim

otoczeniu nie znam niestety żadnego lekarza, który posiada wykształcenie w tej dziedzinie i zna działanie substancji pochodzenia naturalnego lub ma chociaż podstawową wiedzę odnośnie stosowania takich roślinnych preparatów. Zapewne nie dotyczy to całego kraju, ani innych państw, jednak mój codzienny kontakt ze studentami medycyny uzmysławia mi, jak ogromny jest brak wiedzy o działaniu takiej żywności i takich leków. Właśnie dlatego wraz z moją żoną Andrea pragniemy przekazać w niniejszej książce swoje doświadczenia odnośnie zdrowego sposobu odżywiania oraz uzdrawiających mocy, które tkwią w zdrowej żywności.

Andrea urodziła się w Hall w Tyrolu i wczesnie zaczęła podróżować, ponieważ pracowała jako przewodnik wycieczek w akademickim klubie podróżniczym, poznała wtedy obce kraje i kultury wzdłuż szlaku jedwabnego. Zwiedziła Tybet jeszcze zanim całkowicie się zmienił w wyniku działania chińskich władz.

Po ukończeniu studiów na kierunkach pedagogika, filozofia i historia Andrea zdała egzamin nauczycielski, jednak podążyła za wewnętrznym powołaniem i zaczęła leczyć metodami naturalnymi zgodnie z zasadami tybetańskiej oraz zachodniej energetyki. Od siedemnastu lat prowadzi własny gabinet w rodzinnej miejscowości Telfs. Mamy troje dorosłych dzieci, dwa psy i dwa koty.

Poprzez tę książkę chciałbym przekazać doświadczenia mojej żony wynikające z pracy z naturalnymi metodami uzdrawiania oraz moje doświadczenia jako biochemika, a także miłośnika przyrody, pochodzący z kontaktu z leczniczymi produktami żywnościowymi oraz substancjami naturalnymi. Opisujemy w niej odmienne podejście do codziennie spożywanych produktów. Ten nowy sposób rozumienia działania produktów żywnościowych

na organizm człowieka nazwaliśmy „medycyną żywieniową”. Ta mądra, łagodna i indywidualnie dopasowana kultura jedzenia stwarza ogromną szansę utrzymania zdrowia na długo i starzenia się bez poważniejszych dolegliwości. Dlaczego wierzymy w to, że nasze podejście do odżywiania jest takie ważne? Gdy jemy czy też pijemy, coś się wydarza w naszym organizmie, mimo iż często wydaje się nam, że tak nie jest. Staliśmy się bowiem nieczuli na sygnały, które wysyła nam nasze ciało. Gdy zachorujemy na raka, wierzymy, że stało się to za sprawą genów. Udajemy się do lekarza, aby uzyskać diagnozę, a sami nie zastanawiamy się, co tak naprawdę nam dolega. Otrzymujemy leki, wracamy do domu i z internetu dowiadujemy się, że cierpimy na wszystkie możliwe choroby jednocześnie. Mimo dostępności informacji jesteśmy bezradni. Najwyższy czas na zmianę!

Spróbuj potraktować swoje ciało jako największy dar, jaki otrzymałeś. Przy wyborze produktów żywnościowych kieruj się zdrowym rozsądkiem i każdy dzień rozpoczynaj postanowieniem: „Jestem zdrowy dzięki siłom natury”. Chcielibyśmy towarzyszyć ci przy tym, oferując wskazówki i własne życiowe doświadczenie. Nie oczekuj jednak, że otrzymasz podręcznik prezentujący dogmaty; nie chciałbym także, aby książka okazała się źródłem wiedzy wszystkimiedzących. Sami zbyt często wpadaliśmy w żywieniowe pułapki i zbyt długo sprowadzano nas na manowce z powodu błędnych diet i trendów żywieniowych.

Jedyne, na czym możesz polegać, to najprostsze pytania, które postawiliśmy w tej książce. Wielu ludzi zaczyna zadawać sobie właśnie takie proste pytania odnośnie swego organizmu i zdrowia. Należy bowiem zacząć badać siebie samego, na nowo nauczyć się smakować, czuć i tym samym samodzielnie leczyć.

Można to uczynić poprzez wybór odpowiedniego indywidualnie dopasowanego pożywienia.

Spróbuj na nowo odszukać w sobie chęć życia i smakowania, odkryj ogromną leczniczą moc pożywienia i bądź jednym z tych, którzy przestali kierować się powszechnymi mitami dotyczącymi odżywiania.

Życzymy ci tego z całego serca. *Tashi delek* – czyli tybetańskie pozdrowienie: niech ci się powodzi!

## Zakończenie dawnych nawyków żywieniowych i obranie nowej drogi

W końcu nadszedł właściwy moment na zmianę i zerwanie z niewłaściwymi trendami żywieniowymi. Spróbuj zadać sam sobie pytanie: co jem i co piję na co dzień? Bądź przy tym ze sobą całkowicie szczerzy i przyznaj się nawet do nałogów. To odpowiednia chwila na ujawnienie całej prawdy.

Nasi przaprzodkowie pochodzili oczywiście z Afryki, jednak nie wszyscy z nas mają ciemną skórę. Zdziwiającym jest fakt, jak bardzo wymieszaliśmy się i zmieniliśmy genetycznie. Dotyczy to oczywiście również dopasowania się do nowych miejsc osiedlenia się i związanych z nimi źródeł pożywienia, do których człowiek bardzo sprawnie się dostosował.

Zdobycie posiłku stanowiło wtedy sporą trudność. Pojawienie się całkowicie nowych produktów oznaczało dopasowanie się do obcych zapachów i smaków. Należało stworzyć i wypróbować nowe przepisy, co było ogromnym wyzwaniem dla naszego mózgu, który musiał wszystkie te informacje w odpowiedni sposób dopasować i uporządkować.

Proces ten jednakże nie przebiega bez zakłóceń nawet do dziś. Dowodem na to jest na przykład występowanie nietolerancji mleka krowiego. Zarówno pozytywne, jak i negatywne zjawiska związane z żywieniem miały wpływ na rozwój człowieka i są częścią ewolucji. Dotyczy to zwłaszcza zmysłu smaku i powonienia, jednak również organy odpowiedzialne za przeżuwanie, jelita oraz wszystkie procesy przemiany materii muszą stale przystosowywać się do nowego rodzaju żywienia.

Smak i zapach są pierwszymi zmysłowymi kryteriami przy wyborze posiłków i napojów. Zmysły te z jednej strony ostrzegają człowieka przed niebezpieczeństwem, które może pochodzić z samych produktów żywnościowych, z drugiej strony przyczyniają się do powiększenia oferty. Smak bardzo gorzki zawsze oznacza jedno: uwaga – niebezpieczeństwo; w przypadku zbyt słodkich potraw nie jest ono aż tak duże.

Mieszkam w Tyrolu wraz z rodziną i byłem świadkiem rewolucyjnego odkrycia w dziejach historii. Na południu w pobliżu Hauslabjoch, w tylnej części doliny Ötz w 1991 roku znaleziono lodową mumię Ötzi. Jak się później dowiedziałem, odkrycie to było naukową sensacją. Badania genetyczne na uniwersytecie w Innsbrucku pomogły w ustaleniu miejsca pochodzenia plemienia człowieka lodu. Okazało się, że żył on na wyspie leżącej na Morzu Śródziemnym – Sardynii. Zarówno lodowa mumia Ötzi, jak i przypuszczalnie inni członkowie tego plemienia, przesiedlili się następnie z regionu Morza Śródziemnego do Tyrolu Południowego w górną część doliny Alp – Val Venosta, a następnie w kierunku Tyrolu Północnego. Możemy jedynie snuć pewne przypuszczenia co do ich nawyków żywieniowych, wiadomo jednak, że plemię człowieka lodu wiedziało o istnieniu ognia. Fakt

.....

ten pozwala wnioskować, że pożywienie nie zawsze było spożywane na surowo. Możliwe, że smażono mięso zwierzęce, a bulwy i korzenie podgrzewano, usuwając z nich toksyczne substancje. Czy faktycznie wiązała się z tym zmiana odczuwania smaku i zapachu? Zajmiemy się tą kwestią nieco później.

Od wielu tysięcy lat do dziś istniało wiele możliwości, ale także konieczność dostosowania zmysłu smaku i zapachu do nowych produktów żywnościowych. Pomocny był w tym nie tylko ogień, który dawał możliwość gotowania i pieczenia. Wiedzę o przyrządzaniu i znajomość nowych rodzajów produktów żywnościowych oraz przypraw zawdzięczamy podróżnikom morskim i odkrywcom, takim jak Marco Polo, Krzysztof Kolumb oraz wyprawom takich legendarnych podróżników jak Chińczyk Zheng Ke. Odbył on w latach 1405–1433 siedem wielkich wypraw w rejony Pacyfiku oraz Oceanu Indyjskiego, badając Morze Arabskie oraz wybrzeże Afryki Wschodniej. Jego statki pokonały wtedy ponad pięćdziesiąt tysięcy kilometrów, powracając do ojczyzny załadowane do pełna przyprawami oraz nowymi rodzajami produktów żywnościowych.

Pomijając wątek przygodowo-podróżniczy, a skupiając się na kwestii odczuwania smaku i zapachu przez człowieka epoki kamienia oraz ówczesnych odkrywców świata można przypuszczać, że Marco Polo, który sam żył nad morzem i handlował solą morską, mógł ją odkryć właśnie poprzez jej smakowanie. Zapamiętał również kwaśny smak cytrusów, granatu i dzikiego wina. Poznał także cierpki smak pigwy, gorzki smak galgantu oraz bardzo wytrawny smak chińskiego grzyba Lingzi (łac. *Ganoderma lucidum*) zwanego również grzybem długowiecznym. Wiadomo także, że sam Ötzi jadł dzikie mięso, znał wiele rodzajów jagód oraz grzybów i potrafił rozpoznawać ich smak – od słodkiego przez gorzki,

kwaśny i słony. Z punktu widzenia ewolucji można porównać to do doświadczeń płodu z okresu drugiego miesiąca ciąży. Zmysł smaku kształtuje się nieświadomie już w łonie matki. Wody płodowe mają smak gorzki i niedobry, z kolei spożywane przez matkę w nadmiernej ilości słodkie produkty wywołują uczucie szczęścia i stan błogości.

Czy cokolwiek zmieniło się w odczuwaniu smaku u współczesnego człowieka? Z fizjologicznego punktu widzenia – nie, ale pojawiły się nowe doznania smakowe. Produkty żywnościowe zostały całkowicie zmienione. Przemysł spożywczy codziennie wystawia nasze kubki smakowe i zmysł powonienia na próbę. Wyczarowuje zapachy i smaki, które nie występują w przyrodzie, często są one całkowicie zaskakujące i przytłaczające swoją intensywnością, a niektóre w niezwykle sposób są zbliżone do naturalnych. Pewne aromaty wywołują podrażnienia – chodzi tu między innymi o glutaminian (w języku japońskim nazywany *umami* – co jest żartobliwym określeniem tego, co smaczne). Nie da się określić jego smaku w skali od słodkiego do gorzkiego. Im bardziej różnorodne są nasze doznania smakowe, tym więcej niuansów i różnic mogą rozpoznać nasze kubki smakowe. Zawodzą one jednak w przypadku glutaminianu. Warto codziennie przeprowadzać test, który w pewnym sensie może ostrzegać nas przed niebezpieczeństwem manipulacji naszego zmysłu smaku i zapachu przez przemysł spożywczy. Warto wykonać w tym celu następujące ćwiczenie: udaj się na zakupy i najpierw jedynie przespaceruj się po sklepie. Postaraj się wychwycić różne zapachy. Już po chwili będziesz mógł zauważyć, że twój zmysł powonienia został wystawiony na próbę, gdyż w ograniczonej przestrzeni sklepu znajduje się zbyt wiele różnorodnych zapachów. Właśnie dlatego potrzebny jest indywidualny tre-



ning, aby wyćwiczyć odpowiednie podejście do tego co jemy i pijemy. Gdy obserwuję sam siebie, to zauważam dawne wzorce z okresu dzieciństwa. W ten sposób nagle przypominam sobie na przykład smak czekolady. Kiedy tylko słodycz dostaje się do mojego nosa pojawia się uczucie błogostanu, czuję się nagrodzony i szczęśliwy.

Zapach i smak mają pomagać nam w odnalezieniu wartościowego pożywienia, takiego, które będzie nam służyć i którego potrzebujemy. Wymaga to jednak nieco praktyki. Na przykład ja sam nie trawię cytrusów, gdyż po ich spożyciu pojawia się w mojej jamie ustnej kwaśny smak, a także uczucie palenia na języku. Właśnie dlatego często próbuję wywąchać aromat cytrusów, wspomagając się pamięcią smaku, aby odkryć, kiedy użyty jest jako wzmacniacz smaku i aromatu. W codziennym życiu nie jest to jednak wcale takie proste. Spróbuj opisać zapach i aromat cytryny. Przygotuj w tym celu kartkę papieru i zapisz na niej swoje odczucia smakowo-zapachowe. Gdybyś założył na oczy opaskę i zamiast cytryny dostałbyś pomarańczę, to prawdopodobnie zauważyłbyś różnicę.

Poza coraz słabszą umiejętnością rozróżniania smaków i zapachów, maleje także poziom naszej wiedzy na temat działania produktów żywnościowych na organizm. Przemysł farmaceutyczny przyzwyczaił nas do tego, że dana substancja czynna działa dokładnie na jedno, konkretne miejsce w ciele. Jak zatem wpływają na nas złożone produkty żywnościowe, jak na przykład trzydaniowy posiłek? W takim przypadku mamy do czynienia z działaniem na różne obszary organizmu. Jednocześnie zachodzi wymiana wielu informacji, które muszą być rozszyfrowane przez mózg. Właśnie dlatego trzydaniowy posiłek jest czymś w rodzaju powodzi informacji dla naszego ciała. Wzoru chemicz-

nego, który posiada, nie da się porównać z jednowymiarowym wzorem chemicznym, jaki ma na przykład tabletką aspiryny. Jako biochemik z wykształcenia zawsze byłem i wciąż jestem zdziwiony, jak mało wiemy o działaniu pokarmu na nasz organizm oraz jak niewiele metod analitycznych do badania tej molekularnej różnorodności istnieje we współczesnej medycynie i biochemii. Zatem jeśli nie myślimy w sposób holistyczny i nie znamy metod badania całościowego ciała, to sposób oddziaływania złożonego posiłku nie może być do końca poznany.

Systemy medyczne opierające się na holistycznym podejściu do pacjenta w tym wypadku najlepszym wsparciem. Chodzi tu przede wszystkim o trzy największe azjatyckie systemy medyczne: ajurwedę, Tradycyjną Medycynę Chińską (TMC) oraz Tradycyjną Medycynę Tybetańską (TMT). To uniwersalne metody diagnostyczne opierające się na badaniu pulsu – metody niewymagające zastosowania żadnych przyrządów, a pozwalające określić konstrukcję organizmu, miejsca zdrowe oraz chore. Badanie przeprowadzone ręką lekarza od setek tysięcy lat umożliwia postawienie zadziwiająco dokładnej diagnozy. Aby dobrze je wykonać niezbędna jest duża umiejętność: wycucie w palcach oraz doświadczenie. Jednak ten, kto ją opanuje będzie posiadał zawsze „pod ręką” uniwersalny przyrząd badawczy. Można tę metodę zastosować również po posiłku lub po zażyciu leków medycyny naturalnej. W tych przypadkach bez konieczności pobierania krwi można sprawdzić istotne zmiany związane ze spożyciem danego rodzaju pokarmu.

Kiedy chcemy pozbyć się starych, niezdrowych nawyków żywieniowych, musimy dużo bardziej skupić się na naszej przemianie materii oraz oddziaływaniu produktów żywnościowych na nasz organizm. Właśnie dlatego należy uważnie przyjrzeć się

---

piramidzie odżywiania. Jednak zanim dojdziemy do ogólnych wniosków, powinniśmy odpowiedzieć sobie na pytanie, czym właściwie są produkty żywnościowe oraz czy istnieje indywidualna konstytucja organizmu, indywidualne upodobania smakowe oraz czy produkty, które spożywamy, są do nas dopasowane. Należy ocenić wpływ zjadanej żywności na cały organizm. Obecnie na całym świecie mamy do czynienia ze swego rodzaju epidemią otyłości, nawet w krajach o tradycyjnym, roślinnym sposobie odżywiania. Mimo iż zawartość tłuszczu w pożywieniu została zredukowana, to nasze społeczeństwo staje się społeczeństwem ludzi otyłych.

Należy zawsze kierować się zdrowym rozsądkiem. Najwyższy czas, aby coś zmienić. Zadaj sobie razem z nami wszystkie te pytania odnośnie jedzenia i picia, które do tej pory pomijałeś i na które pozornie nie było odpowiedzi. Po lekturze tej książki znajdziesz rozsądne rozwiązanie każdej z tych kwestii.





1.

## Obalenie mitów żywieniowych

### Najczęstsze mity żywieniowe i co się za nimi kryje

Codziennie jemy i pijemy, ale tak naprawdę niewiele wiemy o tym, jak przebiegają te procesy w naszym organizmie. Próbuujemy znaleźć odpowiedzi na pytania oraz poczucie bezpieczeństwa w najnowszych trendach żywieniowych, tak zwanej super żywności (ang. *super food*), czerpiąc wiedzę z mediów. Staramy się odżywiać coraz bardziej świadomie, pragnąc pozbyć się chorób i dolegliwości, ponieważ chcemy być zdrowi i szczęśliwi. Potrzeba do tego czasu i zdroworozsądkowego podejścia. Spróbujmy razem odnaleźć właściwą drogę. Najpierw musimy omówić kwestie podejmowania decyzji przy codziennym wyborze posiłków. Często popełniamy przy tym błędy oraz kierujemy się powszechnymi mitami żywieniowymi. Najpewniej przyswoiliśmy je sobie poprzez reklamę albo przenieśliśmy złe nawyki z dzieciństwa. Przeważnie jednak nie znamy prawdziwego źródła problemów lub po prostu nie jesteśmy zainteresowani odnalezieniem rzeczywistej przyczyny ich powstania.

Skoro można wpaść w pułapki odżywiania, można także odszukać tego, kto je zastawił. Bardzo często jest jednak tak, że to my sami jesteśmy sobie winni. Ufamy różnym ekspertom, twór-

com trendów, decydujemy się na osobistego instruktora żywieniowego czy też trenera fitness, czytamy czasopisma o tematyce odżywiania, a w Internecie wyszukujemy informacje o aktualnych trendach dotyczących jedzenia.

To, czego nie znamy, to całościowy obraz nas samych i naszego organizmu. To dlatego ulegamy mitom dotyczącym odżywiania. Niestety dość ciężko jest je usunąć, a do tego codziennie powstają nowe. Wiele z nich jest także powielanych, a winni temu są nawet sami lekarze. Właśnie dlatego najwyższy czas usunąć błędne wyobrażenia i półprawdy na temat odżywiania. Najlepszym do tego narzędziem jest zdrowy rozsądek. Należy odstawić na bok własne ego oraz pytanie, kto ma rację. W przypadku złego sposobu żywienia traci tylko jeden – nasz organizm, czyli my. Istotna jest także zasada: Próbuję wszystkiego, ale zmieniam tylko wtedy, kiedy jest to odpowiednie dla mnie.

### Mit 1: Nauka wie wszystko o żywieniu

Andrea – moja żona z wykształcenia jest pedagogiem i psychologiem, a od siedemnastu lat prowadzi własny gabinet medycyny naturalnej. Ja od trzydziestu lat zajmuję się badaniem raka, a od czternastu lat nauczam medycyny żywieniowej studentów Uniwersytetu Medycznego w Innsbrucku – przyszłych lekarzy. Codziennie nie możemy wyjść ze zdziwienia, jak rozpowszechnione są mity na temat odżywiania, które obowiązują w społeczeństwie, a nawet na uniwersytetach. Niestety gros tej „wiedzy” pochodzi od tak zwanych autorytetów nauk medycznych i przyrodniczych. Tym samym można je określić mianem mitów

naukowych. Oprócz tego istnieje wiele ludowych mądrości mówiących nam o tym, co jest dobre, a co złe.

Wszystkie tego rodzaju pozornie pomocne wskazówki mogą stworzyć prawdziwy problem, kiedy zamieniają się w trendy żywieniowe, które są ślepo stosowane przez ludzi. Naszą odpowiedzią na to zamieszanie jest medycyna żywieniowa. Stanowi ona jasną wskazówkę, mówiącą o tym, co jest odpowiednim pożywieniem dla nas, a co nie.

W tym miejscu należy również omówić kolejną kwestię – wiedzę, którą można znaleźć w Internecie. Zazwyczaj nie znajdziemy tam żadnych użytecznych informacji. Obecnie odpowiedzi na nurtujące nas pytania szukamy w wikipedii, na forach internetowych i blogach, gdzie w ciągu sekundy pojawiają się tysiące wpisów na temat zdrowego odżywiania. Dlaczego zatem nie są one w ogóle przydatne, a teksty o węglowodanach, proteinach, pierwiastkach śladowych, dietach i trendach kulinarnych raczej wprowadzają nas w błąd, niż cokolwiek wyjaśniają? Także Facebook nie pomaga.

Odpowiedź jest prosta. Brakuje w nich odniesienia do procesów zachodzących w organizmie. Nie chodzi bowiem o dostępność pożywienia, lecz o praktyczną wiedzę o tym, jakie jest jego działanie na nasz organizm.

.....  
: CO MOŻNA ZMIENIĆ? :

: Kluczowe jest pytanie: co mi służy, a co nie? Powinno ono :  
: dotyczyć całego organizmu. Należy go uważnie obserwować :  
: i nauczyć się odczytywać sygnały, które nam wysyła. Mam :  
: tu na myśli na przykład wzdęcia, które pojawiają się u mnie :  
: po zjedzeniu trzech gruszek i które są reakcją jelita grubego. :  
: .....

Niezbędne jest zatem nowe podejście – medycyna żywnościowa oraz kierowanie się zdrowym rozsądkiem podczas wybierania produktów żywnościowych.

### Mit 2:

Mięso jest pokarmem odpowiednim dla gatunku ludzkiego

Ponieważ w naszym zachodnim społeczeństwie zarówno mięso, jak i wszelkie produkty odzwierzęce stanowią najczęstsze źródło pożywienia, spróbujmy zastanowić się nad tym, dlaczego w ogóle je spożywamy i czy jest ono dla nas odpowiednim rodzajem pożywienia.

Surowe mięso charakteryzuje duża włóknistość oraz wysoka zawartość białka. Jest ona pięciokrotnie większa niż w białku kurzym. Wprawdzie podgrzewanie mięsa sprawia, że staje się ono nieco bardziej kruche, jednak duża zawartość białka oraz włóknistość sprawiają, że jest ono ciężkostrawne. Choć człowiek prehistoryczny spożywał duże ilości mięsa, które było głównym źródłem pożywienia, my - współcześni nie jesteśmy przystosowani anatomicznie oraz ze względu na budowę układu trawiennego do jego konsumpcji.

Z biegiem ewolucji nie wytworzyliśmy w sobie żadnej cechy fizjologicznej ani anatomicznej drapieźnika. Zatem dlaczego w ogóle człowiek zaczął jeść mięso? Czy to możliwe, że przyczyniło się do tego odkrycie ognia? Brzmi to może nieco absurdalnie, jednak myślę, że tak. Dlaczego? Proces gotowania i smażenia



zmienia strukturę mięsa. Mięso ugotowane lub usmażone jest lepiej przyjmowane przez układ pokarmowy, niestety organizm ludzki musi za to zapłacić. Mięso spożywane przez drapieżnika w formie surowej zawiera wszystkie enzymy trawienne. Enzymy odpowiedzialne za rozkład surowego mięsa pomagają drapieżnikom w procesie trawienia. Mięso podgrzane traci te właściwości, gdyż wysoka temperatura niszczy wszystkie enzymy zawarte w mięsie. Zatem nasz układ pokarmowy nie może liczyć na taką pomoc. Dodatkowym utrudnieniem jest fakt, iż w gardle panuje odczyn kwaśny, co utrudnia prawidłowy rozkład mięsa. Właśnie dlatego nie można znaleźć żadnych rozsądnych argumentów przemawiających za tym, że mięso jest pożywieniem odpowiednim dla gatunku ludzkiego.

#### CO MOŻNA ZMIENIĆ?

Zadaj sam sobie pytanie, czy fakt posiadania żwaczy oraz układu trawiennego czyni cię drapieżnikiem. Kiedy tylko jest to możliwe, staraj się unikać spożywania mięsa. Jeśli przychodzi ci to z trudem, to warto jeść w następującej kolejności: najpierw sałatki, następnie daj swojemu żołądkowi odpocząć na około pół godziny, zanim zaczniesz jeść małymi gryzami mięso. Dodatek do mięsa (ziemniaki, warzywa) powinno się jeść osobno, po jego spożyciu. Może to wydawać się nieco dziwne, jednak w ten sposób nauczymy się nowych nawyków żywieniowych. Najlepiej jednak spróbować, by sprawdzić, czy w ten sposób lepiej strawimy posiłek.

### Mit 3:

## Produkty mięsne wzmacniają i odżywiają ludzki organizm

W tym miejscu czytelnikom należy się sprostowanie. Oprócz tego, że spożywanie mięsa przyczynia się do pogorszenia trawienia, to częste jedzenie mięsa produkowanego przemysłowo prowadzi do zapaleń, przewlekłych nieżytów żołądka oraz dwunastnicy, dolegliwości stawów, przewlekłych zmian w naczyniach, zaburzeń hormonalnych aż po zachorowania na raka. Należy przestrzegać zasady: jedz o połowę mniej i dobrze przeżuвай.

Kiedy codziennie zjadamy posiłek składający się z czerwonego mięsa, kielbasy czy kotletów, to znacznie skracamy sobie długość życia. Do tego spożywamy substancje trujące takie jak utrwalacze, barwniki oraz polepszacze smaku i zapachu, co zwiększa ryzyko wystąpienia zawałów, udarów, cukrzycy oraz raka. Jak można to wyjaśnić? Już samo mięso zawiera duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych oraz chemii niezbędnej do utrzymania jego trwałości i nadania mu apetycznego wyglądu. Do tego dochodzą pozostałości tuczenia i niezliczone ilości antybiotyków podawanych podczas hodowli, które zwiększają ryzyko powstania chorób. Nie pomoże nawet liść sałaty włożony do hamburgera.

Kiedy nie uda się naszemu organizmowi dostatecznie rozdrobnić mięsa w ustach, żołądkowi dobrze go podzielić, a całości nadać w dwunastnicy odpowiedniej wartości pH – grozi nam długotrwałe zapalenie. Jeśli nie ograniczymy wtedy konsumpcji mięsa przerodzi się ono w stan przewlekły. Ekspertki nazywają to zjawisko „zapaleniem meta”. Jest to nowe pojęcie w medycynie i oznacza początek zapalenia, którego przyczyną jest zaburzona przemiana materii. Zakłócona zostaje wtedy praca wszystkich narządów biorących udział w trawieniu i przekształcaniu poży-

wienia, takich jak żołądek, jelita, woreczek żółciowy oraz wątroba. Nie są one w stanie przerobić niestrawnego dla człowieka pokarmu, wytwarzają zbyt mało kwasów tłuszczowych, zmieniają wzór białek, a w całym organizmie wywołują reakcję stresową. Uwalniane w tym czasie reaktywne formy tlenu (rodniki) niszczą ściany komórek, zmieniają poziom cukru we krwi, uszkadzają enzymy, przeregulowują pracę całego organizmu, wywołując stany zapalne. Dlatego należy jeszcze raz podkreślić następujący fakt: nie tylko bakterie i wirusy są odpowiedzialne za powstawanie stanów zapalnych; pojawiają się one także jako odpowiedź organizmu na zaburzoną przemianę materii. To tłumaczy coraz częstsze występowanie chorób we współczesnym społeczeństwie. Chorujemy, gdyż zawodzi nasza przemiana materii. Przyczyną jest z jednej strony nieodpowiednie dla gatunku ludzkiego pożywienie, a z drugiej zbyt duża ilość jedzenia i brak umiaru. Mięso jest głównym sprawcą, ale nie jedynym.

Osobiście przeprowadzałem badania na Uniwersytecie Medycznym w Innsbrucku na komórkach ludzkich poddanych działaniu substancji konserwujących (na przykład soli peklowej, kwasu benzoesowego), które potwierdziły zmiany w układzie odpornościowym. Ludzkie komórki odpornościowe hodowane w laboratorium odpowiadały na podanie substancji konserwujących sygnałami zapalenia. Reagowały tak jak w przypadku alergii, uruchamiając cały proces zapalny i wołając o pomoc inne komórki. Te z kolei dostają informację, którą odbierają jako wniknięcie bakterii i z całą mocą rozpoczynają obronę. Praca wszystkich procesów odpornościowych zostaje zaburzona. Ten groźny dla całego organizmu stan może prowadzić do obniżenia elastyczności naczyń krwionośnych, zawałów, a nawet do raka.

Wielu ludzi uwielbia mięso, a niektórzy są nawet od niego uzależnieni. Mięso jest dla nich synonimem zdrowego i pożywnego pokarmu. Po zjedzeniu kawałka mięsa czują się silni niczym drapieżnik. Taki pogląd występował u ludów pierwotnych, sądzono bowiem, że wraz ze zjedzeniem świeżego, częściowo surowego mięsa przejmuje się także duszę zwierzęcia. Nie może być to jednak argument we współczesnych czasach.

Jesteśmy odpowiedzialni za swój organizm i dlatego powinniśmy zawsze kierować się zdrowym rozsądkiem. Jeśli mimo to nie uda się nam całkowicie wyeliminować z diety mięsa, to przynajmniej powinniśmy zachować umiar w jego spożywaniu, aby ograniczyć prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych działań.

#### CO MOŻNA ZMIENIĆ?

Najmądrzejsze byłoby całkowite wyeliminowanie białka zwierzęcego z codziennego menu oraz zastąpienie go białkiem roślinnym. Jeśli jednak w dalszym ciągu chcesz je spożywać, to należy przestrzegać następującej zasady: przed jedzeniem mięso trzeba drobno pokroić na talerzu, zamawiać małe porcje, dokładnie je przeżuwać. Możemy wtedy poczuć się jak drapieżnik. To, czego nie da się mechanicznie rozdrobnić podczas ugryzienia, musi zostać rozdrobnione podczas długiego, dokładnego żucia.

Należy zrezygnować z codziennej konsumpcji czerwonego mięsa i zamienić je na drób lub ryby. Zawsze trzeba pamiętać o zachowaniu umiaru. Warto również wybierać mięso chude. Jeśli to tylko możliwe spożywać mięso niezmięcone przemysłowo, pozbawione dodatku hormonów, hodowane na wolnym wybiegu. Nie należy jeść grillowanego mięsa i zawsze przy wyborze wędlin zwracać uwagę na

prawidłowość: im bardziej jest ona czerwona, tym więcej wiera barwników i polepszaczy. Jeśli decydujemy się mimo wszystko na zjedzenie wędliny, to powinniśmy wybierać te jak najmniej przetworzone.

Każdy miłośnik potraw z grilla powinien przestrzegać zasady: nie grilujemy nad otwartym ogniem. Nie ma żadnych wymówek i odstępstw od tej reguły. Człowiek kieruje się prainstynktem opanowania ognia, jednak należy pamiętać, że dawno temu nieznanne były szkodliwe substancje powodujące raka, które powstają w wyniku procesu spalania ani akrylamid, który jest wytwarzany podczas smażenia mięsa lub frytowania ziemniaków. Poza tym nie spożywano mięsa codziennie. Gorący tłuszcz roztapia się pod wpływem płomieni z grilla, co powoduje tworzenie się trujących substancji, które zbierają się na grillowanym mięsie. To duże niebezpieczeństwo dla naszego zdrowia.

#### Mit 4: Człowiek jest wszystkożerny

Wszyscy to wiemy, ale czy aby na pewno to prawda? Ponieważ w dzisiejszych czasach w zachodnim świecie najczęściej spożywamy mieszane posiłki, to nasze narządy układu trawiennego stale pracują na zwiększonych obrotach. Jest to charakterystyczne dla osób, które prowadzą intensywny tryb życia. Zjadamy kotlet i kiedy ten jest jeszcze trawiony nasza dwunastnica i żołądek dostają dodatkową pracę w postaci deseru. To istne szaleństwo! Niestety ma ono swoje konsekwencje, czego nie zawsze jesteśmy w pełni świadomi. Tym samym powinniśmy zdać

sobie sprawę z tego, czym jest wyważony posiłek, oraz umiar i równowaga. Aby to osiągnąć nie wolno nam zapychać się byle czym.

Zarówno ja, jak i moja żona Andrea uważamy, że istotna jest ilość jedzenia. W celu jej określenia przyłóż do siebie swoje dłonie i uformuj je na kształt miseczki. Jest to ilość jedzenia przypadająca na jeden posiłek. Do tego wypijamy podobną ilość wody, a następnie pozostawiamy żołądek w spokoju.

#### CO MOŻNA ZMIENIĆ?

Zawsze należy się kierować zdrowym rozsądkiem. Aby można było coś dobrze wymieszać potrzeba do tego dostatecznej ilości miejsca. Z anatomicznego i fizjologicznego punktu widzenia ludzie nie są całkowicie mięsożerni, jednak również nie zupełnie roślinożerni. Jeśli wierzyć biologii ewolucyjnej, to jagody, owoce, orzechy, nasiona, kiełki oraz zboża są dla nas odpowiednim źródłem pożywienia. Dlatego z pewnością nie jesteśmy wszystkożerni, mimo że nasz układ trawienny jest wielozadaniowy. Zbyt duży bałagan – za wiele różnych rodzajów pożywienia na raz utrudnia trawienie i to na dłuższy czas. Można to porównać tankowania samochodu jednocześnie olejem i benzyną.

#### Mit 5:

#### Margaryna jest zdrowsza niż masło

Krowa na pastwisku jest fioletowa a margaryna jest zdrowsza niż masło – to bardzo popularne mity funkcjonujące we współcze-

snym społeczeństwie. Przede wszystkim winna jest reklama, która rozpowszechnia takie obrazki, a do tego pewne poglądy powtarza się jedynie w celu zarobienia pieniędzy. Z pewnością ci z nas, którzy zadowolają się półprawdami, nie drażą tematu i wierzą w te stwierdzenia.

Dlaczego właściwie masło ma taką złą sławę? Odpowiedź brzmi: z powodu zawartości cholesterolu. sto gram masła zawiera około 240 miligramów cholesterolu i dlatego ten fakt wywołuje histerię w środowisku lekarskim. Jeśli jednak rzeczowo podejmiemy do sprawy, to będziemy mogli stwierdzić, że masło jest produktem pochodzenia naturalnego, a margaryna jedynie jego tanim zamiennikiem służącym wyłącznie do posmarowania pieczywa.

Kolejnym mitem jest wysoki poziom cholesterolu i związane z tym zagrożenie życia. Z krytycznego punktu widzenia oraz zdroworozsądkowego podejścia wynika, że to nie prawda. Popularny rodzaj masła zawiera 82 procent tłuszczu mlecznego oraz dużo wody. Ponieważ tłuszcz mleczny rozpuszcza się w temperaturze ludzkiego organizmu jest on dobrze trawiony. W maśle występują również kwasy tłuszczowe o krótkich łańcuchach, składających się głównie z nasyconych tłuszczów. Około 27 procent stanowią nienasycone kwasy tłuszczowe takie jak kwas olejowy oraz wielokrotnie nienasycone kwasy tłuszczowe, na przykład kwas linolowy. Masło zawiera jedynie około czterech procent nienasyconych tłuszczów trans. Masło jest także bogate w rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, D oraz E. Popularne w Niemczech masło „Sommerbutter” (masło letnie) pochodzi od krów, które w okresie letnim pasą się na wolnym wybiegu, i zawiera dużo więcej witamin, niż masło zimowe pochodzące od krów hodowanych w stajniach. Swój żółty kolor zawdzięcza ono zawartości betakarotenu. Zazwyczaj rzadko jest on dostarczany naszemu organizmowi z roślinnego pożywienia i musi być suplementowany.