



Fot. Anna Worowska

Twoim lekarstwem powinno
się stać pożywienie

Hipokrates

Żyjmy zdrowo

W latach siedemdziesiątych minionego XX wieku dr Walter Blumer, pracujący w szwajcarskiej wiosce Netstat, zaniepokoił się, że przybywa mu coraz więcej pacjentów. Zauważył, że mieszkańcy z pobliza szosy stale niedomagali. Zażywali cztery razy więcej przeróżnych leków niż ludzie z okolic oddalonych od szosy, którą przejeżdżało dziennie około 5 tys. samochodów. Mieli bóle głowy, migreny, dolegliwości przewodu pokarmowego, cierpieli na bezsenność, zmęczenie. Objawy te występowały u nich dwa razy częściej niż u mieszkających w domach oddalonych od drogi. Okazało się, że na 75 osób, które umarły na raka w okresie 12 lat, tylko trzy nie mieszkały przy szosie.

W 1974 roku dr Blumer wziął udział w Międzynarodowym Kongresie do Spraw Wypadków Drogowych w Utrechcie w Holandii. Przedstawił tam wyniki swoich wieloletnich badań. Wskazywały jednoznacznie, iż przyczyną większości chorób jego pacjentów było zatrute powietrze i skażenie emisjami m.in. ołowiu, benzopirenu, spowodowane przez przejeżdżające samochody. Wspaniałe, świeże powietrze Szwajcarii, z ośnieżony-

mi szczytami Alp, przepastnymi lasami, słońce i atmosferę czystą jak kryształ można napotkać tylko tam, gdzie w żaden sposób nie mogą dostać się samochody. I tak jest na całym świecie.

– W coraz większym stopniu czujemy się zmęczeni i zniechęceni pesymistycznymi prognozami różnych dziedzin nauki odnośnie chorób, zanieczyszczenia środowiska, zaśmieciania ziemskiego globu itp. – pisał prof. Jerzy Mazurczak

w przedmowie do książki prof. Juliana Aleksandrowicza i Ireny Gumowskiej „Kuchnia i medycyna”. – Oficjalna medycyna w całym swym majestacie grozi nam największym wymiarem kary – poucza, że powstające zaburzenia chorobowe prowadzą do przedczesnej śmierci. Autorzy zaś tej cennej publikacji odkrywają jej „nowe oblicze”. Pokazując medycynę – profilaktykę, w pogodnym tonie proponują zapobieganie kłopotom zdrowotnym, aplikując optymizm zamiast mentorskiego głosu powag naukowych i smętku szpitalnych sal czy sanatoriów – nawet tych wspaniale wyposażonych. Interdyscyplinarne spojrzenie na tzw. choroby cywilizacyjne i propozycja profilaktycznego postępowania, polegającego przede wszystkim na odpowiednim odżywianiu się, oddała wizję nawet choroby nowotworowej. To właśnie obecność określonych mikroelementów, witamin i innych związków w codziennej diecie zapewnia np. sprawne funkcjonowanie procesów utleniania, czyli zapobiega rozrostowi nowotworowemu plazmy komórkowej.

Nie inaczej było z mieszkańcami wioski Netstat.

Dr Blumer swoich pacjentów leczył głównie odpowiednim odżywianiem. Zalecał produkty bogate w wapń, witaminę C i zespół witamin B. Składniki te podawał im też w formie leków. Jedli więc ludzie wątróbkę, drożdże, surowe owoce i warzywa, odzyskiwali zdrowie, zapominali o bezsenności, nerwowości, kłopotach trawiennych. Nawet najbardziej oporni na leczenie pacjenci przestali cierpieć; wapń z magnezem wspomagał usuwanie z organizmu trującego ołowiu, a witaminy wzmacniały organizm.

A my? Czy możemy coś dla siebie zrobić, zanim pojawi się to najgor-

sze – choroba? No i od czego zacząć? Spróbujmy sięgnąć po otręby, wzbogacające żywność w błonnik. I nie żadna to nowość, ale powrót do tego, do czego nasz organizm był przyzwyczajony od tysiącleci.

– Jednak nie wyobrażamy sobie, że dorzucenie garści otręb do codziennego menu uratuje nas przed wszystkimi chorobami współczesnej cywilizacji – ostrzegają autorzy „Kuchni i medycyny”. Ale może pomóc. Podobny skutek przyniesie jedzenie pełnego ziarna w postaci ciemnego pieczywa i kasz. Trzeba też pamiętać o owocach surowych – jeśli to możliwe nie obranych – i warzywach. Jedząc zaś należy długo żuć. Błonnik jest „paszą objętościową”, daje uczucie sytości, a nie tuczy. Przechodząc szybciej przez przewód pokarmowy, obniża produkcję insuliny i cholesterolu, a także hamuje zamianę cukrów w tłuszcz. Według ostatnich badań otręby bogate w krzem obniżają cholesterol, ratują serce. Naukowcy wyliczyli, że wystarczy 300 g białego pieczywa zastąpić taką samą porcją razowca, aby podwoić naszą dzienną rację błonnika. Jeśli przy tym będziemy unikać nadmiaru cukru, słodczy i tłuszczów, zapomnimy o problemach z zaparciem, a może też unikniemy miażdżycy, zawału albo zachorowania na raka. Odpowiednia dieta wydatnie zmniejsza prawdopodobieństwo zaatakowania przewodu pokarmowego przez nowotwór. Warto więc spróbować przyswoić sobie kilka rad żywieniowych.

■ **Jedzenie powinno być smaczne. Powinno sprawiać przyjemność i radość. Trzeba więc jedzenie celebrować.**

■ **Nie za dużo, ale i nie za mało, czyli wystarczająco i „wszystko”. Jedząc jak najbardziej różnorodne produkty uzyskujemy większą pewność, że zaspokajamy potrzeby organizmu.**

■ **Jadać należy regularnie, o tych samych porach.**

■ **Dostarczać organizmowi codziennie porcję siedmiu fundamentalnych składników, gwarantujących prawidłowe odżywianie się. Są to: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, błonnik i woda.**

■ **Białko buduje i odbudowuje.**

■ **Za dużo tłuszczów tworzy tłuszcz! Ale NNKT, czyli Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe są dla nas autentycznie niezbędne. Najwięcej jest ich w olejach roślinnych.**

■ **Węglowodany dostarczają energii, ale np. cukier „zjada” nam zęby.**

■ **Witaminy, składniki mineralne, błonnik – są konieczne! Pośredniczą niejako we wszystkich procesach życiowych, spełniając najrozmaitsze funkcje.**

■ **Niezmiernie ważne jest prawidłowe przygotowanie posiłku; dobrze skomponowany może być małym cudem z punktu widzenia fizjologiczno-żywieniowego.**

■ **Aby jadać prawidłowo wcale nie trzeba kupować produktów najdroższych. Badania wykazały, że najgorzej odżywiają się nędzarze i milionerzy.**

Prawidłowe odżywianie to zaledwie jeden z warunków pełnego zdrowia, może najważniejszy. Spełniając go, na pewno łatwiej nam będzie zmierzyć się z innymi zagrożeniami współczesnej cywilizacji.

Irena Lus

