



*Wasze odżywianie powinno być
waszym leczeniem, a wasze
leczenie waszym odżywianiem.*

Paracelsus

Energia pożywienia

Właściwe odżywianie się to klucz do zdrowia i długowieczności. To pierwsza linia obrony przed chorobami oraz niezawodna recepta na dobre samopoczucie, wynikająca z równowagi organizmu. Zdrowe pożywienie to dopływ energii wyzwalającej chęć życia i energię do działania. Współcześnie żywność można podzielić na:

- biotwórczą – tworzy życie (kiełki, orzechy, nasiona słonecznika, zboża, rośliny strączkowe, zioła itp.);

- bioaktywną – podtrzymuje życie (płatki zbożowe, mąki pełnoziarniste, oleje tłoczone na zimno, drób hodowany w sposób naturalny, jaja, ryby);

- biostatyczną – zwalnia procesy życiowe (rafinowane oleje, margaryna, biała mąka i jej przetwory, warzywa głęboko zamrażane, mięso z hodowli intensywnej itp.);

- biobójczą – niszczy życie (przetworzone przemysłowo produkty i wyroby z dodatkiem sztucznych witamin, aromatów, barwników,

np. twaróg lub jogurt z dodatkami i cukrem, słodycze, przetwory mięsne).

Produkty dające energię życia, tak zwane pełnowartościowe, można zaklasyfikować do pierwszych dwóch grup. Charakteryzują się głównie tym, że w maksymalnym stopniu zachowują swe życiodajne składniki. Nie zalecam nikomu, aby od razu stał się fanatykiem jednego określonego sposobu odżywiania i wyrzekł się wszystkiego, co lubi.

Lepiej stopniowo poznawać zalety naturalnych pokarmów i odczuć na własnej skórze, jak poprawiają zdrowie i samopoczucie. Jeżeli mamy zanieczyszczony organizm i od czasu do czasu zjemy coś zdrowego, to nie odczujemy szybko poprawy. Najpierw należałoby oczyścić się (odsylam do mojej książki *Jedz i żyj zgodnie z porami roku*, rozdział *Wiosna*).

Aby odżywiać się prawidłowo, należy przestrzegać pewnych ważnych zasad:

- **Spożywaj przede wszystkim potrawy biotwórcze i bioaktywne;**
- **Średnio 30-40 proc. tego, co spożywasz, powinny stanowić pokarmy w stanie surowym;**
- **Zachowaj równowagę kwasowo-zasadową w organizmie;**
- **W codziennym żywieniu kieruj się właściwościami rozgrzewającymi (jang) i chłodzącymi (jin) produktów, zestawiając je odpowiednio do potrzeb organizmu;**
- **Odżywiaj się zgodnie z porami roku;**
- **Urozmaicaj maksymalnie swój jadłospis i spożywaj to, co jest dla Ciebie najzdrowsze;**
- **Wybieraj lekkostrawne połączenia pokarmowe. Da Ci to więcej energii.**

ZASADA PIERWSZA

Spożywaj przede wszystkim potrawy biotwórcze i bioaktywne, które są naturalne, czyste, pełnowartościowe i świeże. W procesie trawienia i wchłaniania pożywienia, wydobywane są z nich nie tylko składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały), ale też energia życiowa zasilająca cały organizm. Istotne jest to, że zawierają one bogactwo naturalnych enzymów, ułatwiających proces przemiany materii. Naturalność oznacza, że są wyhodowane bez użycia chemii. Przez „czystość” należy rozumieć brak dodatków chemicznych. Świeżość oznacza, że ich wartość odżywcza jest wysoka dzięki właściwemu

przechowywaniu. Aby zapewnić sobie dobre samopoczucie, wynikające z dużego zasobu energii, należy tych produktów jeść co najmniej 80 proc. całości pożywienia. Są to:

- pełne ziarna zbóż,
- rośliny strączkowe,
- warzywa (okrągłe, korzeniowe, liściaste),
- kielki i młode pędy roślin,
- orzechy, nasiona, pestki,
- owoce świeże, sezonowe oraz suszone,

- wodorosty morskie,
 - zioła i rośliny dziko rosnące.
- Bardzo istotna dla organizmu jest dobrej jakości woda.

ZASADA DRUGA

Średnio 30-40 proc. tego, co spożywasz, powinny stanowić pokarmy w stanie surowym. Zimą mniej, lecz latem jeszcze więcej. Zimą dobrze jest zastosować technikę gotowania na parze oraz blanszowanie, co pozwala maksymalnie zachować wartości odżywcze produktów. Natomiast latem warto w pełni wykorzystać walory świeżych, sezonowych warzyw i owoców w naturalnej postaci. Jest to jednak uzależnione nie tylko od prawidłowo funkcjonującego przewodu pokarmowego, ale kondycji całego organizmu człowieka. Niektórzy ludzie znacznie lepiej wykorzystują lekko gotowany pokarm niż surowy.

W naturalnej postaci, bez gotowania, najlepiej spożywać:

- warzywa (surówki prasowanki, łatwe do strawienia),
- kiszonki z warzyw (zwłaszcza tak zwane krótkie kiszonki, wspierające wątrobę, do stosowania przez okrągły rok),
- soki warzywne i barszcze kiszane,
- kielki i młode pędy roślin (najwięcej wiosną i latem),
- zieleniny i zioła dziko rosnące (jako dodatki do potraw),
- orzechy świeże i suszone (najlepiej moczyć i dodawać do potraw





lub sporządzać mleko orzechowe, bez gotowania),

- nasiona i pestki (dynia, słonecznik, siemię lniane, wiesiołek, sezam, mak) mielone tuż przed spożyciem i dodawane do potraw, gdyż są źródłem niezbędnych kwasów omega-3 i omega-6, koniecznych dla organizmu (moczzone i miksowane, można podać w formie mlecza, np. mleko z sezamu lub słonecznika),

- świeże owoce spożywane w danym sezonie, tak jak daje je nam natura,

- suszone owoce (śliwki, daktyle, morele, rodzynki, figi), dobrze jest je namoczyć i w tej postaci jak najczęściej spożywać, gdyż zachowują najwięcej swoich wartości.

Biologicznie aktywne enzymy zawarte w surowych pokarmach, chronią i konserwują znajdujące się w nich witaminy i minerały. Ogrzewanie, dostęp powietrza i kontakt z wodą (gotowanie) znacznie obniża ich wartość odżywczą. Gotowanie we wrzątku

niszczy niemal 100 proc. witaminy C, 48 proc. żelaza, 31 proc. wapnia, 46 proc. fosforu, 45 proc. magnezu oraz witaminy z grupy B.

Witarianizm – system żywienia oparty wyłącznie na surowych produktach moim zdaniem nie sprawdza się w naszym umiarkowanym klimacie z dużą tendencją do chłodu. Organizm potrzebuje ciepła, które należy mu dostarczać poprzez gotowane posiłki.

Ale i od tej reguły, jak zresztą od każdej, bywają wyjątki. Tak samo jak mamy rozmaite talenty i zdolności, tak nasze organizmy są bardzo różne. Najważniejsze jest to, aby znać potrzeby swojego ciała.

ZASADA TRZECIA

Zachowaj równowagę kwasowo-zasadową w organizmie. Krew ma odczyn lekko zasadowy (pH 7,4) i takie też pokarmy powinny dominować w codziennym żywności. Proporcje, w jakich należy spożywać produkty kwasowo-

-zasadotwórcze, są w dużym stopniu uzależnione od indywidualnych procesów przemiany materii, aktywności fizycznej, sposobu oddychania (głębokie żucie alkalinizuje, np. kwasotwórcze zboża). Trzeba zwracać uwagę na drobne sygnały płynące z organizmu. Przy nadkwaśności pojawia się rano w ustach kwaśny smak wskazujący, że w organizmie jest nadmiar kwasu. Jeśli nie postaramy się go usunąć przez odpowiednią dietę lub głębokie oddechy (połączone z ćwiczeniami fizycznymi), to kwasy zaczną rozkładać minerały zawarte w tkankach. Może to doprowadzić do demineralizacji. Niedobór minerałów objawia się najpierw zaburzeniami emocjonalnymi i nerwowymi, następnie kłopotami z zębami i paznokciami, a potem zaburzeniami całego ustroju. Obecnie dużo ludzi jest zakwaszonych, co wynika

Pokarmy zasadowe	Pokarmy neutralne	Pokarmy kwasotwórcze
warzywa	mleko	zboża
zioła	sery	fasole
wodorosty morskie	masło	groch
owoce	śmietana	soczewica
migdały	toni	mięso
kawa naturalna	tempeh	jaja
kiszonki	mięso	orzechy
sól	sos sojowy	ryby
herbata kukicha		miód
herbaty ziołowe		cukier
herbaty owocowe		herbata czarna

z jedzenia nadmiaru produktów z mąki, tłuszczu, mięsa i słodczy, a braku przyzwyczajenia organizmu do większej ilości różnorodnych warzyw. Zjadanie dużej ilości owoców i warzyw nierównoważonych białkiem i zbożami może powodować okresową nadkalcyczość. Odczyn lekko zasadowy organizmu podnosi jego odporność.

Uwaga: Pokarm jest klasyfikowany jako kwasotwórczy lub zasadowotwórczy w zależności od sposobu jego działania na organizm, a nie ze względu na jego właściwości i smak. Tak więc wiele produktów mających kwaśny smak (np. owoce cytrusowe, winogrona, kiszonki) uważa się za alkalizujące, ponieważ w wyniku przemiany materii pozostaje po nich osad zasadowy.

ZASADA CZWARTA

W codziennym żywieniu kieruj się właściwościami rozgrzewającymi (jang) i chłodzącymi (jin) produktów, zestawiając je odpowiednio do potrzeb organizmu. Zgodnie z filozofią Wschodu wszystko, co istnieje, jest jednością i podlega działaniu dwu przeciwieństw – biegunowości jin i jang. Równowaga tych antagonistycznych i komplementarnych sił zapewnia harmonię w świecie i w naszym organizmie. Istnieją też inne określenia tych sił, głównie w naszej kulturze: jin jako zjawisko minusowe lub siła obkurczająca, jang jako zjawisko plusowe lub siła rozszerzająca.

Całą naszą żywność można podzielić w zależności od czynników jin i jang. Jedne produkty są bardziej minusowe, a inne bardziej plusowe. Zdrowie jest uwarunkowane równowagą tych czynników. Każdy z nas ma też określoną kondycję jin lub jang, a żywienie ma ogromny wpływ na zachowanie równowagi. Odpowiednim jedzeniem można rozgrzać wychłodzo-

ny organizm, a kiedy ciało będzie nadmiernie rozgrzane (np. gorąco w wątrobie) we właściwy sposób ochłodzić. Nigdy jednak nie wybieramy pokarmów ekstremalnie skrajnych o nie zrównoważonej energii (skrajnie jin lub skrajnie jang), ponieważ proces zrównoważenia przebiega gwałtownie i wymaga większego wysiłku od organizmu. To tak, jakby ktoś uderzył nas najpierw w prawą stronę ciała, a potem dla równowagi, abyśmy nie przewrócili się – w lewą. Nasze ciało zostało wyprostowane, bo zarówno z lewej, jak i prawej strony zadziałała ta sama siła.

Jin i jang zostały zrównoważone, lecz mało kto jest zadowolony, że został tak skrajnie potraktowany. Wewnątrz organizmu dzieje się podobnie, jeżeli ciągle balansujemy między skrajnościami. Obecnie jest to bardzo rozpowszechnione zjawisko, objawiające się zmęczeniem i niewydolnością głównie wątroby, trzustki, śledziony i nerek. Ludzie spożywający dużo mięsa (skrajnie jang) mogą odczuwać pociąg do alkoholu (skrajnie jin) lub słodczy (skrajnie jin). W medycynie chińskiej ciep-

łne właściwości produktów dzielą się na gorące (jang) i ciepłe (jang), neutralne oraz ochładzające (jin) i zimne (jin). Więcej wiadomości na ten temat i szczegółowe tablice produktów można znaleźć w mojej książce *Jedz i żyj zgodnie z porami roku*.

ZASADA PIĄTA

Odżywiaj się zgodnie z porami roku. Będąc częścią przyrody jesteśmy ściśle związani z cyklem jej przemian. Ogromne znaczenie ma dla nas zmienność pór roku. Chińska teoria Pięciu Przemian dotyczy przepływu energii zgodnie z rytmem przyrody i jej oddziaływania na organizm człowieka. Stanowi podstawowy klucz do zrozumienia obiegu energii w powiązaniu z narządami naszego ciała, interakcji między poszczególnymi narządami i wpływu żywienia. Nasz sposób życia i żywienia najlepiej służy zdrowiu, kiedy jest podporządkowany cyklom pór roku. Rośliny i ludzie przechodzą podobne etapy dzięki tym samym wpływom czynników zewnętrznych, jak temperatura, opady czy nasłonecznienie. W ten





sposób ciągle dopasowują się do siebie, dążąc do równowagi. Kilka razy w roku, wraz z różnymi porami, ewoluują potrzeby organizmu ludzkiego, który jest tak wyczulony na zmiany w środowisku, że sam je sygnalizuje, co objawia się apetytem na produkty sezonowe.

Każdy pokarm, który spożywamy, możemy określić według smaku należącego do jednej z Pięciu Przemian. Zrównoważone odżywianie zawiera wszystkie rodzaje smaków: słodki, ostry, słony, kwaśny i gorzki. Jednak w każdej porze roku dobrze jest podkreślić smak, charakterystyczny dla niej. Przemiana energii, której doświadczamy podczas zmieniających się pór roku, jest też ściśle powiązana z barwami, smakami, zapachami, emocjami i innymi zjawiskami. Mogą one stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną wobec tego, że stan energii człowieka zmienia się wraz z porą roku. Lekarze chińscy są prawdziwymi mistrzami w diagnozie. Każdy człowiek z poważnie zakłóconą równowagą energetyczną będzie miał ulubione smaki i kolory oraz takie, do których będzie czuł awersję. Wszystkie zjawiska uporządkowane według

Pięciu Przemian wywierają określony wpływ na ciało i umysł.

ZASADA SZÓSTA

Urozmaicaj maksymalnie swój jadłospis i spożywaj to, co jest dla Ciebie najzdrowsze. Ważne jest zapewnienie organizmowi różnorodności pożywienia, z wykorzystaniem sezonowości produktów i różnych metod przygotowania. Pożywienie zdrowe i niezdrowe może spowodować złe samopoczucie także wówczas, kiedy spożywa się ciągle to samo. Według teorii Pięciu Przemian monotony jadłospis powoduje nadmierne pobudzenie jednej przemiany energii kosztem innej. Na przykład nadmiar soli w diecie spowalnia pracę nerek (Przemiana Wody). Jest to zgodne z poglądami nowoczesnej dietetyki. Chorym na serce i cierpiącym na nadciśnienie (co wiąże się z pracą nerek) zaleca się ograniczenie soli. Nadmiar słodkiego smaku w pożywieniu (Ziemia) zbytnio pobudza żołądek, śledzionę i trzustkę, a osłabia nerki i nadnercza (Woda). Być może tłumaczy to, dlaczego cukier sprawia, że czujemy się zmęczeni.

Większość ludzi nie zdaje sobie w pełni sprawy z tego, w jakim stopniu ich zdrowie zależy od

różnorodności w odżywianiu. Popadają w żywieniową monotonię, nie rozumiejąc, dlaczego mają zmieniać i urozmaicać to, do czego się przyzwyczaili.

Właściwie nie ma jednej, dobrej diety dla wszystkich. Każdy człowiek jest inny i czego innego potrzebuje. Rygorystyczne teorie, zalecające wszystkim, co należy jeść, są nieporozumieniem. Jednak prócz własnej intuicji dobrze jest kierować się pewnymi zasadami, które oparte są na naukowych podstawach. Każdy z nas powinien określić swoje preferencje w dziedzinie odżywiania, biorąc pod uwagę własną konstrukcję psychofizyczną oraz rodzaj aktywności. Potem należy obserwować swój organizm, zadając sobie pytania: czy to sprawdza się w moim wypadku?, jak się czuję?, a może byłoby dobrze jeszcze coś zmienić i wprowadzić większą różnorodność? Właściwe jedzenie pozwala nam utrzymać się w dobrej formie. Wzmacnia ogólny stan zdrowia, efektywność pracy i aspiracje życiowe. Pomaga utrzymać wagę ciała i jego energię na odpowiednim poziomie. Niezwykle ważne jest nasze zrozumienie kwestii odżywiania. Nadmiernie teoretyczne podejście do diety, bez znajomości

własnego organizmu prowadzi do przeintelektualizowania żywienia. Najbardziej szkodliwe są lęki przed przekroczeniem reguł diety. Należy być elastycznym. Kto przestrzega zasad w życiu, może je czasami złamać. Nie myśleć o naukowej stronie wszystkiego, co się spożywa, nie liczyć wciąż kalorii, ale jeść wszystko w możliwie różnorodnych formach, kolorze i smaku. Przypadkowe, monotonne i jednostronne odżywianie działa jak tama, hamując rozwój potencjału ludzkiego poprzez obniżenie energii życia.

ZASADA SIÓDMA

Wybieraj lekkostrawne połączenia pokarmowe. Da Ci to więcej energii. Ciężkie połączenia pokarmów odbierają energię. Organizm musi przeznaczyć ją na proces trawie-

nia. Pokarmy ciężkostrawne to takie, po których czujesz się ciężko, ospale i nierzadko dokuczają Ci dolegliwości trawienne. Produkty o dużej zawartości białek zwierzęcych wymagają znacznych ilości kwasu żołądkowego i przebywają w nim około trzech godzin.

Dlatego najlepiej spożywaj je wyłącznie z warzywami (gotowanymi, duszonymi, lekko podkiszczonymi lub surowymi w postaci prasowanek). Są wtedy szybciej i łatwiej trawione. Nasi przodkowie stosowali zróżnicowaną dietę roślinną składającą się ze zbóż, warzyw liściastych, korzeniowych, strączkowych, orzechów, nasion i kielków. Połączenia produktów tego typu są korzystne, ponieważ służą lepszemu wykorzystywaniu białek roślinnych przez organizm (odpowiednie łączenie amino-

kwasów buduje pełnowartościowe białko).

Owoce zjedz przed posiłkiem lub jako przekąskę między posiłkami (nie wcześniej niż dwie godziny po jedzeniu). Potrzebują one około 30 minut, aby „przejść” przez żołądek. Łączone z innymi potrawami fermentują w czasie dłuższego zalegania w ciepłym i wilgotnym środowisku. Jedynym odstępstwem od tego jest łączenie owoców, które nie fermentują szybko, jak jabłka czy banany), z pokarmami składającymi się ze złożonych węglowodanów. Niektóre można lekko poddusić lub podgotować i dopiero dokładać do potraw.

Pamiętaj! Kto przestrzega w życiu zasad, może je czasami łamać.

„ZM” Bożena Żak-Cyran

Przemiana	Drzewo	Ogień	Ziemia	Metal	Woda
Pora roku	Wiosna	Lato	Późne lato	Jesień	Zima
Narząd	wątroba, pęcherzyk żółciowy	serce, jelito cienkie	żołądek, śledziona, trzustka	płuca, jelito grube	nerki, pęcherz moczowy
Kolor	zielony	czerwony	żółty	biały lub srebrny	niebieski lub czarny
Smak	kwaśny	gorzki	słodki	ostry	słony
Główny produkt wzmacniający	pszenica	gryka	proso	ryż	fasole
Warzywa strączkowe	kielki fasoli		ciecierzyca, groch, soczewica		soja
Warzywa	świeże i młode zielone warzywa, kielki, kapusta kiszona	korzeń mniszka, kopeerek, sałata	dynia, marchew, pietruszka, kabaczek	cebula, czosnek, chrzan, kalafior, seler	glony morskie
Owoce	kwaśne wiśnie, kwaśne jabłka, cytryny i inne kwaśne	czerwone winogrona, czerwony grejpfrut	słodkie jabłka, gruszki, morele, arbuz, czereśnie, i inne słodkie	orzeszki ziemne	oliwki
Produkty pochodzenia zwierzęcego	jogurt, kefir, zsiadłe mleko	mleko kozie, ser kozie	jaja, masło, świeże mleko krowie, słodka śmietanka		ryby
Przyprawy	melisa, estragon, ocet winny	kurkuma, tymianek, majeranek	cynamon, kminek, lukrecja, anyżek	kardamon, pieprz, angielskie ziele, chili	sól, mięso, sos sojowy
Napoje	kwas chlebowy, soki kwaśne, np. z porzeczki, brzozy	kawa zbożowa, herbata zielona, wrząca woda	mleko migdałowe, soki warzywne, mleko zbożowe	mięta	woda zimna, woda mineralna, woda źródlana