
Nasze oczekiwania a rzeczywistość

Każdy z nas pragnie żyć zdrowo. Prawie każda kobieta chciałaby posiadać piękne ciało: zdrowe włosy, paznokcie, gładką skórę, wymarzoną wagę. Od stuleci trwa poszukiwanie środków, które mogą przedłużyć ludzkie życie. Niestety współczesny obraz naszej ludzkości tworzą ludzie chorzy, którzy przez większą część swojego życia zażywają tabletki, odwiedzają lekarzy, walczą z depresją lub nadwagą. Nasze społeczeństwa są zestresowane, smutne, samotne i chore. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, że przyczyną ich dolegliwości jest nie tylko zanieczyszczenie środowiska naturalnego, choroby dziedziczne, skutki zmian ekosystemów na Ziemi, ale przede wszystkim złe nawyki żywieniowe. Tragiczny przykład stanowią ludzie nieuleczalnie chorzy, którzy leżąc na łożu śmierci będą Was przestrzegać przed zmianą sposobu odżywiania, tłumacząc, że wszelkie nowości są niebezpieczne dla zdrowia. Podobno tylko nasza tradycyjna kuchnia jest zdrowa i pożywna, a wszystkie inne „dziwactwa” mogą prowadzić tylko do choroby lub niedoborów witamin. Czy nasza tradycyjna kuchnia jest naprawdę taka zdrowa? Gdyby było tak w rzeczywistości nie potrzebowalibyśmy lekarzy ani żadnych super aptecznych specyfików. Szpitale byłyby puste a ludzie na ulicy weseli i pełni życia.



i smród towarzyszy tym przemianom. Taki produkt ma być zdrowy?
Broń nas Boże przed podobnym pokarmem.

Gotowanie „puszką Pandory”

Mitologia grecka opowiada historię Prometeusza, który ukradł Bogom ogień i podarował go ludziom. Za ten postępek Zeus ukarał ludzi puszką Pandory. W tłumaczeniach na inne języki nasza polska „puszka” oznacza garnek, kocioł, pojemnik. Ile ten mit ma wspólnego z prawdą? Zaczniemy od przybliżenia podstawowego zajęcia naszych gospodyń domowych, gotowania. Ogrzewanie warzyw, owoców, mięsa, ryb i nabiału to najgorsza plaga współczesnego człowieka. W trakcie gotowania, pieczenia lub duszenia zostają zniszczone (dezaktywowane) ważne enzymy, które są niezbędne w procesie trawienia i przyswajania elementów odżywczych przez ludzki przewód pokarmowy. Jedzenie poddane działaniu wysokiej temperatury staje się martwe, np. nasionka nie są w stanie wykiełkować. Martwy pokarm zabija, żywy pokarm ożywia. Żywy pokarm to surowe warzywa, owoce i nasiona. W tym miejscu muszę skrytykować całe ideologicznie bardzo wartościowe poruszenie wegetariańskie. Wegetarianie świadomie rezygnują z mięsa na rzecz roślin, ale tak samo jak normalni „wszystkożercy” podgrzewają potrawy. Dlatego w założeniu zdrowa żywność przemienia się pod wpływem temperatury w niezdrową papkę. Cóż z tego, że sadzimy nasze warzywa w ogrodzie bez użycia chemii, gdy zamiast wykorzystać ich cudowną leczniczą moc, wrzucamy je do garnka i to wszystko, co wartościowe niszczyliśmy wysoką temperaturą. Prawie wszyscy ludzie nie zdają sobie sprawy z cierpienia, które wyrządzają sami sobie ogrzewając potrawy. Większość osób jest nawet dumnych z posiadania wysokiej jakości garnków i szybkowarów, które są dla nich gwoździem do przysłowiowej trumny. Prawie wszystkie osoby widzą przyczynę chorób tylko w chemii, w środkach ochrony roślin, zatrutym powietrzu i wodzie. Owszem, to są również bodźce różnych dolegliwości, ale podstawą jest nasz własny piec. Wystarczy sięgnąć do historii. Wcześniej nie było chemii, przyroda była zdrowsza i środowisko w większości mniej zatrute, niż obecnie. Mimo tego ludzie cierpieli na różne dolegliwości. Dokładnie tak, jak dzisiaj. Jak widać nie chemia była tego powodem, ale ... nawyk gotowania, pieczenia, duszenia i grillowania, spożywania mięsa i nadużywania alkoholu. W tym miejscu należy wspomnieć

kolejny katastrofę dla naszego zdrowia, którą jest używanie gotowych jedzonek z puszki, dodatków smakowych, jednorazowych zupek, ketchupów i innych związków chemicznych, które trafiają na dzisiejszy stół. Wystarczy odwrócić opakowanie takich specyfików by z przerażeniem przeczytać listę numerków E oraz innych barwników, aromatów „identycznych z naturalnym” itp. Kiedy odwiedzam sklepy i supermarkety zawsze porównuję daną osobę z tym, co leży na taśmie do kasy. Widać tutaj wspaniałą zależność wyglądu człowieka od zawartości jego koszyka. „Jesteś tym, co zjadasz”. Na koniec warto dodać kolejny z naszych „cudownych” nawyków korzystanie z McDonalda, restauracji chińskich, barów szybkiej obsługi oraz różnego rodzaju przydrożnych kiosków typu fastfood oferujących żywność manipulowaną genetycznie, zmienioną chemicznie (np. frytki z kukurydzy), starą i przeterminowaną, czy smażoną na starym tłuszczu. Kupujemy i konsumujemy tak nieświadomie a potem dziwimy się skąd bierze się nasza otyłość, bóle głowy, dolegliwości przekwitania, wypadanie włosów, rak, wrzody żołądka itp.

Co dzieje się ze zbożem podczas ogrzewania?

Ugotowane, pieczone lub duszone zboże „wzbogacone” do smaku solą, pieprzem, cukrem lub innymi substancjami nie tylko zmienia swoją strukturę, ale wspólnie z danym dodatkiem tworzy różne związki chemiczne. Podczas spożywania pokarm zostaje „połknięty” prawie w całości. Nie zostaje odpowiednio zmieszany ze śliną, która umożliwia proces trawienia. Owa papka wędruje do żołądka, w którym brakuje enzymów śliny, przez co organizm nie jest w stanie przekształcić otrzymanych składników np. w cukry proste. Z żołądka po dłuższym czasie owa nie strawiona bryła wędruje dalej. Jak z pewnością wiecie skrobia nie rozpuszcza się w wodzie. Co się dzieje z ową skrobią zbożową w przewodzie pokarmowym? Każda gospodyni domowa wie, że pod wpływem temperatury 37 stopni C skrobia zbożowa zaczyna fermentować. Wyobraźcie sobie, że dokładnie taki proces zaczyna się w naszym przewodzie pokarmowym. Już w samym żołądku, a także dalej, pojawiają się gazy fermentacyjne (wzdęcia). Ale to jeszcze nie koniec. Z tej samej fermentującej skrobi i zawartych w niej cukrów powstaje dwutlenek węgla i alkohol, które krok po kroku niszczą naszą wątrobę. Tutaj można powołać się na słowa: „Duży brzuch powstaje nie tylko z piwa”. Co dalej

z naszym żołądkiem? Podczas owego procesu fermentacji wytwarzają się owe wspomniane wyżej szkodliwe substancje. Ściany naszych żołądków pokrywa delikatna warstwa śluzówki, która jest bardzo dobrze przystosowana do przyswajania pokarmów nasączonych śliną (Pepsin/ kwas solny), ale nie jest w stanie walczyć z powstającym podczas fermentacji dwutlenkiem węgla. Jaki jest wynik? Choroby żołądka, wrzody, ból, nadżarte ścianki. Któż z Was nie zna tych dolegliwości? Owszem nasz organizm jest bardzo silny. Jest w stanie zregenerować straty także u osób, które mają wrodzoną zwiększoną podatność na wrzody żołądka. Ale ... regeneracja może nastąpić TYLKO wtedy, jeśli wstrzymamy dostarczanie do żołądka ugotowanej papki skrobiowej. Niestety większość osób nie zdaje sobie z tego sprawy i pozostaje przy starych nawykach żywieniowych. I tak z czasem z owych wrzodów żołądka powstają dalsze schorzenia a w końcu rak.

Mleko

Wystarczy rozejrzeć się dookoła by od razu na pierwszy rzut oka zauważyć, że mleko ssaków jest przeznaczone dla ich młodego potomstwa. Po urodzeniu młodych organizm każdej samicy, dokładnie tak, jak każdej kobiety, wytwarza mleko, które jest przystosowane do młodego przewodu pokarmowego danego gatunku. Kiedy niemowlę dorasta matka traci mleko. Tak samo wygląda to w przyrodzie. Dorosłe ssaki nie powinny konsumować mleka. Gdyby było inaczej, to bylibyśmy tak stworzeni, że każda kobieta wytwarzała mleko przez całe swoje życie bez przerwy. I tutaj podobnie jak w innych przypadkach człowiek stara się uregulować naturę wg własnych „potrzeb”. Codziennie umierają tysiące młodych cieląt, by krowy zamiast karmić małe oddawały mleko dla ludzi. Gdyby krowa żyła na wolności to osiągnęłaby wiek około 20 lat. Niestety krowy hodowlane wędrują do rzeźni w wieku 3 do 7 lat, gdyż w tym czasie ich wydajność w produkcji mleka spada. Jak w ogóle mogło przyjść ludziom do głowy, by pić mleko innych ssaków, trudno sobie dzisiaj wyobrazić. Ale wszystko ma swoje konsekwencje. Owa magiczna zasada wymiany i równowagi. To, co my zrobimy złego komuś lub czemuś wróci do nas siedmiokrotnie. I tak przyroda codziennie mści się na ludziach. Mleko jest nasączone hormonami w zależności od płci potomka, czyli matka, której dziecko jest płci żeńskiej nieświadomie nasącza mleko hormonami niezbędnymi do prawidłowego

rozwoju organizmu żeńskiego i odwrotnie matka, której potomek jest płci męskiej, wytwarza mleko z przewagą hormonów męskich. Dokładnie tak samo robią to wszystkie ssaki. Niestety człowiek jest człowiekiem i zawsze wszystko wie najlepiej. Mleczarnie zbierają mleko bez względu na to, od jakiej krowy pochodzi, następnie wszystko razem mieszają, gotują, przetwarzają i pakują w kartony. Z części mleka produkuje się sery, które jakby na to nie patrzeć to obiektywnie są tylko zgniłym mlekiem. Czy tego chcemy czy nie to nabiał jest dla człowieka pokarmem bezwartościowym a nawet szkodliwym.

Mleko powodem chorób

Wiele dzieci reaguje alergicznie na krowie, owcze lub kozie mleko. Występujące dolegliwości to m.in. wysypki, powiększone gruczoły chłonne i migdałki, częste zachorowania na katar i zapalenie dróg oddechowych. Po odstawieniu mleka symptomy chorobowe znikają. Dla dorosłego człowieka mleko jest przyczyną wielu chorób. Jakość mleka zależy od zwierzęcego dawcy. Często mleko zawiera bakterie chorobowe, ropę, martwe komórki. Dodatkowo zwierzęta hodowlane karmione są odpadkami, zepsutą żywnością czy lekami, antybiotykami, które w całości lub w części wędrują do mleka. W tym miejscu znów należy podać przykład, który miał wpływ na cały świat. Wirus „wściekłych krów”. Krowom podawano m.in. pokarm z martwych zwierząt w postaci zmielonej mąki! W rezultacie bakterie były obecne nie tylko w wołowinie, ale także w mleku. Krowie mleko zawiera bardzo duże ilości białka, około raz więcej, niż naturalne mleko matki. Tym samym stanowi ono podwójną dawkę kwasów aminowych. Jeden z nich tryptophan osiąga nawet do trzech razy większe stężenie, niż pokarm karmiących matek. Tutaj wskazówka dla osób cierpiących na reumatyzm. Najczęstszą przyczyną tej choroby jest nadmiar białka w spożywanym pokarmie. Inne choroby, których jedną z przyczyn jest krowie mleko to: cukrzyca, arterioskleroza, rak.²

² Karl Albrecht Höppl, Nichts vom Tier - Alles spricht für Vegankost.

Działanie soli na organizm ludzki

Sól paraliżuje i parzy nerwy smakowe na języku. Dlatego potrawy z dodatkiem soli smakują pikantniej. Krok po kroku przyzwyczajamy się do smaku soli i nawet tego nie zauważając solimy więcej i jeszcze więcej. Raz sparaliżowane nerwy smakowe nie odczuwają tej nieświadomie zwiększanej dawki. W wyniku solenia nasz język przestaje odczuwać naturalny smak warzyw i owoców. Z mojego doświadczenia: na samym początku diety witariańskiej nie odczuwałam większych różnic pomiędzy smakiem surowej marchewki, a czerwonych buraków, gdyż wszystko smakowało dla mnie tak samo, czyli „bez smaku”. Dopiero po kilku tygodniach bukiet smaków poszczególnych roślin zaczął się rozwijać. W tej chwili mogę dokładnie opisać smak każdego warzywa osobno, a różnica jest ogromna! Oczywiście nie muszę dodawać, że w mojej obecnej diecie witariańskiej od samego początku nie ma miejsca na sól.

Jak zachowuje się nasz organizm w zetknięciu z solą?

Po oparzeniu nerwów smakowych na języku sól trafia do naszego przewodu pokarmowego. Nasz organizm nie wie co z nią zrobić, dlatego na początku magazynuje ją w komórkach. Organizm wybiera te najbezpieczniejsze magazyny, czyli kości. Krok po kroku nasz organizm zmienia się w magazyn soli. Jeśli wszystkie miejsca są pełne, wówczas nasze ciało próbuje wypłukać sól wykorzystując w tym celu bardzo wartościową wodę komórkową! Niby każdy z nas wie z lekcji chemii, że chlor niszczy każdą komórkę a sód jest trucizną organiczną i może zostać przyswojony przez organizm ludzki TYLKO w formie przetworzonej, która występuje w roślinach, mimo tego solimy do woli!

Pieprz

Jak działa pieprz można łatwo sprawdzić, wystarczy przyłożyć jego wodną papkę na skórę a od razu powstanie zaczerwienienie. Jak to się dzieje? Pieprz zawiera trucizny i substancje paraliżująco – parzące. W trakcie jedzenia pieprzu nasz język zostaje oparzony, komórki smakowe sparaliżowane i otępione. Wszystkie mocne przyprawy z biegiem lat zniszczą ścianki nawet najzdrowszego żołądka a tym samym ograniczą jego prawidłowe funkcjonowanie. Pieprz należy do grupy trujących alkaloidów, które mają wpływ na paraliż nerwów i osłabienie komórek mózgowych. Do tej grupy należą także: nikotyna, morfina, chinina, atropin, strychnin, piperin w pieprzowatych, oraz sinapin w goryczkowatych. Jeśli byłaby możliwość spożycia bardzo duże ilości pieprzu, to od razu widać by było jego trujące działanie na nasz organizm. Niestety nikt nie jest w stanie zażyć dużej dawki, stąd stopniowanie przyjmowanie pieprzu w małych ilościach. Wówczas symptomy zatrucia nie są aż tak widoczne i często przypisujemy je po prostu zmęczeniu czy niestrawności. Mało kto zdaje sobie sprawę, że to właśnie ta odrobinka pieprzu wywołała aż tak złe skutki. Dodatkowo mity, które żyją w naszych społeczeństwach jakoby pieprz był zdrowy, robią swoje.

Kawa

Każde dziecko już wie, że kawa zawiera związek zwany kofeiną. Kofeina jest dla naszego organizmu silną trucizną. Aż trudno sobie wyobrazić, że ma ona tak dobrą reklamę, jako niby „środek pobudzający”. Kofeina to związek zasadowy puriny. W trakcie rozkładu kofeiny powstają w naszym organizmie trucizny krwi oraz nerwów kwas moczowy.



Dlaczego następuje pobudzenie organizmu po wypiciu kawy?

Kiedy dostarczymy do naszego przewodu pokarmowego kawę (kofeinę) wówczas cały organizm mobilizuje się do walki z trucizną. Można to łatwo sprawdzić, zażywając małe ilości innych trucizn, toksyn. Reakcja będzie taka sama lub podobna.

Dlaczego wegetarianie, weganie i witarianie źle reagują na kawę?

Reakcja organizmu wegetarian i innych osób odżywiających się pokarmem roślinnym jest wspaniałym przykładem szkodliwości kawy. Wegetarianie odżywiają się zasadowo, gdyż w ich diecie przeważają owoce i warzywa a większość z nich nie zawiera i nie produkuje kwasów. Osoby jedzące normalnie tzw. „wszystkożerne” reagują na kofeinę dużo łagodniej. Ze zwykłych doświadczeń i obserwacji wynika, że wegetarianie piją o wiele mniej lub w ogóle rezygnują z picia kawy.

Alkohol

Na początku człowiek wprowadził ogień i gotowane potrawy. Wynikiem odejścia od żywności surowej były problemy żołądkowe. Szukając sposobu na niestrawność nasi przodkowie wynaleźli alkohol. Alkohol, chemiczna nazwa alkohol etylowy rozpuszcza tłuszcze, jednocześnie atakując komórki systemu nerwowego. System nerwowy oraz komórki mózgu są paraliżowane i stopniowo wyniszczane. Inne choroby przychodzą dopiero w drugiej kolejności, gdyż wynikają z przedawkowania alkoholu i związanej z tym utraty wody komórkowej oraz jego właściwości żrących. Wpływ alkoholu na system nerwowy oraz procesy myślenia widać już w pierwszym stadium, po konsumpcji małych ilości. Zależnie od wytrzymałości danej osoby. Ciężkie skutki konsumpcji alkoholu pojawiają się u osób uzależnionych. Chleb, wódka, mięso idą w parze. Jeśli zrezygnujemy z chleba i mięsa, wówczas zaniknie nasza potrzeba sięgania po alkohol a tym samym zmieni się nasze zdrowie, myślenie i efekty naszych działań. Tutaj cytuję z twórczości naszego wybitnego rodaka Ignacego Krasickiego: „Patrz, jakie swej trzeźwości odnoszą

pożytki: zdrowie czerstwe, myśl u nich wesoła i wolna, moc i raźność niezwykła i do pracy zdolna, majątność w dobrym stanie, gospodarstwo rządne, dostatek na wydatki potrzebnie rozsądne ...”³. Tutaj warto dodać, że także wino nie jest zalecane dla zdrowia. Dlatego wegetarianie oraz ich bardziej radykalne odmiany, rezygnują także z tego trunku, nie czując pociągu ani potrzeby konsumpcji napojów alkoholowych. Z mojego doświadczenia: dobre francuskie wino wytrawne już od zawsze budziło moją słabość. Często mam ochotę spróbować specjalnego rocznika i nie odmawiam sobie tej przyjemności pomimo, że jestem przekonaną witarianką. Tutaj moja rada. Wino ma dość silny wpływ na organizm wegetarian, wegan i witarian. Działa na nas szybciej i mocniej. Dlatego staraj się pić wino tylko PO posiłku, a następnie uzupełnij wypłukaną wodę pijąc najlepiej zaraz po konsumpcji 1 lub więcej litrów wody. Następnego dnia polecam powtórzyć wodną kurację, a tym samym zminimalizować toksyczny wpływ „napoju bogów” na nasze komórki.

Tabak (nikotyna)

Od czasu wprowadzenia ognia do przygotowywania potraw ludzie po spożyciu posiłków stali się ociężały, zmęczeni, senni i bez ochoty do życia. Tutaj warto przytoczyć przykład drzemki poobiedniej. Czy zdrowy człowiek po spożyciu zdrowej żywności może czuć się senny w samym środku dnia??? Wielu z nas nie widzi w drzemce nic złego. Ale obiektywnie patrząc, to nie jest naturalny stan by po dostarczeniu do organizmu składników budulcowych komórki mózgowe pragnęły snu. U wegan i witarian wygląda to wręcz przeciwnie. Po spożyciu posiłku roślinnego, szczególnie z roślin surowych, mamy od razu ochotę do życia. Nawet by nam nie przyszło do głowy by się położyć. Naturalne cukry od razu wędrują do krwi i zanim skończymy talerz sałatki już „rozsadza” nas energia. Większość „wszystkożerców” ma problemy z florą żołądkową, które przejawiają się nadmierną produkcją kwasów, pieczeniem lub paleniem w żołądku, zgagą, wracaniem treści pokarmowej do przełyku. Zarówno nadmiar kwasów i związane z tym dolegliwości, jak ospałość i ociężałość, osoby „wszystkożerne” próbują

³ Ignacy Krasicki, *Satyry i listy*, Ossolineum, 1990, s. 50