

WSTĘP

Zabieram Cię, Drogi Czytelniku, w podróż po dietach, która stwarza bezcenną możliwość rozpoczęcia świadomego życia. Dzięki temu będziesz mógł żyć bardziej świadomie, być mniej zależnym od leków i cieszyć się coraz lepszym zdrowiem; myśląc o całości Twojej egzystencji, będziesz mógł poczuć się wolnym. Na wstępie jedynie z grubsza przedstawiam zagadnienia, którymi zajmuję się szerzej w kolejnych rozdziałach książki.

W pierwszej części opisuję zasady **Diety Optymalnej** (autorstwa dra Jana Kwaśniewskiego), z którego koncepcji dużo przejęłam w stworzonym przeze mnie programie żywienia – **Diecie Dobrych Produktów** (rozdział VIII). Korzystna w Diecie Optymalnej jest możliwość jedzenia tłustych posiłków, np. czekolady, frytek bądź jajecznicy na słoninie, galarety lub golonki, a także flaków, czy wypicia kawy z bitą śmietaną. Dieta Optymalna wprowadziła zasadę dobowego liczenia spożywanych węglowodanów, akcentując jednakże, iż jeżeli jadasz tłusto, masz je rachować i starać się nie przekraczać ich dziennej dawki. Dieta Optymalna potwierdza, że korzystne jest menu niskowęglowodanowe – i ma sens dobowe sumowanie węglowodanów. Oparta na codziennie przyjmowanych białkach zwierzęcych bardzo dobrze kontroluje ilość zjadanych węglowodanów. Dieta Optymalna, praktycznie jako pierwsza, ostrzega, byś był, Czytelniku, ostrożny!!! w spożywaniu owoców na co dzień! Potwierdzam to w Diecie Dobrych Produktów i dodaję, w jakich zestawach dobowych są one korzystne, a w jakich nie.

Omawiane zagadnienia z podrozdziału **Dieta Pięciu Przemian** i metody żywieniowe **Dalekiego Wschodu** akcentują

różnorodność posiłków nie tylko w zakresie ich rodzaju, ale także w gamie smaków i kolorów. Według takiego menu codziennie jedz coś innego i/lub niech każdy posiłek będzie odmienny. Systemy te podpowiadają: jeżeli chcesz wyleczyć chorobę, zmień dotychczasowy styl życia! Zróżnicuj metody przyrządzania posiłków, stosuj krótkie zaparzanie (obmycie posiłku gotowaną wodą; *element Drzewa*), smażenie (*element Ognia*), gotowanie pod ciśnieniem (*element Metalu*), gotowanie w małej ilości wody (*element Ziemi*) i gotowanie w jej dużej ilości (*element Wody*). To właśnie dotychczasowy, nawykowy styl życia powoduje sięganie po te same zestawy dań. Już tutaj możemy zaobserwować, jak silnie skorelowane są ze sobą psychika i dietetyka, które działają na zasadzie sprzężeń zwrotnych. Ten temat dokładniej opisany jest w rozdziale Psychoterapia, jednak warto mieć wciąż na uwadze, jak silnie są ze sobą powiązane dwie sfery człowieka: psyche – ciało, duch i materia, a w terapii psychoterapia – dietetyka. Człowiek powinien być traktowany jak system informatyczny, można leczyć go na każdym wejściu i wyjściu układu, a nasze życie i wybory są związane ze stanem fizycznym ciała.

Istnieje także teoria odżywiania **zgodnego z grupą krwi**; jak wynika z moich obserwacji, korzystne jest, jeśli nieco odmiennie odżywia się osoba z innym materiałem genetycznym: ludziom z grupą krwi A częściej smakują posiłki wegetariańskie i wegańskie, osobie z grupą krwi 0 bardziej przypadają do gustu posiłki mięsne i tłuste, a konsumenci z grupą krwi B zazwyczaj sięgają po jaja i lubią czerwoną paprykę.

Makrobiotyka, jako system quasi-wegetariański, korzystna jest z powodu niskiej zawartości w diecie białka zwierzęcego (powodującego, podobnie jak nadmiar węglowodanów, starzenie się), a niekorzystna, bo implikuje nadużywanie zbóż i innych węglowodanów. Makrobiotycy uważają, że wszystko, co jadamy, odbija się na naszym zdrowiu, wpływa na dobre lub złe samopoczucie, i w ten sposób implikuje albo

większe poczucie szczęścia albo... prowokowanie złego losu. Głoszą, że lepiej jest wybierać pokarmy poddane mniejszej obróbce termicznej lub chemicznej, bardziej naturalne i te, w produkcji których zastosowano więcej tradycyjnych, prostych metod przygotowywania – sporządzane przez rodzinę, przyjaciół lub samodzielnie. Na tej diecie jada się zboża, warzywa, rośliny strączkowe, nasiona roślin oleistych, tłuszcze, owoce, podkwaszoną soję i inne produkty podlegające naturalnemu procesowi fermentacji. Uzasadniam, że nie jest korzystne jądanie zbóż codziennie.

Dieta Kliniki Mayo konstatuje, podobnie jak DDP, że przyczyną zdecydowanej większości chorób są te same czynniki szkodliwe – zboża, produkty mleczne i owoce. Podstawą tej diety są jajka (zamiast nich można przygotować chudą wołowinę lub cielęcinę albo gotowaną rybę) i surówki.

Dieta Amerykańskich Kosmonautów – bogatobiałkowa i ubogotłuszczowa – często pozwala szybko chudnąć, szczególnie osobom, które przed jej zastosowaniem spożywały nadmierną ilość zbóż i innych węglowodanów, lecz nie ruguje nadmiaru białek zwierzęcych, co skutkuje powrotem do codziennego jądania zbóż jako bezwiedne antidotum na nadmiar wspomnianych białek zwierzęcych.

Dieta Rozdzielna doktora Haya to zalecenie niełączenia pokarmów bogatobiałkowych i bogatowęglowodanowych w jednym posiłku. Korzystnie jest zatem stosować tę zasadę, lecz równie dobrze jest sporządzić menu dnia według receptury Amerykańskich Kosmonautów, następnie diety Kliniki Mayo, a w kolejną dobę np. przestrzegając zaleceń makrobiotycznych (jednak wyłączając zboża). Dieta rozdzielna działa korzystnie w leczeniu wszystkich zaburzeń chorobowych.

Dieta Paleo odwołuje się do sposobu odżywiania ludzi pierwotnych, do kultury zbieracko-łowieckiej. Nie jada się na niej zbóż, wysokoskrobiowych warzyw (ziemniaki), produktów mlecznych, roślin strączkowych i cukru. Ograniczanie się wyłącznie do jedzenia bardzo chudego, czystego mięsa zwierząt (ptaków, wołowiny, dziczyzny i ryb), jaj, roślin, na-

sion roślin oleistych i owoców jest dobre, prowadzi jednak do konkluzji, że każda dieta wykluczająca część pokarmów oraz akcentująca niektóre, nie może być właściwie zbilansowana. Wg moich obserwacji dobowy zestaw, składający się z białka zwierzęcego i owoców – stosowany stale – nie jest przyjazny dla układu odpornościowego.

Dieta Henry'ego L.N. Andersona preferuje, zamiast pokarmów bogatobiałkowych zwierzęcych, **bogatobiałkowe roślinne**. Akcentuje zasadę monodiety, czyli niełączenia produktów w tej grupie, a więc małą różnorodność w posiłku – niemniej tym samym chroni użytkownika takiego sposobu odżywiania się przed przedawkowaniem węglowodanów.

W mojej **Diecie Dobrych Produktów** a k c e n t u j ę, że **tłuste produkty** są bezalergenowe – nie wzbudzają zatem w tak znacznym stopniu rozmaitych uczuleń, autoimmunoagresji oraz przyspieszania procesów starzenia się, jak to czynią produkty białkowe, głównie zwierzęce; są zatem JADALNE. Niskowęglowodanową formę w DDP uzyskuje się niejako przy okazji, bo trudno jest przedawkować węglowodany, jedząc warzywa, ziemniaki, kaszę gryczaną bądź gorzką czekoladę. Najśłodsze węglowodany to właśnie kasza gryczana, ziemniaki, buraki i marchewka, więc gdy są jądane zbyt często – trzeba wartości ich składników zliczać i kontrolować według zasady Diety Optymalnej. A gdy np. ich nie tolerujesz, możesz sumować dobowe węglowodany, spożywając owoce. Niemniej wg zaleceń DO cukry proste (w tym owoce) nie są najkorzystniejszym źródłem węglowodanów i dobrze nie jadać ich codziennie. Najważniejsze, by pozostawać na diecie niskowęglowodanowej i jadać węglowodany spośród zestawu Dobrych Produktów. DDP zaleca poszukiwanie i rozpoznanie tego, co Ci szkodzi i tego, co Ci służy, oraz zmierza do wyboru i zastosowania jednego rodzaju produktu bogatobiałkowego (zwierzęcego lub roślinnego) na dobę, bądź też skomponowania menu dla dnia w ogóle bezbiałkowych. Zasada ta jest zalecana głównie w chorobach alergicznych i w przypadkach chorób z autoimmunoagresji,

bo to spożywane białko ma moc wzbudzania nadprodukcji przeciwciał IgA, IgE, IgG czy IgM* i jest najbardziej kłopotliwe do utylizacji. Zatem w zakresie białka zastosuj np. albo dzień żółtkowy, albo dzień z pistacjami. Generalnie zapisuj, co jesz. Jeżeli masz dolegliwości wieczorem i nocą, to znaczy, że źle skomponowałeś dany dzień w zakresie DDP. Jeżeli masz dolegliwości rano, po obudzeniu się, jeszcze przed śniadaniem – można być pewnym nieudanego jadłospisu w dniu poprzednim.

W odróżnieniu od Diety Pięciu Przemian – Dieta Dobrych Produktów konstatuje (w oparciu o alergologię i botanikę), że żyto, pszenica, jęczmień, owies i orkisz, jak również ryż, kukurydza, sorgo, bambus oraz proso (kasza jaglana) należą do jednej rodziny *t r a w* i zamiana jednych traw na drugie daje korzystne efekty tylko w przypadku mniejszych zaburzeń metabolicznych i przynosi poprawę jedynie na krótko. Także na podobnej zasadzie zauważam, że ser żółty, kefir i śmietana mają podobną dynamikę działania i należy traktować je jako jedną grupę produktów mlecznych. Podtrzymuję, że posiłki na DDP mają być kolorowe, smaczne i mają mieć ładny zapach.

W odniesieniu do Diety Makrobiotycznej – na DDP nie jada się codziennie zbóż; w stosunku do zaleceń Danuty Myłek (rozdział III: Inne systemy leczenia dietą) – w mojej DDP zauważam, że bezalergenowe tłuszcze dają sytość, a sama DDP poprawia stan narządu wzroku; przy omówieniu diety doktora Montignaca akcentuję, że zboża są źle tolerowane w dzień wraz z jedzonym białkiem zwierzęcym; Dietę Rozdzielną dra Haya podtrzymuję (czyli jedz węglowodany i tłuszcze czyli W+T albo białka i tłuszcze czyli B+T) i rozszerzam o elementy *monodiety*. Możesz zjeść zatem tłuszczyk, białko i węglowodany w wyodrębnionych porach i daniach.

* **Ig** oznacza **immunoglobuliny**, rodzaj białka wydzielanego przez limfocyty B. Immunoglobuliny to przeciwciała, mające zdolność łączenia się z antygenem. Rodzaje przeciwciał: A, E, G, M.

Wołowinę zjedz samą, a warzywa z tłuszczem (bądź nie) – w osobnym posiłku. Zasada zastosowania jednego, góra dwóch produktów bogatobiałkowych roślinnych na dobę – w diecie Henry’ego L.N. Andersona – wraz z utrzymaniem dawki dobowych ilości węglowodanów (zgodnych z zasadami Diety Optymalnej) jest moją korektą jego koncepcji. **Propozycje komponowania dobowego menu znajdziesz, Szanowny Czytelniku, w prawie każdym rozdziale tej książki. By skomponować Dietę Optymalną – dodaj tłuszcz, najlepiej z listy Dobrych Produktów.** Dieta Dobrych Produktów podpowiada, że każda wynaleziona i opisana dotąd dieta jest dobra, **z wyjątkiem tej, która zaleca brak zmiany.**

W sumie Dieta Dobrych Produktów ma Ci przypomnieć, Szanowny Czytelniku, że mając samoświadomość w zakresie zdrowego odżywiania się i stosując wypracowaną autoharmonię metaboliczną, potrafisz zmienić swój styl bycia; że możesz nauczyć się żyć w spokoju i harmonii, przystępując do czynności po kolei, porzucając np. wykonywanie czterech zadań naraz, wpadanie w pośpiech i gonitwę, nadmierne zdenerwowanie, czy uleganie uczuciu „wymykania się” dnia codziennego, aby w konsekwencji stać się świadomym twórcą swojego życia.

WPROWADZENIE

Wszyscy pragniemy prawidłowo się odżywiać. Prawie każdy ma świadomość wpływu zjadanych potraw na nasze życie. Niniejsze opracowanie przybliży mechanizmy działania różnych diet, korzyści z ich zastosowania, a także zagrożenia związane z nieprawidłową ich interpretacją.

Pokarmy bogatobiałkowe – do których należą mięsa ryb, ptaków i innych zwierząt, jaja, sery, nasiona roślin strączkowych oraz nasiona roślin oleistych – są trawione w inny sposób niż pokarmy bogatowęglowodanowe. Te zaś (nasiona zbóż, gryka, owoce i soki z nich, marchewka, ziemniaki, buraki) ulegają innej przemianie w organizmie niż tłuszcze.

Do produktów tłustych zaliczamy tłuszcze roślinne nienasycone (oleje roślinne, awokado), roślinne nasycone (kokos, tłuszcz i mleko kokosowe, tłuszcz palmowy, masło kakaowe/czekoladowe) i tłuszcze zwierzęce (nasycone: masło, masło klarowane, tłuszcz wołowy, gęsi, wieprzowy, barani; bądź nienasycone: tran). Tłuszcze nienasycone (oleje roślinne, tran, awokado), w porównaniu do nasyconych, wymagają dodatkowych enzymów do procesu ich wykorzystania. W Diecie Optymalnej akcentowane jest spożywanie nasyconych tłuszczów zwierzęcych, w Diecie Dobrych Produktów – można jeść wszystkie powyżej wymienione.

Pokarmy węglowodanowe to zboża glutenowe (żytnie, pszenne, z orkiszu, jęczmienia, owsa), zboża bezglutenowe (z ryżu, kukurydzy, prosa, sorgo, bambusa), gryka, ziemniaki, warzywa, owoce i soki z nich, cukier, miód i grzyby. Bardzo dużą ilość węglowodanów zawierają, poza zbożami – gryka,

ziemniaki, buraki, marchew, owoce i cukier. Pewną ilość węglowodanów zawierają nasiona roślin oleistych (patrz: Tabela wartości odżywczych, umieszczona na końcu książki, str. 368).

W kolejnych rozdziałach przeanalizujemy możliwości tworzenia diety idealnej, i mam nadzieję – zbliżymy się do zrozumienia, że zarówno choroba, jak i nieprawidłowe zachowanie organizmu są wynikiem stosowania wadliwego żywienia. Sięgające starożytności doświadczenia wielu pokoleń i obserwacje sposobu życia rozmaitych społeczeństw dowodzą, jak ważne jest odżywianie się. Nikt nie ma wątpliwości, że długotrwałe przekarmianie organizmu jest jedną z głównych przyczyn chorób cywilizacyjnych.

Szeroko rozumiana nietolerancja pokarmowa omawiana w poszczególnych rozdziałach, obejmująca wszystkie części ciała i objawiająca się w różnoraki sposób, może rozwinąć się szybciej lub wolniej, w zależności od czynników środowiskowych – m.in. DIETY I SPOSOBU ŻYCIA. Pośród nich rodzaj stosowanej diety ma wpływ na to, czy w ogóle i KIEDY ujawni się odziedziczona skłonność do określonej dysfunkcji. Gdy zmieniamy czynniki środowiskowe, możemy doprowadzić do cofnięcia się zmian powstałych w ich wyniku.

Organizm człowieka funkcjonuje na zasadzie sprzężeń zwrotnych. Gdy zmieniamy zasilanie – dietę, przestawiamy dotychczasowy przebieg szeregu procesów. Choroba zmienia swój wcześniejszy obraz, pojawiają się nowe emocje, otwieramy się na zmianę sposobu myślenia, wytyczamy nowe cele...

Mimo że bliższe są mi diety eliminacyjne, zacznę od Diety Optymalnej doktora Jana Kwaśniewskiego, ponieważ ta w szczególny sposób likwiduje nawyk nadmiernego spożycia węglowodanów i akcentuje, że codzienne jądanie zbóż jest co najmniej niekorzystne. To tłuszcze w niej polecane leczą z nałogu codziennego konsumowania dużych ilości pieczywa, makaronów, ryżu i kasz. Sprzyjają, wraz z obecny-

mi w niej białkami zwierzęcymi, lekkiej ustrojowej ketozie* i w ten sposób zmniejszają nadmierny apetyt na te węglowodany. Wraz z pobieraniem czystej energii maleje zapotrzebowanie na wodę i zmniejsza się zużycie tlenu. Im bardziej z kolei jesteśmy obciążeni nieprawidłowym jedzeniem, tym bardziej chce się nam pić („rozcieńczamy trucizny”) i tym częstszy mamy oddech. Niestety autor Diety Optymalnej nie zaleca sprawdzania szkodliwości poszczególnych produktów. Dieta Dobrych Produktów zaleca samoobserwację, a także podaje metodę „odczulania się” na potencjalną szkodliwość danych produktów, podaje metodę zapobieżenia temu: a jest nią rotacja grupy zawierającej te same białka co 3–7 dni omówiona w rozdziale IV. Zatem Dieta Dobrych Produktów nie zaleca np. jądania żółtek codziennie, lecz co najmniej co 3 doby. W zakresie białka dieta zaleca pierwszy dzień żółtkowy, drugi wieprzowy, a trzeci np. mleczny.

Dieta Dobrych Produktów, bądź jakakolwiek koncepcja żywieniowa o dużej różnorodności komponentów, służy temu, by łatwiej i szybciej odczuwać sytość, by pozbyć się uzależnienia od wszystkich nadużywanych składników, także od słodczy. Taka metoda zapewnia szczelność przewodu pokarmowego, a zatem w konsekwencji poprawia funkcje wszystkich układów, pomaga radzić sobie z sytuacją codziennego kontaktu z alergenami skórnymi czy wziewnymi, i dając prawidłową budowę granic każdej komórki, pomaga zaprowadzić porządek wewnątrz nich. W aneksie znajduje się systematyka okresów pylenia, która ma pomóc w ustaleniu reakcji krzyżowych, objawiających się chorobą nie tylko

* **Ketony** – grupa związków organicznych zawierających grupę *ketonową*, tj. grupę karbonylową (C = O) połączoną z dwoma atomami węgla. **Metaboliczny stan ketozy** pojawia się wówczas, gdy ciała ketonowe osiągnęły stężenie wyższe niż normalne. Organizm zaczyna spalać własne białka i oczywiście tłuszcze zapasowe na poczet pozyskania energii. Najsilniej jednak zachodzi *lipoliza*, czyli rozkład tłuszczów. I jeszcze jedno: kiedy organizm nie będzie potrzebował w danym momencie nadwyżki ciał ketonowych, po prostu wydali je wraz z moczem.

w układzie oddechowym czy w skórze. Mogą one wystąpić w każdym narządzie mającym unaczynienie. Przykładowo: reakcje krzyżowe na białka pyłących się roślin dają objawy także w układzie kostno-stawowym i nerwowym. W jakim miesiącu nastąpiło zachorowanie? W jakich okresach czy porach roku następują nawroty i zaostrzenia choroby? Pytania te pomagają ustalić dietetyczną przyczynę nawyku bądź nałogu żywienia się, a zatem – pokarmową przyczynę problemu. Jeżeli zachorowanie na chorobę przewlekłą nastąpiło w czerwcu albo w lipcu, na naszej szerokości geograficznej prawdopodobną przyczyną pokarmową jest nietolerancja wszystkich traw, które pylą w tym okresie.