dr Ruediger Dahlke

Superodżywianie

Energia, witalność, zdrowie



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Superodżywianie

dr Ruediger Dahlke

dr Cristina Capelli (przepisy)
Simone Vetters (superfoods)

Superodżywianie

Energia, witalność, zdrowie

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Joanna Zaczek
Korekta: Małgorzata Koniarska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-184-1

Original title: Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung. Die neue vegane Ernährung by Ruediger Dahlke
© 2015 by Arkana Verlag
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© 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.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowanie 9
Pogląd na temat 15
Osobiste doświadczenia – nauka własnego ciała • Priorytety podczas odżywiania • Jakość i ilość • Jakość ilości • Powrót do zdrowego apetytu

Część I
Dostarczenie i utrzymywanie energii życia – podstawy 53

Czym jest życie, czym energia i siła życia? 55
Doświadczanie energii życia • Porządek i światło • Tajemnice kultur Wschodu • Droga wewnętrznego światła • Tajemnice oddychania i energii • O *dobrym* jedzeniu • Zdrowy apetyt jako klucz do zdrowia

Temat świeżości 75
Tropem tajemnicy • Trend do napchanego jedzenia • *Naturalne* tajemnice opakowań • Skąd pochodzi energia życia i co się za nią kryje? • Rola porządku w odżywianiu i życiu • Niebezpieczeństwo wszechobecnej monotonii • Choroba jako zaburzenie porządku

Cała energia życia pochodzi ze słońca 99
Odkrycie promieniowania biofotonicznego • Światło jako współczynnik porządku • Model światła jako energia uzdrawiająca • Tajemnice świeżości w długowiecznych kulturach • Trwałość światła w pożywieniu – świeżość życia

Inne metody stabilizacji – rytm życia 117
Ekstremalne doświadczenia z energią życiową • Zjawisko światła w pożywieniu • Żywienie światłem – moje własne doświadczenia • Świeża żywność zachowuje świeżość • Znany cud długowieczności i witalności • Żywność surowa, gotowanie i płyny • Energia życia i gotowanie

Ciepło życia w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej 149
Sposób myślenia TMC • Test do określenia własnej sytuacji termicznej • Klasyfikacja żywności według jej jakości termicznej • Integracja wschodniego i zachodniego rozumienia odżywiania

Cud w rzece i siła poruszania 169
Człowiek w rzece życia • Między niebem a ziemią • Własne wewnętrzne źródło energii życia • Sen i energia życia • Osobiste doświadczenia z energią życia

Część II
Energia życia bez przeszkód 183

Polarność i nauka odżywiania 185
Historia odżywiania • Historia odżywiania zatacza krąg • Medyczne argumenty przeciw pszenicy • I daj nam chleba powszedniego • Czy rzeczywiście pszenica jest główną i jedyną winną? • Inne węglowodany • Zrozumiałe przeszkody • Tłuste przypadki • Wybitnie wysoki cholesterol • Dobry i zły tłuszcz czy tłusta polarność • Rytm życia i sterowanie trawieniem tłuszczów

Post jako szansa 229
Post dla porządku i rytmu • Odżywianie postne = ketogeniczne pożywienie • Mniej znaczy więcej • Tłusty nastrój, apetyt i zdrowie • Program zdrowotny pierwszego porządku

Sprytniejszy niż Matka Natura? 243
Przewlekłe zapalenia jako zło wrodzone • Konkluzja do wrażliwości na gluten i braku tłuszczów • Szansa pożywienia uboższego w tłuszcze i węglowodany • Nauka jako pomoc w decyzji o diecie • Dieta nowotworowa i inne • Uchybienia i nieporządek • Tajemnica genu starości

Wymiar duszy jedzenia i energia życia..... 265
Chorobowo-symboliczna perspektywa współczesnych problemów z odżywianiem

Część III
Praktyczne konsekwencje..... 273

Rośliny i ich (drugorzędne) substancje..... 279
Całość i jej części • O produktach męki i roślinach leczniczych • W rytmie życia i lat

Najlepsze z najlepszych 289
Warzywa i dzikie zioła • Owoce i orzechy • Zdrowi pomocnicy w kuchni: zioła i przyprawy

Zboża bez glutenu 303
Owies • Proso (różne rodzaje) • Gryka • Amarant • Komosa ryżowa • Ryż • Kukurydza

Kiełki i pędy 309
Cud kiełkowania • Od kiełków do warzyw • Szczególnie wartościowe: kiełki siemienia lnianego

Superfood – odkrycie nowego świata 313
Konopie • Kurkuma – żółty cud z Azji • Imbir • Camu camu – mnóstwo witaminy C • Nasiona szałwi hiszpańskiej (Chia) – najlepsze źródło Omega-3 • Moringa – cudowne drzewo • Chlorofil – źródło życia • Olej kokosowy – tłuszcz, którzy wyszczupla • Soja (rehabilitacja soją) • Kakao i rehabilitacja czekoladą

Z medycznego działu zdrowia 347
Kwasy tłuszczowe Omega-3 – kwas dekozaheksaenowy (DHA) • Resweratrol • Probiotyki • Wapno na mocne kości • Magnez – minerał nerwów • Żelazo • Cynk • Jod • Witamina B_{12} – przeszkoda dla wegan • Witamina D – słońce nie tylko na skórze • Witamina A – przedłużenie „najlepszych lat" • Witamina B_2 – konieczność pełnowartościowości

Zakończenie 365
Przeszkody do uniknięcia • Wskazówki fachowców (i badaczy) dotyczące odchudzania • Wyjście z pułapki • Pomoc i wymiar duchowy odżywiania

Bibliografia 379

Podziękowanie

Moje podziękowanie nieprzypadkowo znalazło się na początku książki, ponieważ w początku jest wszystko. Przedstawieni poniżej naukowcy i przyjaciele tworzą początek tej pracy. Jest to dla mnie ogromna przyjemność znaleźć najważniejsze wątki pośród obfitego materiału i połączyć je w taki sposób, aby utworzyły zwarty warkocz istotnych informacji dla współczesnych ludzi. Żywność jest przecież pierwszym źródłem energii zaraz obok oddychania.

Szczególne podziękowania kieruję do austriackiego fizyka i filozofa nauk Erwina Schrödingera (1887–1961) oraz do niemieckiego biofizyka Fritza Alberta Poppa za ich pionierskie prace w zakresie energii światła oraz porządku w pożywieniu, jak również do prof. Colina Campbella, dr. Caldwella Esselstyna, pionierów roślinno-pełnowartościowego pożywienia, a także do ich przeciwników – dr. Davida Perlmuttera i dr. Williama Davisa, rzeczników diet mieszanych o niskiej zawartości węglowodanów i wysokiej zawartości tłuszczów. Prof. Richardowi Béliveau, prof. Hansowi-

Christophowi Scharpfowi oraz dr. Danisowi Gingrazowi z zespołu Béliveau oraz dr. med. L. M. Jacobowi dziękuję za wiele wartościowych wskazówek zawartych w ich książkach oraz w zbiorach studyjnych na temat „odżywiania". Oni mnie zainspirowali i ułatwili mi moją pracę. Dziękuję serdecznie również wszystkim tym naukowcom, którzy nie zostali wymienieni, ale którzy opracowali w tej dziedzinie wiele przełomowych rozwiązań.

Przy tym pomogły mi: moja pasja jako psychoterapeuty w dziedzinie ciekawych historii, umysły pierwszych badaczy, jak również szacunek do ich nieuchronnych punktów zwrotnych i odkryć. To wszystko wskazało mi właściwe tropy, aby mogła powstać niniejsza książka. Przykładowo Richard Béliveau, profesor biochemii na Uniwersytecie w Montrealu, jeden z autorów bestsellera pod tytułem „Krebszellen mögen keine Himbeeren" (tłum. „Komórki rakowe nie lubią malin"), wykonał wcześniej badania dla przemysłu farmaceutycznego. W tym celu przeniósł swoje laboratorium do Dziecięcego Szpitala Uniwersyteckiego, gdzie zgromadził dzieci z chorobami nowotworowymi, ich rodziców oraz lekarzy. Raport naukowców ze sztokholmskiego instytutu Karolinska wskazujący, że zielona herbata zapobiega dopływowi krwi do guzów, naprowadził go na nowy tor: odżywianie przy raku! Żywność funkcjonalna – środki żywności zapobiegające rakowi w dosłownym tego słowa znaczeniu – narodziła się. To odkrycie, którego kulminacja po latach została ujęta w zdaniu: „Po wszystkim, czego nauczyłem się podczas moich długoletnich badań, odpowiadając dziś na pytanie, czy mógłbym wymyślić sobie dietę, która maksymalnie sprzyjałaby rozwojowi raka, mógłbym śmiało powiedzieć, że nic lepszego nie wpada mi do głowy niż nasze współczesne odżywianie".

W czasie mojej współpracy z ginekologiem i lekarzem medycyny ekologicznej Uniwersytetu Technicznego w Monachium, prof. Volkerem Zahnem, doświadczyłem, jak jego marzenie zredukowania ilości trucizn podczas chemioterapii, a jednocześnie wzmocnienia siły odbudowującej i regenerującej pacjentów prowadziło do zwalczanej przez przemysł farmakologiczny i kolegów chemii dozowanej w niewielkich ilościach, przy jednoczesnym wprowadzeniu zmian na zdrowe, pełnowartościowe żywienie. Wówczas tego nie rozumiano, ale dziś jego teoria ukazuje się w zupełnie innym świetle. Jednak ja zawsze postrzegałem go jako dalekowzrocznego lekarza nadzwyczaj ludzkiej medycyny konwencjonalnej i holistycznej.

Prof. Claus Leitzmann był i jest od dekad naszym światełkiem w ciemności w temacie odżywiania. Już dziesiątki lat temu został on wegetarianinem i wyszedł naprzeciw teorii rzekomego koryfeusza z Uniwersytetu w Monachium, który dawał do zrozumienia, że wegetarianie po trzech latach mogą mieć objawy niedoborów, a po siedmiu latach mogą umrzeć. Kiedy to usłyszałem, byłem wegetarianinem już dziewięć lat i nie wierzyłem własnym uszom – ale Claus Leitzmann tym bardziej. Dziękuję mu za jego odwagę i jego niezłomnego ducha!

Spotkałem go na kongresie w Weronie jako 81-latka w świetnej formie i byłem dumny z tego, że mogłem dzielić scenę z nim i jego dwoma kolegami – Campbellem i Esselstynem. Campbell w wieku 81 lat także utrzymywał imponującą kondycję – do tego równie zaangażowany, jak też skromny i niezwykle przyjacielski – dzielił się historią życia wraz ze swoim przyjacielem Esselstynem. Obaj renomowani i wyjątkowi naukowcy uniwersyteccy, pochodzący z farm mlecznych z tej samej okolicy USA, mieli odwagę na koniec swojej pełnej sukcesów kariery przełamywać swoje przyzwyczajenia życiowe, ryzykować swoją reputację i zapoczątkować

roślinno-pełnowartościową rewolucję (światową) w medycynie odżywiania.

Na swoim przykładzie nigdy nie badałem odżywiania roślinno-pełnowartościowego naukowo. Studiowałem i obserwowałem tylko moich pacjentów, a dopiero w ostatnim czasie dopuściłem do głosu również mój organizm. Wyciągałem wnioski tylko z dostępnych mi badań, sumując sobie dwa do dwóch. Szczególne podziękowania kieruję dlatego do moich pacjentów. A zwłaszcza do tych, którzy ukazywali mi granice wciąż zaskakujących mnie teorii, którzy skłaniali mnie do myślenia i nakierowywali na nowe pomysły. Ponieważ właśnie oni i ich organizmy nie mieli wygórowanych oczekiwań podczas zmiany odżywania na roślinne i pełnowartościowe. Przykładowo każda pacjentka, która, chociaż bardzo by chciała, nie schudnie podczas takiej zmiany, ma szansę osiągnąć ten cel dzięki dodatkowej rezygnacji z pszenicy i glutenu. Temat ten zostanie również obszernie omówiony w niniejszej książce.

Poza tym dziękuję naszemu bioogrodnikowi z TamanGa, Paulowi Brennerowi, za ważne wskazówki oraz jemu i jego żonie Gertrud za to, że konsekwentnie i świadomie podążają drogą razem z roślinami, poczynając od komunikacji z nimi, na ich rozwoju kończąc, oraz przede wszystkim za przecudowną lekcję poglądową w naszym ogromnym ogrodzie.

Po raz pierwszy chciałbym podziękować mojemu własnemu ciału, które od ponad sześćdziesięciu lat próbuje mi wskazać drogę – co prawda moją, ale mam nadzieję, że będzie to również droga dla wielu innych. Gdybym zawsze podążał za jego głosem, już od dzieciństwa zrezygnowałbym z białek zwierzęcych i z produktów mlecznych. Od teraz będę poświęcał więcej uwagi mojemu ciału i przede wszystkim zacznę mu ufać.

Dr Cristinie Capelli, która dała mi impuls do napisania książki pod tytułem „Peace Food – vegano-italiano" oraz razem ze mną podjęła kroki w kierunku rezygnacji z glutenu, zawdzięczam recepty zawarte w tej książce (patrz: ilustracja na środku książki „Peace Food"), które wpłynęły na dalszy rozwój „Peace Food". Terapeutce TMC (Tradycyjnej Medycyny Chińskiej) Sybille Schlüpen oraz dr Ingfried Hobert dziękuję za sugestię do tematu energii życiowej w pożywieniu, zaczerpniętą z gromadzonej od tysięcy lat wiedzy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Dziękuję również Dorothei Neumayr za długą wspólną drogę w sprawach żywienia oraz w szczególności za pomoc przy tworzeniu rozdziału o ciepłych i zimnych potrawach.

Kieruję podziękowania do Simone Vetters, mojej koleżanki doświadczonej w temacie ziół i roślin, za jej merytoryczny wkład do trzeciej części niniejszej książki, do roślin i superfood. Mojemu organizatorowi Balthasarowi Wanzowi, który od ponad dwóch lat trzyma pieczę nad moją dokumentacją biurową oraz znosi moje wszelkie zmiany żywieniowe, dziękuję za inicjatywę, mojemu asystentowi – Uwe Lindnerowi – za to, że poświęcił mi czas, kiedy woził mnie przez świat. Annie Cavelius dziękuję za wyrozumiałą pomoc w edycji książki i ogólny porządek.

Za wspólną drogę również w sprawy odżywiania oraz za to, że wspierała mnie w czytaniu, myśleniu i pisaniu, dziękuję mojej partnerce Ricie Fasel.

Kto chce coś uczynić,
zawsze znajdzie drogę.
Kto nie chce, zawsze jakieś wyjście.

Prof. Claus Leitzmann

Pogląd na temat

Kiedy przed kilkoma laty przedstawiłem zasadę żywienia i życia „Peace Food", miałem nadzieję na zasianie pokoju wśród wszystkich, którzy również by tego chcieli, niczym święty Franciszek, który rozpoczyna moją ulubioną modlitwę słowami: „O Panie, uczyń z nas narzędzia Twojego pokoju". Jednak napotkałem kilka osób, które nie zgadzały się z moimi poglądami, kiedy tylko przedstawiłem ofertę „Peace Food". Nigdy nie chodzi o to, aby komukolwiek coś nakazać albo zmusić go do roślinno-pełnowartościowego sposobu odżywiania.

Ogromne szanse na sukces niniejszej książki leżały przede wszystkim w przykładach, które zostały potwierdzone naukowo. Kto nie chce podjąć tematu, po prostu żyje w ten sam sposób, co wcześniej, i nic dla niego się nie pogarsza. Ale kto, przeciwnie, chce dokonać zmian w swoim życiu, ten może na tym ogromnie zyskać.

Nikt nie musi, ale wszyscy mogą.

Kolejne strony odkryją być może najgłębsze tajemnice odżywiania oraz mieszczące się w jego środku energię życia i energię leczniczą. W związku z tym połączyłem przekonania oraz wyniki wielu badań na temat ogólnego poglądu o energii naszego pożywienia, jego ciepła życia oraz naturalnych rytmów, które pojawiają się podczas jego powstawania. Ta wspólna wizja pozwala nam stać się bez porównania zdrowszymi. Zaraz na początku chciałbym wyjaśnić tę pełną nadziei wiadomość, żeby obudzić u ciebie duże oczekiwania spełnionej jakości życia, jak również oczekiwania większej witalności i lepszego zdrowia, ale także, aby stało się oczywiste, że to wymaga czujnego ducha, znajomości zasad przeznaczenia i dobrej woli do małych zmian z dużymi konsekwencjami.

Najnowsze badanie dotyczące odżywiania – na podstawie znaczącego udziału licznych wcześniej wymienionych naukowców i lekarzy – pokazuje nam nie tylko, jak możemy zapobiec rakowi, który jest drugą najczęstszą przyczyną śmierci we współczesnym świecie. Pokazuje również, jak możemy zapobiec innej głównej przyczynie śmierci na świecie, czyli chorobie układu naczyniowo-wieńcowego. Jaka to ogromna szansa! Caldwell Esselstyn opisał tę chorobę na kongresie w Weronie jako papierowego tygrysa, któremu w każdym momencie można odebrać całą moc poprzez zmianę sposobu odżywiania na żywienie wegetariańskie. I najpiękniejsze: on mógł za pomocą badań i zdjęć rentgenowskich zademonstrować, jak naczynia układu sercowego otwierają się na skutek żywności dietetycznej skierowanej na serce lub naczynia układu krwionośnego. W swojej znanej pracy pod tytułem „China-Study" – naukowe uzasadnienie roślinno-pełnowartościowego sposobu życia – Colin Campbell pokazał, że pod wpływem tego samego jedzenia rak raz się odbudowuje, a innym razem się zmniejsza.

Oczywiście zbiór badań, który był przełomowy, ale jednocześnie mógłby zaszkodzić w przetrwaniu koncernom farmaceutycznym, został przez nie zwalczony. A dla takiej potyczki naukowcy są w dzisiejszych czasach niezbędni. Wystarczy tylko jakaś podległa przemysłowi praca, kiedy trzech profesorów kwestionuje jakieś badania, żeby przedstawić ich jako kłócących się – by pogrążyć ich bez konkretnych badań.

Niekończąca się historia

Jest to jeden – obok odżywiania – wciąż powtarzający się scenariusz: już w 1972 roku epidemiolodzy z USA wiedzieli o szkodliwości dla zdrowia mięsa i produktów mlecznych. Ówczesny liberalny demokratyczny kandydat na urząd prezydenta USA George McGovern (1922–2012) podchwycił temat i dlatego z powodu niezadowolenia amerykańskiego przemysłu mięsnego i mlecznego poniósł porażkę w wyborach, jak również jako senator.

Podobne przeciwności przeżył i opisał Colin Campbell. Już w 1983 roku amerykańska organizacja do spraw walki z rakiem (American Cancer Society) wywiesiła plakat: *„Reduce your risk for cancer – reduzieren Si Ihr Krebsrisiko”.* (tłum. „Zmniejsz swoje ryzyko zachorowania na raka”). Były na nim przedstawione wyłącznie obrazki roślin. W międzyczasie pojawiło się ponad 500 000 publikacji dotyczących związku pomiędzy rakiem a żywnością, wszystkie zaś mówiły o pozytywnym działaniu roślin (żywności roślinnej). Mimo to opór stawiały osoby ze strony przemysłu, które czerpały profity z czyichś chorób. Jednocześnie nasila się jednak atmosfera przełomu wśród coraz liczniejszej i coraz

młodszej grupy osób stających się weganami. A one nie czerpały swojej motywacji z wyników z badań „China-Study". Już od dziesiątków lat niemieckie prace badawcze dotyczyły podobnych tematów. Trwające ponad osiem lat studia niemieckiego instytutu badań nad rakiem (Deutsche Krebsforschungszentrum Heidelberg – DKFZ) udowodniły już w 1999 roku, że wegetariańskie odżywianie oraz świadomy i zdrowy tryb życia zmniejszyły u mężczyzn ryzyko przedwczesnej śmierci prawie o połowę, zaś u kobiet – o jedną trzecią. Zarówno ryzyko śmierci ze względu na problemy z układem naczyniowo-wieńcowym, jak również ze względu na raka, choroby układu trawiennego lub układu oddechowego znacznie się zmniejszyło. Jeszcze jedenaście lat wcześniej, w 1988 roku, przeprowadzone przez prof. Clausa Leitzmann badania wegetariańskie w Gießen pokazały te zalety również na podstawie morfologii krwi wykonanej u ponad tysiąca uczestników badań.

Nie ma na świecie nic równie potężnego jak pomysł, którego czas właśnie nadszedł.

Viktor Hugo

Każdy z nas podczas swojego życia je mniej więcej 30 ton pożywienia i pije 50 000 litrów płynów. Materialnie się z tego składamy, nawet jeśli staramy się to ograniczać. Przeciętny Niemiec według fundacji Heinricha Böll (stan na rok 2013) spożywa w ciągu swojego życia 945 kurczaków, 46 świń, 4 krowy i 4 owce, 46 indyków, 37 kaczek i 12 gęsi. To, że jest to niedobre dla nas i dla Ziemi, wiemy – potwierdzone naukowo – już od dawna. Czujemy też, że wszystko, co jest dla nas dobre, jest dobre również dla Ziemi. Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ) od dawna

ma tego świadomość, jednak bardziej się w to nie angażuje. W jej czwartym raporcie klimatycznym (2010) zamieszczono: „Gospodarstwo, które zajmuje się produkcją mięsa i mleka, potrzebuje 70 procent świeżej wody, 38 procent gruntu i wytwarza 19 procent gazu cieplarnianego… Światowy zwrot ku lepszemu, polegający na przejściu na wegańskie odżywianie, jest konieczny dla życia, aby ratować świat przed głodem, brakiem paliwa i złymi następstwami zmiany klimatycznej".

ONZ wie, że z jednej strony 868 milionów ludzi cierpi z powodu głodu i braku jedzenia, z drugiej zaś strony już 1,4 miliarda ma nadwagę. Stosownie do tego 2,3 miliarda ludzi znajduje się na całkowicie złej drodze. Dla obu skrajności ratującym życie krokiem byłoby spożywanie roślinno-pełnowartościowych pokarmów. Mimo to z tej strony nie ma sporego wsparcia – za silne są powiązania interesów.

To, co może i zmieni świat, to tak zwana oddolna demokracja (ang. grassroots-movement), czyli ruch, który od podstaw je(st) i myśli inaczej. Również ta książka może stworzyć ogromne szanse i wywołać rewolucję w twoim własnym życiu, jak również w świecie żywienia.

Aby rozwiązać tajemnicę energii życia naszego pożywienia, należy dokładnie przeanalizować to, co wchodzi w jego skład, ponieważ wszystko w pożywieniu jest niezbędne. Musimy tylko wszystko złączyć w jedność, inaczej skomponować i codziennie stosować. Najważniejsza zasada przeznaczenia to polarność – do każdego bieguna należy dopasować biegun przeciwny. Szukanie energii życiowej w naszym pożywieniu będzie skonfrontowane z tą zasadą.

Przykładowo: interpretacja obrazu klinicznego choroby – „symptomu choroby" (patrz: spis literatury w załączeniu) daje

możliwość rozpoznania duchowego tła symptomów w prosty sposób i pojęcia zadania, to znaczy daje możliwość odpowiedniej oceny potrzeb na płaszczyźnie duchowej. Szereg badań dotyczących odżywiania oferuje możliwość odpowiedniej oceny na płaszczyźnie fizycznej. Z połączenia obu tych ocen, psychicznej i somatycznej, powstaje rzeczywista psychosomatyka. Szeroko rozwinięta dusza, która zmaga się z wyzwaniami życia, jest bardzo dobrze chroniona przed symptomami choroby. Do tego dochodzą odżywianie zgodne z rytmem i warunkami życia oraz zdrowy ruch. W ten sposób sprawisz, że będziesz gotowy na cud!

Ciągłe poszukiwanie właściwej drogi w odżywianiu i przyjęcie powyższych ocen jako właściwe doprowadzają do tego, co najistotniejsze. Dusza i cało dopełniają się i zawsze stanowią i stanowiły jedność. Za późno zrozumiano, że psychosomatyczne leczenie z pomocą obrazu klinicznego choroby oraz somatyka nie mają nic wspólnego z medycyną konwencjonalną i z medycyną naturalną, ale w przeciwieństwie do tego cudownie się uzupełniają i wspierają. Zamiast nudzić się w szpitalnym łóżku, można by było w celach leczniczych wykorzystać psychoterapię na własną rękę i poświęcić ten czas na podróżowanie do wewnętrznego świata obrazów duszy. Moglibyśmy znów nadać oprawę naszym posiłkom, jeśli nie przez modlitwę, to może poprzez podziękowanie i błogosławieństwo. W innym wypadku coraz więcej z nas zacznie wstydzić się swojej tradycji i będzie się od niej coraz bardziej oddalać.

W poszukiwaniu tajemnicy energii życia w pożywieniu być może stwierdzisz zdziwiony, że już od dawna naukowo możemy tę energię zmierzyć i dostrzec. Być może natkniemy się na badania, które będą poszlaką do rozwiązania tajemnicy, jednak obecnie są one zupełnie ignorowane. Być może obok zdziwienia wywołują strach, ponieważ jak dotąd obcowanie z energią życia w zachodniej

nauce groziło zastosowaniem przerażających kar. Rozwiązanie tej tajemnicy w naszym rejonie od dłuższego czasu wiąże się z ryzykiem, podczas gdy w przestrzeni wschodnio-azjatyckiej spokojnie można myśleć o rozwiązywaniu tajemnicy energii w pożywieniu.

Zachód kompletnie ignoruje tajemnicę ciepła życia w pożywieniu oraz jej naturalne rytmy powstawania. Przy tym przykładowo każdy może odczuć, jak niewiele ciepła daje zjedzona latem sałatka owocowa z owoców cytrusowych, mango i papai. Poza tym wystarczą nam wskazówki Huang Di, byłego cesarza chińskiego i legendarnego prekursora podstawowych zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, której tutaj poświęcono jeszcze niewiele uwagi. Zatem wiedza o cieple życia w pożywieniu przez tysiące lat pozostaje w ukryciu dla naszego kręgu kulturowego. Do momentu, kiedy nasza nauka poświęci się tej tajemnicy – która do teraz nie wskazała różnic pomiędzy energetyczną zawartością świeżo wyciśniętego soku i zakonserwowanego soku butelkowego – zapewne będzie to jeszcze trwało.

Dobre jest to, że z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej możemy czerpać wiedzę o cieple życia, musimy tylko poradzić sobie ze zintegrowaniem polarności pomiędzy świeżością bądź energią życia z jednej strony, a ciepłem życia – z drugiej. Nasza siła życia składa się z obu biegunów.

Tutaj w grę wchodzi również rytm. Rąbka jego tajemnicy uchylił już Rudolf Steiner (1861–1925) z przekonaniem, że całe życie ma swój rytm. U nas natomiast znany nauczyciel życia wymieszał rytm i takt, chociaż zachowują się one w stosunku do siebie jak życie i śmierć. Przy czym wszystkie żyjące organizmy mają rytm, natomiast wszystkie maszyny – takt. W momencie, kiedy nasz rytm serca staje się taktem, umieramy. Zmienność funkcji serca według Davida Servan-Schreibera (1961–2011) jest zrozumiale udokumentowana naukowo. Krótko mówiąc, chodzi tutaj o ciągłą szerokość

wariacji bicia serca. Jak otrzymuje coś kompletnie jednorodnego, istnieje niebezpieczeństwo opóźnienia. Lub: jeśli damy rytmowi lat przestrzeń w naszym życiu i będziemy się napawać zapachem podczas posiłków, konsumując zebrane w sezonie owoce i warzywa, to zaprosimy niejako życie do nas. Potrzebujemy – prawo polaryzacji – nie tylko w muzyce obu: rytmu i taktu lub życia i porządku.

W dodatku poprzez dynamiczny postęp w przemysłowej hodowli bydła i manipulacji zespołem cech dziedzicznych roślin teraz jest najlepszy moment na odkrycie tajemnicy genu starości. Nasz organizm nie może współuczestniczyć w tym rozwoju: jesteśmy genetycznie i jednocześnie fizycznie prastarymi istotami i wiele z tego, co rozwinęło się – prawie niezauważalnie – w ciągu dekad, było pomocne w swoim czasie, ale na dłuższą metę okazywało się szkodliwe. Dlatego rozwój krów o dużej wydajności mlecznej i światowe rozpowszechnienie produktów mlecznych w naturalny sposób załagodziły głód. Również rozwój nawozów sztucznych dzięki Justusowi von Liebigowi (1803–1873) zadbał o lepsze plony, czy też hodowla nowoczesnej, bardzo wydajnej pszenicy, dzięki której odkrywca Norman Ernest Borlaug w 1970 roku otrzymał Nagrodę Nobla. W dzisiejszych czasach nam wszystkim szkodzi mleko od krów o dużej wydajności mlecznej, które mają niewiele wspólnego z tymi, które były do dyspozycji w czasach młodości naszych przodków. Mleko z kartonika, które wielu z nas wciąż pije, jest homogenizowane i nie pochodzi od jednej konkretnej krowy mlecznej, lecz jest mieszanką mleka tysięcy krów. Również współczesnej pszenicy nie można porównać z pierwotnym ziarnem, które spożywane było jeszcze przed stu laty. Tamto jako przodek pszenicy miało jeszcze 14 chromosomów. Pszenica płaskurka, która miała polepszyć ziarno, przyniosła dodatkowo 28, co w sumie daje dzi-

siejszej pszenicy 42 chromosomy. Chleb, który jemy w dzisiejszych czasach, może być zestawieniem tysiąca substancji, a wśród nich są takie, które ułatwiają czyszczenie maszyn do pieczenia. Z chlebem sprzed lat nie ma on praktycznie nic wspólnego.

Ze wszystkiego po prostu zrobiliśmy więcej,
a otrzymaliśmy mniej.

Nasz organizm nie może współuczestniczyć w tym dynamicznym rozwoju. Z punktu widzenia genów człowiek jest prastary i potrzebuje również pożywienia odpowiadającego genowi starości: z fizycznego punktu widzenia jesteśmy prastarzy, a nasza psychika jest, łagodnie mówiąc, starodawna i ukształtowana przez równie prastary świat obrazów duszy i ponadczasowe archetypy. Jedno i drugie potrzebuje jako pokarmu (duszy) czegoś niezawodnego jak mity i bajki, ale odnośnie do odżywiania – równie starych genów w artykułach spożywczych.

Ostatnia wielka tajemnica dotyczy w końcu synergii i jedności. Musimy połączyć ze sobą coś pozornie nie do pogodzenia – również w naszym odżywianiu. Tylko wówczas może wyniknąć z tego coś całkowitego i leczniczego.

W dziedzinie odżywiania tacy pionierzy, jak Campbell i Esselstyn, na podstawie wielu badań mogą udowodnić słuszność wegańskiego sposobu życia i to, jak szkodliwe są białka i tłuszcze zwierzęce dla naszego zdrowia. W ich miejsce polecają oni ubogie w tłuszcze roślinno-pełnowartościowe pokarmy. Jako przyjaciel zwierząt i wegetarianin z ogromnym entuzjazmem poszedłbym ich śladem.

Z drugiej strony ich koledzy – kardiolog William Davis i neurolog David Perlmutter – polecają, w oparciu o badania, rezygna-

cję z glutenu, w szczególności z pszenicy, jak również stosowanie dobrych tłuszczów (np. oliwa z oliwek, olej lniany lub kokosowy), które leczą wiele chorób, np. cukrzycę II stopnia. Niestety, polecają oni również pokarmy ubogie w węglowodany i zawierające tłuszcze oraz takie, które dodatkowo bogate są w białka zwierzęce. Ale ich argumenty i badania także mnie przekonują i umożliwiają mi lepiej zrozumieć energię w pożywieniu po dobrych czterdziestu latach pracy jako lekarz.

Wszystko jest możliwe

Do tego pasuje historia legendarnego mędrca i filozofa z Anatolii – Hodży Nasreddina: *Mędrzec jako sędzia przesłuchał na początku oskarżonego i zakończył przesłuchanie słowami: Ma pan całkowitą rację! Późniejsze przesłuchanie strony przeciwnej zakończyło się zdumieniem zgromadzonych poprzedzonym tymi samymi słowami mułły: Ma pan całkowitą rację!*

Oczywiście obie strony – z ich ówczesnego punktu widzenia – mogą mieć rację, to może być nawet przypadek. Ale z drugiej strony obie strony czy też strategie odżywiania są przeciwnymi biegunami. A co w przypadku, kiedy obie strony mają rację? Czy może tak być, że działające przekonania nie wykluczają się wzajemnie, lecz przeciwnie – dopełniają się, a nawet rozwijają cudowną synergię, kiedy my dopasujemy do siebie wynikające z tego programy zdrowia? Nie mogłoby tak być, że nie mamy tylko wyboru pomiędzy dżumą a cholerą, lecz jako trzecia opcja widniałoby zdrowie?

Dokładnie to zademonstruje niniejsza książka. Jak jakiś pokarm jest dobry dla serca i naczyń – Esselstyn odrzucił nawet

w swojej żywności dietetycznej odpowiedniej dla serca i naczyń wszystkie tłuszcze – tak inny dobrze działa na mózg, a powszechnie wiadomo, że do życia potrzebujemy zarówno serca, jak i mózgu. Badania potwierdzają, że bez produktów mlecznych praktycznie nie dochodzi do rozwinięcia się cukrzycy I stopnia. Wiemy również z badań, że rezygnacja z glutenu, a w szczególności z pszenicy, działa podobnie. Ewentualnie moglibyśmy pozbawić podstaw choroby takie jak cukrzyca oraz udostępnić wyjaśnienie na innej płaszczyźnie stojącej za tym sytuacji psychicznej. Cukrzyca jest początkiem wielu współczesnych chorób, a w szczególności tych uznawanych za choroby cywilizacyjne.

Podczas dokładniejszych badań „China-Study" okazało się zresztą, że z danych wynika białko zwierzęce, ale również pszenica wywołuje ryzyko zdrowotne. Biochemik Campbell musiał dokładnie prześledzić ten fakt, a neurolog Perlmutter – szkody, które pokarmy bogate w białka zwierzęce wyrządziły w naczyniach krwionośnych. Kardiolog Davis rozróżnił w końcu oba, ale ustalił, że problemy z glutenem, względnie z pszenicą, są o wiele większe. Przy tym oszacował wyraźnie silniejsze działanie zsiadłych mlecznych produktów na organizm. Celem tej książki było zestawienie tych biegunów oraz zintegrowanie ze sobą różnych przeciwieństw – zarówno na płaszczyźnie teoretycznej, jak i naukowej, oraz w praktyce, dzięki drogocennym i smacznym przepisom.

Konsekwencja tych obu dużych, współczesnych prądów odżywiania polega więc na rezygnacji z białek zwierzęcych i glutenu. Co więc pozostaje, skoro po zastanowieniu dojdziemy do wniosku, że do całej naszej diety przenikają produkty mleczne, produkty z ja-

jek i pszenicy? Od razu pojawia się czarny scenariusz rezygnacji, czego współczesny człowiek tak okropnie się boi.

Z drugiej jednak strony, czy nawet już od dawna spóźnione naprawianie błędów nie jest powodem do radości? Dodatkowo istnieje perspektywa lepszego, tzn. smaczniejszego jedzenia, które jednocześnie jest bardzo różnorodne, a ponadto samodzielnie przyrządzane. To oznacza odejście od wszystkich dużych plag zdrowotnych albo przynajmniej ich zmniejszenie. Tak jak roślinno-pełnowartościowe posiłki działają pozytywnie na problemy z sercem i układem krążenia oraz pomagają przy raku i reumatyzmie, skazie moczanowej i alergiach, zapobiegają demencji i alzheimerowi lub je zmniejszają oraz zmniejszają cukrzycę I, a leczą cukrzycę II stopnia, tak również posiłki bez dodatku glutenu mogą przynieść polepszenie przy wielu dolegliwościach. Dlatego posiłki te mogą zniwelować symptomy choroby zwyrodnieniowej układu nerwowego – często migreny i inne bóle głowy oraz czasami nawet schizofrenię.

Jeśli sami zestawimy te obie pozorne przeciwności, możliwe jest wyleczenie. Dodatkowo łącząc ze sobą świeże i ciepłe posiłki, czyli energię i ciepło życia, możemy powrócić do starego, a mianowicie pierwotnego odżywiania, połączyć je z naszym współczesnym życiem i tym samym połączyć zbawienne strony, które przyniosą nam korzyści i wyeliminują szkody.

Cieszę się, że z pomocą badań i argumentów mogę zaprosić cię do lepszego życia, które jednoczy zachodnie i wschodnie zasady odżywiania oraz łączy naukę i medycynę doświadczalną – do życia z perspektywą na rosnące wewnętrzne i zewnętrzne zadowolenie.

Osobiste doświadczenia – nauka własnego ciała

Zaufanie mojemu własnemu organizmowi i jego nauka były dla mnie długą drogą, która raczej utrudniała mi studia i zawód lekarza poprzez ciągłe braki w wykształceniu. Rzeczywiście jako studenci medycyny żenująco mało słyszeliśmy o odżywianiu. Patrząc wstecz, okazało się to jednak szczęściem, ponieważ to, czego się nauczyliśmy, było w istocie nieprawdziwe lub stanowiło nieraz połowę prawdy.

Naukowcy nie mówią nic o zwracaniu uwagi na własne odczucia fizyczne i wyciąganie z tego wniosków. Uczą się sami i nie ufają swojemu ciału, lecz tylko liczbom, które wydobywają ich analizy na światło dzienne. Słowo „analizować" oznacza „rozkładać, ciąć" i dlatego poprzez doskonałość i całkowitość można zatracić własne życie. Poprzez cięcie umierają zwierzęta doświadczalne, a przy rozkładaniu ziarno traci swoje zdolności do kiełkowania. Te przykłady wyjaśniają, że przez wiedzę szkolną tajemnica życia jest niewyjawiona. W przeciwieństwie do tego: siłą rzeczy trzeba się poddać. Współczesna nauka ma zawsze na celu konkretny detal, przez co jest bardzo redukcjonistyczna. Dlatego całość, a zatem również życie, musi się jej wymykać.

Ale również wiele okrężnych dróg, które pokonałem z medycyną konwencjonalną, nauczyło mnie kilku rzeczy, z których dziś nie chciałbym rezygnować. Zatem niniejsza książka powinna być synergią pomiędzy daleko idącym stanem nauki a moimi własnymi fizycznymi i duchownymi doświadczeniami. Moje osobiste doświadczenia zawsze ku mojemu zdziwieniu interesowały moich pacjentów i uczestników seminariów – niektórych pewnie dlatego, żeby mnie złapać na gorącym uczynku, że leję wodę; więk-

szość jednak, aby po prostu to naśladować, ponieważ mi zaufali (ufają), za co chciałbym im wyraźnie podziękować.

W rzeczywistości jednak przestrzegam przed imitowaniem i próbuję jasno oddzielić moje osobiste upodobania od materiału naukowego, całkowicie tak, jak nauczyłem się jako lekarz nie dowierzać anegdotycznym doświadczeniom. Oczywiście nie dlatego, że moje doświadczenia uważałem za powszechne i wartościowe. Patrząc wstecz, zauważyłem, że wiedza naukowa z czasem coraz bardziej potwierdza upodobania i antypatie mojego ciała. Do tego dochodzi to, że w również w nauce odżywiania uważam moje doświadczenia za powszechne. Jednak nie wszystko daje się rozpowszechnić.

Każdy człowiek jest wyjątkowy i indywidualny, ale niektórzy są jak białka zwierzęce – niebezpieczni, szkodliwi i toksyczni dla wszystkich. Inni z kolei są niczym pszenica – szkodliwi, toksyczni i niebezpieczni dla bardzo wielu osób.

Na początek fragmenty z moich własnych doświadczeń nad własnym ciałem: kożuch na ciepłym mleku lub kakao wywoływał u mnie jako dziecka odrazę, a nawet nudności. Wcześnie uznałem również mięso za coś odrażającego, poczynając od obrzydliwego smaku, kończąc na jego żylastej strukturze, która zmuszała mnie i moją siostrę do przesuwania kupionych kulek mięsnych z jednego policzka do drugiego oraz, jeśli to tylko było możliwe, do pozbycia się mięsa w toalecie. Dlaczego tego po prostu nie wypluwaliśmy, nie wiem do dzisiaj, mieliśmy opory jak wiele innych dzieci.

To nastawienie, podążające za moim własnym uczuciem i smakiem, było z premedytacją ignorowane przez moje otoczenie. Moja mama miała traumę po wojnie związaną z brakiem białka i nalegała na to, żebyśmy minimum dwa razy w tygodniu jedli wędzone śledzie, które były w powojennym Berlinie najlepszym źródłem białka. Obrzydliwe wędzone śledzie, które z powodu wysokiej zawartości białka znajdowały się na pierwszym miejscu wśród produktów białkowych. Przygotowywane były w różnych formach, ale ja nie cierpiałem każdej z nich. Próba niejedzenia zwierząt uchodziła wówczas za mieszankę bluźnierstwa i wołającej o pomstę do nieba niewdzięczności. Mój ojciec komentował takie zachowanie anegdotami ze swojej niewoli lub mówił, że ja, jak długo moje stopy będą znajdować się pod jego stołem, muszę również jeść to, co się na nim będzie znajdowało. Moje stopy i ja sam już wkrótce po tym nie przywiązywaliśmy do tego wagi, ponieważ usta i uszy musiały przyjmować rzeczy, które były dla mnie nie do zniesienia. Dlatego wcześnie otrzymałem lekcje w kontakcie z paralelą fizycznego i duchownego pożywienia i jego wątpliwego trawienia. Protest na niewiele się zdał, ponieważ jako dzieci, zanim w ogóle mogliśmy cokolwiek powiedzieć, musieliśmy się każdorazowo meldować i dopiero otrzymać pozwolenie. Ale moja skłonność do błyskotliwości była wówczas ogromna, co odbierano jako bezczelne, zuchwałe i przemądrzałe. Dlatego „musiałem" czasami jeść sam w swoim pokoju, co czyniłem chętniej, ponieważ mogłem zjeść wybrane elementy posiłku. Przez to wcześnie uczyłem się świadomej rezygnacji z nieprzyjemnych posiłków. Jeśli chodzi o zalety w jedzeniu, moja bezczelność okazała się opłacalna, ale tak długo, dopóki nie zostało to odkryte. Rzeczywiście stopniowo przyzwyczajałem się do ryb i mięsa, ale nie do mleka i sera, co nie było problemem, ponieważ ojciec tych obu również nie lubił.

Dopiero gdy skończyłem osiem lat i (mój) ojczym przejął dowództwo w rodzinie, otworzył się nowy front jedzeniowy. Ser w moim odczuciu od początku był ohydny, a kiedy ojczym zmuszał mnie do jego jedzenia, rzucałem nim w niego wysokim łukiem nad nakrytym stołem, przez co ten temat był w prawdziwym tego słowa znaczeniu *zjadany*. Na szczęście wymiotowanie uchodziło u nas mniej za opór niż za problem medyczny, czyli można powiedzieć, że było to akceptowalne, jeśli chodziło o ser. „Chłopcy nie znoszą sera", trafnie zauważała moja mama – ku mojej uldze. Sam już wcześniej to zauważałem i wyjaśniałem, ale potrzebna była wyraźna oznaka mojego wówczas jeszcze bardzo szczerego, ponieważ wciąż mało skorumpowanego, ciała.

Również doświadczenie z brakiem świeżego jedzenia wyssałem już z mlekiem matki. Moja babcia po dwóch wojnach światowych nalegała na popularne wówczas akcje „wiewiórka". Każda ilość artykułów spożywczych była składowana z powodu wyczekiwanej trzeciej wojny światowej i artykuły te były szybko konsumowane z powodu zbliżającego się upływu daty spożycia, tak że często jedliśmy stare rzeczy, podczas gdy świeże znów były zanoszone do piwnicy. Ojciec wyjaśniał to doświadczeniem ciężkich czasów, ale czerstwe pozostało czerstwe. Oczywiście ja nie miałem obaw przed wojną światową (pierwszą), bo przecież nie znałem pierwszej i drugiej. Moje związane z tym głębokie przeświadczenie nie przelewało się wcale na moją kochającą babcię, a „świeże" nie zostało uwzględnione, chociaż moja mama była właściwie bardzo za tym: świeże powietrze – wyznacznikiem tego były nasze czerwone policzki – i świeże jedzenie były dla niej na nasze szczęście w cenie.

W konsekwencji tego wprowadziła ona zasady jedzenia, które były sprzeczne z moim ciałem. Dwa razy dziennie jedzenie cie-

płego było dla niej niepisaną ustawą, chociaż ja lubiłem posiłki zimne i surowe. Przeciwko owocom, które już wtedy były moim ulubionym jedzeniem, nie miała natomiast nic. Dostawałem je, ale tylko jako wynagrodzenie, kiedy wcześniej zjadłem coś ciepłego. To pokazuje dziś – nie tylko w moim przypadku – że produkty surowe oraz owoce były wcześniej wyraźnie zdrowsze.

Poza tym moja mama kierowała się zasadą, którą już wcześniej wprowadzili przodkowie: rano niczym cesarz, w południe jak król, zaś wieczorem jak biedak. W południe i wieczorem nie było tak źle, przynajmniej nie musiałem wtedy tak dużo jeść, czego nie lubiłem, za to wieczorami dorywał mnie ogromny głód. Rano nigdy nie lubiłem jeść i łatwo było mnie namówić do tego, żeby wziąć do szkoły kanapki na śniadanie, które zawsze chętnie komuś podarowałem. To było zawsze dobre, przypuszczalnie, ponieważ było to obiektywnie „dobre". Moja siostra, która podzielała moje cierpienie, jeśli chodzi o mięso, jakoś dobrze znosiła ten reżim, co mnie dziwiło i budziło początkowo zwątpienie, czy rzeczywiście wszyscy ludzie są podobni, jak uczyliśmy się – w oparciu o francuską rewolucję. Ja natomiast pod wieloma względami różniłem się od innych. Było to wyraźnie zauważalne w przypadku jedzenia.

Mimo początkowego oporu przyzwyczaiłem się do niektórych rzeczy. Kiedy z powodu zmiany ojca wyprowadziliśmy się na południe i zamieszkaliśmy w Górnej Bawarii, poszedłem z moim nowym przyjacielem „zbierać ziemniaki". Za zmianę sześciogodzinną dawano 5 marek, butelkę lemoniady i czerstwy chłopski chleb z grubym plastrem kiełbasy. Mój przyjaciel wdzięcznie odbierał mi ohydną „kiełbachę", ale czerstwy chleb z każdym dniem był jeszcze bardziej czerstwy i w końcu wyjadłem nawet kawałek kiełbasy, również dlatego, żeby nie zawsze uchodzić za innego.

Kiedy stałem się wegetarianinem, sam siebie przymuszałem do tego, aby obok innych produktów mlecznych jeść również ser. Z jednej strony dlatego, że miałem obawy przed brakiem białka, a z drugiej zaś dlatego, że w hinduskim kręgu medytacyjnym, do którego należałem, białko miało wysoką cenę jako „pożywienie sattwiczne". Maharishi, który był guru ruchu medytacji transcendentalnej, za którego naukami podążaliśmy, niespodziewanie przestawił nas na jedzenie wegetariańskie. Były tylko uczty z produktami mlecznymi, ponieważ „sattwistyczne" uchodzi w indyjskim myśleniu za korzystne na drodze do tego, aby doznać olśnienia. Ale zamiast osiągnięcia w nas bożego wypełniania, prowadziło to nas raczej do fizycznej tuszy.

Niektórzy młodzi nauczyciele medytacji transcendentalnej stawali się grubawi i rozwijały się u nich pierwsze oznaki biustu. Zauważyłem, że w międzyczasie zasmakowały mi bomby twarogowo-miodowe i bomby z lodów mlecznych. Kiedy pewnego razu zobaczyłem Yogi Dhirananda z gołym torsem i kobiecym biustem, wzrosło podejrzenie, że coś tu nie pasuje. Od razu, kiedy lata później opuściłem ten hinduistyczny krąg, zobaczyłem to wyraźniej. Jeden film pokazuje również przykład guru Ramana Maharshi z kobiecym biustem. Kiedy dziesiątki lat później – mając w głowie badania „China-Study" – zastanawiałem się nad tym, że zmarł on nie tylko na raka, byłem pewny, że kwestia przyjmowania produktów mlecznych jest to nie tylko ogromne, ale również niebezpieczne nieporozumienie, które wciąż wymaga ofiar.

Już wówczas ambitnie utrzymywano wegetarianizm w landzie Bawaria, gdzie nie ma w ogóle na to przestrzeni – co wydawało mi się logiczne przede wszystkim ze względu na zwierzęta. Jedna miła gospodyni powiedziała pewnego razu, kiedy zwierzyłem jej się z moich wegetariańskich upodobań: „Tak więc tobie trzy-

mam baranka" – jak gdyby nie chodziło tutaj o mięso. Wówczas mięso (dużo) uchodziło niepodważalnie za bardzo dobre i niezastąpione.

Kiedy byłem już dwadzieścia lat wegetarianinem, a moja luba robiła moje dawniej ulubione danie – gulasz z jelenia – prosiła mnie w nawiązaniu do mojego rutynowego zakazu, abym zjadł przynajmniej dobry sos. W jej oczach wegetarianie byli potworni, a ona litowała się nade mną. W ten sposób uświadamiała mnie w tym, jak mało akceptowalny wydaje się mój gust. Z czasem posunęła się nieco dalej i tak jak nigdy nie przyzwyczaiłem się do mleka i jajek w czystej formie, tak zaczęła podawać mi przetworzone produkty, w których skrywały się te składniki. Nauczyłem się nawet wystrzegać takich, jak musy czekoladowe czy tiramisu. Nigdy szczególnie nie znosiłem produktów mlecznych, ponieważ należę do 50 procent ludzi, którzy nie produkują enzymu laktaza, potrzebnego organizmowi, aby wydalić laktozę (cukier mleczny).

Krok do bardziej świadomego odżywiania poczyniłem już w czasie moich studiów. Uczyłem się diagnozy oczu u dr Schnabel, córki znanego irydologa. Na początku swojej pracy zdiagnozowała ona właśnie w moim oku jasny promienny krąg. Zapytana, jak uniknąć rozwinięcia tej wady, zaleciła regularną dietę i świadome odżywianie, co stosuję do dzisiaj. W wieku 63 lat nie mam reumatyzmu, a moja partnerka jako irydolog uważa, że moja zmiana w oku się zaciera.

Propozycja zmiany jedzenia związana z rezygnacją z produktów mlecznych dla pacjentów – alergików, przy reumatyzmie i nadwadze, jest dla mnie długim, osobnym, medycznym działaniem terapeutycznym. Ludzi na duchowej drodze, takich jak uczestnicy seminariów medytacyjnych, namawiam do rezygnacji z mięsa z duchowych, etycznych (jeśli chodzi o zwierzęta) i me-

dycznych względów. Rezygnację z powodów humanitarnych i ekologicznych pozostawiam do przemyślenia, ale tak naprawdę całość dostaje rozmachu dopiero dzięki badaniom „China-Study" oraz dzięki zdrowotnym argumentom opisanym w książce „Peace Food". Praca Colina Campbella ostatecznie pokazała mi niewiele nowego. Jak tylko spadła mi zasłona z oczu, błagałem mój organizm o przebaczenie. On zawsze miał więcej racji niż medycyna konwencjonalna, którą studiowałem. Dlaczego słuchałem go tylko osobiście, a nigdy nie przekładałem tego na leczenie? Postanowiłem to zmienić, kiedy przed laty dokonałem zmiany z wegetarianizmu na żywność roślinno-pełnowartościową, czyli na weganizm.

Stało się to również dla mnie jasne, kiedy przy porównaniu Zachodu z badaczami świadomości z wschodnioazjatyckiego kręgu kulturalnego zauważyłem, że wschodni nauczyciele żyją o wiele lepiej, gdyż w życiu codziennym stosują znaną już od tysięcy lat wiedzę empiryczną – zupełnie przeciwnie do nas, zachodnich teoretyków.

Jeśli już wcześniej potraktowałbym swoje osobiste skłonności i swój organizm poważniej, to o ile lepiej byłoby dzięki temu doradzać. Mam po prostu zbyt mało zaufania do siebie i mojego organizmu. Przy czym on zawsze chętnie wskazywał mi prawidłową drogę.

Wprawdzie przez trzy lata doradzałem matkom dzieci z alergią restrykcyjną rezygnację z produktów mlecznych, co przynosiło pozytywne rezultaty. Przez podobny okres polecałem reumatykom i pacjentom z cukrzycą wieku podeszłego, która wówczas nazywana była jeszcze cukrzycą II stopnia, aby zastosowali dietę, a następnie zrezygnowali z produktów mlecznych, co wyraźnie korzystnie wpłynęło na ich główny problem. Ale

przestrzeń zbudowana z medycyny konwencjonalnej i przemysłu produktów spożywczych, która brzmiała „mięso daje siłę" i „mleko wzmacnia kości", była po prostu za silna. W międzyczasie przeprowadzono mnóstwo badań w dziedzinie medycyny konwencjonalnej, które dokumentowały przeciwieństwo, a mianowicie to, jak mięso wywołuje raka, podobnie w przypadku produktów mlecznych. To, że nabiał dramatycznie wywołuje również osteoporozę (ubytek kości), jest szczególną ironią.

Dzięki „Peace Food", to znaczy posiłkom roślinno-pełnowartościowym oraz konsekwentnemu ograniczeniu białek zwierzęcych, dzisiaj czuję się o wiele lepiej. Po uczynieniu takiego kroku moje odczucia fizyczne oraz naukowo potwierdzone zdrowe odżywianie perfekcyjnie pasują do siebie. To podpowiedziało lekarzom wprowadzenie „Peace Food", co stało się jeszcze bardziej rosnącym sukcesem.

Moje własne upodobania i moje antypatie odczytuję bardzo poważnie i podążam za nimi, jak tylko to możliwe, również na płaszczyźnie naukowej. Rzeczywiście od 45 lat przynajmniej dwa razy w roku regularnie stosuję ścisłą dietę oraz medytuję. Czas poszczenia przedłużałem do biblijnych 40 dni i poczułem na własnej skórze światło pożywienia. Od czasów młodości żyłem jako wegetarianin, zaś teraz przez pięć lat – jako weganin. Dodatkowo początkowo wyczynowo, zaś później umiarkowanie uprawiałem sport. To wszystko uczyniło mój organizm zarówno poważnym, jak i godnym zaufania instrumentem miary. I nauczyłem się, jak bardzo można manipulować swoim apetytem – zupełnie w przeciwieństwie do organizmu. Wymyśliłem sobie i mogę tylko polecić uporządkowanie organizmu w kierunku zdrowego apetytu. Oczywiście nigdy żadnemu instrumentowi miary nie wystarczyłaby sama woda. On dostarcza „wewnętrznemu lekarzowi" – które-

go jako najlepszego czcił już Paracelsus w postaci Archeusa (czyli „zasady życia") – najbardziej godnych zaufania wskazówek, jaką informację i jaką energię powinniśmy dostarczyć organizmowi w postaci pożywienia.

Prawie wcale nie piję czerwonego wina, dłużej śpię, także potrzebuję więcej regeneracji. I również kiedy czytam wiele dobrego o produktach zawierających resweratrol, nie oczarowuje mnie to. Wątpię, że problem ten dotyczy każdego. Ograniczyłem również surową cebulę i surowy czosnek, o których wiadomo, że są bardzo zdrowe, ponieważ akurat na mnie źle działają. Nieważne, czy to obowiązuje każdorazowo, ale ja biorę to na poważnie i podążam za głosem mojego organizmu. Całkiem możliwe, że są takie rośliny i przyprawy, których już Hildegarda von Bingen (1098–1179) unikała jako kuchennych trucizn, a które są raczej zdrowe dla wszystkożerców w odpowiednich kombinacjach potraw. Również wyjaśniała mi to tajwańska doradczyni żywieniowa.

Ja postrzegam organizm – w szczególności od momentu, kiedy przeszedłem na wegetarianizm – jako jeszcze bardziej uczciwy sejsmograf dla (mojego) odżywiania. Obserwuję regularnie wyniki morfologii krwi, aby ocenić obiektywnie to, co odczuwam.

Czasami jednak apetyt nie zgadza się z odczuciami organizmu. Na przykład bardzo lubiłem chleb i kochałem po prostu naszą wyjątkową kulturę chleba. Ale nie służył mi tak dobrze, jak mi smakował. Kiedy spędziłem w Azji zimę bez chleba, widać było to wyraźnie. Idąc tym śladem oraz mając na względzie pacjentów, którzy stosują „Peace Food" i mimo to nie schudli wystarczająco, polecam im odstawienie chleba, a w szczególności zrezygnowanie z potraw zawierających pszenicę oraz wiele rodzajów ziaren, jak również z potraw, które zawierają gluten. Tym tropem podążają

również zalecenia diety low carb (dieta redukcyjna), która ogranicza węglowodany i zaleca tłuszcze. Dieta ta pokazuje coś interesującego i ważnego. Tak więc węglowodany, które są rafinowane, stają się wyłącznie przetworzone – przez co stają się zagrożeniem (dla życia). Również tłuszcz, który uwodorniamy i utwardzamy, staje się niebezpieczną tykającą bombą.

Sceptycznie, ponieważ zwolennicy diety low carb oraz przeciwnicy glutenu i zwolennicy tłuszczu również zalecają białka zwierzęce, uważam kampanie przeciwko glutenowi oraz przeciwko soi za zupełnie przeciwną reakcję na wegański trend. Ale mnóstwo wyników badań przekonało mnie, że gluten lub w każdym razie substancja, która występuje we współczesnych mąkach, dla (bardzo) wielu osób nie jest dobra. W przypadku soi w przeciwieństwie do tego podkreśla się jednak wiele, również naukowo potwierdzonych, zalet.

Nie lubię głęboko mrożonych warzyw i owoców, a moje stanowisko jest wzorowane na podstawie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, która odrzuca je jako zimne i martwe. Również kiedy mój przyjaciel i lekarz medycyny ortomolekularnej od lat przekonuje, że one wciąż zawierają wszystkie witaminy i substancje roślinne. Całkowicie odpowiada mi długo gotowane pożywienie zalecane przez Tradycyjną Medycynę Chińską. Nawet jeśli to zaprzecza wszystkiemu, czego mogłem nauczyć się od prekursorów odżywiania, muszę poręczyć, że potrawy długo gotowane służą mi w szczególności zimą; również jeśli wiem, że zawierają one niewiele energii życia, ale wiem za to, że zawierają one ciepło życia.

Rozumiem całkiem dobrze spożywanie surowego jedzenia i mogę to najlepiej uzasadnić tym, że wychodzi mi ono na dobre – wiosną, latem oraz jesienią – a dodatkowo zimą *daje* mi *ciepło.*