



# JEDZENIE, KTÓRE LECZY

OLGA PIETKIEWICZ

80% wszystkich chorób ma swoje podłoże w złej diecie, zatem nietrudno wywnioskować, że mając dobrą dietę będziemy cieszyć się wspaniałym zdrowiem, tryskać energią i zarażać innych dobrym humorem. Mało tego, jeśli ktoś jest miernego zdrowia właśnie dobrą dietą może to zdrowie podreperować! Ale co to jest ta dobra dieta? Pragnę wyjaśnić, że używając wyrazu „dieta” nie mam na myśli żadnych modnych i okrzyczanych „gotowców żywieniowych” promujących nie raz skrajne sposoby odżywiania, w dodatku nie zwracając uwagi na ich pochodzenie. Musimy uświadomić sobie jedną z najbardziej istotnych rzeczy – organizm pełen najróżniejszych toksyn, dodatków do żywności, metali ciężkich, środków ochrony roślin, antybiotyków, sterydów... (oj, długo by jeszcze można wymieniać!) nie jest w stanie utrzymać dobrego stanu zdrowia. Jego system odpornościowy załamie się prędzej, czy później. Jeśli do tego dołożymy niedobory witamin oraz minerałów, a często też permanentne odwodnienie, to tragedia gotowa.

Co zatem jeść? **Przede wszystkim przestać kupować żywność przetworzoną, pełną konserwantów, która niszczy naszą mikrobiotę, a wraz z nią naturalną odporność.** Warzywa i owoce, które jemy, powinny zawierać jak najmniejszą ilość chemii, to samo

dotyczy mięsa. Mięso, czy wędliny pochodzące ze zwierząt przemysłowych nie nadają się do jedzenia. W popularnym schabowym znajdziemy środki ochrony roślin, antybiotyki, syntetyczne i naturalne hormony..., czyli substancje, które nigdy nie powinny trafić do naszego układu pokarmowego. Spożywanie takiego jedzenia to powolna, ale konsekwentna i nieunikniona katastrofa zdrowotna.

W amerykańskim Mayo Clinic przeprowadzono ciekawy eksperyment. Przez 10 dni 10 ochotnikom podawano wyłącznie żywność przetworzoną, kawę, płatki kukurydziane, słodczyce,

problemy z koncentracją i zapamiętywaniem, rozdrażnienie, agresja, nie wspominając o całym spektrum najróżniejszych niestrawności... Wystarczyło zaledwie 10 dni rygorystycznie złej diety oraz braku jakiegokolwiek aktywności fizycznej, aby zarówno zdrowie, jak i samopoczucie uległy znaczącemu pogorszeniu. Doświadczenie przerwano 10. dnia, aby nie pogorszyć, i tak mocno osłabionej, sytuacji zdrowotnej ochotników.

Zatem od czego zacząć proces, czyli jak właściwie się odżywiać, a nie tylko najadać, czy zaspokajając głód? Najlepiej od początku, czyli od ścisłej we-



różnego rodzaju fast-foods. Nadmienię, że osoby testowane przed przystąpieniem do doświadczenia tryskały zdrowiem i energią, a ich wyniki badań były wzorcowe. Po 10 dniach u każdego z nich zaczęły pojawiać się oznaki zmieniającej się osobowości, a także nerwowość, niezdolność do funkcjonowania w grupie oraz wrażliwość na hałas, parestezje (uczucie mrowienia w różnych częściach ciała),

ryfikacji tego, co kładziemy na talerzu, ale najpierw **trzeba będzie zaprzyjaźnić się z uczciwymi rolnikami i od nich kupować „niepędzone” produkty.** Prawda jest taka, że to od tych ludzi zależy nasze zdrowie, więc to ich trzeba wspierać, a nie zagraniczne super i hipermarkety pełne przetworzonego jedzenia, które nas zatruwa. Na początku będzie trudno, ale potem ten trud zostanie sowicie nagrodzony.

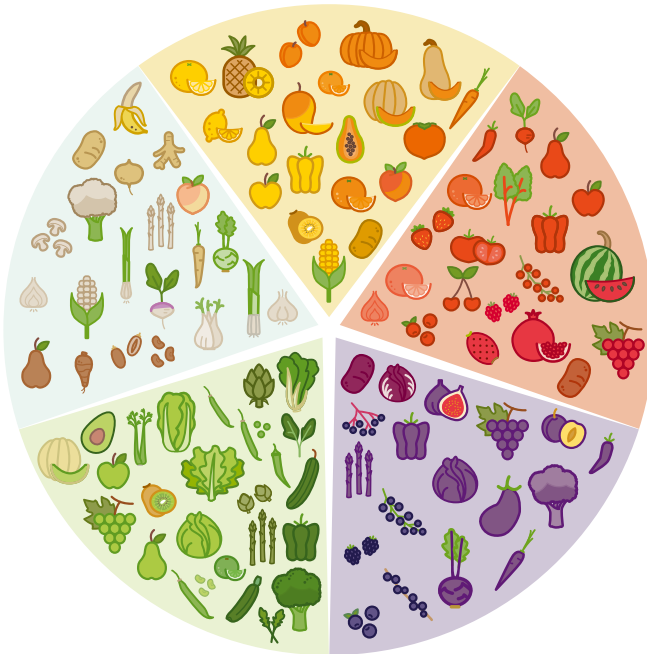


**Jemy zbyt mało warzyw, z owocami jest nieco lepiej, ale jedne i drugie w proporcji 3:1 (3 porcje warzyw na 1 porcję owoców) powinny stanowić podstawę naszych posiłków.** To

one zapewniają nam witaminy, składniki mineralne oraz błonnik. Chińczycy twierdzą, że posiłek powinien być jak najbardziej kolorowy, bowiem różnorodność barw i produktów zapewnia nam dostępność do wszystkich składników (zakładając oczywiście, że absorpcja w naszych jelitach jest prawidłowa). A zatem podzielmy warzywa i owoce kolorami, i zobaczymy, jakie korzyści zdrowotne na nas czekają, jeśli wprowadzimy je do diety:

- Czerwony:** pomidory, papryka czerwona, buraki, wiśnie, maliny, porzeczki, truskawki, żurawina, granaty, czerwona kapusta, czerwona cebula. Zawierają mnóstwo antocyjanów, czyli przeciwutleniaaczy, likopen (pamiętajmy, że keczup lub koncentrat zawierają więcej likopenu, niż same pomidory), betaninę i betainę, kwercetynę. Związki te zwalczają wolne rodniki, czyli działają przeciw nowotworowo i przeciw starzeniowo, wspierają wchłanianie witamin, usuwają szkodliwe substancje z organizmu, wzmacniają ściany naczyń krwionośnych i limfatycznych, obniżają poziom cholesterolu LDL – czyli tzw. złego.
- Zielony:** sałata, kapusta, brokuł, zielona papryka, jarmuż, brukselka, cukinia, avocado, groszek. Zawierają m.in. chlorofil oraz indolo-3-karbinol. W zielonych warzywach jest prawdziwe bogactwo substancji przywracających zdrowie. Sam chlorofil posiada ich całe mnóstwo – jest substancją silnie przeciwzapalną, ma działanie alkalizujące, więc odkwasza organizm, ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, sprzyja utrzymaniu właściwej wagi, przyspiesza

oczyszczanie wątroby oraz gojenie się ran. Indolo-3-karbinol wykazuje wielokierunkowe działanie przeciwnowotworowe, ogranicza wzrost i namnażanie się komórek nowotworowych oraz wspomaga naprawę DNA.



- Żółty i pomarańczowy:** dynia, marchew, kukurydza, papryka, morele, brzoskwinie... – bogate są m.in. w luteinę, zeaksantynę (zapobiegają powstaniu żółtej w oku) oraz beta-karoten, czyli prowitaminę witaminy A, która ma silne właściwości odmładzające, wzmacnia odporność, wspomaga leczenie trądziku, opóźnia pojawianie się zmarszczek. Tak jak pozostałe przeciwutleniające beta-karoten hamuje stres oksydacyjny.
- Fioletowe:** bakłażan, śliwki, czerwone winogrona, borówki, jagody, jeżyny, aronia. Wszystkie barwniki w paśmie kolorów od czerwonego do fioletowego są bogate w antocyjany, o których pisałam wcześniej. W przypadku tej grupy roślin zyskujemy dodatkowy bonus – poprawę pamięci i koncentracji oraz lepszą pracę komórek mózgowych.
- Białe:** cebula, czosnek, por, chrzan... – są bogate w związki siarki działające przeciwzapalnie, antybakteryjnie, antywirusowo

i antygrzybiczo, wzmacniają odporność, regulują ciśnienie krwi i obniżają poziom „złego” cholesterolu. Warzywa te zawierają również potas pomocny w zachowaniu homeostazy organizmu oraz fitocyndy, czyli roślinne antybiotyki.

Spożywając każdego dnia porcji z surowych warzyw i owoców – czy to w postaci sałatek, surówek, koktajli, czy soków (nie zapominajmy także o odżywczych kiszonkach) robimy miły krok w stronę swojego zdrowia. Do takiego dania trzeba dodać tłuszcz, najlepiej w postaci dobrej jakości oleju roślinnego, zimno tłoczonego, z pierwszego tłoczenia. W ten sposób witaminy rozpuszczalne w tłuszczach mają szansę zostać przyswojone przez nasz organizm. Ten rodzaj posiłków najlepiej spożyć zaraz po przyrządzeniu, gdyż składniki odżywcze w nich zawarte, bardzo szybko się utleniają.

Pamiętajmy, że nauka wyizolowała mnóstwo substancji, które usystematyzowano w postaci witamin, enzymów, flawonoidów, barwników, soli mineralnych..., ale myślę, że jeszcze więcej związków biologicznie czynnych nie zostało nazwanych przez człowieka. One i tak działają albo bezpośrednio, albo będąc np. kofaktorem któregoś z procesów. Dlatego jestem przede wszystkim zwolenniczką suplementacji poprzez jedzenie. Ta metoda nigdy nie zawodzi.



**Olga Pietkiewicz**

Dyplomowana dietetyczka, naturoterapeutka, żywieniowiec, dziennikarka. Ukończyła także wyższe studia zootechniczne i audytu energetycznego. W swojej codziennej pracy wykorzystuje również zdobytą wiedzę z zakresu ziołolecznictwa, bioenergoterapii, irydologii, diagnozowania chorób z języka i twarzy... Od wielu lat prowadzi Warsztaty Zdrowego Żywienia oraz prelekcje na temat właściwego odżywiania się i zapobiegania chorobom. Pracuje indywidualnie ze swoimi klientami, skutecznie wspierając dieto-terapią proces wychodzenia z chorób.

dzie z zakresu ziołolecznictwa, bioenergoterapii, irydologii, diagnozowania chorób z języka i twarzy... Od wielu lat prowadzi Warsztaty Zdrowego Żywienia oraz prelekcje na temat właściwego odżywiania się i zapobiegania chorobom. Pracuje indywidualnie ze swoimi klientami, skutecznie wspierając dieto-terapią proces wychodzenia z chorób.