

Odżywianie dla zdrowia

Tradycje wschodnie
i nowoczesna
wiedza
o żywieniu



Paul Pitchford

GALAKTYKA

Odżywianie dla zdrowia

Tradycje wschodnie
i nowoczesna
wiedza
o żywieniu

Paul Pitchford

Przekład
Iwana Zagroba

GALAKTYKA

Spis treści

1. Źródła inspiracji	22
Wprowadzenie do <i>Odżywiania dla zdrowia</i>	29
Pełnowartościowe pożywienie	30
Zintegrowane odżywianie	46
Dietetyczne wzorce i kierunki	50
Część I. Podstawy diagnozy i leczenia	
2. Yin–Yang i dalej	75
Zasada skrajności	77
Wzajemne wspieranie i przekształcanie	78
Przekraczanie Yin i Yang	78
3. Siła życiowa Qi	82
Sześć Kategorii Yin i Yang	83
4. Ciepło/zimno: Termiczna natura pokarmów i ludzi	84
Fizjologia pokarmów rozgrzewających i ochładzających	85
Wzorce gorąca oraz ich przyczyny	88
Objawy gorąca	88
Zalecenia dla stanu przewlekłego gorąca	89
Zalecenia dla ostrych stanów gorąca	90
Niedobór i gorąco	90
Objawy niedoboru Yin	91
Tworzenie podstaw wrażliwości: ochrona i utrzymanie Yin	92
Niedobór Yin a zaburzenia poziomu cukru we krwi	92
Produkty, które szczególnie wzmacniają Yin	93
Wzorce zimna i ich przyczyny	93
Objawy zimna	94
Zalecane środki zaradcze	94
Typowe przypadki stanu zimna	95
5. Wewnętrzny/zewnętrzny: Budowanie odporności	95
Objawy stanu zewnętrznego	96
Przeziębienie, grypa i inne zaburzenia typu zewnętrznego	96
Zalecenia dotyczące leczenia chorób typu zewnętrznego	97
Objawy głębszych stanów wewnętrznych	98
Odporność i koncepcja obronnej Qi	99
Przerost drożdźców jako inhibitor odporności	100
Symptomy drożdźcy (patologicznego rozrostu drożdźców)	101
Przyczyny problemów z drożdźcą	101
Kontrolowanie rozwoju drożdźców za pomocą diety	102
Inne pomocne produkty	104
Aspekty zmienne w diecie kontrolującej wzrost drożdźców	105
Leczenie drożdźcy (Kandydiozy) w połączeniu z chorobami zwyrodnieniowymi	106

Dotlenianie	107
Uzupełniające koncepcje odporności	114
Wolne rodniki: obrońcy i niszcyciele odporności	114
Aktywność a odporność	115
Aktywność seksualna	116
Obronna Qi a pełne pożywienie	116
Odporność: od najlepszej po zniszczoną	116
Jedność a odporność	117
Powstrzymanie „cyklu pożądania”	117
Postawa	117
6. Nadmiar i niedobór	119
Nadmiar	119
Zalecenia dietetyczne w stanach nadmiaru	121
Niedobór	122
Dieta zalecana przy niedoborze	122
Produkty pochodzenia zwierzęcego	123
Niedobór połączony z gorącem, zimnem i innymi czynnikami	123
Zalecenia dla leczenia zaawansowanych niedoborów	124
Podsumowanie Sześciu Kategorii Yin i Yang	125
Dalsze podstawy diagnostyki: Sześć Wpływów	129
Widzenie danego stanu takim, jaki jest	129
Sztuka leczenia	132
Część II. Podstawy wiedzy o żywieniu	
7. Przejście na nową dietę	
Noś tylko jeden kapelusz	137
Reakcje ozdowieńcze	138
Chlorofil a okres przejścia na nową dietę	139
Pożywienie przeciwdziałające toksynom	140
Zalecane proporcje grup pokarmowych	141
Przejście z diety mięsnej na pełnowartościową dietę roślinną	142
Standardowe metody przygotowania ziół	143
Nadmiary i toksyny	144
Toksyczne metale	144
Promieniowanie	145
Środki lecznicze i odurzające	147
Pasożyty	147
Program zapobiegania pasożytom	148
Śluz	148
Nadwaga	149
Wskazówki dla długoterminowego zmniejszania ciężaru ciała	150
Emocjonalne/psychologiczne wyładowania	153
Podsumowanie propozycji metod łagodzących przejście przez etap uwolnień emocjonalnych i mentalnych napięć	155
Wzorce przemiany	155
Powszechnie spotykane trudności towarzyszące przemianie	155

8. Woda	156
Górskie źródła i wiejskie studnie	157
Uzdatnianie wody w miastach	157
Chlorowanie	158
Fluorowanie	158
Niepożądane właściwości fluoryzacji	159
Fluor w pożywieniu	159
Inne środki chemiczne	160
Nasze osobiste drogi wodne	160
Filtry i urządzenia oczyszczające	161
Oczyszczona woda jako środek oczyszczający	161
Woda filtrowana	162
Związek pomiędzy mięsem a wodą	162
Indywidualne spożycie wody	163
Nadmierne lub niedostateczne spożycie wody	164
9. Białko i witamina B ₁₂ – źródła roślinne i zwierzęce	164
Aminokwasy	164
Upodobanie do mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego	168
Łańcuch pokarmowy	170
Vegetarianie	171
Witamina B ₁₂ i współczesny wegetarianin	172
Roślinne witaminy B ₁₂	173
Produkty fermentowane	174
Algi: mikroalgi i wodorosty	174
Drożdże spożywcze	175
Witamina B ₁₂ podczas ciąży i laktacji	176
Margines bezpieczeństwa dla wegetarian	176
Inne spojrzenie na białko	178
Niedobór białka	181
Poprawa wykorzystania białek	181
Najlepsze źródła białka roślinnego	182
Rośliny zielone, prowitamina A i białko	182
Produkty o najwyższej zawartości białka	184
Białko a funkcjonowanie mózgu	184
Mikroalgi a mięso: porównanie	185
Źródła białka zwierzęcego	185
Nabiał i nadmiar śluzu	186
Zalecenia dotyczące spożywania nabiału	186
Czy picie mleka jest zgodne z naturą?	187
Kwestia etyczna	187
Mleko kozie	188
Pylak i mleczo pszczele	188
Jaja, ryby, drób i mięso ssaków	189
Wybory – kiedy pożywienie pochodzenia zwierzęcego jest konieczne	191
Właściwości i najczęstsze zastosowanie ryb i mięsa	192
Metody przygotowania mięsa w przypadku niedoborów i podczas zmiany diety	195

10. Oleje i tłuszcze	196
Natura tłuszczów	197
Związek pomiędzy tłuszczami nasyconymi a cholesterolem	198
Oczyszczanie serca i naczyń krwionośnych	200
Wpływ kwasów omega 3 na choroby serca, obniżenie odporności, rozwój mózgu i niedożywienie	201
DHA a odnowa mózgu i nerwów	201
Rola DHA i innych kwasów tłuszczowych w niedożywieniu	202
Źródła kwasów tłuszczowych omega 3	203
Odnowa serca i naczyń krwionośnych	205
Oleje wielonienasycone i niezbędne kwasy tłuszczowe	208
Prostaglandyny: wgląd w naturę niezbędnych kwasów tłuszczowych	210
Kwas gamma-linolenowy (GLA) i PGE ₁	210
Lecznicze działania PGE ₁	211
Dieta wegetariańska i kwasy tłuszczowe	213
Spożywanie kwasów tłuszczowych lepszej jakości	216
Tłuszcze nasycone	217
Oleje jednonienasycone	217
Rodzaje olejów	219
Oleje nierafinowane	219
Oleje tłoczone na zimno oraz tłoczone w prasach	219
Oleje rafinowane	221
Niebezpieczeństwa związane ze stosowaniem wielonienasyconych olejów roślinnych, margaryn i półpłynnych tłuszczów do pieczenia	222
Klarowane masło jako olej spożywczy	223
Wskazówki dotyczące stosowania olejów	224
Przechowywanie olejów	228
Życie bez ekstrahowanych olejów	229
Jak przygotować foremkę do pieczenia bez stosowania oleju	229
11. Substancje słodzące	229
Syndromy nadmiaru smaku słodkiego	231
Właściwe i niewłaściwe używanie cukru	231
Zaspokajanie apetytu na słodczy	232
Miód	234
Porównanie substancji słodzących	235
Zalecenia	236
Słody zbożowe	236
Nierafinowany cukier – nierafinowany, sproszkowany sok trzcinyowy	237
Stewia	237
Laktoza i ekstrakty owocowe	238
Rozważne używanie substancji słodzących	239
12. Sól	239
Związek pomiędzy sodem a potasem	244
Sól – podsumowanie	245
Nadmiar soli	246

Niedobór soli	246
Równowaga między potasem a sodem	247
Kroki zmierzające ku umiarkowanemu używaniu soli	247
Zastosowanie soli jako popularnego lekarstwa	247
13. Przyprawy, kofeina i dodatki korzenne	248
Ocet	248
Czarny pieprz	249
Gorczyca	250
Proszek do pieczenia i soda oczyszczona	250
Glutaminian sodu	251
Produkty zawierające kofeinę	251
Kawa	251
Herbata	253
Przyprawy	254
14. Witaminy i suplementy	256
Witamina C jako suplement diety	258
Suplementy jako lekarstwo	260
Suplementy przyjmowane profilaktycznie	261
Ważne alternatywy	261
15. Wapń	262
Związek wapnia z magnezem	264
Wpływ magnezu na gospodarkę hormonalną	264
Rozluźniający wpływ magnezu	265
Chlorofil: regulator poziomu wapnia	265
Trzy zupy uzupełniające wapń	266
Podobne zapotrzebowanie na wapń u starszych kobiet i kobiet uprawiających sport	267
Jak zwiększyć wchłanianie wapnia	270
Rola krzemu w przyspieszaniu wchłaniania wapnia	271
Równoważenie słodkich pokarmów i utrzymywanie wapnia	273
16. Produkty z pokarmów zielonych	274
Najlepsze źródła chlorofilu, beta-karotenu, białka i innych składników odżywczych	274
Mikroalgi	276
Spirulina	277
Chlorella	278
Sinica	280
Przygoda Pana Szczupłego z sinicą	282
Dunaliella	283
Dawkowanie mikroalg	283
Trawa pszeniczna i jęczmienna	285
Właściwy wybór mikroalg i trawy zbożowej	288
Ogólne wskazówki	288
Uwagi dodatkowe i specyficzne zastosowania	289
Produkty zielone w diecie	292
Witamina A i beta-karoten	292
Przyczyny powszechnie występującego niedoboru witaminy A	293

Główne właściwości witaminy A	293
Szczególne działanie pożywienia zawierającego beta-karoten	294
Oznaki niedoboru witaminy A	295
17. Prosty sposób na przeżycie	296
18. Radowanie się pożywieniem	297
Przejadanie się i starzenie	297
Sztuka żucia	299
Inne zalecenia dotyczące spożywania pokarmów i odżywiania	299
Rozkład posiłków. Charakter jednego, dwóch i trzech posiłków dziennie	300
Dwa posiłki dziennie	302
Trzy posiłki dziennie	303
Poranny eliksir	303
Oczyszczający poranny posiłek	304
Lokalne pożywienie	305
Przekąski między posiłkami w przypadku niskiego poziomu cukru we krwi	305
Uwagi dla wszystkich programów żywieniowych	306
19. Łączenie pokarmów	307
Znaczenie łączenia pokarmów	307
Plan A: Łączenie pokarmów dla lepszego trawienia	308
Plan B: Łączenie pokarmów dla najlepszego trawienia	311
Plan B łączenia pokarmów: wyjątki	311
Plan C: Posiłek jednogarnkowy	317
Sztuka prezentacji	317
Alergie i łączenie pokarmów	318
Alergie a pokarmy skiełkowane	319
Plan czterodniowy i sześciotygodniowy	319
Fizyczne i umysłowe przyczyny alergii	320
20. Posty i oczyszczanie	320
Oczyszczanie i budowanie	321
Poszczenie a pokarmy kwaso- i śluzotwórcze	321
Pięć postów	323
Jak dobrze pościć	326
Powody do poszczenia	327
Kiedy nie pościć	328
Pożywienie podczas praktyk duchowych i odosobnienia	328
21. Pożywienie dla dzieci	330
Nauka dobrych nawyków żywieniowych	330
Pożywienie dla niemowląt	332
Kiedy mleko matki jest nieosiągalne	333
Mleko surowe i pasteryzowane	333
Mleko homogenizowane	334
Jakość produktów mlecznych	334
Mleko zwierzęce kontra mleko ludzkie	335
Mleko krowie	335
Mleko kozie	335

Mleko matki	336
Fermentowane produkty mleczne	337
Podsumowanie informacji na temat mleka i produktów mlecznych	337
Klasyfikacja pożywienia i jego proporcje	338
Przygotowanie pożywienia dla niemowląt podczas odstawiania od piersi i po nim	339
Jakość produktów zwierzęcych	340
Dziecko wegetariańskie	340
Pożywienie służące zapobieganiu niedoborom i ich leczeniu	341
Soja	342
Mikroalgi	342
Amarantus i quinoa	343
Mleczko pszczele i inne produkty zwierzęce	344
Pożywienie do stosowania z ostrożnością	346
Pożywienie a zachowanie	348
Zalecenia na czas poczęcia i ciąży	349
Taoistyczne zakazy dotyczące czasu poczęcia	349
Podczas ciąży	350
Dziecko w nas	351
Część III. Pięć Elementów i systemy narządowe	
22. Pięć Elementów: dostrojenie do pór roku	
oraz narządy w harmonii i chorobie	355
Dostrojenie do pór roku	355
Narządy w harmonii i chorobie	356
Cykle stwarzania i kontroli	357
23. Lecznicze zastosowanie pięciu smaków	359
Ostry	360
Słony	362
Kwaśny	363
Gorzki	364
Słodki	365
24. Element Drzewa	368
Wiosna	368
Pożywienie na czas wiosny	368
Odnowa a surowe pożywienie	369
Wiosenne gotowanie	369
Wątroba w harmonii i chorobie	370
Objawy zaburzeń wątroby	370
Najczęściej spotykane syndromy wątroby	370
Oddziaływanie nadmiaru na rodzinę narządów	373
Wiatr a natura zaburzeń wątroby	373
Odnowa pęcherzyka żółciowego	374
Przyczyna dysharmonii	376
Dietetyczne zasady leczenia wątroby	378
Wątroba osoby uzależnionej od alkoholu i narkotyków	382
25. Element Ognia	383

Lato	383
Serce w harmonii i chorobie	385
Ogólne objawy zaburzeń serca–umysłu	385
Najczęściej spotykane syndromy serca–umysłu	386
Zastój krwi serca	388
Uzdrawianie serca	389
Uspokajanie i skupianie umysłu	389
Uspokajające działanie pełnowartościowego pożywienia	391
26. Element Ziemi	393
Późne lato: okres przemiany wszystkich pór roku	393
Przemiany pór roku	393
Śledziona-trzustka w harmonii i chorobie	394
Specyficzne syndromy śledziony-trzustki	395
Wilgoć, śluz i mikroby	397
Wilgoć a choroby degeneracyjne	397
Czynniki dietetyczne przyczyniające się do powstania wilgoci	398
Marnotrawstwo a Element Ziemi	399
27. Element Metalu	400
Jesień	400
Suchość	401
Płuca w harmonii i chorobie	401
Przywiązanie jako wskaźnik witalności płuc	402
Radzenie sobie z żalem i smutkiem	402
Fizyczne oznaki witalności płuc	402
Przyczyny najczęstszych chorób płuc	403
Ochrona płuc i jelita grubego	406
Pożywienie ochronne i oczyszczające	406
28. Element Wody	409
Zima	409
Słony i gorzki: smaki na czas zimy	409
Nerki w harmonii i chorobie	410
Ogólne objawy zaburzenia równowagi energetycznej nerek	411
Najczęstsze syndromy nerek	411
Jing: źródło witalności nerek	415
Czynniki, które osłabiają Jing	415
Wzmacnianie Jing	416
Proces starzenia	420
Część IV. Choroby i ich leczenie za pomocą diety	
29. Zaburzenia poziomu cukru we krwi	427
Cukrzyca	427
Korzystne oleje	429
Czynniki zdrowienia	430
Hipoglikemia	431
Osobowość hipoglikemiczna	433
30. Żołądek i jelita	434

„Ogień żołądka” i wrzody wywołane przez gorąco	435
Nalot na języku a trawienie	436
Zapalenie okrężnicy i jelita cienkiego	436
Uchyłkowatość jelit (uwypuklenie mięśniówki jelit) oraz zespół drażliwego jelita (jelito spastyczne)	437
Celiakia (niecierność glutenu)	438
Dyzenteria	439
Rozwolnienie	440
Zaparcia	440
31. Zaburzenia związane z krwią	444
Niedobór krwi	444
Włosy a jakość krwi	446
Obecny „wiek niepokoju”	447
Krwawienie	447
Główne przyczyny krwawienia	448
Środki na krwawienia	449
Zastój krwi: zaburzenia ginekologiczne i inne	450
Pokarmy i przyprawy, które rozpraszają zastój krwi	451
Najczęstsze stany zastoju krwi	451
Zaburzenia miesiączkowania	453
Zapobieganie i zdrowe nawyki	453
Specyficzne zaburzenia miesiączkowania	457
32. Rak i diety regeneracyjne	463
Diety regeneracyjne na nowotwory i inne choroby zwyrodnieniowe	466
Inne kuracje	468
Tradycyjne i współczesne podejście do leczenia choroby nowotworowej	469
Zalecane grupy pokarmów	475
33. Inne choroby zwyrodnieniowe	484
Reumatyzm i zapalenie stawów	485
Alkoholizm i inne uzależnienia od używek	490
Astma	494
AIDS	496
Stwardnienie rozsiane (<i>Sclerosis multiplex</i>)	499
Opryszczka narządów płciowych	501
Poważne choroby skóry	502
Schizofrenia i inne choroby umysłowe	504
Część V. Przepisy i właściwości żywności roślinnej	
34. Gotowanie wibracyjne	509
Metody gotowania	511
Naczynia do gotowania	515
Słowniczek	517
Przepisy lecznicze	518
35. Zboża	519
Zrównoważenie własnej konstytucji za pomocą zbóż	520
Amarantus	522

Jęczmień	524
Gryka	525
Kukurydza	528
Proso	530
Owies	532
Quinoa (komosa ryżowa)	533
Ryż	534
Mochi	539
Kleik ryżowy congee	540
Trzydzieści trzy rodzaje najpopularniejszych congee	541
Żyto	542
Pszenica	543
Orkisz	544
Kamut	545
Bulgur pszenny	546
Makarony	547
Seitan	549
Kasze	550
36. Chleby	552
Różne rodzaje mąki i połączenia	553
Chleb na naturalnym zakwasie	554
Dar żyta	564
Ciemny chleb żytni	566
37. Rośliny strączkowe: fasole, grochy i soczewice	568
Lecznicze właściwości roślin strączkowych	569
Poprawianie strawności roślin strączkowych	574
Sposoby gotowania roślin strączkowych (fasoli, grochu i soczewicy)	576
Miso	582
Tempeh	585
Tofu	589
38. Orzechy i nasiona	593
Lecznicze właściwości orzechów i nasion	595
39. Warzywa	599
Lecznicze właściwości warzyw	600
Gotowanie warzyw	615
Krojenie warzyw	617
40. Kiełki	630
Lucerna (alfalfa)	631
41. Sałatki	633
Uwaga na pasożyty i trucizny	634
Sałatki wiosenne	635
Sałatki letnie	636
Sałatki jesienne	637
Sałatki zimowe	638

Sosy do sałatek	639
42. Wodorosty	641
Agar-agar	643
Dulse	646
Hijiki i arame	648
Kombu i kelp	650
Nori	653
Wakame	654
Mech irlandzki i mech korsykański	656
43. Zupy	657
Zupy wiosenne	658
Zupy letnie	659
Zupy jesienne	660
Zupy zimowe	661
44. Sosy	662
45. Dodatki smakowe	666
Gęste sosy przyprawowe (chutney i relish)	667
46. Smarowidła i pasty	669
47. Warzywa kiszone	670
48. Mleko ze zbóż i nasion	673
49. Kiszony napój pszenney (rejuvelac) i jogurt z nasion	674
50. Owoce	676
Lecznice właściwości owoców	678
51. Desery	686
52. Podsumowanie	698
Epilog	712
Dodatek A. Program oczyszczania z pasożytów	713
Dodatek B. Wpływ leczenia kanałowego zębów na zdrowie	726
Przypisy	729
Indeks przepisów kulinarnych	734
O autorze	775