

ZBIGNIEW WIŚNIEWSKI

WITAMINA TO ŻYCIE

KONTROWERSJE
Z POGRANICZA MEDYCYNY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

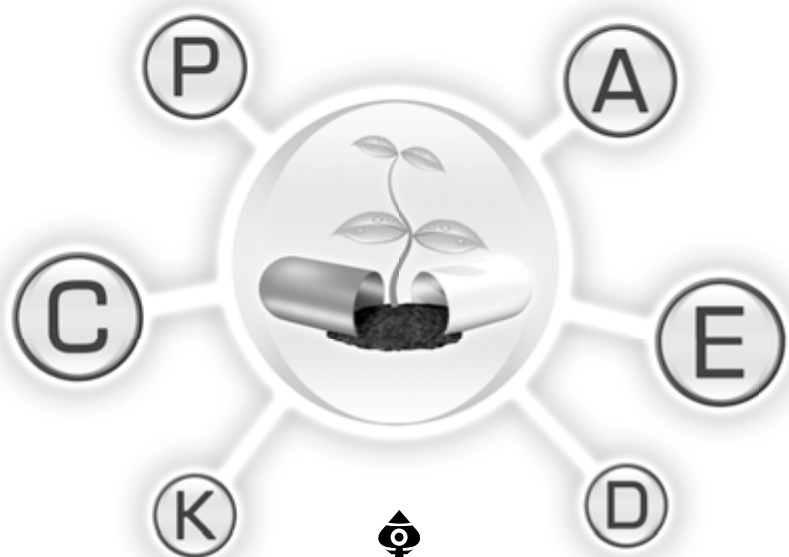
ZBIGNIEW WIŚNIEWSKI

WITAMINA
TO ŻYCIE

ZBIGNIEW WIŚNIEWSKI

WITAMINA TO ŻYCIE

KONTROWERSJE
Z POGRANICZA MEDYCyny



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

REDAKCJA: Mariusz Warda
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
SKŁAD: Arkadiusz Pachwiczewicz
KOREKTA: Agnieszka Anna Ciulkin

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2010
ISBN 978-83-7377-428-5

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2010.
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.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

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 – sklep firmowy „Talizman” – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

WSTĘP

Cud natury – CZŁOWIEK

Bóg, stwarzając człowieka w takiej postaci, w jakiej obecnie istniejemy, miał miliony lat na przygotowanie i zbudowanie istoty, która jest ideałem świata materii ożywionej. Moim zdaniem, i nie tylko moim, człowiek stoi na samym szczycie piramidy świata zwierzęcego. W ciele ludzkim funkcjonuje mnóstwo zdumiewających, przemyślanych mechanizmów napawających nas wielkim szacunkiem i podziwem.

Człowiek jest ze wszystkich istot całego świata najbogatszą i najbardziej precyzyjną strukturą, wobec której wszystkie maszyny, fabryki, przyrządy, łącznie z mózgiem elektronowym, są nieudolnymi, dziecięcymi zabawkami. W nim bowiem współistnieje 12 odrębnych układów spełniających różne, właściwe im funkcje, które w powiązaniu ze sobą podtrzymują życie i rozwój całego organizmu ludzkiego. Każdy z tych układów rządzi się swoimi autonomicznymi prawami i własną organizacją, a wszystkie razem łączą się w integralną całość.

Faktem jest to, że tylko cztery pierwiastki stanowią zasadniczy trzon protoplazmy. Są to: wodór – H, węgiel – C, azot – N i tlen – O. Stanowią one około 99 procent masy organizmów. To wręcz niewiarygodne, że istniejemy dzięki miliardom miliardów wiązań atomowych między tymi czterema pierwiastka-

mi! Cztery podstawowe składniki biorące udział w tworzeniu i utrzymywaniu procesów życiowych to: białka, węglowodany, woda i energia. W dużym uproszczeniu wygląda to tak:

białko = azot + węgiel + wodór + **tlen**

węglowodany = węgiel + wodór + **tlen**

woda = wodór + **tlen**

energia = **tlen** + węglowodany

Jak widać powyżej, wszystkie z czterech życiowych składników mają jeden wspólny pierwiastek – tlen. Ważne jest także to, że ciało ludzkie zbudowane jest głównie z tlenu (zawiera w czterech piątych wodę, w której jest przynajmniej 33 proc. atomów tlenu). Ponieważ stężenie tlenu w zdrowym ciele jest w przybliżeniu 3-krotnie wyższe niż w powietrzu, szczęściem dla ludzkości jest to, że tlen stanowi prawie 50 proc. skorupy ziemskiej i przeciętna jego zawartość w suchym i nieskażonym środowisku wynosi 19–21 proc.

W organizmie ludzkim istnieje około 70 trylionów komórek, z czego 200 miliardów ulega ustawicznej wymianie. Normalnie są one niewidoczne, mają wymiary zaledwie kilku mikronów. Niektóre żyją bardzo krótko, jak np. komórki jelitowe (od 1,5 do 5 dni), pozostałe zaś dłużej (krwinki białe żyją około 13–15 dni, czerwone natomiast 120 dni). Są też takie, jak np. neurony, które mogą przeżyć nawet 100 lat. W jelitach, gdzie wymiana następuje w bardzo szybkim tempie, cały dywanik komórkowy wymieniany jest całkowicie co 4 dni.

Podstawą wszelkiego życia jest komórka, komórka zaś składa się z makrocząsteczek; makrocząsteczki są uszeregowanymi atomami, a atomy kryją w sobie wielką liczbę cząsteczek subatomowych. Komórka ludzka mieści w sobie nieprawdopodobną liczbę olbrzymich cząsteczek: węglowodanów, lipidów, białek i kwasów nukleinowych oraz jeszcze większą liczbę cząsteczek małych. W tym miniaturowym pęcherzyku kłębią się: aminokwasy, nukleotydy, koenzymy, molekuły, chromosomy, czyli cząstki DNA, histony, dziesiątki tysięcy kulistych rybosomów, białka, enzymy złożone z tysięcy atomów itd. Nić DNA,

skręcona w jądrze każdej naszej niewidzialnej komórki, ma bite 2 metry długości. Jest to najbardziej ściśnięty i najważniejszy kłębuszek we wszechświecie.

Ocenia się, że w ludzkiej komórce jest co najmniej 6000 typów cząsteczek, większość z nich w olbrzymiej liczbie egzemplarzy. Liczba reakcji chemicznych w komórce wynosi od 100 do 300 milionów w ciągu sekundy! Czy znacie Państwo lekarza, który swoim umysłem jest w stanie kontrolować pracę waszej jednej komórki? Nie ma na świecie człowieka, który byłby to w stanie uczynić. Jest natomiast w nas duch opiekuńczy, nazywany Aniołem Stróżem, który prowadzi człowieka od chwili narodzin do śmierci.

Komórki kontaktują się wzajemnie po prostu przez dotyk, jedne organelle wysyłają przekazy do innych i wszystko to ciągle działa bez żadnego rozkazu od naszej świadomości. Nasz ekosystem jest tak zbudowany, że działanie każdej jego części jest zależne i podlega kontroli wszystkich innych części. Gdy dostarczymy wystarczającą ilość poszczególnych składników, wszystko przebiega prawidłowo i niezawodnie; gdy natomiast jedna linia produkcyjna – tak jak w fabryce samochodów – przerwie pracę, odbije się to na gotowym produkcie, czyli naszym zdrowiu.

Ta cudowna istota kosmiczna, jaką jest człowiek, aby normalnie egzystować, musi się prawidłowo odżywiać, by umożliwić regenerację komórek w celu ich dalszego funkcjonowania. Człowiek odżywia się zarówno pokarmem kosmicznym, czyli duchowym, jak i pokarmem ziemskim – materialnym.

Zdrowie jest funkcją skoordynowanego działania, prawidłowo pracujących wszystkich narządów i układów organizmu ludzkiego. Oddziaływanie jednego narządu na inny jest istotnym czynnikiem prawidłowego ich funkcjonowania. Współdziałanie poszczególnych narządów i układów jest regulowane i kontrolowane przez wyspecjalizowane systemy, takie jak: nerwowy, hormonalny, krwionośny i inne. Utrzymanie w równowadze biologicznej, zapewniającej zdrowie, środowi-

ska wewnętrznego organizmu jest zależne od bodźców fizycznych, chemicznych i biologicznych zewnętrznego środowiska człowieka. W istotny więc sposób na stan zdrowia wpływają: klimat, mikroklimat, pogoda, promieniowanie cieplne, zmiany temperatury, wilgotność powietrza, ciśnienie atmosferyczne, promieniowanie ultrafioletowe, czynniki mechaniczne, wibracje, pole elektromagnetyczne, dźwięki i ultradźwięki, jak również: przyzwyczajenia, nawyki, nałogi, rodzaj pracy, zmęczenie, sposób odpoczywania, sen, ruch, przestrzeń, styl życia i wiele innych osobistych form i cech człowieka.

Zasadniczym warunkiem zachowania zdrowia jest jednak prawidłowe odżywianie. Spożywany pokarm i wypijane płyny winny być dostarczane we właściwych proporcjach i odpowiedniej ilości. To właśnie sposób odżywiania określa na zbilansowanym poziomie dawkę składników pokarmowych służących jako źródło energii, jako budulec dla tkanek i jako zapasowy materiał energetyczny. Cechy smakowe i zapachowe pożywienia powinny odpowiadać upodobaniom, a odpowiednia częstotliwość posiłków również nie pozostaje bez znaczenia.

O tym, jak ważną czynnością w naszym życiu jest jedzenie, świadczy to, że posiłki musimy spożywać nieustannie, codziennie, no i oczywiście muszą one być w miarę smaczne, ale przede wszystkim – zdrowe. Wszystkie uroczystości, jak: urodziny, wesela, imieniny, przyjęcia biznesmenów czy stypy, odbywają się zawsze przy stołach, najlepiej oczywiście suto zastawionych. Prawdziwe jest słynne powiedzenie: „Jedni jedzą, aby żyć; inni żyją, aby jeść”.

Sztukę kulinarną doprowadzono do perfekcji. Wydawane są bedekery dla podróżnych ze wskazówkami, gdzie można zjeść regionalne potrawy oraz zamówić smakołyki. Specjalna komisja ocenia restauracje gwiazdkami od jednej do pięciu. Gazety mają specjalne kąciki, w których podawane są przepisy kulinarne na tydzień lub na cały sezon. Różne diety zalecane przez dietetyków, często zaprzeczające sobie nawzajem, porady mistrzów chochli oraz „cioci Anny” zalewają nas nieustannie. Wiele naro-

dów świata przykłada ogromną wagę do kuchni. Proszę zwrócić uwagę, jak dużo scen filmowych odbywa się właśnie przy stołach. Celują w tym zwłaszcza Francuzi czy Włosi.

Najsłynniejsza i najdroższa kolacja świata – 3 tysiące dolarów od osoby – proponowana przez jeden z najlepszych hoteli w Tokio, składa się z 300 potraw! Uf! Trzeba mieć niezły apetyt, żeby całość zjeść, mimo że kolacja trwa wiele godzin.

Ludność całego świata przez tysiąclecia przykładała wielką wagę do spraw kulinarnych. Nie będę opisywał całej kuli ziemskiej, uważam jednak, że należy poświęcić kilka słów Chińczykom. „Czy jadłeś?“, „Czy już się najadłeś?“, „Czy ci smakowało?“ – takimi pytaniami pozdrawiają się często Chińczycy. A potwierdzając, że kogoś znają, mówią: „Spożywaliśmy przy wspólnym stole“. Chińczycy uczynili z gotowania rodzaj sztuki. Do eksperymentowania z jedzeniem zmusiła ich po prostu bieda. Większość terenów ich ogromnego i przeludnionego państwa nie nadawała się pod uprawy. A to, co udało się wyhodować, było niszczone przez stosunkowo częste wojny i klęski żywiołowe. Niewielkie zbiory musiały jednak wystarczyć do życia. Najlepszym sposobem okazało się zastąpienie ilości potraw ich jakością, dlatego też Chińczycy o całe wieki wyprzedzili cywilizację zachodnią w sztuce kulinarnej.

W ich hierarchii społecznej kucharz stał się kimś bardzo ważnym. Już w XVI wieku p.n.e. niejaki Yi Yin od prostego służącego doszedł do stanowiska kanclerza królestwa. Potrafił wspaniale i zdrowo gotować, a żywieni przez niego władcy z dynastii Tang zachowywali długo doskonałą formę fizyczną i umysłową. Potrawy dobierał tak, by rozwijały one cechy „królewskie” i umiejętność rządzenia krajem. Serwował szczególnie wszelkiego rodzaju przetwory z soi i oleju sojowego.

Chińczycy uczynili ze sztuki gotowania całą, odrębną gałąź wiedzy, powiązaną z medycyną, filozoficznym systemem pięciu przemian oraz teorią jin – jang. Jin symbolizuje pierwiastek żeński, wodę i ziemię, jang – pierwiastek męski, ogień i niebo. Obie te siły, wzajemnie zależne, przenikają cały wszechświat.

Jeśli pozostają w równowadze, można mówić o dobrym, harmonijnym układzie. Przewaga jednej lub drugiej powoduje utratę tej równowagi, także w organizmie ludzkim. W książce podam podstawę równowagi kwasowo-zasadowej. Stare chińskie przysłowie głosi: „Spożywanie jest dla ludzi niebem”. W Polsce istnieje również takie powiedzenie: „Niebo w gębie, piekło w żołądku”, szczególnie po zjedzeniu nadmiaru produktów ciężkostrawnych. W tym wielkim międzynarodowym chórze kulinarnym polska kuchnia zajmuje na pewno godne miejsce.

W poprzedniej swojej książce pt. „Historia medycyny naturalnej” zwróciłem szczególną uwagę na przyczyny chorób oraz na naturalne leczenie ciała ludzkiego na przestrzeni wieków na całej kuli ziemskiej. W rozdziale pierwszym podzielę się moimi wiadomościami odnośnie najnowszych badań dotyczących roli witamin w organizmie ludzkim oraz podam, jakie witaminy zawierają warzywa, owoce, zboża i przyprawy. W rozdziale drugim opiszę podstawowe produkty żywnościowe, które spożywa ludność całej kuli ziemskiej, znane diety oraz czym cechowała się polska kuchnia przed wiekami.

Kalafior – Z (+5)

Jest bardzo delikatnym i wartościowym warzywem, które powinno się spożywać na surowo. „Na surowo?” – pyta wielu pacjentów. Właśnie tak. Jest niezwykle smaczny, a przede wszystkim zdrowy. Proszę spróbować. Zawiera w swoim składzie niezwykle cenną witaminę U, potrzebną do prawidłowego funkcjonowania całego przewodu pokarmowego. Najbardziej cenione są kalafiorzyki o różach białych i żółtych, ponieważ są najzdrowsze.

Kalafior zawiera witaminy: A, B₁, B₂, B₅, B₆, C, K, PP i U.

Kapusta głowiasta – K (-2)

Należy do najwcześniej uprawianych przez człowieka roślin. Od wieków była uprawiana i wykorzystywana nie tylko jako warzywo, ale również jako roślina lecznicza. Kapustę uważano zawsze za jeden z podstawowych środków leczniczych. Paracelsus, będąc jasnowidzem, w jednej ze swych licznych ksiąg medycznych napisał: [...] *istnieją tylko trzy prawdziwe lekarstwa: woda, powietrze i kapusta*. Woda myje, ćwiczy ciało i utrzymuje je w formie, powietrze dotlenia organizm i wzmacnia zdrowie, a kapusta zapewnia równowagę sił. I nie chodzi tu wcale o jakiś nadzwyczajny gatunek o działaniu leczniczym, lecz o niezwyklejszą, białą kapustę. Wiele chorób leczono kiedyś za pomocą tego warzywa: świeżych, czystych liści kapusty używano do opatrywania głębokich ran, ponieważ powodowały ich szybsze gojenie, oraz do leczenia reumatyzmu.

Skład chemiczny kapusty jest bardzo bogaty; zawiera ona cukry, tłuszcze, białka oraz liczne bioelementy i witaminy. Działanie bakterio- i wirusobójcze kapusty wskazuje na obecność fitoncydów. Warzywo to stosuje się w nieżytach żołądka, niedokwaśności, chorobach wątroby, śledziony, pęcherzyka żółciowego, atonii jelit, a także w cukrzycy z powodu właściwości **obni-**

żających poziom cukru we krwi. Działa korzystnie w chorobach serca, gdyż znaczne ilości potasu zawarte w soku wzmagają wydzielanie płynów z organizmu, poprawiając pracę serca.

Kapusta jest tym cenniejszym warzywem, że możemy z niego korzystać przez cały rok, a zwłaszcza w okresach zimy i przedwiośnia, również w postaci kwaszonej. Jest pokarmem tanim i zdrowym, ale przede wszystkim jest lekarstwem w pełnym tego słowa znaczeniu, jakże często niedocenianym. Dowiedziono, iż 2–3 liście kapusty przywiązane do piersi łagodzą i leczą astmę. Świeżo wyciśnięty sok z kapusty pomaga przy chorobach żołądka i jelit oraz pozwala pozbyć się nawet najbardziej uporczywych wrzodów. Kapusta zawiera przede wszystkim witaminę U.

W kapuście stwierdzono obecność witamin: A, B₁, B₂, B₅, B₆, C, Ch, E, I, K, PP i U.

Kapusta kwaszona

Kapusta kwaszona często gości na naszych stołach, ale w zasadzie doceniamy jedynie jej walory smakowe. W niepamięć poszły jej właściwości lecznicze, a szkoda. Medycyna naturalna zna niewiele tak skutecznych leków, np. przeciwko zaparciom. Zawarte w niej substancje pobudzają jelita do pracy w sposób mechaniczny, podobnie jak czynią to: ciemne pieczywo, grube kasze, otręby pszenne albo suszone owoce. Nasi dziadowie z powodzeniem leczyli odmrożenia kompresami z kwaszonej kapusty.

Od czasów starożytnych sok z kwaszonej kapusty uważany jest za niezawodny środek łagodzący skutki przepicia, tzw. kaca. Podkreśla się również jego bakteriobójcze właściwości, ponieważ **zabija gronkowca złocistego, z którym medycyna akademicka nie może sobie poradzić**, oraz inne bakterie. Sok czysty lub rozcieńczony letnią wodą zaleca się do płukania gardła i jamy ustnej, usuwa bowiem stany zapalne, a przy tym działa wzmacniająco na dziąsła.

Kwaszona kapusta ma także inne cenne właściwości. Na przykład kwas mlekowy, któremu zawdzięcza swój charakterystyczny smak, korzystnie wpływa na trawienie pokarmów w żołądku. Kapustę należy jeść nie tylko przy niedoborze kwasów w soku żołądkowym, ale paradoksalnie również przy nadkwaśności, gdyż wtedy hamuje produkcję kwasu przez błonę śluzową żołądka – tak przynajmniej uważają niektórzy specjaliści medycyny naturalnej. Odczyn kwaśny jest zresztą korzystny dla pracy całego przewodu pokarmowego. Dobrze czuje się w nim naturalna flora bakteryjna jelita grubego, obecność której chroni jelito przed rozwojem drobnoustrojów chorobotwórczych.

Od dawna wiadomo, że kwaszona kapusta zawartością witaminy C dorównuje owocom cytrusowym, a ponadto zawiera również siarkę – świetną na włosy i paznokcie. A przy tym może być spożywana niemal w dowolnych ilościach przez osoby odchudzające się, ponieważ 100 gramów kapusty kwaszonej dostarcza organizmowi zaledwie 26 kcal. Wiadomo również, że kapusta, podobnie jak makaron, wchłania tłuszcz, dlatego jest polecana w kilku dietach odchudzających. Słynny polski bigos, zawierający zróżnicowane mięsiwa, kielbasy, warzywa oraz cały szereg przypraw trawiennych, jest wspaniałym środkiem leczniczym, działającym równocześnie odchudzająco.

Marchew – Z (+7)

Korzeń marchwi zawiera wiele witamin (ze wszystkich znanych nam roślin to marchew ma największą zawartość prowitamin A) oraz bioelementy, pektyny, olejki eteryczne i oleje tłuszczowe. Ponieważ ma ona również właściwości krwiotwórcze, zalecana jest osobom o zaniżonej hemoglobinie we krwi. Marchew używana jest także w chorobach naczyń wieńcowych oraz w chorobach spowodowanych zaburzeniami równowagi kwasowo-zasadowej (K-Z) w organizmie. Od najdawniejszych

czasów marchew stosowano przy przeziębieniach, oparzeniach, stanach zapalnych skóry. Papkę ze świeżej marchwi nakładano na zmienione chorobowo partie skóry. Stosowanie marchwi zawsze powodowało zmniejszenie bólu i stanów zapalnych. Stwierdzono też, że rany oczyszczają się i zablizniają znacznie szybciej – nic dziwnego – przy takiej ilości witamin.

Marchew znakomicie regeneruje zwiotczałą i zmęczoną cerę. Maseczka z marchewki odmłodzi panie o kilka lat i znacząco poprawi humor, a picie codzienne soku z marchwi sprawi, że cera po pewnym czasie nabierze pięknego, zdrowego zabarwienia o cudownym brzoskwiowym odcieniu.

Marchew zawiera witaminy: A, B₁, B₂, B₅, B₆, C, Ch, E, I, K i PP.

Ogórek – Z (+6)

Pochodzi z terenów dzisiejszych Indii. Jeszcze teraz znaleźć można roślinę, którą botanicy uważają za przodka ogórka. W Egipcie za czasów faraonów owocował dwa razy do roku. Do nas przywędrował około X wieku ze Wschodu.

Ogórek wbrew pozorom jest bogaty w witaminy i składniki mineralne, zwłaszcza w potas. Poleca się go przy wszelkich chorobach dróg moczowych. Sok ze świeżych ogórków, pity od razu po wyciśnięciu (nie wolno go solić), potrafi **rozpuścić kamienie nerkowe** powstałe z zalegającego **kwasu moczowego**. Aby więc nie dopuścić do ich powstania, należy ogórki jeść jak najczęściej. Ogórek kwaszony, z dodatkiem soli, chrzanu, kopru, liścia wiśni, nasion gorczycy, to samo zdrowie! Tak dużo zawiera witamin i bioelementów! Jedzmy więc ogórki przez cały rok, tak jak nasi przodkowie. Na Dalekim Wschodzie kiszonki są podstawą diety tamtejszych mieszkańców, ponieważ wiedzieli oni od dawna, że sok z kiszonki utrwala witaminy oraz działa niszcząco na bakterie i wirusy. Ważne jest również, że nasiona ogórka niszczą glisty i inne pasożyty układu pokarmowego, choć w mniejszym stopniu niż pestki dyni.

Już starożytni wiedzieli, że ogórek to nie tylko smaczne warzywo, ale także środek upiększający i leczniczy. Od wieków używano go jako taniego środka kosmetycznego. Wykorzystywano jego właściwości wybielające w czasach, kiedy smągła cera nie była w modzie, gdyż świadczyła o gminnym pochodzeniu. Miazga ze słodkiego ogórka położona na świeżo umytą twarz wygładza zmarszczki, łagodzi podrażnienia, ściąga rozszerzone pory. Przy suchej cerze należy połączyć ją ze słodką śmietanką. Robi się z niej też okłady przy oparzeniach oraz na bolesne, obrzmiałe stopy.

Ogórki zawierają witaminy: A, B₁, B₂, B₆, C, Ch, D, E, H, PP i U.

Papryka – Z (+7)

Pochodzi z Ameryki Południowej, a nasiona tego warzywa naukowcy znaleźli w grobowcach Inków. Do Europy paprykę przywiózł Kolumb, który wysoko ją cenił jako roślinę... ozdobną. Istnieje wiele odmian papryki: od słodkiej po bardzo ostrą. Każda odmiana leczy astmę, zapalenie oskrzeli, przebiegienia, anginy, zaćmę, zaburzenia rytmu serca, choroby naczyniowe, niepłodność męską i choroby **nowotworowe**.

Papryka zawiera salicylany, a więc jest naturalnym źródłem aspiryny. Salicylany mają działanie przeciwzkrzepowe, przeciwbólowe i przeciwzapalne. Są skuteczne w profilaktyce chorób układu krążenia, ponieważ zapobiegają powstawaniu zkrzepów i zatorów, co z kolei zmniejsza ryzyko zawału serca. Papryka jedzona regularnie obniża również ciśnienie. W medycynie stosuje się ją w leczeniu problemów żołądkowych. Jej działanie rozgrzewające wykorzystuje się w leczeniu bólów mięśniowych, reumatycznych, przy nerwobólach i zapaleniu korzonków nerwowych.

Niezwykłą właściwością papryki jest to, że zawarta w niej witamina C **nie ginie** podczas gotowania, duszenia, a nawet odgrzewania przyrządzonych wcześniej potraw. Paprykę bar-

dzo lubią osoby na diecie, ponieważ 100 g tego warzywa to za-
ledwie 30 kcal. Warzywo to odmładza, odchudza i... **zniechęca
do kieliszka**, co powinny zapamiętać żony alkoholików. Papry-
ka w proszku, tzw. ostra, ułatwia trawienie, pobudza żołądek
do wydzielania soków trawiennych, działa lekko moczopędnie
i jest doskonałym dostawcą witamin.

Papryka zawiera witaminy: A, B₁, B₂, B₅, B₁₂, C, Ch, E, F, I, K,
M i PP.

Pietruszka – Z (+3)

Świeże liście pietruszki, tzw. natka, zawierają ogromne ilości
witamin oraz sporą ilość soli mineralnych. Pietruszka wpływa
na poprawę krążenia krwi, zapobiega anemii. Reguluje proce-
sy trawienia i przyswajania pokarmu, wzmacnia apetyt, ułatwia
przemianę materii. Znakomicie działa moczopędnie, jak żadne
inne warzywo.

Pietruszka zawiera witaminy: A, B₁, B₂, B₅, B₆, B₁₂, C, Ch, E, F,
H, I, K i PP.

Pomidor – Z (+5)

Zawiera prawie komplet witamin i składników mineralnych.
Jest zasadotwórczy, choć niekiedy kwaśny w smaku, ponieważ
zawiera kwas cytrynowy i jabłkowy. Nieoceniony jest przy
dietach, ponieważ dostarcza mało kalorii. Ma cenne działanie
w chorobach nerek i serca, a ponieważ zawiera sole bromu,
działa uspokajająco. Powinniśmy spożywać pomidory w formie
dodatków do zup, sosów czy sałatek. Ludzie, którzy powołali
w Polsce w roku 2000 Stowarzyszenie Amatorów Zupy Pomi-
dorowej, chyba wiedzą, co robią.

Pomidory obniżają ryzyko zachorowania **na raka** – oznajmiła
ekipa brytyjskich i amerykańskich uczonych w 1999 roku. W 72

badaniach przeprowadzonych w różnych krajach świata 57 wykazało związek między spożyciem pomidorów a spadkiem zachorowań na raka. Wyniki badań są szczególnie obiecujące w przypadku raka prostaty, płuc i żołądka. Nic dziwnego, przy takiej ilości witamin...

Pomidor zawiera witaminy: A, B₁, B₂, B₅, B₆, C, Ch, D, E, H, I, K, M i PP.

Por – Z (+2)

Por ogrodowy swą karierę kulinarną w naszym kraju rozpoczął nie tak dawno. Ten bliski krewny cebuli jest równie zdrowy jak ona, a dzięki łagodniejszemu smakowi może być zjadany w większych ilościach jako składnik znakomitych surówek. Najwartościowszą częścią pora jest oczywiście wydłużona cebula. Podobnie jak inne rośliny z tej grupy (cebula, szczypiorek) jest niezwykle bogaty w substancje zapobiegające utlenianiu i niszczeniu komórek. Dieta bogata właśnie w te rośliny może mieć działanie **zapobiegające nowotworom**. Oprócz tego roślinne przeciwutleniacze zwalniają proces tworzenia się miażdżycy w ścianach naczyń krwionośnych, zapobiegają więc chorobom serca, takim jak choroba wieńcowa z najpoważniejszą jej konsekwencją – zawałem serca. Co ważne, por **podnosi** lekko ciśnienie.

Por ma ostry, szczypiący smak, który zawdzięcza licznym związkom siarki. Dzięki nim właśnie zapobiega zakażeniom wirusowym, bakteryjnym i grzybiczym, zwłaszcza przewodu pokarmowego. Wpływa też dobrze na osłabione włosy. Związki siarki ulegają rozkładowi podczas gotowania, dlatego lepiej przyrządzać z porów surówki. Stwierdzono, że pory są moczopędne i wzmagają laktację. Są lekko strawne, dlatego polecane są wszystkim, a szczególnie osobom starszym i dzieciom skłonny do zaparć. Do wyjaśnienia pozostaje sprawa ilości żelaza, gdyż różne źródła podają mało prawdopodobne ilości;

są firmy, które reklamują pory jako najbogatsze źródła żelaza na świecie.

Por zawiera witaminy: A, B₂, B₆, C, Ch, E, H i PP.

Rabarbar – K (-9)

W Azji rabarbar traktowany jest wyłącznie jako roślina lecznicza. Chińczycy są mu wierni przez cały rok od tysiącleci do dzisiaj. Leczą nim schorzenia wątroby, żółtaczkę, trudno gojące się rany, a opierając się na słusznej tradycji, nie słuchają tzw. autorytetów – na swoje szczęście!

Właściwości lecznicze ma również korzeń rośliny (druga nazwa to rzewień), który służy jako surowiec do produkcji leków ułatwiających wypróżnianie oraz regulujących pracę wątroby. Korzeń rabarbaru zawiera dwie grupy związków o działaniu antagonistycznym: pierwszą są antrazwiązki, a drugą grupą ciał czynnych jest zespół garbników. Na bazie tych związków produkowane są popularne tabletki ułatwiające trawienie, np. terpichol. Nie rozumiem jednak, dlaczego mamy kupować w aptece tabletki na wątrobę, a nie zrobić sobie kompotu z rabarbaru i wypić go, doprowadzając właśnie w ten sposób do równowagi kwasowo-zasadowej. Jeśli wiemy, że wątroba jest organem zasadowym, a korzeń rzewienia kwasem – świadczy o tym przecież smak rabarbaru, oczywiste jest to, że poprzez dostarczenie do wątroby kwasu doprowadzamy do równowagi (K-Z) w wątrobie.

Mieliśmy swoje dobre tradycje, szkoda, że zanikają. Kiedyś kompot z rabarbaru był ulubionym polskim deserem. Nasze babcie dodawały do soku lub kompotu rabarbarowego (K) kredy oczyszczonej, czyli węglanu wapnia (Z). Wchłania ona kwas szczawiowy, wiążąc go w nierozpuszczalne sole. Te w postaci osadu opadają na dno, a zły płyn jest zdrowy, smaczny i świetnie gasi pragnienie, **czyszcząc cały organizm**. Z rabarbarem gotowały zupy, przyrządzały galaretki, pyszne desery,

musy i sorbety. Słynne są nasze ciasta z rabarbarem. Dziś, dzięki głupawym informacjom powielanym od lat w środkach masowego przekazu, rabarbaru boją się wszyscy Polacy, a szczególnie chorzy na osteoporozę, bo wypłukuje wapń.

Nieprzypadkowo rabarbar pojawia się w naszych ogródkach jako **pierwsze** warzywo. Dlaczego? Odpowiedź jest bardzo prosta – dlatego, że złogi zasadowe uzbierane przez nasze organizmy przez jesień, zimę i wiosnę muszą zostać zlikwidowane jak najszybciej! Czym? Oczywiście silnie działającym kwasem, właśnie szczawiowym. Chodzi konkretnie o przepłukanie wszystkich układów całego organizmu. Ten kwas neutralizuje bowiem złogi zasadowe umiejscowione w naczyniach krwionośnych, wątrobie, trzustce oraz w nerkach. Kompot z rabarbaru wypłukuje z naszego organizmu złogi tzw. dobrego cholesterolu zasadowego (HDL). Można i należy spożywać go bez obawy, oczywiście kierując się zdrowym rozsądkiem, tzw. regułą złotego środka. Mądrość Stwórcy również wyraża się tym, że ponieważ szybko znika on z naszych ogródków, nie zachodzi obawa przedawkowania. Moim zdaniem, i oczywiście nie tylko moim, wszystko, co stworzył Bóg, ma swój głęboki sens i cel.

Zacznijcie więc drodzy Państwo uprawiać rabarbar na swoich działkach i używajcie go, dopóki będzie dostępny! A nadmierną ewentualną kwasowość organizmu można zrównoważyć większą ilością ziemniaków czy ryżu.

Rabarbar zawiera witaminy: A, B₁, B₂, C, Ch, D, E, H, M, PP i U.

Rzodkiew czarna – K (-2)

Korzeń tej rośliny jest nie tylko lekiem, ale także cennym warzywem, które musi wzbogacać nasz jadłospis w okresie zimowym i przedwiosennym. Ma znakomite właściwości dietetyczne, pobudza i ułatwia trawienie oraz reguluje florę bakteryjną jelit. Świeżo utarta miazga z korzenia bądź wyciśnięty sok dzia-

łają pobudzająco na wydzielanie soku żołądkowego i wybitnie zwiększają wydzielanie żółci, co w rezultacie wzmacnia trawienie i przyswajanie pokarmów. Substancje zawarte w korzeniu rzodkwi czarnej hamują również rozwój niektórych bakterii, nawet tych, które są **odporne** na antybiotyki. Korzeń czarnej rzodkwi działa również dezynfekująco na drogi oddechowe, gdyż część olejku gorczycznego dociera do płuc, a następnie jest wydychana z powietrzem. Niektórzy autorzy wspominają również o przeciwuczuleniowym oraz uspokajającym działaniu tego korzenia. Rzodkiew czarna jest niezbędna w leczeniu i zapobieganiu reumatyzmowi, jest również – tak jak chrzan – jest potrzebnym surowcem do produkcji mazi międzystawowej. Olejek z rzodkwi czarnej jest podstawą raphacholiny, leku żółciopędnego.

Substancją czynną korzeni rzodkwi jest zespół glikozydów gorczycznych zawierających siarkę. Podobnie jak w korzeniach chrzanu glikozydy te ulegają łatwo rozpadowi pod wpływem rozdrabniania. W wyniku reakcji enzymatycznych wydzielają się wówczas lotne związki zwane olejkami gorczycznymi o charakterystycznym ostrym smaku i zapachu. Ponadto w korzeniu występuje bogaty zestaw witamin oraz związki o działaniu bakteriobójczym – fitoncydy. Korzeń zawiera również znaczne ilości rozpuszczalnych związków mineralnych. Badania potwierdziły w pełni jej terapeutyczne działanie. Szkoda, że ze względu na trochę nieprzyjemny zapach rzodkiew czarna jest spożywana tak rzadko; są wśród nas dorośli ludzie, którzy nie wiedzą o jej istnieniu!

W kosmetyce sok z czarnej rzodkwi zaleca się jako środek na wzmocnienie cebulek włosowych oraz w leczeniu łojotoku i łupieżu, a nalewka alkoholowa stosowana jest jako środek usuwający piegi.

Rzodkiew czarna zawiera witaminy: A, B₁, B₂, B₅, B₆, C, Ch, D, E, H, I, K, PP i U.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Wyobraź sobie, że posiadasz biznes przynoszący ogromne zyski.
Czy dobrowolnie zrezygnowałbyś z fortuny, wciąż powiększającej się
na Twoim koncie i uświadomił swoim klientom, że mogą się obejść bez
Twoich towarów? Czy firmy farmaceutyczne nie postąpiłyby podobnie?

Najnowsze odkrycia medyczne wykazały, że **zdecydowana większość
nękających Cię chorób ma podłoże w tym, co jesz.**

Wystarczy wyeliminować pewne produkty i zastąpić je innymi,
by nie zagrażały Ci choroby takie jak: rak, cukrzyca czy zawał serca.
Niejednokrotnie jajko na śniadanie jest w stanie uczynić więcej
dla zdrowia niż nowoczesny środek zakupiony w aptece.

Znajdziesz tu informacje dotyczące żywienia i działania witamin, których
nie usłyszałbyś z ust żadnego lekarza, a efekty których wprowadziłyby każdego
z nich w osłupienie. Wszystko za sprawą zbawiennej mocy witamin i innych
związków zawartych w Twoim codziennym pożywieniu.

Zastosowanie porad opartych na **radiowitalności** pozwoli na zachowanie
zdrowia i sprawności całego organizmu na długie lata.

**Nigdy nie jest za późno, by wkroczyć na ścieżkę zdrowego
i pozbawionego schorzeń życia.**



PATRONATY MEDIALNE:



www.psychotronika.pl

PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-428-5



9 788373 774285