

prof. dr Florian Überall
dr Andrea Überall

Uzdrowianie żywnością

Tybetański sposób
na choroby cywilizacyjne



prof. dr Florian Überall
dr Andrea Überall

Uzdrowianie żywnością

Tybetański sposób
na choroby cywilizacyjne

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Chomik

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-85-5

Tytuł oryginału: Ess-Medizin: Das für dich richtige Essen ist die beste Medizin. Gesund bleiben.
Beschwerden lindern. Krankheiten heilen

Copyright © 2015 by Nymphenburger in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH,
München, All rights reserved

Original title: Ess-Medizin: Das für dich richtige Essen ist die beste Medizin.
by Florian Überall, Andrea Überall
www.herbig.net

© 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.

Rady zawarte w niniejszej książce zostały starannie sprawdzone tak przez jej autorów, jak
i wydawnictwo. Nie dają oni jednak żadnej gwarancji ich skuteczności ani nie ponoszą
odpowiedzialności za uszkodzenie zdrowia, powstałe szkody osobiste, rzeczowe czy też majątkowe.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	9
Zakończenie dawnych nawyków żywieniowych i obranie nowej drogi.....	13
1. Obalenie mitów żywieniowych.....	21
Najczęstsze mity żywieniowe i co się za nimi kryje	21
Mit 1: Nauka wie wszystko o żywieniu	22
Mit 2: Mięso jest pokarmem odpowiednim dla gatunku ludzkiego	24
Mit 3: Produkty mięsne wzmacniają i odżywiają ludzki organizm.....	26
Mit 4: Człowiek jest wszystkożerny	29
Mit 5: Margaryna jest zdrowsza niż masło.....	30
Mit 6: Cholesterol jako śmiertelne niebezpieczeństwo	34
Mit 7: Mleko krowie jest zdrowe i odpowiednie dla człowieka	38
Mit 8: Mleko krowie jest niezbędne dla zdrowych kości	41
Mit 9: Batoniki mleczne są odpowiednim pożywieniem dla dzieci między posiłkami	45
Mit 10: Napoje energetyczne dodają mocy.....	48
Mit 11: Coca cola jest lekiem z domowej apteczki, pomaga na biegunkę przed podróżą.....	53
Mit 12: Woda pita w trakcie posiłku rozpuszcza kwasy żołądkowe	54

Mit 13: Stewia – cudowny specyfik: słodki, pozbawiony kalorii i zdrowy.....	57
2. Tybetańska nauka o harmonii.....	59
Początkiem każdej choroby jest problem energetyczny ...	60
Energetyczny wszechświat Tybetu	62
Energia z subtelnej materii kształtuje naszą osobowość.....	63
Wiatr (lung): siła poruszająca	65
Żółć (tripa): siła ocieplająca	66
Flegma (beken): siła podtrzymująca	67
Sześć kierunków smakowych oraz osiem potencji.....	68
Zaburzona potencja a zmiana smaku.....	74
Kod zdrowia według zachodniego sposobu myślenia	77
Poznaj swoją osobowość	79
Żywność dla danego typu według nauki o harmonii	93
3. Zdrowie jelit	101
Jak dbać o jelita i utrzymać je w zdrowiu przez długie lata?	101
Kiedy enteryczny (jelitowy) układ nerwowy odmawia posłuszeństwa	101
Co lodowate stopy mówią o trawieniu?	103
Olej z czarnuszki: energetyczne pożywienie dla jelita	106
Dzieci urodzone poprzez cesarskie cięcie mają uszkodzone jelita	110

Lecznice kielki dla jelita	112
Gdy żołądek ma się dobrze, to jelita też.....	114
Odżywia nas tylko to, co jest dobrze przyjmowane przez jelita.....	115
Jelito nie toleruje pożywienia odpowiedniego dla gatunku ludzkiego.....	119
Czy wzdęcia są naturalnym objawem?.....	120
Jelita przynoszą spokój naszej duszy.....	123
Tylko zdrowe jelita chronią nasze serce.....	124
 4. Choroby cywilizacyjne współczesnego człowieka	127
Miażdżyca – w dzisiejszych czasach dotyka nawet dzieci	127
Wypalenie zawodowe (burn out) jest chorobą zapalną....	130
Życie ludzi otyłych jest zagrożone	133
Nie jesteś chory, a jedynie spragniony	135
Uzależnienie od słodczy	138
Gruby pomimo wegańskiego odżywiania?	139
Napady gorąca podczas posiłku	141
Pożywienie zmodyfikowane chemicznie nie leczy	146
 5. Medycyna żywieniowa – medycyna nowego stulecia	149
Poznanie medycyny żywieniowej i jej codzienne zastosowanie	149
Leczenie chorób cywilizacyjnych	150

Łagodne leczenie miażdżycy	150
Raka można wyleczyć siłami natury	153
Leczenie wypalenia zawodowego bez użycia środków psychotropowych.....	159
Ochrona skóry poprzez mądre odżywianie.....	165
Leczenie jelita bez użycia chemii	168
W ten sposób znikają kilogramy.....	172
Tak należy odżywiać się zdrowo i utrzymywać sprawność umysłu.....	177
Gotowanie z goryczką i ziołami – nowy trend w odżywianiu	180
6. Prognozy na przyszłość.....	183
Medycyna żywieniowa ogromną szansą w przyszłości.....	183
Załączniki	187
Tybetańskie przepisy ziołowe	187
Herbal Impulse Concept – tybetańska tradycja na nowo zdefiniowana na potrzeby Zachodu.....	191
Literatura uzupełniająca.....	193
Filmy	194
Adresy	195
Podziękowania	197



Wstęp

Chciałbym podziękować moim krewnym – najstarszemu synowi legendy filmów górskich Luisowi Trenkerowi. Moja mama – Elizabeth – przez wiele lat opiekowała się dziećmi rodziny Trener, a mój tata uczył je jazdy na nartach. Florian Trener chorował na polio, łączyła go bliska relacja z moją mamą. Właśnie dlatego, kiedy musiała wybrać dla mnie imię – nie zastanawiała się długo.

Dorastałem wraz ze starszą siostrą Barbarą w drewnianym domku w austriackim Kitzbühel Aschbachbichl w bardzo skromnych warunkach. To tam uczęszczałem do szkoły i tam także uzyskałem wykształcenie farmaceutyczne. Czas nauki był dla mnie bardzo szczęśliwym okresem życia. Całym sobą poświęcałem się farmacji, fascynowało mnie jej bogactwo, a przede wszystkim mnogość substancji i ziół, z którymi codziennie miałem do czynienia. Następnie pojawiła się możliwość pracy. W miejskiej aptece w Kitzbühel szukano pomocnika aptekarza, a ja prędko zdecydowałem się na tę posadę. Praca ta całkowicie mnie pochłonęła, czułem jednak, że chcę opuścić moją ojczyznę. Chciałem wyjechać w końcu z małego miasteczka, uciec od jego ciasnoty i zostawić za sobą górskie widoki. Pragnąłem odkrywać świat, obce kraje i obowiązujące tam metody leczenia. Miałem ogromną ochotę podróżować i zdobywać nową wiedzę.

Przyciągnęła mnie pierwotna puszcza w Afryce Środkowej i wraz z moim przyjacielem Bernhardem zacząłem jeździć do ziemi niczyjej pomiędzy Kamerunem a Nigerią, aby móc pracować tam w szpitalu tropikalnym w Fontem. Liczne przygody oraz niezapomniana audiencja u króla Bangua – plemienia wśród którego mieszkaliśmy, sprawiły że ciężko było mi wrócić do ojczyzny.

Wkrótce powróciłem do Tyrolu i poczułem, że moje wykształcenie jest niewystarczające, bowiem szkoła, którą ukończyłem, nie była zbyt dobra. Po pięciu latach uczęszczania do wieczorowego gimnazjum dla dorosłych w Innsbrucku zdałem egzamin dojrzałości i rozpocząłem studia na kierunku biochemia i mikrobiologia. W ten sposób farmaceuta stał się badaczem raka. Od momentu ukończenia studiów zajmowałem się problemem powstawania i leczenia raka oraz zbadałem setki substancji pochodzenia naturalnego pod kątem ich leczniczych właściwości. Podróżowałem do krajów bardzo oddalonych od mojej ojczyzny, zapoznając się tam z miejscowymi metodami uzdrawiania, ucząc się tybetańskiej medycyny i przyswajając ajurwedę na Sri Lance. Wiele dały mi spotkania z Matką Teresą z Kalkuty, poznanie uzdrawiania oraz lekarzy tybetańskich w Himalajach i Mongolii, rozmowy z medykami na wszystkich kontynentach, a także wielokrotne wizyty i dyskusje z Jego Świątobliwością XIV Dalajlamą. To dzięki nim poznałem język serca. Od tego czasu moje prywatne i zawodowe nastawienie ukierunkowane jest na holistyczne metody leczenia. Dzięki licznym podróżom do królestw indyjskich, gdzie mieszkają Tybetańczycy, moja miłość do medycyny tybetańskiej zamieniła się w pasję.

Za swój największy skarb uważam prawie czterdziestoletnią, wiedzę na temat działania na poziomie biologiczno-komórkowym substancji ziołowych, gorzkich oraz pikantnych. W moim

otoczeniu nie znam niestety żadnego lekarza, który posiada wykształcenie w tej dziedzinie i zna działanie substancji pochodzenia naturalnego lub ma chociaż podstawową wiedzę odnośnie stosowania takich roślinnych preparatów. Zapewne nie dotyczy to całego kraju, ani innych państw, jednak mój codzienny kontakt ze studentami medycyny uzmysławia mi, jak ogromny jest brak wiedzy o działaniu takiej żywności i takich leków. Właśnie dlatego wraz z moją żoną Andrea pragniemy przekazać w niniejszej książce swoje doświadczenia odnośnie zdrowego sposobu odżywiania oraz uzdrawiających mocy, które tkwią w zdrowej żywności.

Andrea urodziła się w Hall w Tyrolu i wcześniej zaczęła podróżować, ponieważ pracowała jako przewodnik wycieczek w akademickim klubie podróżniczym, poznała wtedy obce kraje i kultury wzdłuż szlaku jedwabnego. Zwiedziła Tybet jeszcze zanim całkowicie się zmienił w wyniku działania chińskich władz.

Po ukończeniu studiów na kierunkach pedagogika, filozofia i historia Andrea zdała egzamin nauczycielski, jednak podążyła za wewnętrznym powołaniem i zaczęła leczyć metodami naturalnymi zgodnie z zasadami tybetańskiej oraz zachodniej energetyki. Od siedemnastu lat prowadzi własny gabinet w rodzinnej miejscowości Telfs. Mamy troje dorosłych dzieci, dwa psy i dwa koty.

Poprzez tę książkę chciałbym przekazać doświadczenia mojej żony wynikające z pracy z naturalnymi metodami uzdrawiania oraz moje doświadczenia jako biochemika, a także miłośnika przyrody, pochodząc z kontaktu z leczniczymi produktami żywnościowymi oraz substancjami naturalnymi. Opisujemy w niej odmienne podejście do codziennie spożywanych produktów. Ten nowy sposób rozumienia działania produktów żywnościowych

na organizm człowieka nazwaliśmy „medycyną żywieniową”. Ta mądra, łagodna i indywidualnie dopasowana kultura jedzenia stwarza ogromną szansę utrzymania zdrowia na długo i starzenia się bez poważniejszych dolegliwości. Dlaczego wierzymy w to, że nasze podejście do odżywiania jest takie ważne? Gdy jemy czy też pijemy, coś się wydarza w naszym organizmie, mimo iż często wydaje się nam, że tak nie jest. Staliśmy się bowiem nieczuli na sygnały, które wysyła nam nasze ciało. Gdy zachorujemy na raka, wierzymy, że stało się to za sprawą genów. Udajemy się do lekarza, aby uzyskać diagnozę, a sami nie zastanawiamy się, co tak naprawdę nam dolega. Otrzymujemy leki, wracamy do domu i z internetu dowiadujemy się, że cierpimy na wszystkie możliwe choroby jednocześnie. Mimo dostępności informacji jesteśmy bezradni. Najwyższy czas na zmianę!

Spróbuj potraktować swoje ciało jako największy dar, jaki otrzymałeś. Przy wyborze produktów żywnościowych kieruj się zdrowym rozsądkiem i każdy dzień rozpoczynaj postanowieniem: „Jestem zdrowy dzięki siłom natury”. Chcielibyśmy towarzyszyć ci przy tym, oferując wskazówki i własne życiowe doświadczenie. Nie oczekuj jednak, że otrzymasz podręcznik prezentujący dogmaty; nie chciałbym także, aby książka okazała się źródłem wiedzy wszytkowiedzących. Sami zbyt często wpadaliśmy w żywieniowe pułapki i zbyt długo sprowadzano nas na manowce z powodu błędnych diet i trendów żywieniowych.

Jedyne, na czym możesz polegać, to najprostsze pytania, które postawiliśmy w tej książce. Wielu ludzi zaczyna zadawać sobie właśnie takie proste pytania odnośnie swego organizmu i zdrowia. Należy bowiem zacząć badać siebie samego, na nowo nauczyć się smakować, czuć i tym samym samodzielnie leczyć.

Można to uczynić poprzez wybór odpowiedniego indywidualnie dopasowanego pożywienia.

Spróbuj na nowo odszukać w sobie chęć życia i smakowania, odkryj ogromną leczniczą moc pożywienia i bądź jednym z tych, którzy przestali kierować się powszechnymi mitami dotyczącymi odżywiania.

Życzymy ci tego z całego serca. *Tashi delek* – czyli tybetańskie pozdrowienie: niech ci się powodzi!

Zakończenie dawnych nawyków żywieniowych i obranie nowej drogi

W końcu nadszedł właściwy moment na zmianę i zerwanie z niewłaściwymi trendami żywieniowymi. Spróbuj zadać sam sobie pytanie: co jem i co piję na co dzień? Bądź przy tym ze sobą całkowicie szczerzy i przyznaj się nawet do nałogów. To odpowiednia chwila na ujawnienie całej prawdy.

Nasi praprzodkowie pochodzili oczywiście z Afryki, jednak nie wszyscy z nas mają ciemną skórę. Zadziwiającym jest fakt, jak bardzo wymieszaliśmy się i zmieniliśmy genetycznie. Dotyczy to oczywiście również dopasowania się do nowych miejsc osiedlenia się i związanych z nimi źródeł pożywienia, do których człowiek bardzo sprawnie się dostosował.

Zdobycie posiłku stanowiło wtedy sporą trudność. Pojawienie się całkowicie nowych produktów oznaczało dopasowanie się do obcych zapachów i smaków. Należało stworzyć i wypróbować nowe przepisy, co było ogromnym wyzwaniem dla naszego mózgu, który musiał wszystkie te informacje w odpowiedni sposób dopasować i uporządkować.

Proces ten jednakże nie przebiega bez zakłóceń nawet do dziś. Dowodem na to jest na przykład występowanie nietolerancji mleka krowiego. Zarówno pozytywne, jak i negatywne zjawiska związane z żywieniem miały wpływ na rozwój człowieka i są częścią ewolucji. Dotyczy to zwłaszcza zmysłu smaku i powonienia, jednak również organy odpowiedzialne za przeżuwanie, jelita oraz wszystkie procesy przemiany materii muszą stale przystosowywać się do nowego rodzaju żywienia.

Smak i zapach są pierwszymi zmysłowymi kryteriami przy wyborze posiłków i napojów. Zmysły te z jednej strony ostrzegają człowieka przed niebezpieczeństwem, które może pochodzić z samych produktów żywnościowych, z drugiej strony przyciągają się do powiększenia oferty. Smak bardzo gorzki zawsze oznacza jedno: uwaga – niebezpieczeństwo; w przypadku zbyt słodkich potraw nie jest ono aż tak duże.

Mieszkam w Tyrolu wraz z rodziną i byłem świadkiem rewolucyjnego odkrycia w dziejach historii. Na południu w pobliżu Hauslabjoch, w tylnej części doliny Ötztal w 1991 roku znaleziono lodową mumię Ötzi. Jak się później dowiedziałem, odkrycie to było naukową sensacją. Badania genetyczne na uniwersytecie w Innsbrucku pomogły w ustaleniu miejsca pochodzenia plemienia człowieka lodu. Okazało się, że żył on na wyspie leżącej na Morzu Śródziemnym – Sardinii. Zarówno lodowa mumia Ötzi, jak i przypuszczalnie inni członkowie tego plemienia, przesiedlili się następnie z regionu Morza Śródziemnego do Tyrolu Południowego w górną część doliny Alp – Val Venosta, a następnie w kierunku Tyrolu Północnego. Możemy jedynie snuć pewne przypuszczenia co do ich nawyków żywieniowych, wiadomo jednak, że plemię człowieka lodu wiedziało o istnieniu ognia. Fakt

ten pozwala wnioskować, że pożywienie nie zawsze było spożywane na surowo. Możliwe, że smażyono mięso zwierzęce, a bulwy i korzenie podgrzewano, usuwając z nich toksyczne substancje. Czy faktycznie wiązała się z tym zmiana odczuwania smaku i zapachu? Zajmiemy się tą kwestią nieco później.

Od wielu tysięcy lat do dziś istniało wiele możliwości, ale także konieczność dostosowania zmysłu smaku i zapachu do nowych produktów żywnościowych. Pomocny był w tym nie tylko ogień, który dawał możliwość gotowania i pieczenia. Wiedzę o przyrządzaniu i znajomość nowych rodzajów produktów żywnościowych oraz przypraw zawdzięczamy podróżnikom morskim i odkrywcom, takim jak Marco Polo, Krzysztof Kolumb oraz wyprawom takich legendarnych podróżników jak Chińczyk Zheng Ke. Odbył on w latach 1405–1433 siedem wielkich wypraw w rejony Pacyfiku oraz Oceanu Indyjskiego, badając Morze Arabskie oraz wybrzeże Afryki Wschodniej. Jego statki pokonały wtedy ponad pięćdziesiąt tysięcy kilometrów, powracając do ojczyzny załadowane do pełna przyprawami oraz nowymi rodzajami produktów żywnościowych.

Pomijając wątek przygodowo-podróżniczy, a skupiając się na kwestii odczuwania smaku i zapachu przez człowieka epoki kamienia oraz ówczesnych odkrywców świata można przypuszczać, że Marco Polo, który sam żył nad morzem i handlował solą morską, mógł ją odkryć właśnie poprzez jej smakowanie. Zapamiętał również kwaśny smak cytrusów, granatu i dzikiego wina. Poznał także cierpki smak pigwy, gorzki smak galgantu oraz bardzo wytrawny smak chińskiego grzyba Lingzi (łac. *Ganoderma lucidum*) zwanego również grzybem długowiecznym. Wiadomo także, że sam Ötzi jadł dzikie mięso, znał wiele rodzajów jagód oraz grzybów i potrafił rozpoznawać ich smak – od słodkiego przez gorzki,

kwaśny i słony. Z punktu widzenia ewolucji można porównać to do doświadczeń płodu z okresu drugiego miesiąca ciąży. Zmysł smaku kształtuje się nieświadomie już w łonie matki. Wody płodowe mają smak gorzki i niedobry, z kolei spożywane przez matkę w nadmiernej ilości słodkie produkty wywołują uczucie szczęścia i stan błogości.

Czy cokolwiek zmieniło się w odczuwaniu smaku u współczesnego człowieka? Z fizjologicznego punktu widzenia – nie, ale pojawiły się nowe doznania smakowe. Produkty żywnościowe zostały całkowicie zmienione. Przemysł spożywczy codziennie wystawia nasze kubki smakowe i zmysł powonienia na próbę. Wyczarowuje zapachy i smaki, które nie występują w przyrodzie, często są one całkowicie zaskakujące i przytłaczające swoją intensywnością, a niektóre w niezwykle sposób są zbliżone do naturalnych. Pewne aromaty wywołują podrażnienia – chodzi tu między innymi o glutaminian (w języku japońskim nazywany *umami* – co jest żartobliwym określeniem tego, co smaczne). Nie da się określić jego smaku w skali od słodkiego do gorzkiego. Im bardziej różnorodne są nasze doznania smakowe, tym więcej niuansów i różnic mogą rozpoznać nasze kubki smakowe. Zawodzą one jednak w przypadku glutaminianu. Warto codziennie przeprowadzać test, który w pewnym sensie może ostrzegać nas przed niebezpieczeństwem manipulacji naszego zmysłu smaku i zapachu przez przemysł spożywczy. Warto wykonać w tym celu następujące ćwiczenie: udaj się na zakupy i najpierw jedynie przespaceruj się po sklepie. Postaraj się wychwycić różne zapachy. Już po chwili będziesz mógł zauważyć, że twój zmysł powonienia został wystawiony na próbę, gdyż w ograniczonej przestrzeni sklepu znajduje się zbyt wiele różnorodnych zapachów. Właśnie dlatego potrzebny jest indywidualny tre-

ning, aby wyćwiczyć odpowiednie podejście do tego co jemy i pijemy. Gdy obserwuję sam siebie, to zauważam dawne wzorce z okresu dzieciństwa. W ten sposób nagle przypominam sobie na przykład smak czekolady. Kiedy tylko słodycz dostaje się do mojego nosa pojawia się uczucie błogostanu, czuję się nagrodzony i szczęśliwy.

Zapach i smak mają pomagać nam w odnalezieniu wartościowego pożywienia, takiego, które będzie nam służyć i którego potrzebujemy. Wymaga to jednak nieco praktyki. Na przykład ja sam nie trawię cytrusów, gdyż po ich spożyciu pojawia się w mojej jamie ustnej kwaśny smak, a także uczucie palenia na języku. Właśnie dlatego często próbuję wywąchać aromat cytrusów, wspomagając się pamięcią smaku, aby odkryć, kiedy użyty jest jako wzmacniacz smaku i aromatu. W codziennym życiu nie jest to jednak wcale takie proste. Spróbuj opisać zapach i aromat cytryny. Przygotuj w tym celu kartkę papieru i zapisz na niej swoje odczucia smakowo-zapachowe. Gdybyś założył na oczy opaskę i zamiast cytryny dostałbyś pomarańczę, to prawdopodobnie zauważyłbyś różnicę.

Poza coraz słabszą umiejętnością rozróżniania smaków i zapachów, maleje także poziom naszej wiedzy na temat działania produktów żywnościowych na organizm. Przemysł farmaceutyczny przyzwyczaił nas do tego, że dana substancja czynna działa dokładnie na jedno, konkretne miejsce w ciele. Jak zatem wpływają na nas złożone produkty żywnościowe, jak na przykład trzydaniowy posiłek? W takim przypadku mamy do czynienia z działaniem na różne obszary organizmu. Jednocześnie zachodzi wymiana wielu informacji, które muszą być rozszyfrowane przez mózg. Właśnie dlatego trzydaniowy posiłek jest czymś w rodzaju powodzi informacji dla naszego ciała. Wzoru chemicz-

nego, który posiada, nie da się porównać z jednowymiarowym wzorem chemicznym, jaki ma na przykład tabletka aspiryny. Jako biochemik z wykształcenia zawsze byłem i wciąż jestem zdziwiony, jak mało wiemy o działaniu pokarmu na nasz organizm oraz jak niewiele metod analitycznych do badania tej molekularnej różnorodności istnieje we współczesnej medycynie i biochemii. Zatem jeśli nie myślimy w sposób holistyczny i nie znamy metod badania całościowego naszego ciała, to sposób oddziaływania złożonego posiłku nie może być do końca poznany.

Systemy medyczne opierające się na holistycznym podejściu do pacjenta w tym wypadku najlepszym wsparciem. Chodzi tu przede wszystkim o trzy największe azjatyckie systemy medyczne: ajurwedę, Tradycyjną Medycynę Chińską (TMC) oraz Tradycyjną Medycynę Tybetańską (TMT). To uniwersalne metody diagnostyczne opierające się na badaniu pulsu – metody niewymagające zastosowania żadnych przyrządów, a pozwalające określić konstrukcję organizmu, miejsca zdrowe oraz chore. Badanie przeprowadzone ręką lekarza od setek tysięcy lat umożliwia postawienie zadziwiająco dokładnej diagnozy. Aby dobrze je wykonać niezbędna jest duża umiejętność: wyczucie w palcach oraz doświadczenie. Jednak ten, kto ją opanuje będzie posiadał zawsze „pod ręką” uniwersalny przyrząd badawczy. Można tę metodę zastosować również po posiłku lub po zażyciu leków medycyny naturalnej. W tych przypadkach bez konieczności pobierania krwi można sprawdzić istotne zmiany związane ze spożyciem danego rodzaju pokarmu.

Kiedy chcemy pozbyć się starych, niezdrowych nawyków żywieniowych, musimy dużo bardziej skupić się na naszej przemianie materii oraz oddziaływaniu produktów żywnościowych na nasz organizm. Właśnie dlatego należy uważnie przyjrzeć się

piramidzie odżywiania. Jednak zanim dojdziemy do ogólnych wniosków, powinniśmy odpowiedzieć sobie na pytanie, czym właściwie są produkty żywnościowe oraz czy istnieje indywidualna konstytucja organizmu, indywidualne upodobania smakowe oraz czy produkty, które spożywamy, są do nas dopasowane. Należy ocenić wpływ zjadanej żywności na cały organizm. Obecnie na całym świecie mamy do czynienia ze swego rodzaju epidemią otyłości, nawet w krajach o tradycyjnym, roślinnym sposobie odżywiania. Mimo iż zawartość tłuszczu w pożywieniu została zredukowana, to nasze społeczeństwo staje się społeczeństwem ludzi otyłych.

Należy zawsze kierować się zdrowym rozsądkiem. Najwyższy czas, aby coś zmienić. Zadaż sobie razem z nami wszystkie te pytania odnośnie jedzenia i picia, które do tej pory pomijałeś i na które pozornie nie było odpowiedzi. Po lekturze tej książki znajdziesz rozsądne rozwiązanie każdej z tych kwestii.

