

Rozdział 11

Na nowej ścieżce

„W ciągu ostatnich lat świat przeszedł długą drogę, wiodącą do zrozumienia niektórych własnych problemów. Nie znaleziono wprawdzie ostatecznych rozwiązań, ale kierunek koniecznych przemian został już rozpoznany —przynajmniej przez pewną część młodych ludzi —jest to kierunek odchodzenia od marnotrawienia i zanieczyszczania żywności”.

Frances Moore Lappé, *Diet for a Small Planet*

Aktualny stan wiedzy o żywieniu mimo wielkich osiągnięć ostatnich lat nie pozwala na udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania dotyczące prawidłowego odżywiania i nie daje dostatecznie mocnych podstaw do ustalenia optymalnej diety dla każdego. Mimo wszystko znacznie więcej niż rozwiązań pozostaje w niej jeszcze pytań bez odpowiedzi. Pytania te dotyczą zarówno niektórych prawidłowości procesów trawienia i przemiany materii jak i wartości biologicznej pokarmów. Czy białka, tłuszcze, węglowodany i biokatalizatory to jest już wszystko, co może mieć dla człowieka znaczenie pokarmowe? I czy wszystkie te substancje mają jednakowo korzystny wpływ na jego zdrowie? Może w pewnych niedocenionych i nie dość wyraźnie zalecanych pokarmach znajduje się jeszcze jakieś nieznanne „coś”, którego odkrycie w przyszłości zaskoczy nas tak samo jak niegdyś odkrycie witamin? Może to niewiadome „coś” bardziej niż wszystkie inne decyduje o wartości tego, co jadamy? Czy to, co służy jednemu, jest na pewno równie dobre i dla wszystkich innych? Może rodzaj ludzki dzieli się na jakieś węższe grupy osobników, wśród których jedni dostosowani są lepiej np. do jadań pokarmów warzywnych, a inni do zbożowych, a jeszcze inni właśnie do owoców? Najprawdopodobniej zapotrzebowanie na składniki pokarmowe jest u człowieka tak samo zindywidualizowane, jak jego twarz, sylwetka, osobowość, percepcja.

Pytanie „Co ty jadasz?” — zadawane przez szukających dobrych rad dla siebie — jest wobec tego o tyle niewłaściwie sformułowane, że informacja o tym, co ja jadam, nie stanowi wystarczającej wskazówki do tego, co ty możesz lub powinieneś jadać. Jedzenie jest sprawą bardzo indywidualną i osobistą, apetyt i smak wyrażają nie tylko potrzeby organizmu, ale całą osobowość człowieka. A przecież wiadomo, jak ogromna jest wśród nich różnorodność. Trafnie ujmuje tę sprawę prof. Antoni Horst: „...w pozornym chaosie przemiany materii panuje porządek, różny u poszczególnych organizmów o tyle, o ile różni się genotyp jednego osobnika od genotypów innych. Skoro w wyniku swobodnej kombinacji olbrzymiej liczby genów nie ma praktycznie dwóch jednakowych osobników w całej populacji ludzkiej, to udział środowiska w kształtowaniu się poszczególnych organizmów musi mieć również sobie właściwe cechy” (Horst, *Ekologia człowieka*).

Jednym słowem nie ma takiej diety, która byłaby równie odpowiednia dla każdego i każdy musi znaleźć swoją własną dietę, jeśli chce być zdrowy, młody, ładny i szczęśliwy. Anglosasi dla sformułowania tego ideału używają trzech słów: zdrowy, szczęśliwy i święty — *healthy, happy and holy*.

W związku z tym nie każdy, kto odrzuca dotychczasową mięsną dietę i zbacza z ubitego traktu przyjętych powszechnie, konwencjonalnych sposobów odżywiania, potrafi od razu i bez żadnego wysiłku znaleźć swoją ścieżkę, ten najwłaściwszy dla siebie zestaw pokarmów. Przy ogromnej ilości różnych informacji żywieniowych łatwo poczuć się zagubionym i dezorientowanym. Czy najważniejsze jest, aby jadać np. czosnek ze względu na selen, czy jabłka ze względu na pektyny, czy zieloną pietruszkę ze względu na witaminę C, czy pić mleko ze względu na wapń? A czy czegoś jeszcze nie przeoczyłem, a jeżeli akurat coś bardzo potrzebnego mnie właśnie szkodzi, to co wtedy? Czasem znów zachodzi sytuacja odwrotna, kiedy nie oszałamia bogactwo nowych informacji, lecz dezorientuje ich niedostatek. Bywa tak, że ktoś zupełnie dotąd niewprowadzony w skomplikowane problemy żywieniowe chwyta jakąś jedną lub dwie przypadkowe informacje na ten temat i, poprzestając na tym, naraża się na popadnięcie w pozorną wiedzę o żywieniu.

Wiadomo już, że nie można liczyć na jedną uniwersalną dietę, która by każdemu odpowiadała i jednakowo dobrze służyła. Bo oprócz zróżnicowania genetycznego dzielą nas jeszcze m.in. rodzaje chorób przebytych i tych, na które cierpimy obecnie, oraz stopień ich zaawansowania. Potrzeby jedzeniowe są więc w związku z tym niejednakowe i te właśnie indywidualne

potrzeby każdy musi sam w sobie odnaleźć. I znów prof. Antoni Horst: „Potrzeby żywieniowe człowieka (...) nie mogą być zaspokajane tylko w skali całej populacji — coraz pilniejsze staje się zaspokojenie indywidualnych potrzeb poszczególnych osób”. Może dlatego mówi się, że sztuka jedzenia jest sztuką życia.

Jako najlepszy drogowskaz mogą w tych poszukiwaniach posłużyć naturalne mechanizmy biologiczne, w które wyposażyły nas doświadczenia milionów lat ewolucji — zmysł smaku, zmysł powonienia i apetyt. Wystarczy ich nie deprawować, aby służyły nieomylnie.

Niezdeprawowany, zdrowy apetyt sygnalizuje brak pewnych potrzebnych substancji w organizmie. Mechanizm tego zjawiska polega na tym, że z wnętrza organizmu dociera do mózgu informacja o określonych niedoborach pokarmowych, a mózg z kolei przekazuje tę informację mechanizmowi łaknienia. W czasie jedzenia natomiast sygnały smakowe przebiegają w kierunku odwrotnym. Za pośrednictwem wrażeń smakowych mózg odbiera informację o jakości substancji pokarmowej i wysyła w głąb organizmu sygnał powodujący wydzielanie enzymów odpowiednich do jego strawienia. Niestety, u znacznej większości ludzi we współczesnym cywilizowanym świecie mechanizmy te zostały w ogromnym stopniu wynaturzone i pozbawione w ten sposób swojej biologicznej funkcjonalności. Dociera do nas jednak jeszcze inny sygnał ostrzegawczy, którego wystarczy nie zagłuszać, aby stopniowo i tamte odzyskały swoją sprawność i niezawodność. Sygnał ten odbiera się za pośrednictwem zmysłu moralnego, naturalnej wrażliwości na cudze cierpienia. Decyzja wynikająca z tej wrażliwości jest właśnie źródłem i podstawą wegetarianizmu. Dalsze następstwa tej pierwszej decyzji pojawiają się już potem same. Agresywny smak i aromat mięsa przytępia wrażliwość zmysłów, które potrafią wtedy reagować tylko na najsilniejsze bodźce. Tak jak do głuchego dociera tylko krzyk, tak jadający mięso potrafią odczuć smak potraw tylko bardzo ostrych, słonych, gorących, mocno spieczonych, kwaśnych, palących.

Gdy przestajemy jadać mięso, nasz zmysł smaku i węchu oraz apetyt odzyskują stopniowo swoją pierwotną wrażliwość i funkcjonalność, to znaczy zaczynają trafnie informować o rzeczywistych potrzebach organizmu. Po odzyskaniu wyższego stopnia wrażliwości smaku i węchu wąski zakres tego, co nam dotąd smakowało, rozszerza się coraz bardziej, powraca też apetyt na potrawy uznawane przedtem za nieciekawe lub mdłe. Stwierdzamy ze

zdziwieniem, że każdy pokarm ma swoisty, odrębny zapach i indywidualne, subtelne nuty smakowe, które wychwycić można tylko niezdeprawowanymi zmysłami. Jadając najprostsze potrawy, doznaje się miłych wrażeń smakowych, delikatnych i urozmaiconych, których mógłby pozazdrościć każdy, kto wysila się na wyrafinowane kompozycje kulinarne, aby poczuć, że w ogóle coś je. Najważniejsze jednak, że dzięki tej odzyskanej wrażliwości smak może znów spełniać swoją właściwą funkcję biologiczną — jest w stanie ostrzegać przed szkodliwymi i zachęcać do pożytecznych pokarmów zgodnie z autentycznymi potrzebami organizmu. Apetyt na pewne pokarmy lub odraza do innych stają się nieomylnym znakiem ich pożyteczności lub szkodliwości. Wystarczy wtedy poddać się ufnie swojemu apetytowi. Jednego dnia będzie smakował chleb, a innego zapragniemy owoców, kiedy indziej znów mleka lub jakąś określoną jarzynę. Budzi się i zaczyna nami kierować ta zdumiewająca zdolność każdego organizmu, którą doktor Williams nazwał „mądrością ciała”. Zasługuje ona na zaufanie, o ile nie zmusiło się jej przedtem do milczenia wtłaczaniem do swojego organizmu pokarmów niestosownych i narzucaniem mu znoszenia ich smaku mimo początkowej odrazy. Gdy zdeprawowane sumienie odzyskuje zdolność odróżniania dobra od zła, wynaturzony smak odzyskuje równocześnie zdolność odróżnienia pokarmu pożytecznego od szkodliwego.

Cały ten program jest do zrealizowania stopniowo, etapami, aby nie spowodować wstrząsu fizycznego i psychicznego, i dać organizmowi czas na przestrojenie się na nowy sposób trawienia i przyswajania. Wydzielanie soków trawiennych jest regulowane przez wdrożone nawyki smakowe i dlatego przechodząc nagle na zupełnie inny niż dotąd rodzaj żywienia, można narazić się na niemożność strawienia tego, co się zjadło. Chodzi więc o to, aby zmiany w strukturze fizjologicznej naszego organizmu dokonywały się stopniowo, równolegle ze zmianą składu soków trawiennych i mechanizmów metabolicznych, dysponując nas do dalszego doskonalenia jadłospisu. Wszystkich zmian uznanych już za słuszne nie należy wprowadzać na raz, jednocześnie, ale stopniowo, po trochu. Bo nawet ktoś, kto już stanowczo zdecydował się zrezygnować z jądania mięsa, może w sensie psychicznym nie podołać temu, aby wtedy równocześnie wyłączyć potrawy smażone, ograniczyć solenie, ilość jajek, słodyczy, herbaty i inne. Można zacząć od wyłączania co pewien czas jednego pokarmu szkodliwego w kolejności wyznaczonej stopniem szkodliwości i od razu zastępować pożytecznymi. Oto jedna z propozycji:

1. Najpierw szybko i bez żalu wyłączyć tłuszcze zwierzęce: słoninę, smalec, boczek, a zastąpić olejem i masłem. Oba te tłuszcze spożywać w stanie możliwie świeżym. Do potraw gotowanych olej dolewać już po wyłączeniu ognia lub nawet na talerzu. A poza tym do sałatek, surówek, cebuli.
2. Po pewnym czasie zrezygnować z wędlin, bardziej jeszcze niż świeże mięso szkodliwych z powodu wędzenia i używania do ich wyrobu chemicznych środków konserwujących i smakowych. Do chleba sporządzać pasty serowo-jarzynowe i polubić biały ser. Najlepiej jedząc sam, bez chleba, lekko posolony, wtedy gdy jesteśmy akurat najbardziej głodni.
3. Potrawy z mięsa i ryb zastępować stopniowo nabiałowymi, z mąki, kasz, ryżu, makaronów z dodatkiem jajek, sera, mleka, a także roślin strączkowych — fasoli, grochu, soi. Korzystać z metody kompletowania aminokwasów.
4. Równocześnie koniecznie zaniechać gotowania zup na wywarze z kości i mięsa, a zastępować wywarem z większej ilości samych jarzyn, jeśli kto lubi to z dodatkiem ziół przyprawowych, grzybów, cebuli, selera.
5. Cukier i słodczyce używać coraz bardziej umiarkowanie, zastępując stopniowo miodem, słodkimi owocami, świeżymi i suszonymi, jak śliwki, rodzynki, morele i co się jeszcze uda kupić.
6. Kasza lub ryż ugotowane na sypko i zjedzone same lub z dodatkiem jajka, twarożku, fasoli (ale wtedy już bez tłuszczu) albo z sosem grzybowym, pomidorowym, koperkowym, to danie niesłusznie lekceważone; przywróćmy mu należną pozycję w jadłospisie.
7. Po pewnym czasie wprowadzić jeden posiłek dzienny z samych gotowanych jarzyn, nawet jednej tylko jarzyny ewentualnie z dodatkiem kartofli. Taka porcja jarzyny musi być oczywiście spora, żeby się nią najeść.
8. Wprowadzić jeden posiłek dzienny z samych owoców, na początku raz na tydzień a jeśli nam się spodoba, to częściej.
9. Jadać potrawy możliwie proste, zawierające jak najmniej składników, możliwie unikać łączenia ich i komponowania.
10. Jadać pokarmy w stanie tak naturalnym, jak to jest dla każdego z nich możliwe: nie smażyć tego, co można ugotować, nie gotować tego, co da się zjeść na surowo.
11. Nie zapominać o białku i o tym, że nasz organizm potrzebuje go 0,47 g na każdy kilogram ciała dziennie —nie więcej, ale i nie mniej.
12. Ostatni posiłek nie później niż 3 — 4 godziny przed spaniem. Podczas snu pracują serce i płuca, natomiast żołądek śpi razem z nami. To, co w nim

pozostanie z wieczornej kolacji, zalega do rana niestrawione. Najlepiej, aby nocna przerwa w jedzeniu trwała nie mniej niż 16 godzin.

13. Pić tak, jak się je, to znaczy przed połknięciem potrzymać płyn przez chwilę w ustach. Ma to szczególne znaczenie przy picciu soków i ziół, chodzi o to, aby płyn wymieszał się ze śliną.

14. Picie wody rano i wieczorem traktować jako przepłukanie ścianek przewodu pokarmowego, zabieg higieniczny równie potrzebny jak mycie rąk przed jedzeniem.

15. W tym przejściowym okresie można sera, jarzyn, kasz i owoców jadać objętościowo więcej, aby uniknąć przykrego uczucia głodu, po pewnym czasie łaknienie samo ograniczy się do zakresu rzeczywistych potrzeb organizmu.

16. Czas trwania poszczególnych etapów przechodzenia na nową dietę jest sprawą zupełnie indywidualną, może trwać tygodnie, miesiące lub lata. Nie należy więc zmuszać się do niczego, lecz iść śladem własnego, ewoluującego apetytu, nie przyspieszając na siłę poszczególnych etapów dietetycznych przemian.

17. W miarę upływu czasu stosowania konsekwentnej diety bezmięsnej apetyt samoistnie ewoluuje stopniowo ku pokarmom naturalnym, „żywym”, tzn. niegotowanym. Ponieważ w stanie surowym można jadać głównie owoce i warzywa, wzrasta łaknienie na te właśnie produkty. Następnym etapem tej ewolucji, zwłaszcza wtedy gdy jada się pokarm roślinny z upraw organicznych, jest ograniczanie łaknienia, wzrost energii, poprawa stanu zdrowia. Jaki jest mechanizm tego procesu? Otóż, według najnowocześniejszej, bioelektronicznej teorii dotyczącej funkcji odżywiania, pozytywna rola jada naturalnego, świeżego, nierafinowanego pokarmu polega nie tyle na ilości cennych składników pokarmowych, ile na ich obecności i wzajemnych korzystnych proporcjach. Nie tyle na spożywaniu dużej masy jego substancji, lecz raczej na działaniu jako bodźca wyzwalającego w organizmie procesy energetyczne.

Gdy stosując powyższe wskazania będziemy się czuli coraz lepiej i wyglądali coraz młodziej, gdy rozjaśni się umysł, poprawi humor i przybędzie energii, gdy to i owo przestanie boleć i dolegać, zbudzi się własna pomysłowość i inwencja w odkrywaniu nowych pokarmów i nowych sposobów ich jadać.