

prof. dr Florian Überall
dr Andrea Überall

Uzdrowianie żywnością

Tybetański sposób
na choroby cywilizacyjne



Uzdrowianie żywnością

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 978-83-65404-56-5

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 one 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
I. 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 wczesnie zaczęła podróżować, ponieważ pracowała jako przewodnik wycieczek w akademickim klubie podróźniczym, 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, pochodzący 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 wszystkowiedzących. 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 przaprzodkowie pochodzili oczywiście z Afryki, jednak nie wszyscy z nas mają ciemną skórę. Zdziwiającym 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 pożywieniem 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 pożywienia.

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 przyczyniają 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 Ötz 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 – Sardynii. 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. Odbił 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 wywahać 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 umiejętność 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 tabletką 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. Zadaj 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.

Lecznicze kielki dla jelita

Nasze jelita potrzebują utrzymującego je w stanie równowagi pokarmu, który zawiera trzy największe kolonie bakterii (enterotypy), są to bakteroidy, ruminococcus, prevotella. Licznie zasiedlają one jelita, żołądek, skórę i gardło.

W naszym ciele znajduje się sto bilionów pomocników, ale również wrogów. Z tego około miliard jest aktywny w gardle oraz podobna ilość w końcowym odcinku jelita cienkiego. Większość żyje w jelicie grubym. Bez tej ogromnej ilości bakterii, które można podzielić na około 1100 szczepów, nie moglibyśmy żyć. Produkty przemiany materii, które są wydzielane przez bakterie jelitowe odpowiadają za wiele różnych procesów zachodzących w organizmie. Kwas propionowy pozytywnie wpływa na tworzenie się śluzówki jelita oraz na utratę zbędnych kilogramów; kwas masłowy jest wytwarzany z ciężkostrawnych energii (inulina, hemiceluloza) i stanowi ważne źródło energii dla komórek śluzówki jelita oraz chroni je przed rakiem. Kwas octowy wspiera prawidłowe ukrwienie śluzówki, powstrzymuje tworzenie się stanów zapalnych oraz zwalcza chorobotwórcze szczepy bakterii. Z kolei nadmiar kwasu fermentacyjnego wpływa na wzrost patogennych bakterii, podobnie jak przyjmowanie antybiotyków. Widać zatem, że to, czego potrzebują nasze jelita, to pożywienie, które będzie je odżywiać i wprowadzać równowagę między dobrymi a złymi szczepami bakterii. Bardzo pomocne w tym jest zastosowanie medycyny żywieniowej.

Żywnością leczniczą dla jelita są głównie produkty pochodzenia roślinnego. Zawierają one w sobie najbardziej pierwotne

moce przyrody, rozwijają się zgodnie z rytmem pór roku i pobierają moc od słońca. Dobrym przykładem może być uprawa zboża. Jeśli chcemy poczuć jego siły witalne oraz zacząć leczyć się pożywieniem, należy hodować kielki. Jedynie w ten sposób zboże może rozwinąć pełnię swoich sił witalnych i wytworzyć witaminy grupy E oraz B. W ten sposób również zwiększa się w nich zawartość biodostępnego żelaza, wapnia, magnezu i fosforu.

Warto wypróbować hodowlę kielków na parapecie, co może być dla dzieci także pewną atrakcją. Potrzebna jest do tego porcelanowa miseczka lub słoik. Na miseczce należy ułożyć zboże w trzech warstwach i podlewać je wysokiej jakości wodą. Pojemnik zakrywa się cienką ściereczką z materiału. W temperaturze pokojowej zboża zaczną kiełkować i wypuszczać pędy. Należy zbierać je wtedy, gdy osiągną wysokość jednego do dwóch centymetrów. Jeśli urosną zbyt wysokie, to ziarna będą tracić enzymy trawienne. Zebrane kielki można wymieszać z odrobiną orzechów włoskich i ciemnymi jagodami, dodać do twarożku lub musu migdałowego i w ten sposób stworzyć idealne śniadanie. Można z nich także zrobić coś na kształt burgerów. W tym celu kielki należy zmielić maszynką do mięsa, do masy dodać nieco sfermentowanego tofu, całość włożyć do foremki i piec w piecu (możliwie krótko). Podać ze świeżymi kielkami. Tak powinien wyglądać hamburger przyszłości!

Do kiełkowania w ciepłym miejscu nadają się także nasiona fasoli, musztardy oraz kozieradki pospolitej. Ich barwa podoba się dzieciom, co przekonuje nawet najbardziej zatwardziały przeciwników zdrowej żywności.

Gdy żołądek ma się dobrze, to jelita też

Tak naprawdę praca jelit zaczyna się już w jamie ustnej, a ich funkcjonowanie jest związane bezpośrednio z żołądkiem. Jeśli nie przeżujemy dokładnie kawałka mięsa, to w takiej formie dostanie się ono do przełyku, a następnie trafi nierozdrobnione do żołądka. Warto zaznaczyć, że nie jest to prosta droga. Wejście do żołądka znajduje się po jego prawej stronie. Tym samym masa pokarmowa nie trafia do jego centrum, co zapobiega jej niekontrolowanemu przepływowi. Kiedy już znajdzie się w żołądku – nie ma drogi powrotnej. Tam kwaśniej. Pojemność żołądka jest różna u każdego człowieka, jednak przeciętnie w tym organie mieści się około 1,8 litra masy pokarmowej. Masa ta jest w żołądku poddawana działaniu płynów rozdzielających białka – pepsyny oraz kwasu solnego, które nadają jej jednolitą temperaturę. Gdy żołądek nie pracuje – produkuje jedynie około dziesięciu mililitrów soku żołądkowego. Kiedy trafia mu się zadanie, na przykład w postaci mięsa, to ilość wytwarzanego soku żołądkowego zwiększa się ponad stukrotnie. To dla niego wielkie wyzwanie, a także ogromne niebezpieczeństwo, gdyż jego delikatne, pokryte śluzówką ścianki łatwo mogą ulec zranieniu lub uszkodzeniu. Dzięki temu, że jest on oddzielony od dwunastnicy mięśniami zwieraczymi może w sposób niezakłócony wytwarzać kwasy i enzymy. Podobnie wygląda przejście między jelitem cienkim a grubym, gdyż to ono przesądza o dobrym trawieniu. Podział ten został sprytnie obmyślony przez naturę; dzięki niemu mogą sprawnie zachodzić różne procesy trawienia pokarmu.

Gdy masa pokarmowa wpadnie w zbyt kwaśnej postaci, albo zbyt wcześnie do dwunastnicy, ta nie będzie w stanie nadać jej odpowiedniego – zasadowego odczynu. Przejście pomię-

dzy dwunastnicą a żołądkiem stanie się nieszczelne. Ponieważ w dwunastnicy znajduje się także bardzo kwaśny płyn z woreczka żółciowego, może on wtedy przedostać się do żołądka i uszkodzić jego śluzówkę. W ten sposób powstają stany zapalne przewodu pokarmowego, wrzody żołądka, zapalenia dwunastnicy oraz trzustki i wątroby. Typową pomyłką współczesnej medycyny jest pogląd, że bóle żołądka można skutecznie leczyć tabletkami, które neutralizują kwasy żołądkowe. Warto spojrzeć na problem całościowo i starać się unikać spożywania mięsa. Istotne jest również popijanie w ciągu dnia przegotowanej, ciepłej wody małymi łyżkami. Warto także ograniczyć ilość spożywanego pokarmu. Rozciągnięty żołądek wytwarza więcej kwasów żołądkowych, a nam powinno zależeć na jego odciążeniu.

Odżywia nas tylko to, co jest dobrze przyjmowane przez jelita

Chociaż przetrwaliśmy czasy prehistoryczne, kiedy to mięso stanowiło główne źródło pożywienia, to nie jesteśmy przystosowani do konsumpcji dużych ilości białka zwierzęcego. Z kolei korzenie i bulwy zawierają często trujące wiązania cyjankowe i siarkowe, posiadają przy tym niewielką wartość odżywczą i są ciężkostrawne. Właśnie dlatego nie były one optymalnym źródłem pożywienia. Zmieniło się to 1,5 miliona lat temu wraz z odkryciem przez człowieka ognia. Gorąco dezaktywuje szkodliwe związki znajdujące się w podziemnych częściach roślin i sprawia, że są one lepiej trawione. Fakt ten miał ogromny wpływ na rozwój jelita i tolerancję pokarmu przez człowieka.

Z perspektywy genetyki jesteśmy wciąż ludźmi epoki kamienia. W tamtych czasach jednorodne pożywienie było czymś

całkowicie normalnym. Nie istniał obiad złożony z kotleta i ziemniaków. Posiłki spożywano „na dziko”, zazwyczaj w postaci surowej, a żywności nie myto. Z rzadka udawało się coś upolować, nie znano żadnych sposobów przyrządzania mięsa. Gotowanie, które współcześnie potrafimy celebrować, było stratą czasu, gdyż chodziło o przeżycie. Człowiek metodą prób i błędów uczył się, co może być dla niego odpowiednim pożywieniem. W zasadzie nie było możliwości, aby sprawdzić stan żywności przed i po podgrzaniu. Jedynie wzdęcia i rozstroje żołądka wskazywały na to, że coś nie gra. Ich powodem było zapewne spożywanie włóknistych produktów pochodzenia roślinnego, które bez obróbki cieplnej są dla człowieka ciężkostrawne. Kolejną przyczyną był zapewne brak dostatecznej higieny. Częste wzdęcia wynikały ze spożywania brudnego, często zanieczyszczonego zarodnikami grzybów pożywienia. Dla człowieka epoki kamienia wzdęcia spowodowane nietolerancją sztucznych węglowodanów (jak ma to miejsce współcześnie) raczej nie stanowiły problemu.

Jednak zarówno wtedy, jak i dziś jelito było narażone na różnego rodzaju niebezpieczeństwa. Przyjmowanie antybiotyków i innych leków niszczy florę bakteryjną tego narządu, podobnie jak niewłaściwe pożywienie. Nadmierna ilość cukru przyczynia się do rozwoju bakterii, dlatego powinniśmy zwrócić na to szczególną uwagę. Współcześnie widoczna jest tendencja do przesadnego zazywania antybiotyków. Są one przepisywane całkowicie bez celu i w nadmiernych ilościach nawet w niegroźnych dolegliwościach. Nie zastanawiamy się nad tym, że w ten sposób robimy sobie krzywdę. Jeśli zachorujesz na gripę, to w żadnym wypadku nie należy decydować się na ten sposób leczenia, gdyż będzie on bezskuteczny; najpierw powinno się zatroszczyć o jelita. W tym

celu znakomicie sprawdza się olej z czarnuszki (*Nigella sativa*) oraz bazujące na nim preparaty.

W czasach prehistorycznych dokonał się podział pożywienia na te pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Stało się to samoczynnie. Pokarm znajdowano i spożywano w jednym miejscu. Czy zatem można powiedzieć, że rozdzielny posiłek był prawną formą jedzenia? Czy istnieje jakieś logiczne wytłumaczenie? Nie możemy być tego do końca pewni, gdyż nie wiemy dokładnie, co i jak zjadał człowiek epoki kamienia. Jak wyglądała współcześnie kolejność spożywania posiłku? Podam przykład: w menu znajduje się udziec jagnięcy z grilla ze śliwkami w tłuszczu. Do tego gruszka Helena w glazurze z cynamonem, a jako dodatek warzywa. Przyjrzyjmy się bliżej czasowi trawienia. Udziec jagnięcy wymaga około ośmiu godzin; śliwka – czterech; warzywa – trzech, a gruszka będzie strawiona już po godzinie. Ten różny czas zalegania masy pokarmowej w żołądku wprawia enzymy rozpuszczające jelitach w niemałe zakłopotanie. Masa pokarmowa jest zbyt kwaśna, a już jest przesuwana do następnego odcinka jelita. Na dłuższą metę nie ma to racji bytu, dlatego należy koniecznie jeść umiarkowanie. Dobrą przyswajalność substancji odżywczych zapewnić może jedynie prawidłowe trawienie. Tylko wtedy, kiedy wszystkie odcinki jelita będą pracowały zgodnie ze swoją funkcją, będą mogły optymalnie strawić dostarczony pokarm.

Czas, w którym masa pokarmowa zalega w danych odcinkach przewodu pokarmowego, jest różny i zależy od panującego w nich środowiska. Tak zwane zaburzenia środowiska są naszym zdaniem główną przyczyną zachorowań układu trawiennego, bowiem masa pokarmowa dostaje się w nieodpowiednim momencie do niewłaściwego miejsca. Jemy za dużą ilość pokarmu na raz, za mało przeżuujemy i spożywamy zbyt dużo rodzajów poży-

wienia jednocześnie. Całkowicie przeciążone jelita natychmiast wołają o pomoc. Właśnie dlatego należy poddawać obróbce pożywienie, na przykład poprzez fermentację. Orzechy można prażyć, bulwy podgrzewać, zboża namaczać przed podaniem albo hodować z nich kielki. W przeciwnym razie w naszym układzie pokarmowym powstanie chaos trawienny. Rozwiązaniem może być podział produktów na te pochodzenia roślinnego i zwierzęcego i zachowanie odstępów czasowych.

W tym miejscu chciałbym opisać pewne ciekawe odkrycie z naszego gabinetu. Ludzie, którzy cierpią na tak zwany syndrom wypalenia zawodowego (*burn-out*), mają specyficzny, nieprzyjemny zapach z ust. Dlatego pierwszym zaleceniem lekarskim jest zwrócenie uwagi na florę bakteryjną jelita poprzez jego oczyszczanie. Aby wzmocnić florę bakteryjną należy spożywać wysokiej jakości kiszoną kapustę.

Trzeba poświęcić na to dwa miesiące, co tak naprawdę nie powinno być większym problemem. Ponieważ jelito ściśle współpracuje z wątrobą, to o niej także nie wolno zapomnieć. Wielokrotnie w ciągu miesiąca powinno się wykonywać okłady na wątrobę. Wilgotny ręcznik należy owinąć suchym i przyłożyć go w okolice tego narządu. Powinniśmy leżeć pod tym ciepłym przykryciem przynajmniej pół godziny.

Staraj się zrezygnować z zażywania leków, chyba że przepisał ci je lekarz i jest to niezbędne. Zaufaj naturze, ponieważ działa najlepiej. Wraz z Andream stworzyliśmy wiele przepisów w oparciu o mądrość przyrody. W celu wspomagania oczyszczania jelita olejem z czarnuszki, wzmocnienia układu odpornościowego oraz zaprowadzenia równowagi w organizmie powstały dwa preparaty: MYRO-Balance oraz MYRO-Immuno. W załączniku

znajduje się ich opis. Medycynę żywieniową rozumiemy także jako formę obserwacji organizmów własnych oraz innych ludzi.

Jelito nie toleruje pożywienia odpowiedniego dla gatunku ludzkiego

Każdy z nas z pewnością codziennie doświadcza tego samego: męki zakupów. Oferta produktów żywnościowych w supermarkecie jest tak różnorodna, że nie potrafimy podjąć decyzji, stwierdzić, co będzie dla nas odpowiednie oraz właściwie zbilansowane. Czy jest to jedno i to samo, czy powinniśmy patrzeć na te kryteria oddzielnie? Jesteśmy ssakami, podobnie jak tygrysy. Drapieżniki, które głównie odżywiają się mięsem, nie muszą wybierać pokarmu, który będą jeść. Zatroczyła się o to ewolucja, gdyż cały organizm tygrysa jest przystosowany do jedzenia mięsa. Zaczyna się to już podczas gryzienia od kłów, kwaśne środowisko jamy ustnej, po długość i kształt układu pokarmowego. Podobnie jak tygrysy równieżjemy mięso, nie mamy jednak ani takich zębów, ani układu pokarmowego, który mógłby strawić jego dużą porcję. Środowisko jamy ustnej człowieka ma odczyn zasadowy, to ogromna różnica w stosunku do drapieżnika jakim jest tygrys. Jego jama ustna ma odczyn bardzo kwaśny. Widać zatem, że już na początku swojej drogi trawiennej mięso ma małe szanse u człowieka. Do tego dochodzi fakt, że nie potrafimy tak dokładnie go przeżuć i rozdrobnić.

Warto zatem zwrócić uwagę na to, aby dobierać pożywienie odpowiednie dla naszego gatunku. Nie jesteśmy bowiem ani drapieżnikami, ani krowami. Nie posiadamy kłów ani kwaśnego środowiska jamy ustnej, ani tym bardziej zwacza – pierwszego

i największego z trzech przedżołądków służących do całkowitego trawienia pokarmu roślinnego. Dlatego surowe mięso, surowe, ciężkostrawne rośliny nie są pożywieniem odpowiednim dla naszego gatunku. Do tego należy zwrócić uwagę na formę i kształt przewodu pokarmowego. Wielu z nas wyobraża go sobie jako bliżej nieokreśloną rurę, do której wpada masa pokarmowa, by następnie wydostać się z niej wraz z kałem. Prawda jednak wygląda nieco inaczej. Przygotowanie pożywienia do przyswojenia ważnych składników odżywczych przez jelito cienkie i wątrobę zaczyna się już w jamie ustnej. Enzymy zawarte w ślinie muszą rozpuścić pokarm, aby mógł on być właściwie strawiony w żołądku i dwunastnicy. W jamie ustnej człowieka nie istnieje odpowiednie środowisko do trawienia mięsa. Do tego rzadko przeżuamy jedzenie wystarczająco długo i dokładnie. Zbyt szybko jest ono połykane i po prostu wpada do żołądka. Warto pamiętać o tym, że codzienna konsumpcja mięsa obciąża organizm i przyczynia się do powstawania chorób.

Czy wzdęcia są naturalnym objawem?

Odpowiedź brzmi: I tak i nie. Mamy tu do czynienia z problemem, który dotyczy prawie każdego, jednak nikt nie chce się do niego przyznać. Należy koniecznie to zmienić, gdyż od tego zależy nasze zdrowie. Dlatego zajmiemy się tą kwestią bardziej szczegółowo. Od czego zacząć? Wyjaśnimy to na przykładzie sera, bowiem pewnego rodzaju wzdęcia także w nim występują w momencie, kiedy surowe mleko zostanie sfermentowane przez określone szczepy bakterii. Ma to także związek z krową, która na pastwisku spożywa określony rodzaj roślin, ale także z poziomem higieny w stajni oraz procesem przerobu mleka. Do fermentacji

sera używane są bakterie kwasu masłowego ze szczepu *Clostridium*. Ich działanie uwidacznia się poprzez powstawanie dziur. Podczas tego procesu powstaje duża ilość gazu, na przykład wodór oraz dwutlenek węgla, które są uwalniane z sera.

Podobnie wygląda fermentacja w naszych jelitach. Tam mleko może również zostać sfermentowane poprzez działanie kwasu masłowego. Już jedna bakteria na milimetr mleka wystarczy, aby ten proces mógł się rozpocząć. Tworzenie się gazu odczuwamy jako wzdęcia.

Fermentacja surowego mleka polega w pewnym sensie na zanieczyszczeniu. Mamy wtedy do czynienia z mlekiem niepasteryzowanym. Fermentacji bakterii kwasu propionowego nie da się uniknąć, ponieważ w mleku zawsze znajduje się ich niewielka ilość. Zarówno kwas masłowy, jak i propionowy mają istotne znaczenie dla zdrowia jelita, jednak należy także zwrócić uwagę na ich ilość.

Aby wyleczyć jakąkolwiek dolegliwość jelitową (w tym wzdęcia), należy dokładnie siebie obserwować i starać się zrozumieć, co się z nami dzieje, a następnie zmienić to, by rozwiązać problem. Warto wiedzieć, że obecnie prowadzone są intensywne badania na temat problemu wzdęć. Należy zawsze zaufać sygnałom, jakie wysyła nam organizm, nawet jeśli są to „tylko” wzdęcia. Gorączkę odczuwamy jako silne uczucie gorąca i potu na czole; nie potrzebujemy lekarza, aby opisać stan nienaturalnego wzrostu temperatury. Jeśli jednocześnie występuje otyłość, to należy także połączyć ten fakt z pojawieniem się gorączki itd. Tak więc nie tylko lekarz może trafić na ślad choroby, możemy zrobić to sami poprzez dokładną obserwację własnego organizmu. Nikt bowiem nie zna go tak dobrze jak my. Powinniśmy nauczyć się myśleć prewencyjnie, aby w ten sposób zapobiegać powstawaniu chorób. A to przykładowa wskazówka: skoro bakterie lubią cukier, to musimy zdawać sobie sprawę z tego, że duża jego ilość

będzie odżywiała fermentujące bakterie. Jeśli zauważysz, że twój organizm dwadzieścia minut po spożyciu cukru reaguje pojawieniem się wzdęcia – będzie to ostrzeżenie, które oznacza, że jelito cienkie nie mogło przerobić dostarczonego mu cukru i trafił on do jelita grubego. Tam biliony bakterii wytworzyły gazy i tym samym wzdęcia. Diagnoza jest prosta: nie trawisz cukru. Następnie zrób kolejny test: spożyj nieco więcej cukru i poczekaj, aż pojawią się wzdęcia. Zanonuj czas i ilość cukru. W ten sposób uzyskasz dokładne dane.

Wzdęcia same w sobie są czymś normalnym. Jeśli jednak pojawiają się bardzo często po posiłku i są duże, oznacza to, że problem znajduje się w metabolizmie jelita. W takim wypadku ogranicz wszystkie węglowodany i surowe produkty roślinne.

Możesz także stwierdzić, że nawet żucie gumy prowadzi do powstawania wzdęć. Jest to oznaka tego, że nie tolerujesz alkoholi cukrowych – sorbitolu. Jest on dodawany do gum do żucia, aby nadać im słodki smak. Teraz jest jasne, dlaczego na ich opakowaniach znajduje się informacja, że zwiększone spożycie może prowadzić do biegunki. Odrobina cukru gronowego wraz z węglowodanami, których normalnie nie trawisz, pomoże zmniejszyć wzdęcia. Cukier gronowy spożywany z umiarem pomaga w przyjmowaniu glukozy przez komórki jelita. Właśnie dlatego znikają wzdęcia. Jak wytłumaczyć to z biochemicznego punktu widzenia? Jeśli nie tolerujesz glukozy lub fruktozy, pompy transportujące, które dostarczają cukier do komórek jelita, odmawiają posłuszeństwa. Jednak cukier gronowy jest przekazywany do komórek jelita cienkiego i zabiera ze sobą nieco glukozy i fruktozy do dalszej pracy w innych częściach organizmu. Właśnie dlatego mniej cukru dostaje się do jelita grubego a wzdęcia występują rzadziej.



**Jedzenie nie tylko odżywia, ale i leczy.
Odkryto to już przed wiekami w Tybecie.
Teraz Ty również możesz skorzystać z tej wiedzy!**

Dzięki tej książce poznasz:

- argumenty obalające najczęstsze mity żywieniowe,
- niewygodną prawdę o mleku, słodzikach, cholesterolu i napojach energetycznych,
- znane od stuleci w Tybecie 3 siły, 6 kierunków smakowych oraz 8 potencji,
- właściwe pożywienie dla różnych typów ludzi,
- sposoby na przywrócenie zdrowia jelit,
- korzyści płynące z wykorzystania oleju z czarnuszki,
- nowe spojrzenie na miążdżycę, wypalenie zawodowe, otyłość i uzależnienie od słodczy,
- metody wyeliminowania powyższych dolegliwości, jak i raka, chorób skóry i schorzeń umysłowych dzięki wykorzystaniu medycyny żywieniowej.

Jedz na zdrowie.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-56-5



9 788365 404565