



Donna Gates
Linda Schatz

Ekologia ciała

Dieta przywracająca
prawidłowy rytm
organizmu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Ekologia ciała

Donna Gates
Linda Schatz

Ekologia ciała

**Dieta przywracająca
prawidłowy rytm
organizmu**

Słuchaj Radia Hay House na www.hayhouseradio.com



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasicwicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Zuzanna Kaszukur

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2013
ISBN 978-83-64278-02-0

Tytuł oryginału: The Body Ecology Diet
Copyright © 2006, 2010 by Donna Gates
Revised Copyright © 2011 by Donna Gates
English language publication 2010 by Hay House USA Inc.

© Copyright for Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2013
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.



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.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Słowa uznania dla „Ekologii ciała”	8
Wstęp.....	11
Historia Donny	15
Historia Lindy	17
Część I – Wprowadzenie:	
Milcząca wiosna w naszym wnętrzu	19
Rozdział 1. – Ekologia zewnętrzna, ekologia wewnętrzna	21
Rozdział 2. – Przegląd podstawowych zasad Diety ekologii ciała	29
Rozdział 3. – Wskazówki, jak odnieść sukces z Dietą ekologii ciała i tą książką.....	35
Rozdział 4. – Jak to wszystko się zaczęło	37
Część II – Zasady Diety ekologii ciała	47
Rozdział 5. – Zasada rozprężania i kurczenia	49
Rozdział 6. – Zasada kwasowości i zasadowości	57
Rozdział 7. – Zasada wyjątkowości	65
Rozdział 8. – Zasada oczyszczenia	73
Rozdział 9. – Zasada łączenia pokarmów	83
Rozdział 10. – Zasada 80/20	95
Rozdział 11. – Zasada krok po kroku.....	101
Część III – Opis Diety ekologii ciała	105
Rozdział 12. – Czym jest Dieta ekologii ciała?.....	107
Rozdział 13. – Świeżo wyciskane soki	139
Rozdział 14. – Kwaszone pokarmy Body Ecology	149

Rozdział 15. – Magiczny kefir	161
Rozdział 16. – Zachcianki: jak utrzymać dietę	183
Rozdział 17. – Podróżowanie, jedzenie poza domem i przekąski na Dziecie ekologii ciała.....	191
Część IV – Odbudowa systemu odpornościowego	195
Rozdział 18. – Jak dbać o jelito grube	197
Rozdział 19. – Informacje dodatkowe: kobiety, mężczyźni i dzieci.....	217
Rozdział 20. – Jak wzmocnić odporność	233
Rozdział 21. – Leczenie na głębszym poziomie: wątroba.....	239
Część V – Tworzenie świetlanej, zdrowej przyszłości	253
Rozdział 22. – Jak wprowadzać inne zdrowe pokarmy z powrotem do diety.....	255
Rozdział 23. – Instruktaż, jak krok po kroku zacząć Dietę ekologii ciała.....	261
Rozdział 24. – W kierunku nowej nauki o leczeniu.....	265
Część VI – Grupa krwi	273
Rozdział 25. – Pogląd na teorię grup krwi z punktu widzenia Diety ekologii ciała	275
Część VII – Szczególne potrawy, przepisy i porady jadłospisowe.....	301
Wstęp.....	303
Połączenie wszystkiego w całość:	
Jak sprawić, by dieta przyniosła efekty.....	305
Zupy Diety ekologii ciała.....	319
Bezskrobiowe zupy warzywne	322
Skrobiowe zupy warzywne.....	326
Zupy z białkiem zwierzęcym	330
Ziarna Diety ekologii ciała podobne do zbóż	333
Sosy Diety ekologii ciała.....	351
Sałatki i dressingi do sałatek Diety ekologii ciała	359

Przepisy na sałatki i dressingi	365
Dressingi beztłuszczowe.....	377
Dressingi do sałatek z organicznym nieoczyszczonym olejem	379
Prezentacja warzyw morskich	385
Przepisy z warzywami morskimi.....	391
Prezentacja stewii.....	395
Przepisy ze stewią.....	398
Prezentacja lakanto.....	405
Przepisy z lakanto.....	409

Aneks A

Lista zakupów Diety ekologii ciała.....	411
---	-----

Aneks B

Bibliografia	421
Podziękowania.....	427
O autorkach.....	428

Ilustracje

1. Kwestionariusz na obecność drożdżaków i tabela wyników ..	40
2. Skala rozprężania i kurczenia.....	53
3. Żywność kwaśna/zasadowa	63
4. Wzloty i upadki podczas oczyszczania	75
5. Schemat łączenia pokarmów Diety ekologii ciała.....	92
6. 80/20 zasada nr 1	98
7. 80/20 zasada nr 2.....	99
8. Propozycje jadłospisów Diety ekologii ciała	316

Słowa uznania dla „Ekologii ciała”

Ekologia Ciała kładzie nacisk na to, co dostarczamy naszemu organizmowi i uczy sposobu odżywiania, który sprawia, że czuję się, jakbym miała kontrolę nad swoim zdrowiem i jakbym żyła w harmonii z intuicyjnymi potrzebami swojego ciała. Kwasszone warzywa i kefir kokosowy stały się niezbędnymi składnikami mojej diety, nie tylko w domu, ale i w podróży.

– **Jessica Biel**, aktorka

Nikt wcześniej nie złożył w całość wszystkiego, co powinniśmy wiedzieć o wracaniu do zdrowia i wzmacnianiu odporności – aż do dziś. Nakazuję przeczytać tę książkę wszystkim moim pacjentom z drożdżycą, zaburzeniami systemu odpornościowego i alergiami pokarmowymi.

– **lek. med. Keith W. Sehnert**

Donna Gates w Ekologii ciała przywraca popularność kefiru i innych naturalnych fermentowanych potraw. To obowiązkowa lektura dla każdego, kto zmaga się z drożdżycą i innymi problemami trawiennymi.

– **Sally Fallon**, prezes Weston A. Price Foundation

Ekologia ciała rozwiewa aurę tajemnicy otaczającą często niejasny temat odżywiania się dla osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia. Książka Donny Gates łączy najnowszą myśl naukową z udowodnionymi tradycyjnymi metodami leczenia oraz zdrowym rozsądkiem...

– **Michael A. Schmidt**, naturopata

Donna Gates połączyła starożytne mądrości ze współczesną nauką, by opracować najskuteczniejszy program odżywiania dostępny dziś na świecie. Dieta ekologii ciała jest kompletnym sposobem na życie, który świadomie wprowadza radość jedzenia do naszych domów. Nie chodzi o utratę wagi... chodzi o zyskanie zdrowia.

– **dr Darren R. Weissman**

Choć Internet zapewnia nam dostęp do przeróżnych informacji, szukający często czuje się zagubiony, zdezorientowany, przytłoczony. Tak też dzieje się z wieloma moimi pacjentami, którzy szukają rozwiązań swoich problemów fizycznych i umysłowych. Ekologia ciała Donny Gates jest nie tylko treściwą kompilacją istotnych informacji zdrowotnych, dającą tyle wiedzy, co dziesiątki książek na ten temat. Jest również doskonale napisanym programem prowadzącym czytelnika po ścieżce ku lepszemu samopoczuciu. Spostrzeżenia Donny będą światłem w tunelu dla wielu osób, które się zagubiły.

– **Taisuke Jo**, chiropraktyk, kinezylog

Uwaga!

Niniejsza książka jest syntezą informacji z wielu źródeł, wielu opinii, w tym współczesnej medycyny, starożytnej medycyny chińskiej, leczenia naturalnego oraz badań, obserwacji i doświadczeń obu autorów. Wnioski tu wyrażone są wnioskami autorów.

„Ekologia ciała” została napisana i wydana, by być źródłem informacji i podręcznikiem edukacyjnym zarówno dla osób zawodowo parających się dietetyką, jak i dla laików. Nie należy stosować zaleceń książki zamiast zaleceń lekarza. Ważne, by Czytelnik korzystał z porad lekarza zdającego sobie sprawę z wagi diety w procesie leczenia i mającego doświadczenie w leczeniu zespołu objawów związanych z drożdżakiem *Candida* oraz innych zaburzeń układu odpornościowego. Choć potwierdzamy skuteczność Diety ekologii ciała i związanych z nią zaleceń, czytelnik powinien podejmować własne decyzje dotyczące odżywiania na podstawie wszystkich dostępnych mu informacji oraz zdawać sobie sprawę z faktu, że sam jest podstawową siłą kierującą własnym życiem i zdrowiem.

Wstęp



Ta książka jest dla...

- osób, u których występują objawy osłabienia systemu odpornościowego i które chcą wzmocnić swoją odporność;
- osób praktykujących leczenie holistyczne, których pacjenci cierpią na drożdżycę lub inne niedomagania systemu odpornościowego. Stan zdrowia pacjentów stosujących Dietę ekologii ciała poprawi się i uzyskają oni większe korzyści z leczenia;
- lekarzy przepisujących antybiotyki, pigułki antykoncepcyjne, naświetlania, chemioterapię, kortyzon, sterydy, itd. Dieta ekologii ciała pomoże pacjentom uniknąć przerostu szkodliwych drożdżaków podczas leczenia, a potem ułatwi im przywrócenie równowagi ich wewnętrznemu ekosystemowi i zapobiegnie chorobom w przyszłości.

Powinieneś przeczytać tę książkę, jeśli...

- podejrzewasz u siebie lub wiesz, że chorujesz na drożdżycę (CRC), zespół chronicznego zmęczenia, raka, AIDS lub inne dolegliwości systemu odpornościowego lub wiesz, że chorujesz;
- wiesz, że masz alergię pokarmowe lub podejrzewasz je u siebie albo cierpisz na częste problemy trawienne;
- często trapią cię wysypki skórne, zaparcia lub zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS);
- dokuczają ci bóle głowy i bóle mięśni lub stawów;
- zawsze wydajesz się zmęczony, nerwowy, przygnębiony, masz osłabioną pamięć;

- jesteś wrażliwy na dym tytoniowy, perfumy lub inne zapachy chemiczne;
- brałaś pigułki antykoncepcyjne;
- trapią cię i frustrują objawy, które pojawiają się, pomimo że długo próbujesz się ich pozbyć;
- zażywałaś substancje farmakologiczne; dotyczy to między innymi długotrwałego przyjmowania antybiotyków lub narkotyków;
- chcesz być pewien, że twoje dzieci i bliscy ci ludzie będą zdrowi;
- chcesz zapobiec wystąpieniu poważnych chorób, które objawiają się dopiero wiele lat po wystąpieniu pierwotnej przyczyny: nowotworów, AIDS, chorób serca.

Drożdżycza i jej związek z AIDS, rakiem, chronicznym zmęczeniem i innymi dolegliwościami systemu odpornościowego

Witamy w programie Diety ekologii ciała, dowiedzionego sposobu na poprawę stanu zdrowia i pozbycie się objawów drożdżycy – przerostu drożdżaka w organizmie. Tak długo, jak w ciele występuje za dużo drożdżaków *Candida*, układ odpornościowy jest tak przytłoczony, że nie może nawet zacząć wykonywać swoich zadań, czyli zwalczać najeźdźców, takich jak HIV, herpeswirusy, czy buntujących się grup komórek (nowotworów). Drożdżycza powoduje obłężenie systemu odpornościowego; dopóki nie przejmie się kontroli nad drożdżycą poprzez dietę, odpoczynek, ćwiczenia fizyczne i zdecydowaną postawę, nie da się pokonać również innych stanów związanych z osłabieniem odporności. Musimy skupić się na drożdżaku *Candida* i będzie to pierwszy krok w kierunku wzmocnienia odporności. Choć więc ta książka skierowana jest przede wszystkim do osób cierpiących na drożdżycę, to jest jednak równie wartościowa dla osób mających problemy zdrowotne związane z obniżoną odpornością organizmu.

Dieta ekologii ciała (lub „Dieta”) proponuje podstawy odżywiania na resztę życia. Przedstawia podstawowe narzędzia do przywrócenia i utrzymania równowagi i sił witalnych, na jakie zasługuje twoje

ciało. Dieta działa z prądem natury, nie pod prąd. Wzmacnia odporność. Wnosi do twego życia większe poczucie spokoju dzięki jasnym wytycznym i zasadom.

Czy to znaczy, że już nigdy nie zjesz pizzy, hamburgera czy deseru? Niekoniecznie! W swojej najsurowszej, terapeutycznej wersji ta dieta ma uzdrowić poważny, zagrażający życiu brak równowagi. Jeśli masz dość silnej woli, by przestrzegać jej przez trzy miesiące do roku (w zależności od stopnia braku równowagi), wyzdrowiejesz... Wyzdrowiejesz na tyle, by znowu jeść swoje ulubione potrawy (choć w niezbyt dużych ilościach). Zmagając się z drożdżakiem, by wyzdrowieć, staniesz się wrażliwy na potrzeby swojego ciała. Nauczysz się, co na ciebie działa, a co nie, i zaczniesz doceniać wartość zdrowego odżywiania. Dopasujesz Dietę do swojego trybu życia, wymyślisz własne przepisy i ulubione połączenia potraw. Zasmakują ci również specjalne desery, które wymyśliłyśmy.

Na początku Dieta ogranicza rodzaje spożywanych pokarmów, lecz gdy poprawia się stan zdrowia, można do niej włączać coraz większą różnorodność zdrowych produktów. Wtedy też nawet przypadkowe odstępstwo od Diety nie poczyni już takich szkód, jakie czyni teraz. Jeśli ponownie pojawią się któreś z objawów chorobowych, zawsze można wrócić do Diety podstawowej, by przywrócić równowagę.

Wskazówki dotyczące czytania i opanowywania Diety ekologii ciała

Na stronach tej książki zawarty jest mnóstwo informacji! Z podskycytowaniem znajdziesz tu rozwiązania swoich problemów zdrowotnych – prawdopodobnie jednak będziesz przytłoczony ilością rzeczy, które powinieneś wiedzieć i zrobić na początku Diety. Nie martw się – wszystko samo się ułoży, gdy zaczniesz eksperymentować z potrawami z Diety.

Przeczytaj całą książkę; czytając, podkreślaj sobie pomysły i działania, które uznasz za ważne. Potem, kiedy już *zakończysz* czyta-

nie i zaczniesz Dietę, wróć do książki i popodkreślaj sobie ważne fragmenty *innym kolorem*, bo będziesz mieć już wtedy inny punkt widzenia.

Odkryjesz, że niektóre informacje powtarzają się w różnych rozdziałach i częściach. Jest tak, ponieważ uznałyśmy, że są na tyle ważne, iż trzeba je zaakcentować parokrotnie. A teraz pozwól, że się przedstawimy, a potem zaczynamy...

Zasada kwasowości i zasadowości



Tak jak normalną temperaturą ciała jest 36,6 stopni Celsjusza, tak istnieją też inne miary wskazujące właściwy stan i homeostazę organizmu. We krwi musi być stabilny poziom cukru, tlenu i dwutlenku węgla, a pH (równowaga między kwasowością a zasadowością) płynów ustrojowych, w tym także krwi, musi być na poziomie 7,4, lekko zasadowym.

Umiejętność utrzymywania krwi w stanie lekko zasadowym jest niezbędna dla przywrócenia zdrowia. Brak równowagi i zbyt duże zakwaszenie pozwala drożdżom, wirusom i buntowniczym komórkom (nowotworowym) oraz różnym innym pasożytom na rozwój. Zakwaszenie prowadzi też do innych dolegliwości, takich jak chroniczne zmęczenie, artretyzm czy alergie.

Typowa amerykańska dieta pełna jest pokarmów zakwaszających organizm. Nic dziwnego, że te poważne dolegliwości występują coraz częściej. Jeśli ciało jest w stanie zakwaszenia z powodu odżywiania się pokarmami sprzyjającymi powstawaniu kwasów, bezustannie próbuje ono powrócić do bardziej zrównoważonego stanu, zużywając magazynowane rezerwy zasadowych minerałów: sodu, wapnia, potasu czy magnezu. Jeśli nadal jesz pokarmy sprzyjające postawianiu kwasów, zużywasz coraz więcej minerałów z organizmu, co wywołuje niedobory minerałów, które z czasem stają się dotkliwe.

Proste i oczywiste rozwiązanie

Aby pokonać stan zakwaszenia, należy jeść potrawy sprzyjające tworzeniu się zasad. Jednakże przy drożdżycy możemy jeść tylko takie potrawy sprzyjające tworzeniu się zasad, które nie karmią drożdżaka ani pasożytów, za to odbudowują system odpornościowy. Istnieje dziesięć kategorii pokarmów wytwarzających zasady, które spełniają te kryteria.

Pokarmy powodujące powstawanie zasad, które *możesz* jeść:

- większość lądowych warzyw
- warzywa morskie (patrz: rozdział 12.)
- proso, komosa i szarłat (dostępne w sklepach ze zdrową żywnością; patrz: rozdział 12.)
- sól morska (dobrej jakości)
- zioła i herbatki ziołowe (organiczne; patrz: lista zakupów w aneksie A)
- pestki i ziarna (poza sezamem)
- woda mineralna (gazowana i niegazowana)
- cytryny, limonki, jagody, kwaśne, niesłodzone soki z granatów, niesłodzonych żurawin czy czarnej porzeczki
- ocet jabłkowy
- kwaszone warzywa i napoje probiotyczne (patrz: rozdział 14.)
- kefir – jeśli możesz jeść nabiał (patrz: rozdział 15.)
- namoczone i skiełkowane migdały⁵.

Pokarmy tworzące zasady nie będące częścią Diety:

Wszystkie inne owoce.

Owoce, gdy są metabolizowane, tworzą warunki zasadowe i zwykle są bardzo zdrowe. Jednakże jeśli cierpisz na zaburzenia systemu

odpornościowego, owoce zawierają dla ciebie zbyt wiele cukru oraz karmią drożdżaka i inne pasożyty.

Czy pokarmy tworzące kwasy są szkodliwe?

Nie. Przeciwnie, niektóre rodzaje pożywienia wytwarzające kwasy są potrzebne z racji swoich wartości odżywczych oraz po to, by zachować równowagę pH. Idealny stosunek produktów tworzących kwasy do produktów tworzących zasady według objętości, dla każdego posiłku, powinien wynosić:

Około 20% jedzenia na talerzu powinno być kwasotwórcze, a około 80% – zasadowotwórcze.

Po więcej informacji, jak stworzyć równowagę 80/20, sięgnij do rozdziału 12. i ilustracji 7.

Pokarmy tworzące kwasy, które *możesz* jeść:

- pokarmy zwierzęce, jak wołowina, drób, jajka, ryby i skorupiaki
- kasza gryczana
- organiczne nieoczyszczone oleje
- stevia – płynny koncentrat i biały proszek.

Pokarmy tworzące kwasy, których *nie* powinieneś jeść:

Wysoce kwasotwórcze pokarmy niebędące częścią Diety to między innymi: cukier, słodycze, słodzone napoje, produkty mączne, fasola, produkty sojowe, tofu, orzechy (poza migdałami), masło orzechowe, wino, piwo, sacharyna, NutraSweet, alkohol wysokoprocentowy i spożywczy oczyszczony ocet. Jako że wszystkie przetworzone produkty z konserwantami i chemią powodują tworzenie się kwasów, należy ich unikać.

Przykładowe zbilansowane posiłki według zasady kwasowości i zasadowości 20/80:

Przykład 1.

- (20%) jajecznicza (1 jajko + 2 żółtka)...
- (80%) ...z jarmuzem i cebulą sauté oraz kwaszonymi warzywami
zielona herbata słodzona stewią według potrzeby
120 ml kefiru z młodego kokosa

Przykład 2.

- (20%) dozwolone zboża czy kasza...
- (80%) ...z cebulą, marchwią i groszkiem sauté
kwaszone warzywa
120 ml kefiru z młodego kokosa
kremowa zupa brokułowa
sałatka z warzyw liściastych z dressingiem
(z dodatkiem nieoczyszczonego oleju)

Przykład 3.

- (20%) upieczony na ruszcie łosoś...
- (80%) ...z fasolką szparagową i czosnkiem
pory i żółty kabaczek sauté z oregano i kwaszonymi warzywami

Czy mogę zjeść posiłek w całości składający się z potraw zasadotwórczych?

Tak. Oczywiście. Posiłek w całości składający się z pokarmów zasadotwórczych działa uzdrawiająco i wprowadza równowagę. Szczególnie zalecamy takie posiłki na pierwsze trzy dni Diety, by szybko przywrócić organizm do bardziej normalnego stanu. Polecamy też taki posiłek za każdym razem, gdy próbujesz oczyścić organizm (patrz: rozdział 8.).

Przykład takiego posiłku:

Zupa brokułowa ze świeżym fenkułem (patrz: przepis w części VII), kwaszone warzywa, mieszanka podsmażanych warzyw (cebula, czosnek, marchew, cukinia i kabaczek) oraz sałatka z dressingiem Diety ekologii ciała.

Czy jakieś pokarmy należą do grupy neutralnej?

Tak, masło surowe i klarowane mają naturalnie zrównoważone pH.

Co jeszcze powoduje zakwaszenie?

Kwasowość krwi czy płynów ustrojowych spowodowana może być przez:

- Zaparcia
- Niedobór minerałów (wapnia, magnezu, potasu, sodu, itp.)
- Słabe działanie wątroby i/lub nerek
- Spożycie za dużych ilości białka z pokarmów zwierzęcych (patrz: rozdział 10.)
- Niewłaściwe łączenie pokarmów (więcej na ten temat przeczytasz niebawem)
- Przejadanie się. Ludzie cierpiący na brak równowagi ekologii organizmu niemal zawsze są przejedzeni. Mają poczucie niemożności zaspokojenia łaknienia, szczególnie na cukier, pieczywo, nabiał i owoce. Częściowo jest to spowodowane niezaspokojonym apetytem drożdżaka. Również brak wewnętrznego ekosystemu, który pomógłby właściwie trawić jedzenie, skutkuje niedoborami żywieniowymi, czasem dość poważnymi. Ciało więc daje nam desperackie sygnały, byśmy nakarmili je *prawdziwym* jedzeniem.
- Zazywanie leków (lub narkotyków). Stymulują one narządy, uwalniając hormony i podnosząc poziom cukru we krwi. Zazywanie leków ma takie same negatywne efekty, jak jedzenie cu-

kru. Organizm potrzebuje dużej ilości minerałów, by powrócić potem do równowagi.

- Ćwiczenia fizyczne. Ruch zakwasza krew, ale gdy oddychasz głęboko i szybko podczas ćwiczeń, ciało uwalnia dwutlenek węgla i krew staje się bardziej zasadowa.
- Stres
- Negatywne emocje, na przykład złość, rozgoryczenie, poczucie winy czy strach
- Zmęczenie spowodowane stresem.

Za duże zakwaszenie krwi osłabia układ oddechowy, w wyniku czego słabiej się oddycha, wdycha się mniej tlenu, w związku z czym mniej tlenu dostępnego jest komórkom. Prowadzi to do zmęczenia. Nic dziwnego, że wyczerpanie jest częstym objawem drożdżycy, chronicznego zmęczenia, AIDS czy raka. Dlatego zalecamy głębokie oddychanie i ćwiczenia aerobowe, by więcej tlenu mogło dotrzeć do naszych tkanek.

Jeśli masz poczucie, że często o czymś zapominasz, jesteś rozkojarzony, niezorganizowany, może być to spowodowane zakwaszeniem krwi powodującym brak jasności umysłu. Zasadowy organizm przyczynia się do jasnego myślenia i precyzyjnego działania.

Jeśli komórki zbyt długo żyją w środowisku zakwaszonym, dostosowują się do niego, mutując, i stają się szkodliwe. Długotrwałe warunki kwasowe w ciele tworzą idealne środowisko dla rozwoju nowotworów i chorób autoimmunologicznych, takich jak AIDS. Większość ludzi na nie cierpiących ma również drożdżycę.

Nie sądź, że musisz opanować fakty naukowe związane z kwasowością i zasadowością, by wyzdrowieć. Oczywiście, żeby czuć się w tym temacie swobodnie, trzeba trochę czytania, nauki i praktyki, ale Dieta ekologii ciała ma zasadę kwasowości i zasadowości wbudowaną w swoje podstawy (patrz: ilustracja 3. na sąsiedniej stronie). Kiedy już zapoznasz się ze wszystkimi elementami Diety i dowiesz się, jak wspianała różnorodność potraw jest ci dostępna, łatwo będzie ci włączyć tę zasadę do planowania jadłospisu.

ILUSTRACJA 3.

Żywność kwaśna/zasadowa

Należąca do Diety ekologii ciała	<p>Pokarmy zakwaszające, które możesz jeść: Pokarmy zwierzęce (np. wołowina, drób, jajka, ryby i skorupiaki) Kasza gryczana Organiczne nieoczyszczone tłuszcze Stewia (ziele)</p> <p>Pokarmy zasadowotwórcze, które możesz jeść: Warzywa lądowe (większość) Warzywa morskie Proso, komosa i szarłat Sól morską Zioła i herbatki ziołowe Pestki i nasiona (oprócz sezamu) Woda mineralna (gazowana lub niegazowana) Cytryny, limonki, niesłodzone żurawiny i czarne porzeczki Potrawy kwaszone Organiczny ocet jabłkowy Surowe kwaszone warzywa Kefir (patrz: rozdział 15.) Namoczone i skielkowane migdały</p> <p>Pokarmy neutralne: Masło Masło klarowane</p>
Nienależąca do Diety	<p>Pokarmy zakwaszające: Cukier, słodycze, napoje gazowane Produkty mączne Fasola, produkty sojowe, tofu Orzechy i masło orzechowe Wino, piwo, alkohole Słodziki: sacharyna, NutraSweet, Equal Oczyszczony ocet spożywczy</p> <p>Pokarmy zasadowotwórcze: Owoce (poza wyżej wymienionymi)</p>

Uwagi

⁵ Migdały, choć zasadowe, są zwykle ciężkostrawne, ponieważ zawierają substancję hamującą działanie enzymów trawiennych, która zawarta jest w ich brązowej skórce. Namaczanie i skiełkowanie usuwa ją. Masło migdałowe jest zbyt tłuste dla tych z nas z przeciążoną wątrobą (patrz: rozdział 21.). Wszystkie inne orzechy powodują powstawanie kwasów i lepiej ich unikać do czasu, aż nasz wewnętrzny ekosystem zostanie ponownie zasiedlony i poprawi się nam trawienie.

Jak wprowadzać inne zdrowe pokarmy z powrotem do diety



Załóżmy, że przestrzegałaś dokładnie Diety ekologii ciała przez trzy lub cztery miesiące i objawy drożdżycy całkowicie zniknęły. Czujesz się świetnie, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie, masz nowe spojrzenie na życie, gdy nie męczy cię już ból i cierpienie spowodowane dawnymi symptomami. Chciałbyś spróbować niektórych pokarmów nieuwzględnionych w ścisłej wersji Diety.

Nie mówimy tu o powrocie do ciast, ciastek, alkoholu i innych pokarmów, jakie odżywiają drożdżaka. Prosimy, nigdy do nich nie wracaj. (Ochotę na słodczyce można zaspokoić słodkimi warzywami, stewią w herbacie i deserami Diety ekologii ciała robionymi z dodatkiem stewii i lakanto).

Choć możesz być już wolny od objawów, ogólnoustrojowa infekcja drożdżaka może zawsze szybko powrócić. Drożdżak jest organizmem zawsze obecnym w ciele i we właściwych warunkach może z łatwością zmienić się z powrotem w swoją patogeniczną formę. Jednakże możesz znów wprowadzić do diety różne zdrowe pokarmy, a łącząc je właściwie z innymi, możesz smakować większą różnorodność pożywienia.

Pierwszą zasadą, jaką należy zapamiętać, jest: **WPROWADZAJ NARAZ TYLKO JEDEN NOWY POKARM**. Najpierw spróbuj małej jego ilości z jedzeniem z Diety, które dobrze tolerujesz, i sprawdź, czy wystąpią jakieś objawy (na przykład ból głowy, za-

burzenie pracy jelit czy wysypka) zaraz po spożyciu i przez następne dwa dni. Jeśli nie wystąpi żadna reakcja, spróbuj tego pokarmu ponownie po kilku dniach (co najmniej czterech). Jeśli nadal nie będziesz mieć objawów, możesz zacząć wprowadzać ten pokarm do diety regularnie.

Rodzaje pożywienia, które tolerujesz, mogą zależeć od twojej grupy krwi. Pamiętaj o tej cennej wskazówce, gdy będziesz dodawał nowe pokarmy do codziennej diety (patrz: rozdział 25.). Znajdź swój własny zestaw pokarmów, które ci smakują i które ci służą. Ludzie dochodzą do zdrowia w różnym tempie i udane wprowadzanie nowych pokarmów do diety może zależeć od wielu czynników, takich jak stres, ilość ruchu i snu. Zalecamy, byś zdecydował się **ZAWSZE** korzystać z zasady łączenia pokarmów, zasad 80/20 i pozostałych pięciu reguł Diety ekologii ciała, abyś mógł utrzymać optymalny stan zdrowia.

Czego najpierw spróbować

Kiedy już twój wewnętrzny ekosystem się ustali, możesz zacząć zwiększać *ilości* owoców w diecie, pozostając jednak przy owocach niskocukrowych. Jeśli dotąd jadłeś tylko cytryny, limonki i piłeś soki z porzeczki czy granatów, spróbuj teraz dodać trochę grejpfruta czy kiwi. Są to tak kwaśne owoce, że drożdżak nie znajdzie w nich wiele cukru. Pamiętaj, by jeść je poza posiłkami, najlepiej rano na pusty żołądek. Lato to najlepszy czas na rozszerzenie diety o owoce, ponieważ dają ochłodę i nawodnienie, co jest miłym kontrastem przy upalnej pogodzie. Inne kwaśne owoce o niskiej zawartości cukru to między innymi jagody, czereśnie, maliny, truskawki i jeżyny. Pomarańcze są zbyt słodkie i nie zaleca się ich osobom o grupie krwi 0, A i AB. Kiedy wyciśnie się z nich sok, pomarańcze zaraz stają się kwasotwórcze. Dlatego zalecamy nie kupować dostępnego w sklepach soku pomarańczowego. Kwaśne zielone jabłka są dobre na spróbowanie, jeżeli upewnisz się już, że możesz jeść grejpfruta, kiwi i niektóre jagody. Jednak dla wielu osób jabłka, nawet kwaśne, mogą

być zbyt słodkie. Mądrze będzie wypić do jabłka szklanekę swojego ulubionego probiotycznego *napoju*. Mikroflora w napoju strawi cukier z jabłka, kiedy będzie ono przechodziło przez przewód pokarmowy.

Najważniejszą rzeczą do zapamiętania jest to, by nie przedobrzyć z owocami. Są pyszne i to naturalne, że masz na nie ochotę, ale zjedzenie ich zbyt wielu jest często popełnianym przez ludzi błędem. Kiedy i jeśli jesz owoce, zjadaj ich tylko małe ilości. I znów przypomnamy, że najlepiej jest spożyć jakiś sfermentowany pokarm (kefir mleczny, kefir z młodego kokosa lub ser kefirowy albo kwaszone warzywa) *wraz z owocem*. Wtedy mikroflora w kwaszonych potrawach skonsumuje cukier, a ty będziesz mógł się cieszyć wybornym smakiem. Owoce są naprawdę zdrowe tylko wtedy, gdy masz dość silny wewnętrzny ekosystem, by obronić się przed ich cukrem.

Kwaśne owoce

Agrest	Malinojeżyny
Ananas	Pomarańcze
Brzoskwinie, kwaśne	Pomidory
Cytryny	Porzeczki
Grejpfruty	Tangerynki
Granaty	Truskawki
Gruszki, kwaśne	Winogrona, kwaśne
Jabłka, kwaśne	Wiśnie
Kumkwaty	Żurawiny
Limonki	

JEDZ OWOCE ODDZIELNIE lub z tłuszczami białkowymi, jak na przykład orzechami, pestkami, mięszem z młodego kokosa i kefirem mlecznym.

Pomidory uznawane są za kwaśne owoce i najlepszą chwilą na wprowadzenie ich do diety jest lato, kiedy jest na nie sezon i są naturalnie dojrzałe. Jedz je na surowo z zielonymi warzywami albo (jak

inne kwaśne owoce) z tłuszczami białkowymi (orzechami, pestkami, awokado, mlecznym kefirem czy jogurtem). Gotowane pomidory są kwasotwórcze i powodują powstanie niebezpiecznej lecytyny u osób z grupą krwi A i B. Grupa 0 i AB dużo lepiej toleruje pomidory.

Dodawanie zbóż

Mamy nadzieję, że z czasem zacząłeś uwielbiać cztery zboża Diety ekologii ciała i będziesz chciał utrzymać je w Diecie, jako zboża podstawowe (grupa krwi B powinna unikać gryki). Dla czystej przyjemności i różnorodności możesz włączyć do diety inne właściwie przygotowane zboża. Zboża są ważnym pokarmem dla mikroflory żyjącej w zdrowym wewnętrznym świecie. Pamiętaj, by namoczyć wszystkie pełne ziarna przez co najmniej 8 godzin, aby łatwo się je trawiło. Pełne ziarno jest zdrowsze od zbóż w formie mąki. Spożywanie ich ze sfermentowanym pokarmem (kwaszonymi warzywami lub kefirem z młodego kokosa) bardzo wspomaga trawienie. Do tej pory na pewno już sam stwierdziłeś, że tak rzeczywiście jest.

Zastępuj pszenne kluski makaronem z komosy, ryżu, orkiszu czy gryki (100% makaron soba). Makaron ryżowy nadaje się do sałatek i zup. Ryż jest dobrze tolerowany przez osoby z każdą grupą krwi. Pieczywo ryżowe może zastąpić krakersy lub chleb, lecz działa wysuszająco. Dla lepszego trawienia, nałóż na pieczywo ryżowe swoje ulubione kiszone warzywa. Kiedy będziesz już gotowy na jedzenie ryżu, zacznij od białego ryżu basmati. Później stopniowo wprowadzaj brązowy ryż basmati. Potem przejdź na długoziarnisty ryż brązowy. Krótkoziarnisty ryż brązowy wprowadź do diety jako ostatni, ponieważ zawiera on najwięcej cukru i najtrudniej się go trawi.

Pamiętaj, że zalecamy, by nigdy nie powracać do spożycia pszenicy, ale jesteśmy pewne, że zasmakują ci inne doskonałe zboża. Przeczytaj rozdział 25., dotyczący grup krwi, by dowiedzieć się, jakie zboża są dla ciebie najlepsze.

Fasola

Fasola zawiera białka i skrobię, a więc wysyła mieszane sygnały do układu trawiennego. Zawsze namaczaj fasolę przez noc, by usunąć z niej inhibitory enzymów. Później ugotuj ją z kawałkiem kombu (warzywo morskie) i odrobiną soli morskiej, by dodać do niej minerałów i sprawić, że będzie bardziej zasadowa i łatwiejsza do strawienia. Łącz fasolę z warzywami niezawierającymi skrobi. Kluczem do wprowadzenia jej do diety jest znalezienie fasoli najlepiej odpowiadającej twojej grupie krwi. Na początku zjedz jej odrobinę i nie mieszaj różnych rodzajów fasoli – próbuj naraz tylko jednego typu. Fasolę dużo łatwiej się trawi, gdy zostanie namoczona, a potem kiełkuje się ją mniej więcej cztery dni. Kiełkującą fasolę można wrzucić do sałatki lub zmiksować na pasztet czy potrawę podobną do hummusu.

Inne pokarmy, których warto spróbować

Wprowadź do diety **buraki, pietruszkę, słodkie ziemniaki i bataty**, kiedy będziesz już pewien, że masz drożdżycę pod kontrolą. To bardzo słodkie warzywa i należy je łączyć z warzywami niezawierającymi skrobi, a szczególnie warzywami morskimi. Sól z glonów tworzy doskonałą przeciwwagę dla ich słodyczy.

Awokado, kefir mleczny, jogurt, orzechy i pestki są tłuszczami białkowymi, które można z nimi łączyć, *jeśli* dobrze je trawisz. Możesz na przykład zrobić soczysty dressing do sałatek z kefiru mlecznego, soku z cytryny, celtyckiej soli morskiej i ziół. Większość ludzi dość łatwo trawi ten odżywczy, wegetariański dressing.

Wprowadź do diety takie orzechy i pestki, które będą dla ciebie najzdrowsze, kierując się informacjami z rozdziału o grupach krwi.

Kiedy chcesz do diety dodać grzyby, sugerujemy, byś wybierał suszone lecznicze grzyby, jak na przykład shiitake i maitake. Pieczarki portobello najłatwiej strawić, gdy są ugotowane.

Ostateczne przypomnienie

Cukier – nawet tak zwany zdrowy cukier, jak miód, melasa czy słód jęczmienny – nie łączy się dobrze z niczym. Jeśli już go zjesz, to najlepiej w herbacie, z samego rana. Strawi się w mniej więcej pół godziny i potem będziesz mógł zjeść coś innego. Jeśli spożyjesz cukier ze sfermentowanymi pokarmami (kiszonymi warzywami, kefirem z młodego kokosa, serem z młodego kokosa czy kefirem mlecznym), będzie działał o wiele mniej niszcząco. Przyjazna flora bakteryjna pomoże, zjadając część cukru. Odrobina naturalnego cukru jest „prebiotykiem” i pomaga rozrastać się mikroflorze. Być może starożytny uzdrowiciel, który stworzył tradycyjny leczniczy napój łączący w sobie wodę, miód i ocet jabłkowy, dobrze rozumiał to pojęcie.





Donna Gates opracowała i przetestowała Dietę Ekologii Ciała. Pomogła już tysiącom osób pokonać choroby systemu odpornościowego oraz osiągnąć pełnię zdrowia. Jej autorska dieta i prowadzone badania są także wykorzystywane przez wielu znanych specjalistów medycyny naturalnej.

Linda Schatz jest zawodową pisarką i redaktorką. Pracowała jako dziennikarka dla *ABC News* i *Good Morning America*. Jej specjalnością są poradniki z dziedzin takich jak zdrowie i biznes.

Ekologia Ciała połączyła tradycyjne, nawet starożytne mądrości ze współczesną nauką. Stanowi kompleksowy poradnik odżywiania, który świadomie wprowadzi radość jedzenia do Twojego życia i zagwarantuje zdrowie.

Większość z nas cierpi na różnego rodzaju alergię. Dieta Ekologii Ciała pomoże Ci złagodzić ich objawy. Pozbędziesz się również chronicznego zmęczenia, natarczywych bólów głowy czy dolegliwości trawiennych.

Publikacja ta ujawnia jak przywrócić i utrzymać wewnętrzną ekologię organizmu niezbędną do jego prawidłowego funkcjonowania. Dowiesz się z niej także, jak poprzez odpowiednie odżywianie z łatwością uzyskać lepsze zdrowie i samopoczucie. Poznasz siedem podstawowych i uniwersalnych zasad idealnej równowagi pokarmowej, które zdołasz wprowadzić dzięki radom Autorki. Znajdziesz też dokładny plan posiłków oraz wiele przepisów na smaczne i zdrowe potrawy, a nawet listę zakupów.

Odzyskaj prawidłowy rytm swojego ciała.

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN 978-83-64278-02-0



9 788364 427802 0