

EWANGELIA ZDROWIA

Osiem naturalnych zasad
zdrowia z ogrodu Eden

Bom Ja, Pan, twój lekarz

Filadelfia
-2009-

Wydawnictwo Filadelfia
Piotr Maciejewski
Glinik Zaborowski 166
38-100 Strzyżów

Tel. kom.: 609-981-808
e-mail: filadelfiamedia@gmail.com

www.filadelfiamedia.com

Spis treści

Bajka dla dorosłych.	5
Ewangelia zdrowia.	5
Naturalne zasady zdrowia	6
Powietrze.	7
Światło słoneczne.	8
Wstrzemięźliwość.	8
Odoczynek.	10
Praca (ćwiczenie)	11
Woda życia.	12
Ufność w Bożą moc.	13
Dieta (odżywianie).	15
Big Mac blues.	16
Największa mafia świata.	17
Rzecz o martwej naturze.	18
Biała śmierć.	24
Mitologia mięsożerców.	26
Arsenał weganina.	29
Surówka jako najwyższe stadium. rozwoju kulinarnego.	33
Wegańskie dziecko.	34
Nowy styl życia.	37

Czy człowiek jest istotą mięsożerną?	37
Egoizm i marnotrawstwo.	38
Cichy morderca.	40
Cukier - nie dziękuję!	47
Mąka, sól.	50
Masło czy margaryna?	52
Używki.	53
Przyprawy i dodatki.	54
Magnez, żelazo, cynk.	55
Najlepszy pokarm dla człowieka.	55
Kilka uwag o sztuce odżywiania.	56
Korona Mózgu.	58
Szatańskie medium.	61
Biblia podstawą.	65
P R Z E P I S Y.	69

Bajka dla dorosłych

Jest taka społeczność, która pod koniec XX wieku dożywa 130-140 lat, stulatkowie są pełni życia i energii. Nie znają chorób, żyją długo i szczęśliwie. To nie bajka, ale rzeczywistość. Hunzowie, w Himalajach, żyją z dala od cywilizacji, są szczęśliwi. Mają niewiele, ale to właśnie jest jednym z powodów ich zdrowia i szczęścia. Nie mają policji, sądów, więzień, wojska, żyją we wzorowym porządku społecznym. Dlaczego? Nie znają problemów i stresów "cywilizowanego" świata. Nie zajmują się polityką, nie oglądają TV, nie są zawistni wobec sąsiadów. Ich dieta jest prosta, ale zawiera to wszystko, co organizm potrzebuje. Podstawą posiłków są placki z pełnego zboża, suszone i świeże owoce, warzywa z własnych ogrodów. Mleka i mięsa prawie nie używają, jeśli już, to w czasie nielicznych uroczystości. Mają świeże powietrze, czystą wodę, proste i zdrowe pożywienie. Chociaż nie są Chrześcijanami, to żyją o wiele bardziej w zgodzie z wolą Boga, niż my tak zwani Chrześcijanie. Zniewoleni techniką i zdegenerowaną cywilizacją, daleko odeszliśmy od tego, co proste i dobre. Zapomnieliśmy całkowicie o Bogu i Jego radach, płacąc za to wielką cenę. Natomiast Hunzowie patrzą na świat zachodu ze strachem i przerażeniem. Dlatego zamknęli swe granice, by zło to do nich nie dotarło. Ta historia jest wstępem do naszej książki, po to abyśmy jako ludzie zastanowili się, dokąd prowadzi nas nasza ludzka zarozumiałość i pycha. Początkiem mądrości jest bojaźń, czyli szacunek i respekt dla Boga.

Ewangelia zdrowia

Kiedy czytamy w Biblii opis życia w raju, w ogrodzie Eden, uważamy, że Bóg stworzył tam wszystko mądrze i dobrze. Kiedy tylko człowiek zaczął poprawiać Pana Boga i wymyślać swe mądrości i recepty na życie, zaczęły się problemy. Książka ta ma na celu ukazanie Bożej recepty na zdrowie, szczęście i pokój życia. Są dwie drogi, Boża i ludzka, są dwie medycyny, Boża i ludzka, są dwa rodzaje diety, Boża i ludzka, są dwa rodzaje szczęścia, Boży i

ludzki. Będziemy tu traktować kwestie zdrowia duchowego i fizycznego tak, jak widzi to Bóg, holistycznie, czyli człowieka jako całość, wkomponowanego w świat natury. Będziemy w każdej kwestii wypowiadać się zgodnie z tym, co pokazał i dał nam wielki Stwórca i Lekarz.

Dzisiejsze problemy ludzkości, choroby, epidemie, kataklizmy, katastrofy, konflikty i wojny, głód, zanieczyszczenie powietrza, wód i gleby, niszczenie całej naszej planety i naszego życia, mają źródło w tym, że człowiek odszedł od Boga, wyrwał się z Jego mądrych ramion, wybrał swe własne drogi i płaci za to ogromną cenę. Ale jest na to jedyna rada. To ewangelia Jezusa Chrystusa, to radosna nowina o Jego łasce. On chce nam dać życie, zdrowie, szczęście i pokój, który przewyższa wszelki rozum. Ale w tym celu musimy przyjąć Jego ewangelię i zastosować ją w swoim życiu.

Naturalne zasady zdrowia

Kwestie zdrowia są obecnie modne, jest wiele kierunków i szkół, które zwłaszcza na zachodzie, uzyskały sporą popularność. Wielki wpływ uzyskały na to wszystko filozofie wschodu. Dowodzi to tego, że jest wielkie pragnienie zdrowia i szczęścia. Niestety, szukają tego, co niemożliwe. Tylko Bóg, Stwórca i Dawca życia, podtrzymujący świat w każdej sekundzie jego istnienia, wie jak możemy być zdrowi i szczęśliwi. Ale ludzie nie chcą poznawać Bożej ewangelii zdrowia. Tymczasem osiągnięcie stanu zdrowia i pokoju w życiu jest bardzo proste, nie wymaga wielkich i skomplikowanych studiów. Boże, naturalne zasady zdrowia są proste i łatwe do zastosowania. Siedem z nich możemy zastosować od razu. Tylko ostatnia, dieta, wymaga większej wiedzy, a zatem energii, czasu i wysiłku. Zasady te wydawać się mogą zbyt proste i banalne, ale naprawdę działają i to skutecznie. To przede wszystkim profilaktyka, ale także leczenie stanów już chorobowych. Nie ma takiego ostrego stanu, który nie byłby do wyleczenia. Nawet z punktu widzenia ludzkiego, śmiertelne i beznadziejne przypadki, w Bożej medycynie są do uleczenia. Jezus dał w Swoim życiu wiele przy-

kładów, że wiara czyniła i czyni cuda. Przejdźmy zatem do omówienia Bożych, naturalnych, ośmiu zasad zdrowia. Wprowadzenie ich w życie, daje 100% pewności na zachowanie zdrowia, szczęścia i pokoju. „Chodźcie i skosztujcie jak dobry jest Pan.” (Ps.34.9)

Powietrze

Powietrze jest elementem Bożego charakteru w dziele stworzenia (Gen.1.6-8, 2.7). Atmosferę otaczającą ziemię, Bóg nazwał niebem. Bez powietrza życie nie istniałoby na planecie. Gdy mówimy, wdychamy i wydychamy powietrze. Jest to czynność, którą czynimy stale. Bez przerwy następuje wymiana powietrza w naszym ciele. Wdychamy tlen, wydychamy szkodliwy dwutlenek węgla. Trudno dziś o czyste, dobre powietrze, tym bardziej, że ma ono wszechstronne, bardzo pożyteczne oddziaływanie. Krew transportuje tlen, który wdychamy, do każdej komórki naszego ciała. Powinniśmy wiele przebywać na świeżym powietrzu, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Ogromna większość chorób w tym okresie, jest spowodowana niedoborem świeżego powietrza i witamin. Hartuje ono ciało, wzmacnia narządy wewnętrzne i układ nerwowy. Zawsze dobrze wietrz mieszkanie, zwłaszcza przed snem. Dobrze jest spać przy uchylonym oknie. Naucz się dobrze oddychać. Jeśli oddech jest płytki, w płucach zalega zepsute, szkodliwe powietrze, stając się źródłem toksyn dla całego ciała. Wciągaj, co jakiś czas głęboko powietrze nosem, potem powoli wypuszczaj je ustami. Zaczynaj i kończ dzień kilkoma takimi oddechami. Płuca będą wtedy dobrze oczyszczone i organizm nie będzie zatrutowany. Szczególnie po burzy, powietrze jest silnie zjonizowane, co jest szczególnie korzystne dla zdrowia, natomiast telewizor w pokoju, już po krótkim czasie powoduje szkodliwe jonizowanie powietrza, które szybko zamienia się w truciznę. Każdy oddech powietrza w naszym życiu, jest braniem daru od Jezusa, który jest oddechem życia.

Światło słoneczne

Słońce daje życie. Niszczy wszelkie drobnoustroje, reguluje i obniża ciśnienie, wzmacnia pracę mięśni, osłabia dolegliwości, uspokaja, dostarcza witaminy D. Banalna na pozór sprawa, ale jakże ważna. Wystarczy 10 min. kąpieli słonecznej dziennie lub 30 min. przebywania na słońcu dziennie. Latem kąpiemy się na zapas, zimą wykorzystujemy każdą słoneczną okazję. Nie musimy bać się szkodliwego promieniowania, jeśli czynimy wszystko z rozwagą i umiarem. Światłość słoneczna symbolizuje Jezusa, Światłość tego świata, „Ja jestem światłością świata”. Jakże cenne porównanie! Światło słoneczne jest częścią Bożego charakteru i naszym wielkim błogosławieństwem.

Wstrzemięźliwość

Wstrzemięźliwość także jest częścią charakteru Boga (Gen. 2.16,17) To nic innego, jak samokontrola - pociągająca wybór jedynie tego, co Bóg uznaje za dobre i odrzucanie tego, co Bóg nazywa złem. Człowiek ma żyć każdym słowem pochodzącym z ust Boga, one są życiem i duchem. Nie można prowadzić zdrowego i szczęśliwego życia bez znajomości i czytania Słowa Boga oraz stosowania go w życiu. Bez tego nie będziemy wiedzieć, co jest dobre, a co złe, nie będziemy, zatem mogli być wstrzemięźliwi. Bóg stworzył człowieka na Swe podobieństwo, a więc z mocą samokontroli, czyli wstrzemięźliwości. Ale ludzka rasa wybrała własną drogę, w której całkowicie porzucono drogę wstrzemięźliwości. Brak pohamowania w jedzeniu, piciu, używkach, rozrywkach, sporcie, seksie, w wielu innych sprawach, spowodował wiele zła i cierpienia. Wielu chorób by nie było, gdyby powrócono do zasady wstrzemięźliwości. Współczesna medycyna raczej nie stosuje tej potężnej broni w walce z chorobą. Jem to co chcę, piję to co chcę, robię to co chcę. To dzisiejsza filozofia. Ludzie nie zastanawiają się, czy to co robię jest dla mnie dobre, tylko czy to mi sprawia przyjemność. A potem rozpaczają i dziwią się, skąd ta choroba. Boża zasada wstrzemięźliwości uczy nas, by unikać wszystkiego co ma szkodliwy wpływ nie

tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale i psychiczne. Dlatego że problemy ciała przenoszą się na umysł, a problemy umysłu na ciało. Zasada ta uczy nas, by stosować z umiarem także to, co jest dla nas dobre i zdrowe. To co w rozsądnych ilościach jest dobre, staje się w nadmiarze trucizną. Przejadanie się i pożądlivość ciała i ducha, to dominujące grzechy współczesnej cywilizacji. Do najbardziej niebezpiecznych dla zdrowia czynników należy zaliczyć narkotyki, wszystkie używki (alkohol, nikotynę, kofeinę, czyli kawę i kakao, teobrominę, czyli naturalną herbatę, także zieloną, cukier, czyli także wszelkie słodycze i słodkie wypieki), naturalne ostre przyprawy, rafinowane produkty (oleje rafinowane, białą mąkę, wyroby z tej mąki, biały ryż), ocet i marynaty, mięso pod każdą postacią, mleko i nabiał, wszelkie sztuczne lekarstwa, telewizję, rozwiązłość seksualną. Jeden kieliszek wódki też truje, może trochę mniej niż cała butelka. Jeden papieros czy filiżanka kawy też są trucizną, może trochę mniejszą od paczki papierosów i dużej ilości kawy. Już jednorazowe przyjęcie tych szkodliwych używek, może spowodować trwale uszkodzenie naszego kodu genetycznego, czy płatu czołowego mózgu, czy też połączeń nerwowych. Żyjemy w zatrutym środowisku, gdzie dochodzą do nas także niebezpieczne trucizny z powietrza, gleby i wody. Pożywienie jakie kupujemy w sklepie coraz mniej się nadaje do spożycia, gdyż jest coraz bardziej sztuczne, pełne konserwantów, polepszaczy, barwników. Każdego dnia spożywamy wiele szkodliwych substancji tylko dlatego, że jesteśmy zbyt leniwi, aby się tym zainteresować. Te wszystkie czynniki, czasami latami, a czasami szybciej, wypracowują w nas poważne choroby i dolegliwości. Dlatego wstrzeźliwość jest tak potrzebna. To co jest dla nas najbardziej szkodliwe, często wydaje się nam najbardziej atrakcyjne. Ale kiedy zaczniemy być wstrzeźliwi, to największą rozkosz odnajdziemy w kawałku zdrowego chleba i kilku błogosławionych owocach.

Żyjemy w cywilizacji, której największym grzechem jest pożądlivość ciała i umysłu. Wstrzeźliwość ucina tego bożka i jest potężnym czynnikiem działającym na rzecz promocji zdrowia w naszym ciele i umyśle. Niezwykle szkodliwe dla nas jest przejadanie się. Jest ono bardziej niebezpieczne nawet od niektórych uży-

wiek. A w bogatej Północy jest regułą, że prawie wszyscy jedzą więcej niż powinni. Przejadanie jest niszczyielskim czynnikiem dla ciała i psychiki, podczas gdy niedojadanie, ma dla nas zbawien-ny wpływ. Częste powstrzymywanie się od jednego czy dwu posiłków wzmacnia organizm, powodując jego większą skuteczność w walce z dolegliwościami. Zwłaszcza ludzie chorujący powinni w trakcie choroby, przede wszystkim na jej początku, trochę pościć. Wtedy choroba odejdzie szybciej. Właściwy post jest potężnym czynnikiem nie tylko zachowania zdrowia, ale i zwalczania choroby i to praktycznie każdej.

W dzisiejszym świecie jest brak umiaru we wszystkim. Także w sprawach seksu, wypoczynku i rozrywek. Pornografia, zmysły panują wszędzie, towarzyszą już małym dzieciom. Telewizja, komputer, video, kino to prawdziwe współczesne bożki, niszczące totalnie nasze i tak osłabione psychiki. Nic dziwnego, że lawinowo rośnie liczba ludzi z poważnymi zaburzeniami psychicznymi, dewiacjami i zbroczeniami, które w efekcie kończą się zbrodnią, występkiem, chorobą psychiczną.

W zasadzie w całej tej pozycji, przewodnim motywem zachowania zdrowia, a także leczenia, jest wstrzeźliwość we wszystkim. Bez zachowania tej zasady, zdrowie, szczęście i wyjście z doległości, jest po prostu niemożliwe.

Odpoczynek

Każdy organizm wymaga wypoczynku. Każdego dnia potrzebujemy 6-9 godzin snu, w zależności od potrzeb. Mieszkanie, w którym żyjemy i wypoczywamy, powinno być suche, słoneczne, pozbawione promieniowania wód podziemnych. Promieniowanie to, a także promieniowanie elektromagnetyczne (transformatory, linie średniego i wysokiego napięcia) są niesłychanie szkodliwe. Do snu niezbędne jest świeże, chłodne powietrze (ok. 17 stopni) oraz pusty układ trawienny, dlatego kolacji najlepiej nie jeść, a jeśli już, to powinna być bardzo lekka, minimum 3 godziny przed snem. Większość ludzi niedosypia, chodzi późno spać (sen przed północą jest

najlepszy), przejada się na noc, ogląda TV zwłaszcza przed snem, co powoduje, że sen nie spełnia swej roli i człowiek budzi się zmęczony i apatyczny. Potem oczywiście pobudza się używkami. Organizm nie może w takim przypadku ulec regeneracji. Jeśli wieczorem oglądamy TV, nasz mózg jest pobudzony i nie możemy wypocząć. Ważne jest także by mieć rośliny. Pochłaniają one dwutlenek węgla i jonizują pozytywnie powietrze. Wraz z odpoczynkiem nocnym, ważny jest odpoczynek dnia siódmego. Człowiek został tak zaprojektowany przez Stwórcę, aby sześć dni pracować, a siódmego dnia odpocząć. Dlatego Bóg dał człowiekowi Sabat dnia siódmego, to jest sobotę, jako dzień, w którym powinien całkowicie wypocząć. Ci, co odpoczywają zgodnie z wolą Boga w Sabat, jako jedyni potrafią zrozumieć jak wielkim błogosławieństwem jest ten dzień odpoczynku. Jest udowodnione naukowo, że naruszenie tego cyklu, powoduje wielkie problemy zdrowia psychicznego i fizycznego u ludzi nierespektujących Bożych praw, co do naszej istoty. Wiele chorób rozwija się tylko dlatego, że zmęczony organizm jest zbyt słaby, aby mógł walczyć z chorobą. Odpoczynek jest oczywiście częścią Bożego charakteru (Gen.2.1-3). Jest bardzo istotne, że człowiek stworzony w szóstym dniu stwarzania, pierwsze co zrobił, to odpoczął ze swym Stwórcą następnego, siódmego dnia tygodnia. Dlatego odpoczynek w wyznaczonym przez Stwórcę dniu jest wielkim błogosławieństwem dla każdego potrzebującego odpoczynku i lekarstwa na swe dolegliwości.

Praca (ćwiczenie)

Oczywiście i praca jest częścią Bożego charakteru (Gen.1.31, 2.1-4). Ruch pobudza człowieka do życia, reguluje krążenie krwi, pobudza układ trawienny do pracy, koi układ nerwowy, wzmacnia cały organizm. Wielu chorych odzyskałoby zdrowie, gdyby tylko zajęli się spokojną pracą na świeżym powietrzu. Bez ruchu zamiera życie. Najlepszym rodzajem pracy jest praca na świeżym powietrzu, zwłaszcza w ogrodzie, przy ziemi. Jest to naprawdę wielkie

błogosławieństwo. Bóg nie zaplanował, by ludzie tłoczyli się w mieście, prowadząc tam próżniacze życie.

Praca w ogrodzie, szybki marsz, ćwiczenia gimnastyczne, pomogą zachować zdrowie i siłę. Szybki marsz to jedyny rodzaj aktywności, który zatrudnia wszystkie mięśnie człowieka. A zatem nic tak nie służy zdrowiu jak spacer w spokojnym otoczeniu.

Woda życia

Nasze ciało składa się w 70% z wody. W ciągu doby nerki filtrują i oczyszczają około 64 tysięcy litrów płynu, który stale przez nie przepływa, oczyszczając organizm z toksyn, co daje gigantyczną pracę. Dlatego też gospodarka płynami jest niezwykle ważna. W ciągu doby człowiek traci około 2,5 l płynu (oddech, mocz, parowanie, stolec). Trzeba koniecznie ten ubytek uzupełnić. Pokarm dostarcza 3 szklanki wody, a procesy chemiczne 1 szklankę. Oznacza to, że człowiek powinien dostarczyć w ciągu doby organizmowi około 6 szklanek wody, dotyczy to osoby o przeciętnej wadze i przy przeciętnym wysiłku. Im więcej wagi, więcej pracy, więcej upałów, tym liczba ta powinna być większa. Jeśli tego nie uczynimy, następuje przeciążenie nerek, co w konsekwencji owocuje licznymi dolegliwościami. A wady w pracy nerek mogą doprowadzić do powstania wielu ognisk chorobowych. Nerki to jeden z kluczowych organów człowieka. Należy zachowywać je w jak najlepszym stanie, czyli dostarczać należytej ilości wody.

Kiedy pijemy? Na pewno nie podczas posiłku, gdyż płyny utrudniają trawienie. Najlepszy moment do picia, to poranek. Kiedy wstajemy, 2-3szklanki wody robią świetną pracę przy oczyszczeniu naszych jelit z toksyn. Potem w ciągu dnia pijemy resztę potrzebnej ilości. Co najmniej 30 minut przed posiłkiem i minimum 2 godziny po posiłku.

Co pić? To jest problem. Ludzie piją wszystko, co im szkodzi. Piwo, wino, kawa, herbata, cola, napoje gazowane, to trucizny, a nie napoje dla człowieka. Najlepsza jest zdecydowanie czysta, miękka woda, nie mineralna, ale miękka. Minerale w wodzie nie są

przyswajane dobrze przez organizm, stając się niebezpiecznym balastem dla nerek. Woda miękka, destylowana, czy z filtra o odwróconej osmozie, jest błogosławieństwem. Warto zainwestować w dobrą wodę. Zwróci się zdrowiem i oszczędnościami na wizytach lekarskich. Jest to tym ważniejsze, że w Polsce obecnie nie ma już praktycznie czystych wód. Ponad 90% z nich nie nadaje się do niczego, a tylko około 1% nadaje się do celów spożywczych. Polskie wody to tragedia. Jeśli dobra woda dla nas to szczyt ascetyzmu, pozostają herbaty owocowe i ziołowe, niegazowana woda mineralna, kawa zbożowa. Ale woda jest zdecydowanie najlepsza.

Oczywiście woda jest częścią Bożego charakteru. Obok powietrza, woda jest najistotniejszym elementem Bożego stworzenia. Każda kropla wody, którą spożywamy jest darem niebios, Jezusa, który sam nazwany jest „źródłem wody wytryskującej ku życiu wiecznemu”.

Ufność w Bożą moc

Ufność w Bożą moc jest częścią Bożego charakteru (Gen.1.1,2). Boska, twórcza moc stworzyła cały wszechświat i stale utrzymuje go w łaździe i egzystencji. Ta moc jest cechą charakterystyczną Boskości. Nikt oprócz Boga i Jego Syna, nie posiada tej twórczej mocy. Nikt oprócz nich, nie może dać życia, szczęścia, zdrowia. Dlatego usunięcie z zasad zdrowia boskiej twórczej mocy powoduje, że wszelka medycyna staje się bezradna. To jest usunięcie źródła życia i zdrowia. Człowiek został stworzony na Boży obraz, by odzwierciedlać Jego charakter. Ale człowiek daleko odszedł od tego planu. Dlatego ludzkość dzisiaj jest pełna zła i cierpienia. Lecz wiara w Bożą, twórczą, życiodajną moc, jest podstawą ewangelii zdrowia.

Bożym celem było i jest, by człowiek poznał Boga i Jego charakter. On objawia się nam także w Swoim prawie, także w prawie dotyczącym zasad życia i zdrowia. Dlatego jeśli chcemy być zdrowi i szczęśliwi, powinniśmy choć trochę poznać te prawa, a potem gdy zaczniemy w nie ufać, będziemy je poznawać coraz bardziej. I

oczywiście wprowadzać w swoje życie. Cała ta książka jest oparta na Bożych prawach zdrowia i życia. Bóg bardzo się interesuje naszym szczęściem i zdrowiem, dał wiele cennych rad odnośnie kwestii zdrowotnych. W Biblii jest dużo wypowiedzi na ten temat.

Bóg chce abyśmy ufali w Jego twórczą moc. Każdego dnia powinniśmy prosić Go i dziękować Mu za zdrowie i życie. Każdy nasz posiłek powinien być spożywany z wdzięcznością za Bożą hojność, a wtedy będzie dla nas błogosławieństwem. A kiedy chorujemy, powinniśmy pamiętać, że choroba jest dowodem tego, że coś nie tak robimy w naszym życiu odnośnie zdrowia. Powinniśmy wtedy szczególnie ufać i prosić Boga o zdrowie, a jednocześnie zastanowić się, co naprawdę było przyczyną moich dolegliwości.

Możesz nie doceniać tej zasady w wystarczającym stopniu, ale jeśli tak jest, czynisz poważny błąd. Na tej zasadzie opierają się pozostałe zasady, gdyż tylko ufając Bogu i starając się żyć zgodnie z Jego zasadami zdrowia, możemy być zdrowi, szczęśliwi. Bez tej ufności, człowiek jest skazany na niepokój i nieszczęście. Piszę to z doświadczenia. Nawet ci ludzie, którzy dbają o swoje zdrowie i stosują wiele zdrowotnych zasad, a nie uznają Boga i Jego twórczej mocy, prędzej czy później wpadają w problemy, także i zdrowotne, bo nie czerpią z jedyne go, prawdziwego źródła zdrowia i szczęścia.

On jest naszym jedynym lekarzem, ma wielką moc leczenia. Współczesna medycyna i lekarze, doszli już tak dalece w swej bezbożności, że zamiast leczyć, niszczą. Może się nam wydawać, że po wizycie odczuwamy ulgę i pomoc, ale to złudzenie, współczesna medycyna nie sięga do źródła cierpienia i choroby. Dlatego też nie może leczyć. Nasze życie jest żałosne bez wiary w to, że Bóg chce, może i pomoże nam, jeśli my tylko uznamy Jego leczniczy autorytet. Wiara czyni cuda, ale wiara prawdziwa, oparta na miłości i zaufaniu do Tego, który zna nas najlepiej. Zawsze, gdy Jezus leczył ludzi, mówił: „Idź w pokoju, twoja wiara ciebie uzdrowiła, nie grzesz więcej.” Podkreślał On zatem niezbędny czynnik wiary w uzdrowieniu, tak fizycznym, jak i duchowym, a także fakt, że cierpienie wynika z grzechu. Jeśli zatem chcemy być zdrowi i szczęśliwi, to musimy przestać łamać prawa zdrowia fizycznego i duchowego, jakie nam dał Bóg w Swej miłości.

Jak widzimy, powyższe siedem zasad, jest bardzo prostych. Możemy je zastosować w naszym życiu od dziś. Nie wymagają wiele filozofii i nauki. Trochę inaczej jest z ostatnią, ósmą zasadą. Jest ona trochę obszerniejsza, dlatego należy jej poświęcić więcej czasu. Ale zastosowanie jej także nie wymaga wielkiej filozofii. Możemy krok po kroku, stopniowo, wprowadzać te zasady w życie. A zobaczymy zdumiewające skutki bardzo szybko.

Dieta (odżywianie)

Właściwa dieta, odżywianie, jest częścią Bożego charakteru (Gen.1.11,12,29,30). Kiedy świat został stworzony, Bóg dał tak człowiekowi, jak i zwierzętom odpowiednią dla nich dietę. I człowiek i zwierzęta mieli mieć dietę roślinną. Tylko o takiej diecie Pan Bóg powiedział, że jest dobra. Wszelka agresja, zabijanie, ból, dręczenie, nie są w zgodzie z Bożym charakterem. Bóg nie stworzył świata tak, by jedne istoty żyły kosztem innych, by jedne cierpiały, aby inne mogły żyć w zgodzie ze swymi pożądaniami. Obecnie jest inaczej. Ale zwierzęta zabijają, bo muszą. A człowiek nie musi.

Nie chcemy nikomu nic narzucać. Każdy musi sam doświadczyć, co jest dla niego lepsze. Ale warto spróbować; początki mogą nie być zachęcające, lecz w miarę upływu czasu efekty tego stylu życia mogą zadziwić nas samych.

Wegetarianizm to powstrzymanie się od pokarmów mięsnych, ryb, tłuszczu zwierzęcych. Wegetarianie jedzą mleko i przetwory mleczne, jajka, sery. Weganizm to całkowite odrzucenie pokarmu pochodzenia zwierzęcego. Także mleka, serów, jaj. Nie dążymy do fanatyzmu. Jeśli komuś przyjdzie ochota na jajko czy trochę jogurtu, nie ma w tym nic złego, jeśli czasami zrobi skok w bok. Ale generalnie weganizm odrzuca wszystko, co „wyprodukowały zwierzęta”.

Uważamy, że jest to najlepszy sposób odżywiania. Mądre stosowanie tej diety przynosi same korzyści dla organizmu. Dowody znajdziecie w tej książce.

Big Mac blues

Cywilizowany świat jest coraz bardziej dziesiątkowany przez choroby cywilizacyjne. Nie groźne epidemie, ale cukrzyca, miażdżycy, choroby serca zbierają coraz bardziej obfite żniwo. Winni temu są sami ludzie. Ich własny styl życia prowadzi do tego. Coraz powszechniejszy jest amerykański sposób na szczęście: fast food, szybkie jedzenie - tanio, szybko, zdrowo. Pizza Hut, MacDonald's, Burger King. Sieć barów szybkiej obsługi mnoży się także i w Polsce. Dziś najłatwiej kupić hot doga i hamburgera.

Cały cywilizowany świat tańczy w rytm bluesa „Wielkiego Maca”. Jest to symbol sukcesu w świecie amerykańskiej ideologii życiowej.

Czy wiesz, co się za tym kryje?

Badania wykazują, że MacDonald's stosuje ogromne ilości najróżniejszych konserwantów do swoich wyrobów. W Coca-Coli, Fancie, napojach, potrawach, deserach jest kilkadziesiąt najróżniejszych konserwantów, stabilizatorów, uszlachetniaczy, szczególnie niebezpieczny to E123, zakazany w USA, ale stosowany poza tym krajem, E110, E124, E210, E330, E450, E465, które są rakotwórcze, E338, E339 i E407, niebezpieczne dla ciężarnych oraz wiele innych, powodujących zwłaszcza dolegliwości układu pokarmowego.

MacDonald's sprzedał ponad 17 milionów samych Big Maców w 66 krajach świata. Zarobił ogromne pieniądze kosztem innych.

A oto przepis przeciętnego hamburgera: 26g tłuszczu, 100mg cholesterolu, 890mg sodu, 5g cukru, 25g białka, 500 kalorii.

Receptura:

30g golonki ze ścięgnami i tłuszczem

16g mielonki (serca, języki, tłuszcz)

10g MRM (zmiażdżone resztki niewykorzystanego zwierzęcia)

20g wody

2g soli

1g glutaminianu sodu i barwników
5g środków konserwujących
Smacznego!

MacDonald's jest największym śmieciarzem świata. Na razie tylko w USA wprowadzono pojemniki wielokrotnego użytku. Koncern wycina lasy w Amazonii pod wypas bydła. Jeden hamburger to kilka metrów kwadratowych straconego na zawsze lasu!

A na hamburgery przerabia to co się da. Każdego dnia wiele milionów ludzi kupuje miliony hamburgerów, tracąc pieniądze i zdrowie. Filozofia hamburgera coraz bardziej opanowuje świat, w tym i Polskę. Jest ściśle związana z umiłowaniem mięsa.

Największa mafia świata

Producentom żywności zależy na tym, aby jak najwięcej jej sprzedać. Rolnicy stosują coraz więcej chemicznych środków, aby jeszcze bardziej zwiększyć plony. Sprzedawcy największe świństwo nazwą balsamem tylko po to, aby sprzedać. Specjaliści od reklamy wmówią ci, że to co jest złe, jest wspaniałe. Naukowcy żądni tytułów i zaszczytów walczą o coraz „nowocześniejsze” rozwiązania. Politycy są zależni od biznesmenów, za których pieniądze mogą jeść ogromne kotlety i rozkazywać innym, aby też tak robili. Kler, objadając się przysmakami „cywilizowanego stołu” daje przykład rzeszom wiernych. Do wszystkiego można dodać stado lekarzy, twierdzących, że jak nie zjesz mięsa i nie wypijesz w szkole szklanki mleka, to będziesz chory i umrzesz.

Może trochę przejaszkawiam, ale na całym świecie lobby produkujące żywność ma ogromne wpływy. Najlepszy przykład to Polska pod rządami Pawlaka. Liczy się brudny interes, stos dolarów czy złotych, a nie to, czy będziesz zdrowy i czy twoje potrzeby będą zaspokojone. Płacisz lekarzom i sprzedawcom za powolną śmierć, a polityków wybierasz po to, aby twoją niezbyt wesołą rzeczywistość czynili jeszcze gorszą.

Cała ta milionowa rzesza ludzi to największa mafia świata, żerująca na twoim zdrowiu i pieniądzach. Spróbuj sam pomyśleć o swo-

im zdrowiu i szczęściu. Zaczynj sam zdobywać wiedzę na temat właściwej diety, leczenia naturalnego, zagrożeń cywilizacyjnych. Stracisz trochę czasu, ale zyskasz na zdrowiu, pieniądzach, radości. Poczujesz, że nikt ciebie nie okrada z tego, co najważniejsze. Będziesz bardziej wolnym człowiekiem, niż jesteś dziś.

Rzecz o martwej naturze

W XIX wieku przeciętny człowiek zjadał 13kg mięsa i 300kg chleba, w 1960 roku już tylko 100kg chleba, ale za to 55kg mięsa.

Jesteśmy cywilizacją mięsożerców. Ale chcielibyśmy odwołać się do faktów. Natychmiast po zjedzeniu mięsa lub jego przetworów wzrasta szybko ilość białych ciałek krwi. Można to zaobserwować laboratoryjnie. Takie zjawisko występuje tylko wtedy, gdy organizm chce bronić się przeciwko chorobom. Martwe mięso zwierzęce użyte jako pokarm jest dla człowieka czymś obcym. Efektem spożycia tego pokarmu jest osłabienie organizmu, prowadzące do podatności na choroby.

Badania wykazują, że człowiek jest stworzony do pokarmów zasadowych (powinien spożywać 80% tego pokarmu). Tymczasem przeciętny człowiek spożywa 98% w formie kwasowej, a tylko 2% w formie zasadowej. W efekcie nadkwasowość, zatrucie organizmu, choroby narządów wewnętrznych. Pokarmy kwasowe to właśnie mięso oraz wyroby gotowane, pieczone, konserwowane. Medycyna i nauka z uporem godnym maniaka wmawia, że człowiek musi jeść mięso. Ale badania tym razem nad próchnicą pokazują, że jest to choroba nie tyle zębów, co całego organizmu, przekwaszonego i zatrutego.

Każde ciało wypromieniowuje energię. Widmo tego pola energetycznego jest mierzone w angstromach (Å). Człowiek powinien spożywać te pokarmy, które mają jak największe pole energetyczne, rzędu 6000-8000Å. A to oznacza zboża, nasiona, owoce, warzywa. Suszone zboża czy warzywa po kilku latach zachowują swoje pole energetyczne ponad 6000Å. Mięso zwierząt w chwili zabicia

posiada wielkość około 6000Ł. Po kilku godzinach 10 razy mniej, po kilku dniach prawie 0! To samo z konserwami, puszkami.

Doktor Carison, badacz plemienia Hunzów, przetestował na zwierzętach różne rodzaje diet. Szczury odżywiane po wegetariańsku były zdrowe i pokojowe. Szczury odżywiane mięsem chorowały, były agresywne i pożerały się nawzajem.

Nie można tych badań bezkrytycznie przenosić na człowieka, ale coś w tym jest. Coraz więcej zjedzonych zwierząt idzie w parze z coraz większą agresją wśród ludzi.

Udowodniono, że człowiek mógłby żyć około 150 lat, na tyle pozwalają możliwości jego organizmu (tzw. wiek biologiczny). Dzisiaj norma to 70 lat i coraz bardziej się obniża. A normalne jest, że człowiek po pięćdziesiątce musi narzekać na różne schorzenia. Choroby „wieku starczego” to wymysł XX wieku.

Typowa amerykańska (także europejska) dieta wygląda następująco:

Zboża - 20%

Mięso - 20%

Tłuszcz - 17%

Cukier - 18%

Jaja, nabiał - 11%

Alkohol - 3%

Warzywa, owoce - 11%

Ale tak naprawdę, to potrzebujemy:

Węglowodany - 80% (warzywa, owoce, zboża)

Białko - 10%

Tłuszcz - 10%

Czy widzisz tę przepaść pomiędzy tym, czego potrzebuje twój organizm, a tym, co jest zjadane?

Z mięsem wiąże się problem adrenaliny. Zwierzęta oczekują na śmierć wiele godzin, zabijane są w straszny sposób. Ich tkanki są pełne adrenaliny. Dzięki temu człowiek ma poczucie siły po zjedzeniu mięsa. Ale jest to jednocześnie trucizna i narkotyk.

W średniowieczu jednym ze sposobów produkowania trucizny było wypuszczenie na wybieg świni i psa, który ją podgryzał, ale nie zabijał. Po kilku godzinach świnia była zabijana, a spuszczone

krew pełna adrenaliny służyła jako trucizna, na przykład na ukocha- nego sąsiada. Sposób, w jaki są uśmiercane zwierzęta masowo po- woduje ogromne cierpienia. Nie ma to nic wspólnego z człowie- czeństwem. Jak ktoś może uważać się za kulturalnego człowieka, jeśli ma udział w tym barbarzyństwie?

Nawet, jeśli zabijamy zwierzęta sami, w gospodarstwie, to i tak jest to szkodliwe. Wielokrotnie widziałem zachowanie zwierząt przed zabiciem. Zawsze wyczuwały, co je czeka. Wystarczy, aby odpowiednią dawkę adrenaliny organizm wyprodukował i zatruł swoje tkanki.

Dzisiejszy chów przemysłowy powoduje, że nie ma praktycznie zdrowych zwierząt. Są one sztucznie faszzerowane antybiotykami, hormonami.

Dzieci karmione tym mięsem szybciej dorastają fizycznie. Prze- ciętny wiek pierwszej miesiączki u dziewcząt dziś to około 12 - 13 lat. Jeszcze na początku wieku było to 17 lat. Zwierzęta są karmio- ne złą, zepsutą paszą, mączką rybną, odpadami przemysłowymi. Z tego nie może być nic dobrego.

W Stanach Zjednoczonych 20% krów ma białaczkę, jeszcze wię- cej - gruźlicę i inne schorzenia.

Rząd nie podaje tego do wiadomości, bo ma w tym interes lobby rolnicze. W Polsce sytuacja jest o wiele gorsza.

Każdy rodzaj mięsa to odrębna historia. Narody cywilizowane nie jedzą wieprzowiny, bo to mięso najbardziej tłuste, pełne paso- żytów i innych chorób. Świnia je same nieczystości, więc jej mięso nie może być wartościowe. Bydło to głównie białaczka i choroby wewnętrzne. W krajach o dużym spożyciu wołowiny (USA, Skan- dynawia) proporcjonalnie przybywa przypadków białaczki wśród ludzi.

Drób to hormony, antybiotyki, masowe hodowle w niehigienicz- nych warunkach, co powoduje, że drób jest coraz częściej atakowa- ny przez liczne choroby, zwłaszcza skórne.

Ryby byłyby w sumie najzdrowsze ze wszystkich rodzajów mię- sa, gdyby nie ogromne zanieczyszczenie wód. Mięso ryb to skumu- lowany zbiornik pierwiastków ciężkich. Coraz więcej ryb ma cho- roby skóry, wrzody i nowotwory, powstałe w wyniku skażenia

wód. 80% ryb łowionych w obszarach USA ma raka skóry. Ponadto spożywanie ryb prowadzi do osteoporozy, a tłuszcz rybi zmniejsza krzepliwość krwi, co jest bardzo niekorzystne.

Wypada odpowiedzieć sobie na pytanie: czy z natury jesteśmy powołani do jedzenia mięsa? Porównanie cech mięsożernych i roślinożernych daje nam ciekawe spostrzeżenia.

Zęby, skład chemiczny śliny, żołądek, ręce, skóra, przewód pokarmowy, język u człowieka jest podobny do owocożernych, a nie mięsożernych. Fakt, że przewód pokarmowy człowieka jest długi, powoduje, że mięso w nim długo zalega, fermentuje, wręcz gnije, co prowadzi do schorzeń, pieczenia, zgagi itp. U mięsożernych przewód pokarmowy jest bardzo krótki.

Organizm człowieka daje sobie radę dobrze z dietą wegetariańską, gdyż do niej jest dostosowany. Przy spożywaniu mięsa zaczynają się problemy. Pojawiają się szkodliwe substancje chemiczne (fenol, skatol i inne) jako efekt rozkładu białka zwierzęcego. Część z nich zostaje wydalona, a część wchłonięta w tkankę, powodując ogniska chorobotwórcze.

Niektórzy mówią, że nieważne co jemy, wszystko jest zatrute. To prawda, ale stopień skażenia jest nierówny. Oto porównanie według 300-stopniowej skali skażenia substancjami szkodliwymi, głównie pestycydami:

Jarzyny korzeniowe - 007

Ziemniaki - 003

Zboże - 008

Strączkowe - 026

Owoce - 027

Jarzyny liściaste – 036

Produkty mleczne - 112

Mięso - 281

Widzimy, co najbardziej kumuluje toksyny. Zwłaszcza w tkance tłuszczowej zwierząt jest ogromny magazyn trucizn.

Najgorsze są więc tłuszcze i zupy na wywarach z mięsa, do którego przenika tłuszcz. Matki małych dzieci, czy wiecie, co wasze dzieci piją w rosółkach zalecanych przez lekarzy? Rzeka trucizn!

Nie będziemy się kłócić o rację. Kto chce się truć, jego wola... Śmieszne jest, jak dorośli ludzie z uporem maniaka twierdzą, że to jest złe, jest dobre.

Mięso jest największym znanym źródłem schorzeń współczesnego świata. Ogromna większość chorób, szybkie starzenie, brak odporności, słabsza potencja intelektualna - to chyba wystarczy.

Kto chce, niech sobie dalej wmawia, że czarne jest białe.

Raport lekarzy amerykańskich z ostatnich lat jest jednoznaczny. Człowiek potrzebuje 4 grupy pokarmowe: zboża, strączkowe, warzywa i owoce. Jest to pierwszy krok na drodze do odejścia od filozofii wielkiego befsztyka.

Każdego dnia w Anglii zwierzęta hodowlane wydają 125 ton odchodów. Jedna krowa produkuje dziennie 470 litrów metanu, który ma decydujący wpływ na efekt cieplarniany. W ciągu roku rzeźnie wyrzucają do rzek 100 tys. ton krwi.

W Wielkiej Brytanii jest już 4 miliony wegetarian (8% ludności). W Polsce - około 1,5 miliona (niecałe 4%). Liczba ta powoli rośnie.

Myślmy jednak, że doświadczony wegetarianin to dobry kandydat na weganina. Rozwój człowieka trwa całe życie i nigdy nie jest tak dobrze, żeby nie mogło być lepiej.

20% bogatej części ludzkości spożywa 80% zasobów żywności. Do produkcji 1kg mięsa trzeba zużyć kilkanaście kilogramów pszenicy lub soi. Jest rzeczą pewną, że wegetarianizm to także recepta na rozwiązanie problemu głodu.

Dzisiaj bogaci objadają się szynkami i innymi wątpliwymi luksusami, podczas gdy Afryka i Azja jeszcze głoduje. Przystawienie produkcji na roślinną nie tylko pozwoliłoby na zlikwidowanie głodu, ale także na powrót do naturalnych sposobów gospodarowania. Wcale nie trzeba niszczyć gleby nawozami i środkami chemicznymi, aby nas wyżywiła.

Drugi aspekt sprawy to ekologia. Jaki przemysł najbardziej niszczy ziemię? Oczywiście masowa produkcja zwierzęca. To miliony ton metanu i innych szkodliwych substancji, zanieczyszczających glebę i wody. To ogromne ilości lasów tropikalnych wyciętych pod hodowlę bydła. To miliony litrów wody zużytych do procesów

przetwórczych. Przemysł produkcji żywności najbardziej niszczy środowisko! Środki stosowane w rolnictwie to skażona gleba, woda powietrze. Zanika życie biologiczne, równowaga na naszej planecie coraz bardziej jest zachwiana. Jak długo trwać jeszcze będzie ten obłądny proces?

Jeśli nie jesz mięsa, to możesz czuć się dumny, że nie przyczyniasz się do głodowania ludzi w Afryce czy Azji i że nie masz udziału w tym niszczącym życie przemyśle. Zastanów się nad przyszłością, czy warto dla kawałka gnijącego mięsa niszczyć życie na planecie. Każdego roku 2 miliony sztuk bydła ginie w samych Stanach Zjednoczonych. Cała ziemia napelniana jest jękiem zarzynanych zwierząt. Pojawia się pytanie: dlaczego? Nie ma absolutnie takiej konieczności. Świat jest pełen okrucieństwa między innymi, dlatego, że człowiek obojętny na los zwierząt staje się obojętny na los drugiego człowieka.

Cywilizacja rakiet kosmicznych i komputerów, coraz nowszych wynalazków technicznych jest także cywilizacją okrutnego masowego zabijania bezbronnych zwierząt. Nigdy człowiek nie będzie w pełni człowiekiem, jeśli obojętnie będzie uczestniczył w tej masakrze.

XX wiek to wiek skąpany w potokach krwi ludzi i zwierząt. Zastanowiłeś się, do czego to może prowadzić?

Weganizm jest ściśle związany z ekologią. Ziemia uprawiana metodami naturalnymi odzyskuje swą moc i po kilku latach wydajność równa się, a nawet przewyższa wydajność rolnictwa konwencjonalnego.

Badania rządu francuskiego pokazują, że warzywa z upraw ekologicznych mają o 35% aminokwasów więcej, o 50% wapnia, 13% potasu, 49% magnezu, 28% manganu i 290% żelaza! Jest także o 360% więcej witaminy C i 230% betakarotenu. Ale mafia rolniczo-przemysłowa nadal nas truje w imię lepszego jutra.

Jestem człowiekiem wierzącym w Boga. On stworzył cały ten świat, w tym i zwierzęta, ptaki, ryby. Pan Bóg dał człowiekowi ziemię po to, aby na niej mądrze panował, w harmonii ze światem roślinnym i zwierzęcym.

Pierwsi ludzie byli weganami, jedli tylko rośliny, żyli długo, ponad 900 lat. Później odeszli od Bożego wzoru, zaczęli robić wiele złych rzeczy, w tym i jeść mięso. Po potopie średnia wieku wynosiła już około 300 lat i w miarę upływu czasu malała.

Biblia mówi: „nie bądź wśród obżerających się mięsem” (Przyp. 23.20). Pan Bóg nie chce, abyśmy jedli Jego stworzenia. Kiedyś na to zezwolił, ale dziś naprawdę już warto przypomnieć sobie o tym, co było dawniej. Przykazanie „nie zabijaj” poucza nas, abyśmy nie pozbawiali nikogo i niczego życia. Jeśli Bóg kiedyś zezwolił na wyjątki, to zrobił to dla dobra człowieka. Ale dziś nastał czas, byśmy się zastanowili nad tym, co to jest być chrześcijaninem. Franciszek z Asyżu nazywał zwierzęta „mniejszymi braćmi” i oczywiście ich nie jadł. Chrześcijaństwo to postawa pokoju, przyjaźni, miłości, szacunku dla całego Bożego dzieła. Nie ma tu miejsca na zabijanie.

Biała śmierć

No tak, jestem już wegetarianinem. To coś najwspanialszego. Ale muszę przecież pić mleko. Cały świat od tysiącleci wie, że mleko to zdrowie. Pij mleko, szklanka mleka dla każdego ucznia, mleko to źródło cennego wapnia, pij mleko będziesz wielki.

Są to wszystko oczywiście bzdury. Po pierwsze jest tylko jedno zdrowe mleko dla człowieka - mleko jego matki. Posiada ono to, co małemu człowiekowi jest niezbędne w 1 roku życia. Po 2-3 latach mleko u mamy zanika. Pan Bóg to pięknie urządził. Ale człowiek poprawił Go i zaprzął do dzieła krówki.

Kiedy dziecko dorasta i idzie do szkoły, zanika u niego enzym trawiący kazeinę w mleku. Dlatego też picie mleka później niż po 5-7 roku życia jest szkodliwe dla organizmu. Kazeina zakleja układ trawienny, powodując złogi chorobotwórcze. Potem przychodzą dolegliwości żołądkowe, nowotwory, choroby wieńcowe. Podobnie jest z laktozą. Ponad 90% ludzi nie toleruje laktozy! Nie ma nic gorszego, niż mleko homogenizowane. Tłuszcz rozbity na drobne cząsteczki wnika bezpośrednio do krwi, powodując szybko choroby układu krążenia, miażdżycę, zawały.

Mleko zwierzęce to coś obcego dla organizmu, który toleruje tylko mleko matki. Skład chemiczny mleka kobiet i zwierząt różni się znacznie, zwłaszcza co do zawartości tłuszczu, jest to bardzo istotna różnica.

Mleko to cenne źródło wapnia. Ale prawda jest taka, że wapń ten jest prawie w całości zużyty w procesie rozkładu białka zwierzęcego na aminokwasy!

Badania prowadzone w Loma Linda University wykazały, że leczenie osteoporozy, (rzesztotowienia kości z powodu braku wapnia) mlekiem powodowało pogorszenie stanu choroby. Nie pomagały trzy szklanki mleka dziennie. Wapń był pochłaniany w procesie przemiany białka. Organizm, kości nic z tego nie miały. Stwierdzono, że osoby jedzące 75g białka i 1400mg wapnia miały ujemny bilans wapnia w organizmie. Białko po prostu „zjadło” cały przyjęty wapń.

Osobna historia to stan higieniczny mleka. Krowy dziś są chore. Białaczka, gruźlica, bakterie chorobotwórcze, antybiotyki, hormony, to wszystko znajdziesz w mleku krowy. Nieuczciwi hodowcy nie wylewają mleka, gdy krowa jest chora. Zwłaszcza, gdy ma zapalenie wymion. Mleko dziś jest skażone, a w procesie przetworczym traci swoje odżywcze właściwości. Twoje dziecko dostaje dziś białą śmierć, bo tak każą dietetycy. To samo jest z przetworami mlecznymi. Sery, jogurty, kefir. Sery żółte i topione nafaszerowane są chemicznymi stabilizatorami, utrwalczami, konserwantami. W procesie utwardzania serów stosuje się podpuszczkę, wyciąg z żołądków cieląt.

Produkty mleczne są wysokotłuszczowe: masło 80%, śmietana 40%, ser 25-40% czekolada 25-40%. Jest to zabójcza dawka tłuszczu i cholesterolu. Sery są ciężkostrawne, powodują schorzenia żołądkowe. Jeśli chodzi o jogurty czy kefir, to organizm trawi je dobrze, a bakterie w nich zawarte mają nawet właściwości lecznicze. Pamiętać należy jednak, że produkuje się je z surowego mleka, co daje zagrożenie, że są one skażone chorobą, która mogła dotknąć bydło. Stosunkowo najbezpieczniejszym pokarmem zwierzęcym są jaja. Z tym, że masowy chów drobiu na jaja urąga wszelkim zasadom higieny. Kury są coraz częściej chore, zdegenerowane. Na fer-

mach karmi się je różnymi świństwami, dlatego jaja ze sklepu to wątpliwy delikates. Jest to skoncentrowany produkt, często roznoszący bakterie salmonelli.

Warto dodać, że mleko i przetwory mleczne prowadzą często do takich schorzeń, jak alergia, katar sienny, bronchit, astma, zapalenie zatok, infekcje górnych dróg oddechowych. Zaostrza też chorobę żołądka i dwunastnicy, a żeby było śmieszniej, to lekarze zalecają przy tych chorobach dietę mleczną!

1 Szklanka mleka = 300mg wapnia

Pomarańcza = 54 mg wapnia

Pół szklanki sezamu = 870 mg wapnia.

Wapń jest wszędzie, zwłaszcza w warzywach liściastych, mące z pełnego przemiału. Wapń z roślin nie ulega zniszczeniu w procesie przemiany.

Na zakończenie jeszcze jedna uwaga. Spożywanie mleka i wyrobów mlecznych prowadzi do tego, że cielęta są zabijane właśnie po to, aby krowy ich nie karmiły, ale dawały mleko ludziom.

Mitologia mięsożerców

Każdego roku z głodu umiera 60 mln ludzi. Człowiek, który przejdzie na wegetarianizm, zaoszczędza pożywienia, które nasyci 16 ludzi, a wody tyle, że można by napoić prawie wszystkich spragnionych. Do tego dochodzi pół hektara lasu, który nie zostanie wycięty.

Przeciętny Amerykanin zjada podczas swego życia 21 krów, 14 owiec, 12 świń, 200 kurcząt i 500kg innego zwierzęcia. Dzieje się tak dlatego, że świat jest pełen mitów, a wokół talerza narosło ich także sporo.

Mit pierwszy - białko

Wszystkie społeczności cywilizowane spożywają za dużo białka. Jeszcze do niedawna norma WHO wynosiła 125g na dzień. Obecnie naukowcy skłaniają się do około 50g, ale i tu opinie są podzie-

lone. Wydaje się, że i ta norma jest zawyżona. Praktyka wykazuje, że tylko ci, co głodują, nie mają problemu z nadmiarem białka. Niedobór białka nie jest tak szkodliwy, jak nadmiar. Powoduje to liczne schorzenia, zwłaszcza nerek i innych narządów wewnętrznych.

Problem białka to nie ilość, ale jakość. Nie ile spożywamy, ale jak jest ono wartościowe.

Największym mitem jest twierdzenie, że jedynie białko zwierzęce jest w pełni wartościowe. Białko, i to w pełni wartościowe, jest w każdej roślinie, w jednej więcej, w drugiej mniej, ale w każdej roślinie. Szczególnie wartościowe białko mają orzechy, strączkowe, różne zboża.

1 szklanka zawiera białka:

Soja - 21g

Soczewica - 15g

Fasola - 15g

Mleko - 8,5g

Figi - 7g

Migdały - 2,5g

Zawartość procentowa białka: soja 40%, mięso 10-20%, ser 30%, orzechy 32%.

2 szklanki soi = 33dkg wołowiny

8 szklanek mąki = 35dkg wołowiny

Soja + mąka = 1kg wołowiny

Przyswajalność białka: mięso 65%, mleko 80%, ser 70%, zboża 60%, warzywa i owoce 90-100%.

Mit drugi - wapń

Twierdzenie, że należy pić mleko i jego przetwory, gdyż jest to jedyne bogate źródło wapnia jest mitem, opisanym przez nas trochę wcześniej. Jedyne rośliny mogą dostarczyć wartościowego wapnia, które nie jest spalane, czyli niszczone w procesie przemiany.

Zwłaszcza liściaste warzywa zielone są doskonałym źródłem tego składnika oraz soja, fasola, suszone figi, brzoskwinie, brukselka, kapusta, owies, migdały, orzechy.

1 szklanka zawiera wapnia:

Soja - 132mg
Mleko - 288mg
Soczewica - 36mg
Figi - 270mg
Fasola - 146mg

Ważne jest, aby wraz z wapniem występował fosfor, co ma miejsce właśnie w warzywach i owocach.

Mit trzeci - żelazo

Tylko w mięsie jest pełnowartościowe żelazo. To nieprawda. Nieważny jest poziom żelaza w produkcie, ale czy jest ono przyswajalne.

Z tego punktu widzenia najbardziej ważne dla nas będą owoce suszone (śliwki, morele). Jest to naprawdę najlepsze źródło dobrego żelaza. Także spożywanie pietruszki, owoców jako źródła witaminy C, która ułatwia przyswajanie żelaza, jest niezbędne.

Do cennych źródeł żelaza należą: fasola biała, groch, szpinak, pełne pieczywo, kasza gryczana i jęczmienna, por brukselka, tofu, siemię lnu, proso, owies, soczewica, brokuły, winogrona, pełny ryż.

Mit czwarty - witamina B12

„Naukowcy” twierdzą, że tylko mięso dostarcza witaminy B12. Prawda jest taka, że flora bakteryjna w organizmie sama wytwarza potrzebne ilości tej witaminy. Jakby nie wystarczyło, to witamina ta znajduje się także w pełnych ziarnach zbóż (zarodki i otręby). A zatem kolejny atak, który nie trafił w cel.

Autorom tych mitów zależy jedynie na utrzymaniu za wszelką cenę poglądu, iż wegetarianie czy weganie są niedożywieni. To nieprawda. Każda zła dieta, także mięsna, prowadzi do niedożywienia. Weganizm to nie jedzenie chleba z dżemem i placków na obiad. To dokładnie i mądrze zaplanowana polityka żywieniowa.

Użytki

Wszelkie używki: alkohol, kawa, herbata, kakao, tytoń, cukier, słodycze, dla weganina, czyli rozsądnego człowieka nie istnieją.

To nie tylko kwestia zatrucia organizmu. Używki „wyplukują” z organizmu minerały i witaminy, utrudniają przyswajanie białka i wapnia. Cukier „kradnie” magnez i żelazo, kakao utrudnia przyswajanie białka o 30%.

Używki także tworzą złogi chorobowe i zatrują organizm. Weganie nie jedzą chleba z serem czy bułek z dżemem. Tak rozumiany weganizm to czyste nieporozumienie.

Arsenał weganina

Podczas gdy naokoło wszyscy strzelają z kielbas i szynek, weganie mają bardzo bogaty arsenał pod ręką. Raport lekarzy amerykańskich sugeruje, aby podzielić to czego potrzebuje człowiek do życia, na 4 grupy pokarmowe:

Na pozór wygląda to ubogo, ale w praktyce ukazuje się nam duża różnorodność.

Ilościowy udział różnych grup pokarmowych:

Warzywa - spożywamy wszystkie dostępne warzywa.

Praktycznie codziennie powinniśmy jeść kapustę - to królowa warzyw. Podobnie ziemniaki, bardzo niedoceniane.

Wartościowe warzywa to także marchew, brokuły, buraki papryka, pomidory, por, seler, sałata, cykorja.

Odrębna historia to warzywa dyniowate. Dynia oraz kabaczek, cukinia powinny także często gościć na naszych stołach.

Zboża - w pełnych zbożach jest wszystko, czego człowiek potrzebuje.

Pszemica - mąka razowa pełna, tak zwana ziarnówka, płatki pszenne, kasza kuskus.

Owies - płatki owsiane, mąka owsiana.

Proso - kasza jaglana.

Ryż - brązowy, czyli pełnoziarnisty, mąka ryżowa.

Gryka - kasza gryczana, mąka grykowa.

Kukurydza - mąka i kasza.

Jęczmień - płatki i mąka.

Żyto - mąka pełna razowa, płatki.

Amarantus - zboże podobne do pszenicy, ale bardziej wartościowe i bardziej wydajne.

Strączkowe - cenne źródła białka, żelaza i innych składników.

Soja - najwartościowszy pokarm na ziemi, podstawa kuchni wegańskiej: z nasion robimy kotlety, parówki, mleko, ser, śmietanę, majonez, mąkę, olej, kawę, orzeszki, czyli wszystko. Proteina sojowa jest dobrym dodatkiem do zup i sosów. Tofu - ser sojowy, można go spożywać na zimno i gorąco.

Fasola - biała, mała i duża, czerwona, pinto, adzuki, czarna, perłowa, mung.

Bób.

Groch - zielony, żółty, pełny i łuskany, cieciora, czyli groch włoski.

Soczewica - brązowa, czerwona, zielona.

Orzechy - doskonałe źródło białka, żelaza, innych minerałów, podstawa kuchni wegańskiej:

Laskowe

Włoskie

Migdały

Brazylijskie

Cashew

Pekan

Orzechy piniowe

Orzeszki ziemne

Orzech kokosowy

Kasztany

Orzechy pistacjowe

Słonecznik

Sezam

Siemię lnu

Nasiona dyni

Owoce - codzienny pokarm weganina, cenne źródło witamin, minerałów, pektyn. Szczególnie cenne jabłka, winogrona, morele, ba-

nany, kiwi, śliwki, figi, sezonowe owoce dostępne w Polsce. Owoce świeże i suszone. Zimą cytrusy, latem owoce sezonowe.

Owoc dzikiej róży najlepszy jako surowiec do herbaty.

Weganie spożywają także miód, może być codziennie, byle nie w nadmiarze.

Grzyby to bardzo cenne źródło wielu składników, w tym białka.

Drożdże, chleb świętojański.

Jeżeli chodzi o tłuszcze, to przede wszystkim oliwa z oliwek, mająca walory smakowe, odżywcze, a nawet lecznicze. Odradzamy niezdrowe masło i pełną sztuczności margarynę.

Przyprawy - majeranek, kminek, oregano, bazylia, estragon, szaflwia, kolendra, malwa, mięta, tymianek.

Stosujemy najprostsze przyprawy, ale nie ostre, gdyż to niszczy żołądek. Ziele angielskie, anyż, koper włoski, cebula, czosnek, kminek, kolendra, oregano, majeranek, chrzan, bazylia, mięta, liść laurowy, trybula, szaflwia, tymianek, estragon, cząber.

Jeśli chodzi o sól, to jest ona w zasadzie zbyt duża. Jeśli ktoś się jednak nie odzwyczaił, to powinien spożywać soli jak najmniej. Nadużywanie soli niszczy nasz organizm.

Kielki - to kopalnia mikroelementów i witamin. Ale nie jest to pokarm dla człowieka naturalny, dlatego kielki mają sens tylko wiosną, kiedy brakuje nam witamin, a brak świeżych owoców i warzyw. Kielkować można różne nasiona. Cenne są kielki pszenicy i innych zbóż, soi, kozieradki, lucerny, rzeżuchy, słonecznika. Dodajemy je do każdej potrawy, zwłaszcza do sałatek. Nie należy ich obrabiać ciepłonie.

Urozmaicony jadłospis wegański powoduje, że stosując wyżej wymienione surowce, możemy być spokojni. Mamy wszystko, co nasz organizm potrzebuje do szczęścia.

Mając produkty niezbędne do przeżycia, weganin może udać się do swego laboratorium.

Kuchnia wegańska to nie tylko odpowiednie produkty, ale także odpowiednie ich preparowanie. Żelazną zasadą powinno być: co się da, jeść na surowo. Jak najwięcej surowych potraw (co najmniej 50%). Każda obróbka cieplna zabija energię życiową, zawartą w produktach. Pieczenie czy smażenie powinno być traktowane jako

wyjątek, urozmaicający podstawowe menu, oparte na pokarmach surowych. Jeśli coś gotujemy, to w małej ilości wody i tak, aby z garnka jak najmniej wyparowało. Wywary z wygotowanych produktów warto użyć ponownie.

Nie trzeba jeść bogatych posiłków, ale proste, niewyszukane. Jeśli będą urozmaicone, to się nie znudzą.

Stosujemy pełne ziarna, unikamy używek. Sól też jest używką. Przyprawy są po to, aby potrawy były smaczne, mają też walory zdrowotne i ułatwiają trawienie.

Zakładamy, że kandydat na weganina ma doświadczenie kulinarne, dlatego nie będziemy uczyć abecadła. Nie podajemy zazwyczaj proporcji. Nasze przepisy to ogólne wskazówki. Każdy sam, zgodnie z gustem i doświadczeniem, może sobie ustalić dokładne proporcje. Dobry kucharz to artysta. Nie należy tej sztuki ograniczać dokładnymi schematami.

Nasze przepisy nie zawierają potraw tradycyjnych, znanych z innych książek kucharskich. Ograniczamy się do przepisów oryginalnych, ściśle wegańskich, opartych na naszych osobistych doświadczeniach, jak i wybranych z książek kucharskich, propagujących różne kuchnie, na przykład wegetariańską czy makrobiotyczną.

Cennym produktem, zastępującym mleko i śmietanę, będzie mleko sojowe. Jajka jako środek spajający mogą być zastąpione mąką sojową.

Zapraszamy wszystkich, aby wyzwalali swoją wyobraźnię i pozwolili, aby naturalny smak stał się głównym kryterium przy komponowaniu posiłków.

Doświadczony weganin dba o to, aby jego pożywienie było jak najbardziej urozmaicone. Proste, ale stale zmieniane posiłki to podstawa sukcesu. Stale należy wprowadzać nowe potrawy, które uatrakcyjnijają menu.

Przedstawiam schemat żywienia jako pewien model. Wydaje się, iż z punktu widzenia potrzeb organizmu jest to dobry schemat.

Śniadanie

To podstawowy posiłek dnia.

- danie zbożowe: musli, kasza, zboża i płatki z dodatkiem owoców, orzechów, nasion;
- pieczywo lub placki + pasty lub masło orzechowe, owoce, sałatki owocowe lub warzywa liściaste, pomidory, papryka, cebula.

Obiad

- surówka z owoców lub warzyw;
- danie główne jako źródło białka + gotowane i surowe warzywa z dodatkami;
- zupy (z tym, że nie są one konieczne).

Kolacja

Najlepiej dla większości ludzi poprzestać na 2 posiłkach. Jeśli chcesz albo musisz, to kolacja winna być lekkostrawna: owoce, sałatki owocowe, suchary, pieczywo, miód.

Napoje

Pijemy przed i po posiłkach; płyny utrudniają trawienie. Desery jemy, gdyż zasłużyliśmy na nie, zostając weganami. Są to oczywiście zdrowe i pożyteczne desery.

Surówka jako najwyższe stadium rozwoju kulinarnego

Każdy posiłek należy rozpoczynać od surowych owoców lub warzyw. Nie następuje wtedy w organizmie leukocytoza, czyli mobilizacja białych ciałek krwi, co ma miejsce, gdy rozpoczynamy posiłek od gotowanych produktów. Surowy pokarm przygotowuje organizm na przyjęcie posiłku. Dzięki temu wzmocnieniu ulega odporność organizmu. Dla wegan powinna istnieć żelazna zasada: ponad 50% pożywienia powinny stanowić pokarmy surowe. Im więcej, tym lepiej. Twój organizm będzie silny i odporny, będzie lepiej funkcjonował. Zapomni o anemii, dolegliwościach.

Druga ważna zasada: koniecznie zielone liście pełne chlorofilu. Pobudza on metabolizm, powstawanie czerwonych ciałek, popra-

wia wykorzystanie białka, wyrównuje ciśnienie, poprawia krążenie, leczy rany i dolegliwości. Reguluje proces spalania pokarmów. Dostarcza białka, witaminy A, B i C. Bez zielonych liści nie ma zdrowia.

Sztuka kulinarna jest wtedy sztuką, gdy jest indywidualnym dziełem. Nie ograniczamy was food combination, szkołą makrobiotyczną, dietą Diamondów. To jest dobre dla ludzi, dla których wegetarianizm to moda.

Dla nas najważniejszy jest organizm. Każdy człowiek to inny organizm. On ci powie, czy możesz łączyć owoce z jarzynami, czy możesz łączyć kwaśne ze słodkim. Jeśli wrócisz do natury, to ona ureguluje to, co do tej pory zostało zepsute przez cywilizację.

Wielu przepisów tu nie znajdziesz, ale znajdzie je twoja wyobraźnia. Zwłaszcza, jeżeli chodzi o potrawy z surowych warzyw i owoców.

Wegańskie dziecko

Najlepszy jest pokarm matki, jak najdłużej. Aby była dobra laktacja, należy pić dużo wody, mleka sojowego, kleik owsiany. Spożywać dużo kielków, ziaren sezamu, słonecznika, dyni, dobrze wypoczywać.

Kleik dla matki

Gotować pół szklanki mąki owsianej w litrze wody 20 minut. Dodać miód, sól. Pić kleik. Można dodać mleko sojowe.

Kiedy dziecko jest karmione mlekiem matki, to nie ma wielkiego problemu z dietą. W momencie porodu kobieta wydziela wydzielinę o nazwie siara; zawarte tam składniki uodparniają noworodka na wszelkie bakterie i wirusy.

Potem rozpoczyna się przygoda z mlekiem. Im dłużej, tym lepiej, gdyż mleko matki jest najlepszym pokarmem dla dziecka. Do pół roku dodatki do mleka są zbędne, możemy podawać także herbatki owocowe lub woda do picia (niesłodzona).

Około połowy roku możemy zacząć podawać soki owocowe i zupki warzywne.

Każde dziecko to odrębna historia. Trzeba je traktować indywidualnie. Jeśli czegoś nie lubi - uszanujmy to, nie pchajmy na siłę. Nie patrzmy na różne normy, wymyślane przez mądrych. Każde dziecko jest inne - szanujmy to, a będzie dobrze. Natura jest w dziecku nie zabita jeszcze i reguluje potrzeby malucha. Obserwujmy dziecko i wyciągajmy wnioski.

Pierwsza zupka powinna być wywarem z ziemniaka i marchwi, a po trzech dniach prawdziwa zupa. Marchew wrzucamy na gorącą wodę, gotujemy, przecieramy lub miksujemy, po ostygnięciu dajemy pół łyżeczki oliwy. Jeśli się nie uda i dziecko nie będzie chciało jeść, to po kilku dniach próbujemy znowu. Zaczynamy od kilku łyżeczek, powoli dochodząc do około 200 ml. Zaczynamy też urozmaicać zupkę. Jednego dnia wprowadzamy jeden produkt, co 3-5 dni, nie częściej. Obserwujemy kupkę i zachowanie. Jeśli jest akceptacja, to idziemy dalej. Do zupki z ziemniaka i marchwi dodajemy kalafior, potem pory, buraczki itd. Wszystko zależy od dziecka. Czy akceptuje nowe warzywa. Bardzo ważnym warzywem są brokuły. Zupkę podajemy łyżeczką, powinna być to raczej papka. Zagęszczamy ryżem, kaszą kukurydzianą. Pora zupki i wielkość porcji to decyzja dziecka. Nie ma tu reguł. Warto ją polać swoim pokarmem, nie wygląda wtedy tak obco.

Zaczynamy także podawać soki. Najpierw z jabłka, potem z marchwi. Od kilku łyżeczek do 100ml. Zamiast soku może być utarte jabłko, kiwi, banan. Owoce także wprowadzamy stopniowo.

Nie zmuszajmy dziecka do tego, czego nie chce. W 7-8 miesiącu przewód pokarmowy dziecka może już przyjmować pokarmy bardziej stałe. Wprowadzamy nowe warzywa, pamiętamy o dyniowatych (dynia, kabaczek, cukinia), pomidorach, które dodajemy do zupki. Zagęszczamy zupę także kaszą gryczaną czy jaglaną. Możemy wprowadzić świeże ziarno kukurydzy.

W 8 miesiącu do zupki możemy dodać łyżeczkę mąki sojowej, soczewicę. Możemy także wprowadzić kaszkę gotowaną na wodzie, kukurydzianą, jaglaną, gryczaną, ryż, z utartym jabłkiem, morelami, brzoskwinia. Nic strasznego się nie stanie, jeśli dziecko woli płynne pokarmy i zacznie jeść gęste zupy kilka miesięcy później. Uszanujmy to.

Od 9 miesiąca możemy podawać już 2-3 posiłki oprócz mleka, które zaczynamy traktować jako dodatek, a nie podstawę.

Kasza na wodzie (jaglana, kukurydziana, krakowska) z utartymi owocami lub sezonowymi owocami namoczonymi w wodzie i zmiksowanymi. Dodajemy też trochę oliwy.

Możemy też ostrożnie zacząć dodawać zmielone orzechy i nasiona (słonecznik, dynia).

Zupa warzywna z dodatkiem mąki sojowej, kasz, soczewicy; lub papki warzywniej zamiast zup, z kaszą czy strączkowymi.

Około 12 miesiąca do wyżej podanego schematu wprowadzamy chrupki kukurydziane, kawałki jabłka czy banana, marchewki surowe. Papki są coraz gęstsze. Wprowadzamy też kolorowy talerz - ugotowane warzywa + trochę kaszy + oliwa. Kaszka wielozbożowa (świeżo zmielone ziarna zbóż w młynku + miód + orzechy + rodzynki + mleko sojowe + suszone owoce lub świeże).

Proste dania dla dzieci powyżej roku:

- zupa jarzynowa przecierana z fasolą;
- zupa jarzynowa z płatkami owsianymi;
- jarzyny gotowane, posypane zmielonymi orzechami (marchew, buraki, kalafior, dynia);
- kasza z dodatkiem tłuszczu (manna, gryczana, kukurydziana);
- krokiety z ryżu;
- krokiety z jarzyn;
- domowy makaron z tłuszczem;
- jabłka w cieście (banany);
- ryż z jabłkami;
- krupnik z kaszy jęczmiennej;
- barszcz czerwony z ziemniakami;
- zupa pomidorowa.

Nowy styl życia

Weganizm to nie tylko jedzenie. Wydaje się, że to całkowita zmiana filozofii życiowej. Przyjazne nastawienie do otoczenia, pełna szacunek i miłość współegzystencja. To życie zgodne z naturą. To propagowanie zdrowego życia, odrzucenie używek, poparcie dla ekologii, pokoju. To zmiany w podejściu do zdrowia. Szacunek dla naturalnych metod leczenia, a nie dla leków chemicznych. Potępienie doświadczeń na zwierzętach, dbałość o środowisko w którym żyjemy, widzenie w każdej istocie stworzenia Bożego, które zostało dane nam po to, aby uprzyjemniało nam życie, a nie po to, by było jedzone i cierpiało. To patrzenie na cały świat, jako na doskonałe dzieło Boga, w którym my mamy mądrą rolę do odegrania, jako istoty stworzone na Boże podobieństwo. Powróćmy, zatem w swym postępowaniu do tego pierwotnego zamiaru, z jakim Bóg stworzył ludzkość. A pokój w sercu, zadowolenie i zdrowie duchowe i psychiczne będą dobrą nagrodą, za nasze rozważne i pobożne życie.

Czy człowiek jest istotą mięsożerną?

Patrząc na naszą budowę, na nasze zęby (roślinożerne zwierzęta też mają kły podobne do naszych), na budowę wewnętrzną, na długość naszych jelit i skład soków trawiennych, my ludzie należymy do istot roślinożernych, a dokładnie do owocożernych. Dlatego mięso nie jest dobrym pokarmem, zalega w jelitach i powoduje fermentację, gnicie, wzdęcia, powstawanie toksyn, zatruwających nasz organizm. Nasza ślina jest o odczynie zasadowym, podczas gdy zwierząt mięsożernych o odczynie kwaśnym. Ich żołądek ma około 10 razy więcej kwasu solnego niż nasz, co pozwala im skutecznie trawić mięso. Jelita u tych zwierząt są około 3 razy dłuższe od tułowia, podczas gdy u człowieka około 12 razy dłuższe. Wątroba mięsożernych ma dużą zdolność usuwania kwasu moczowego z organizmu, a u człowieka ta zdolność jest około 15 razy mniejsza (im więcej mięsa, tym więcej kwasu). Pokarm roślinny jest twardy, bogaty w błonnik, trzeba go dobrze pogryźć, wymaga też długiego

spalania i rozkładu, dlatego nasze jelita są takie długie. Mięso nie wymaga żucia i szybciej jest trawione, jeśli skład soków żołądkowych jest taki jak u mięsożernych. Dlatego też pokarm ten nie jest odpowiedni dla człowieka, a jest odpowiedni dla zwierząt. Natomiast owoce i orzechy są najlepszym pokarmem, jaki człowiek może przyjąć. Zachwianie tego porządku, można przyrównać do wlewania oleju napędowego do silnika benzynowego, czy też na odwrót. Daleko tak nie zajedziemy.

Egoizm i marnotrawstwo

Ponad 90% zboża w USA zużywa się na karmę dla zwierząt (w Wielkiej Brytanii 85%, w Polsce też dużo). Do produkcji 1kg wołowiny trzeba zużyć 16kg pszenicy. W krajach rozwijających się jedna osoba zjada 200kg zboża rocznie, a w krajach rozwiniętych około 1000kg, z czego ogromną większość w postaci mięsa. Produkcja zwierzęca pochłania ogromne ilości energii, wody, produkuje mnóstwo odpadów i zanieczyszczeń. Żaden inny przemysł nie zużywa tyle energii i wody, co do produkcji zwierzęcej! Żaden przemysł nie produkuje tyle odpadów, zanieczyszczeń i szkodliwych gazów! A za tym wszystkim kryje się tylko brudny zysk. Dlatego wprowadza się w błąd opinię publiczną, że musi człowiek spożywać zwierzęta i ich produkty.

Ten sam kawałek ziemi, wyżywi 1 osobę z mięsa, 5 osób z kukurydzy, 12 z pszenicy, 30 z soi. Łatwo z tej wyliczanki dostrzec, kto ponosi odpowiedzialność za głód i ubóstwo na świecie. „Cokolwiek uczynilibyście tym najmniejszym z braci moich, mnie uczyniliście.” Nasza cywilizacja jest pełna egoizmu, na północy wyrzuca się i marnotrawi jedzenie, opycha się po uszy, co wcale nie jest dobre, lecz wręcz szkodliwe, a na południu ludzie umierają z głodu, niedożywienia, chorób z osłabienia. Rozwiązanie tego problemu wcale nie jest trudne. Wymaga tylko szerszego spojrzenia z naszej strony. Niestety robi się wszystko, abyśmy żyli w fałszu. Wiedza medyczna także jest z gruntu fałszywa, zakłada się bowiem, że człowiek powinien spożywać zbyt duże ilości jedzenia, chociażby

białka. Jeszcze niedawno zakładano jako normę, ponad 100g, potem 80g, potem 1g na 1kg ciała, obecnie 50g, a nawet 35g białka na dobę. To kilkukrotne zmniejszanie już jest dowodem, że „fachowcy” błędzili i błędzą. Człowiek potrzebuje o wiele mniej białka niż się zakłada. Nadmiar białka jest tak samo szkodliwy, jak niedobór. Z tego wynika cała gama chorób, niedożywności i problemów schorzeń cywilizacyjnych. Tylko ci, co nie dojadają, nie mają problemów z nadmiarem białka, ale mają inne problemy, np. niedobór witamin. Także weganie zjadają zbyt dużo białka, ponieważ opierają dietę na soi, która jest najbogatszym źródłem białka, bogatszym od mięsa i nabiału. Weganie także muszą być umiarkowani, aby nie jeść zbyt dużo pokarmów białkowych. Szczególnie nerki cierpią z nadmiaru protein, a z powodu chorób nerek pojawiają się całe grupy chorób, w tym tak powszechne dzisiaj alergie, nietolerancje, skazy białkowe, nowotwory, cukrzyce, itp. Dlatego dobrze jest przyjąć zasadę, im mniej białka tym lepiej. W Polsce, w Europie, jest niemożliwe, aby tu mieć niedobory. Białko wbrew pozorom nie służy do dawania energii czy siły. Proteiny służą do budowy i regeneracji komórek, i nic więcej, dlatego dzieci i młodzież potrzebują ich więcej, gdyż się rozwijają, a dorośli i starzy, bardzo niewiele, gdyż się nie rozwijają, a potrzebują tylko do regeneracji zużytych komórek. Popatrzmy na to jak Bóg wszystko urządził. Człowiek ma dwa okresy najintensywniejszego rozwoju: 0-3 i 10-18 lat. W mleku matki, które jest najlepszym pokarmem dla niemowląt i małych dzieci, białka jest bardzo niewiele. W pierwszych miesiącach po urodzeniu mleko matki zawiera około 2%, po pół roku nieco ponad 1% białka. Pod koniec pierwszego roku stabilizuje się na poziomie około 1%. A zatem wtedy, kiedy mały człowiek potrzebuje najwięcej protein, dostaje ich około 2% swego pożywienia, a potem około 1% Tyle właśnie białka zawierają najlepsze dla człowieka owoce. Współczesne szkoły food combination (łączenia pokarmów) uczą by poprzez łączenie np. fasoli z ryżem, grochu z soczewicą, chleba z ziemniakami, zwiększać ilość białka w pokarmie. Poważny błąd. My i tak go za dużo zjadamy. Nasz organizm jest tak skonstruowany, że może magazynować cegiełki białka (aminokwasy), używając ich w razie potrzeby.

Mit o białku został skonstruowany przez producentów żywności, jedz jak najwięcej białka to jest naszych wyrobów. Lobby rolnicze, produkcji żywności, to najpotężniejsze lobby w USA, Unii Europejskiej i także w Polsce(tu może trochę mniej). A za tym wszystkim stoi zysk, kosztem zdrowia i życia obywateli. Lekarze podtrzymują ten mit, ponieważ nie znają i nie chcą znać prawdziwych zasad zdrowia. Uczą się wyuczonych norm, nie zastanawiając się nad całością zagadnienia, jakim jest organizm człowieka, a jest to sprawa wymagająca i wiedzy i zainteresowania.

Cichy morderca

Mit o białku jest podtrzymywany także przez producentów mleka i nabiału. Mało kto zdaje sobie sprawę, że na świecie jest około 4300 ssaków. Wszystkie spożywają mleko tylko swego gatunku i tylko w okresie po narodzeniu. Bóg tak skonstruował ssaki, w tym także człowieka, że matka produkuje mleko tylko w okresie młodości potomka. Kiedy mijają rok, mleko przestaje być podstawowym pokarmem dziecka, a kiedy mijają 2-3 lata mleko u matki zanika. Skład mleka jest uzależniony od cech i potrzeb osobniczych. Różnice są ilościowe, jak i jakościowe. Niemowlę krowy waży po narodzeniu 40kg, a po dwóch latach 900kg. U człowieka 3-4kg, a po 18 latach 50-90kg. Mleko ludzkie ma 1,2% białka (średnio, w tym kazeina, laktoalbumina, laktoglobulina), a krowy 3.5% (6 razy więcej kazeiny). W związku z tym w żołądku to mleko się ścina, powstaje ser i serwatka. Prowadzi to do niestrawności, gdyż jest za dużo kazeiny. Pijąc mleko matki dziecko zużywa całe białko, a pijąc mleko krowie, tylko połowę. Drugą połowę muszą wydalić nerki, co tworzy podstawy przyszłych dolegliwości i chorób. Kilka pierwszych dni po porodzie kobieta produkuje siarę, czyli związki uodparniające na choroby. W mleku krowy tego nie ma. W mleku matki te przeciwciała są także, tylko że w mniejszych ilościach. Przeciwciała chronią organizm przed bakteriami i wirusami (tężec, koklusz, błonica, zapalenie płuc, żołądka, jelit, czerwonka, grypa, dur, Heineimedina i inne). Przeciwciała IgA osiadają na ściankach jelit,

chroniąc organizm przed infekcjami. Krowie mleko także zawiera przeciwciała, ale skierowane przeciwko chorobom typowym dla krów. Ponadto są one niszczone podczas obróbki cieplnej. Co więcej, niektóre aminokwasy w zbyt wielkim stężeniu mogą powodować uszkodzenia układu nerwowego u dzieci (na przykład w mleku krowim mentioniny jest znacznie więcej.)

Osobna historia to tłuszcz w mleku. W mleku ludzkim przeważają tłuszcze nienasycone, a w zwierzęcym nasycone. W wyniku działania lipazy, enzymu trawiącego tłuszcze, powstaje kwas wiążący wapń i wydalający go ze stolcem (palmitynowy). Nic dziwnego, że im więcej pijemy mleka, tym więcej cierpimy na osteoporozę, gdyż wapń jest wykradany z tkanki kostnej u osób pijących mleko. Potwierdzeniem są Amerykanie. Spożywają najwięcej mleka, mają też największy procent zachorowań na osteoporozę. Kwasy tłuszczowe w mleku ludzkim dostosowane są do zapotrzebowania szybko rozwijającego się układu nerwowego, w tym mózgu. Rozwija się on znacznie szybciej u ludzi, niż u zwierząt. Stosunek wapnia do fosforu w mleku ludzkim jest korzystny i dlatego jest dobrze przyswajany. Gdy spożywamy mleko krowie dochodzi do niekorzystnych procesów w naszym organizmie, następuje zmiana kwasowości, mówiąc prosto organizm ulega zakwaszeniu. Duża zawartość węglowodanów w mleku kobiety, powoduje, że jest słodkie i dzieci je chętnie piją, natomiast mleko krowie jest często odrzuca-
ne. Doslądza się je wtedy, dodając do jednej trucizny, drugą - cukier. Konieczność modyfikacji mleka krowiego wyraźnie pokazuje, że jest ono nienaturalne dla małego i dużego człowieka. Mleko ludzkie zawiera ponadto glukozę i bifidus, węglowodan chroniący jelita przed infekcjami. Nadmiar minerałów w krowim mleku powoduje, że organizm je usuwa, co dodatkowo obciąża młode nerki i tak już przeciążone obcym pokarmem. Nadmierna podaż sodu prowadzi do zachwiania gospodarki wodnej, wypracowując drogę do wielu chorób, a nawet śmierci. Nadmiar soli to skurcze mięśni i złe formowanie się emalii nazębnej (próchnica).

Mleko kobiety ma za to więcej żelaza, witaminy C i E, miedzi, co ogólnie poprawia absorpcję żelaza. Niemowlęta karmione piersią nie cierpią na anemię, co się zdarza niemowlakom na sztucznym

pokarmie. Co więcej, mleko krowie to jeden z najbardziej śluzowatych pokarmów. Gęsty śluz podrażnia i czopuje układ oddechowy, wyściela wnętrze jelit, utrudniając wchłanianie pokarmu. Jest także dużym obciążeniem dla układu wydalniczego i źródłem ognisk chorobotwórczych. Kazeina w mleku krowim to główny czynnik chorób tarczycy.

Nawet, jeśli dziecko jest kilka razy karmione sztucznie, ulega zmianie stan jelit, czyniąc organizm bardziej podatnym na infekcje. Przeciwciało IgA chroni małego człowieka przed alergiami i zawarte jest tylko w mleku surowym. Takie mleko spożywa dziecko od matki. Natomiast mleko krowie zawsze jest poddane obróbce, przez co to przeciwciało ginie bezpowrotnie. Karmienie piersią w dużym stopniu chroni dziecko przed alergią. Jeśli niemowlęta są podatne na alergię, np. genetycznie, może je uczulić nawet białko spożywane przez matkę, a przekazane w mleku. Dlatego wskazane jest, aby zdrową dietę stosowały nie tylko maluchy, lecz i ich matki, i to na długo przed poczęciem. W naszych jelitach żyją tysiące mikroorganizmów wspomagających trawienie i zwalczających infekcje. Inna jest mikroflora dzieci karmionych sztucznie, inna u dzieci karmionych naturalnie. Te drugie są bardziej chronione od szkód. Laktoferyna występująca w mleku matki, hamuje rozwój gronkowca czy drożdżyc. Nadmiar żelaza będący pożywką dla tych mikroorganizmów jest usuwany. Podawanie więc dzieciom karmionym naturalnie żelaza mija się z celem i może prowadzić do infekcji. Człowiek żyjący w zgodzie z naturą nie potrzebuje sztucznych sztuczek. Bóg z natury chroni go od jego wrogów.

Warto wspomnieć także o witaminie C, komórkach limfoidalnych (podobnych do białych ciałek krwi), itp. Mleko ludzkie to żywy pokarm, a mleko krowie to martwa ciecz. Komórki limfoidalne produkują wspomnianą IgA oraz inną substancję antywirusową, interferon. Makrofagi produkują substancje antyinfekcyjne, oraz substancje, które nie są przeciwciałami, ale mające właściwości antybakteryjne. Z całej tej wyliczanki wynika, iż Bóg dobrze wiedział co robi, dając małemu człowiekowi mleko jego mamusi. Niestety my ludzie poprawiamy Boga, ku naszej wielkiej szkodzi.

Badania wykazują, że laktaza, enzym trawiący laktozę (cukier w mleku) zmniejsza swój poziom w miarę upływu czasu. Im człowiek starszy, tym mniej przyswaja laktozę, tym więcej zaburzeń trawienych. Nietolerancja laktozy dotyczy 90% populacji świata. Skandynawowie są trochę uprzywilejowani, ale generalnie 90% ludzi nie trawi laktozy i ma z tego powodu problemy. Brak laktazy często wywołuje ostre skurcze, wzdęcia jelitowe, rozwolnienia. Po odstawieniu od piersi organizm przestaje produkować laktazę, jej poziom zmniejsza się w wieku 2-4 lata. W tym okresie zanika też renina - enzym trawiący kazeinę.

Dla niemowląt mleko to biała krew - życiodajny płyn, jeśli pochodzi od własnej mamy. Ale przychodzi pora by go odstawić. Następuje to wtedy, gdy pojawiają się zęby. Jest to pora, aby płyn zamienić na zdrowe, twarde pożywienie, powoli, ale systematycznie przechodząc ma pokarm stały. Inna jest rola narządów wewnętrznych malucha, inna u dorosłego. Stan jelit, wątroby zmienia się bezpowrotnie, pora dojrzeć i zacząć jeść pokarm twardy. Mleko podawane dziecku ponad trzyletniemu, osłabia układ trawienny i zęby (brak błonnika). Mleko nie zawiera żelaza i wielu cennych witamin oraz minerałów niezbędnych do prawidłowego rozwoju. Mleko krowie zawiera 3% białka, a kobyce około 1%. Oznacza to, że na pokarmie krowim człowiek spożywa co najmniej 4 razy za dużo białka. Kolki, wzdęcia, zaparcia, powiększona wątroba (nadmiar tłuszczu i białka), ujemny metabolizm, zakwaszenie organizmu, wzrost stężenia amoniaku we krwi (uszkodzenia mózgu), naruszenie równowagi elektrolitycznej, itp. Nie bez kozery, dr Sharma nazwał mleko „cichym mordercą”. Jako efekt uboczny mamy wydalanie z organizmu witaminę D, magnezu, co sprzyja bardzo niebezpiecznym dolegliwościom.

Zawartość białka w mleku ludzkim:

1 tydzień - 2%

8 tydzień - 1,2%

od 9 tyg. - 1%

od 1 roku - 0,8%

Widzimy ile rzeczywiście dziecko potrzebuje białka. W okresie największego rozwoju ok.1%. Tyle mają właśnie owoce, najlepszy

pokarm dla człowieka. Dorosły człowiek potrzebuje jeszcze mniej białka, tymczasem spożywa go jeszcze więcej.

Mleko matki zawiera nie tylko antycyjalę, ale i stosowne enzymy i hormony wzrostu. Człowiek w porównaniu ze zwierzętami ma szybciej rozwijający się mózg, w proporcji do innych części ciała. U zwierząt mózg wolniej się rozwija, stosownie do zawartych w mleku składników, w tym hormonów wzrostu. Hormony różnych gatunków różnią się od siebie. Duża konsumpcja mleka w USA powoduje, że Amerykanie są wysocy, otyli, ale zdrowiem się nie cieszą. Jednym z winowajców jest obficie konsumowane mleko krowie. Obce hormony w mleku dodane do hormonów dziecka, powodują nierównowagę i zaburzenia rozwoju. Dziecko szybciej się rozwija, ale to nie znaczy, że jest zdrowsze. Wytworzył się kult dużego, grubego dziecka, a potem dorosłego. Ale takie dzieci i tacy dorośli mają więcej problemów ze zdrowiem od ludzi szczupłych, czy też chudych. To jest tylko kwestia nieprawidłowej umowy (za wyjątkiem skrajnego wychudzenia). Mały człowiek z natury rozwija się powoli. Krowa osiąga dojrzałość w wieku 2 lat, człowiek około 20 lat. Im szybszy rozwój tym więcej problemów natury zdrowotnej, psychicznych, jak i fizycznych. Coś jak z szybkim tuczem gęsi czy trzody. Robienie z człowieka krowy nie sprzyja sprawności intelektualnej, dlatego między innymi nasza rasa ulega szybkiej degeneracji. Młody organizm radzi sobie z mlekiem krowim, ale z powodu nieadekwatności tego pokarmu, szybko następuje rozwój chorób, które w wieku późniejszym dają o sobie znać. Przeciążony organizm w końcu odmawia posłuszeństwa. Od narodzin rozpoczyna się proces degeneracji, szczególnie widoczny w wieku średnim (30-50 lat), a u niektórych już wcześniej. Gdy dziecko zbyt szybko przybiera na wadze, organizm reaguje infekcjami (grypa, kaszel, zapalenia, przeziębienia). Sto lat temu dzieci w Anglii osiągały szczyt wzrostu w wieku 25 lat, dziś w wieku 16 lat, a w Afryce około 20 lat. Dla dorosłego hormony w mleku są jeszcze większym problemem. Stymulują przysadkę mózgową i inne gruczoły, powodują burzę hormonalną w organizmie.

W codziennej sprzedaży człowiek otrzymuje mleko o wysokim stopniu przetworzenia. Najczęściej jest to mleko pasteryzowane czy

też UHT. Staje się martwym płynem degenerującym nasz organizm. Mleka nie można podgrzewać powyżej temperatury krwi (ok. 37 C) Enzymy tracą życie w temperaturze 54 C. Mleko od krowy jeszcze jest żywe, ale te sprzedawane jest już martwe. Pasteryzacja to obróbka w około 80-90 C, a proces UHT to około 130 C. W procesie pasteryzacji ginie 99% bakterii, dobrych i złych. Są niewidoczne, ale stają się pożywką dla innych bakterii lawinowo się rozrastających. Następuje też przez nie produkcja substancji toksycznych. Pasteryzacja nie niszczy zarazków niektórych chorób, np. gruźlicy, rozwijają się lawinowo paciorkowce. Mleko naturalne po pewnym czasie kwaśnieje, i to jest lepsze. A pasteryzowane gnije, a nie kwaśnieje. To poważna różnica.

Pod wpływem obróbki cieplnej zmienia się struktura mleka. Ginią witaminy, wapń traci przyswajalność, laktoza ulega rozbiciu, pokarm staje się cięższy strawny, białko ulega degeneracji, albumina i globulina są niszczone. Enzymy ulegają dezaktywacji. Kompleks soli wapniowo-magnezowo-węglanowo-fosforanowych, służący budowie kości, ulega rozbiciu. Sole stają się nierozpuszczalne i ich użyteczność staje się bliska zeru. Następuje ogromna utrata wapnia, a także witamin C, A, B (ok. 38%).

Cukier i owoce w połączeniu z mlekiem dają poważną fermentację. Połączenie z innymi produktami powoduje, że wątroba w obliczu różnorodności składników zaczyna mieć problemy z produkcją soków. Dochodzi do wzdęć, gazów, powstają toksyczne substancje (fenol, skatol, kwas moczowy, itd.), które poprzez dyfuzję mogą przedostawać się do płynu rdzeniowo - kręgowego.

Nabiał jako pochodne z mleka, dziedziczy wady prasurowca. Sery to silnie skoncentrowane produkty, wybitnie kwasotwórcze, wysokobiałkowe, tłuste (40-50%). Sery i masło to produkty silnie zdenaturyzowane. Zaparcia, nadwaga, nowotwory, udary serca, choroby układu krążenia, to główne niebezpieczeństwa wynikające z konsumpcji tych produktów. Jedyny w miarę strawny produkt mleczny to kefir czy kwaśne mleko z surowego, świeżego mleka, ale czegoś takiego się nie produkuje. Mleko takie staje się lekkostrawne, ale pozostałe wady mleka pozostają.

Reklamowane obecnie zalety jogurtów i kefirów to tylko chwytły producentów. Organizm sam modyfikuje skład flory bakteryjnej, lepiej więc mu w tym nie przeszkadzać. Sugerowanie, że kefir to długowieczność, to wrywanie z kontekstu pewnych zjawisk. Długowieczność mieszkańców Kaukazu, to efekt ciężkiej pracy, świeże wiejskie powietrze, bezstresowe życie, a nie zbawienny wpływ jogurtu czy kumysu.

Odmierna historia to lody. Zabójcza mieszanina mleka, cukru, sztucznych dodatków. W lodach znajdziemy cały chemiczny arsenał. Substancje barwiące, smakowe, bakteriobójcze, owadobójcze, rozpuszczalniki, stabilizatory, emulgatory, przeciw-utleniacze. Lody czekoladowe mają aldehyd c-18, octan amylofenylowy, inne lody mają aldehyd masłowy, octan amyłu, octan benzylu, itp. Już same nazwy brzmią obco i złowrogo. Zimne smakołyki to straszliwe trucizny. Im szybciej zapomnimy o nich, tym lepiej.

70% wszystkich alergii powstaje z powodu konsumpcji mleka. Już te dane, wyraźnie pokazują nam szkodliwość mleka. Alergie obecnie są powszechne, występują u ponad 50% populacji. Podstawowe alergeny to Laktoglobulina (ok. 70%) i kazeina (ok. 30%). Do tego dochodzą choroby nerek, skóry, pleśniawki, cały kompleks dolegliwości trawiennych i jelitowych, pokrzywka, przeziębienia, kaszel, koklusz, egzemy, płonica, odra, rumień, świnka, bezsenność, zapalenia oskrzeli, płuc, migdałów, angina, to także solidne fundamenty pod otyłość, artretyzm, nadciśnienie, nowotwory, alergie, choroby układu nerwowego, zaburzenia emocjonalne, migreny, agresja, zachowania patologiczne, przemoc (zwłaszcza przy nietolerancji mleka). Wystarczy tej wyliczanki?

Mleko należy skreślić z naszej diety. Czy są potrzebne substytuty? Nie, trucizny nie potrzebują substytutów. Każde inne mleko nie jest dla nas dobre, gdyż człowiek powinien jeść pokarmy stałe. Czy to mleko roślinne, orzechowe, sojowe, nie jest wskazane. Możemy jeść orzechy, soję, rośliny w postaci stałej, wtedy to jest dobre. A dzieci? Najlepsze jest dla nich mleko matki. W zasadzie każda matka może karmić piersią. Wszystko zależy od jej wiedzy i mądrości. W nielicznych wyjątkach, należy podawać wtedy dziecku inne mleko, ale najlepiej roślinne. Jest najlepiej tolerowane.

Mleko ludzkie - 1,4% białka, 9% węglowodanów, 4% tłuszczu, 87% wody.

Mleko krowie - 3,5% białka, 5% węglowodanów, 3,5% tłuszczu, 87% wody.

Mleko sojowe – 40% białka, 33% węglowodanów, 20% tłuszczu, 10% wody.

Widać wyraźnie dysproporcje. Soja jest pokarmem tak bogatym w białko, że jej spożycie powinno być bardzo oszczędne. Ponadto soja, jest także alergotwórcza (mleko krowie 70%, jaja 20%, pszenica 5%, soja 3%, reszta 2%). Nic nie jest w stanie zastąpić mleka matki. Jeśli już trzeba, to najlepsze jest mleko orzechowe (migdałowe i kokosowe).

Nie wspomnieliśmy o chorobach serca jako konsekwencji spożycia mleka. O kamieniach nerkowych i żółciowych, o nowotworach. O nadkwasocie, toksemii. O sterydach i hormonach dodawanych do mleka. O antybiotykach i innych lekarstwach podawanych chorym krowom. O licznych chorobach zwierząt, w tym gruźlicy i białaczce, tak powszechnych obecnie. O chorobie BSE i jej odmianach. Wtedy ta książka przyjęłaby znacznie większe rozmiary. Nie jest naszym celem, by straszyć czytelnika. Niech każdy sam rozważa to co robi i to co mógłby czynić lepiej w swym życiu.

Cukier - nie dziękuje!

Cukier to produkt całkowicie martwy, sztuczny. W przekonaniu wegetarian, a nawet „zwykłych” ludzi mięso, jest niebezpieczne dla naszego zdrowia i na tym się kończy. Ale prawda jest taka, że nabiał czy cukier są tak samo szkodliwe dla nas, tak samo obce i nie-naturalne. Cukier pod każdą postacią, za wyjątkiem fruktozy zawartej w owocach, jest niczym innym jak trucizną. Przede wszystkim nigdzie nie występuje w takiej postaci, jaką znamy ze sklepu. W wyniku rafinacji buraków, trzciny, powstaje produkt o zawartości 99,9 % sacharozy. Cukier w naszym organizmie powoduje fermentację i wzdęcia, zmienia kwasowość żołądka, powodując jego licz-

ne zapalenia, a także zapalenia jelita grubego, owrzodzenia, rozregulowanie flory bakteryjnej, zanik jednych bakterii, a nadmierny rozrost innych i to tych najbardziej szkodliwych. To powoduje zaburzenia wchłaniania witamin i mikroelementów, które i tak są przez cukier niszczone. Cukier to idealna pożywka dla rozwoju różnych drożdży i grzybic, dlatego też w dzisiejszym świecie, pełnym słodczy, grzybice, drożdżyce i alergie panują nad ponad 50% populacji. Rafinowany cukier, nie dając niczego odżywczego, sam jest złodziejem witamin, mikroelementów, zwłaszcza magnezu i witamin z grupy B, które są najbardziej potrzebne naszemu mózgowi i komórkom nerwowym. Badania wykazują, że ponad 50 % populacji cierpi na niedobory magnezu, niedobory witaminy B są także powszechne. Dlatego dewiacje, agresja, irytacja, choroby psychiczne tak gwałtownie się rozwijają.

Cukrzyca, powszechna choroba cywilizacyjna, to skutek zbyt bogatego pożywienia i nadmiaru cukru w diecie. Cierpi na nią coraz więcej osób, podobnie jak na próchnicę, której głównym winowajcą jest cukier i pokarmy rafinowane. W niektórych krajach, zwłaszcza biednych, próchnica sięga 96-100% populacji! Ślina i resztki pokarmowe tworzą płytkę nazębną, rojącą się od bakterii. Cukier i słodczyce są idealną odżywką dla tych bakterii, mnożą się lawinowo. Atakują szkliwo, niszczą je, zmiękczejac czy wręcz rozkładajac. Cukier hamuje fermentacyjne dzialanie sliny, co daje dolegliwosci trawienne, choroby ukkladu pokarmowego. Krwawienie dziasel i paradontoza, to takze skutki spozywania cukru. Pomimo rozwoju przemyslu dentystycznego, pieniadze inwestowane w rozne cudowne pasty nie pomagaja, jezeli nie odrzucimy wroga nr 1, cukru.

Wielu z nas, ma zwyczaj rano, kiedy czujemy glod, wypic kawę i zjesc cos slodkiego. O ile cukier w polaczeniu z pokarmem bogatym w blonnik, wchlania sie wolniej, to taki zestaw jest zabojczy, cukier blyskawicznie pojawia sie w krwi, zmuszajac trzustke do gigantycznego wysilku, a to skutkuje cukrzyca i innymi chorobami. Efekt: wrzody zoladka, niedokwasota, naruszenie rownowagi kwasowo-zasadowej, itp.

Kiedy organizm otrzymuje cukier w postaci owoców, warzyw, zbóż (a cukier jest w każdym produkcie), to proces asymilacji cukru do krwi jest powolny, wszystko odbywa się w zgodzie z naturą. Nasz organizm potrzebuje niewiele glukozy i to co jest w naturze, całkowicie wystarcza. We krwi znajduje się około 2 łyżeczek glukozy! A kiedy zjadamy kawałek ciasta czy małego loda, to jest już 6-7 łyżeczek glukozy, stanowczo za dużo. Trzustka reaguje produkcją insuliny w dużej ilości, cukier jest spalany we krwi i krzywa cukrowa spada do minimum, czujemy głód, osłabienie, zawroty. Organizm zaczyna domagać się cukru i tak w kółko. Niedocukrzenie i nadmiar cukru, to skutki właśnie takiej zabawy ze słodkimi produktami (hipoglikemia i hiperglikemia). Obniżona sprawność fizyczna, nerwowość, osłabienie, migreny, głód słodkiego, to skutki tych procesów, a kolejną konsekwencją to liczne choroby. W takich sytuacjach nasz mózg przełącza się na oszczędzanie energii, której ma za mało. A w efekcie mamy zaburzenia pamięci, szybkie męczenie się, niecierpliwość, nadpobudliwość, problemy z nauką, patologie, przestępczość, skłonności do agresji i samobójstw. Dla naszych dzieci słodczyce są najbardziej niebezpieczne, dlatego, że ograbiają rozwijające się młode organizmy z tego, czego potrzebują najbardziej, z witamin i mikroelementów. Jest poważny związek z degeneracją umysłową rasy i przestępczością, a spożyciem cukru i słodczy. Przeciętny człowiek dzisiaj spożywa 40-50 łyżeczek cukru dziennie. Powiecie, że to niemożliwe, ale cukier jest dodawany wszędzie, nawet do cygar i papierosów, to najbardziej powszechnie używany produkt spożywczy, dlatego tak niebezpieczny. Kawałek ciasta czy mały lód to 6-7 łyżeczek, w każdej przetworzonej żywności, w wędlinach, kiełbasie, chlebie, w barach i restauracjach, sokach, odżywkach, zupach, po prostu wszędzie. Sprawdź skład kupowanych produktów, jeśli nie wierzysz.

W 1977 roku specjalna komisja senatu USA zaleciła redukcję spożycia cukru o 45%, a ja wam zalecam redukcję o 100%. Z tym problemem jest ściśle związana kwestia coraz powszechniejszej otyłości i chorób z otyłością związanych. Codzienna dawka cukru (125g) to około 500 pustych kalorii. My ludzie jemy za dużo, za słodko i za tłusto. Cukier niszczy skutecznie naszą odporność, po-

nieważ osłabia białe ciała krwi, leukocyty, powodując, że nie spełniają swych funkcji ochronnych. Oznacza to spadek odporności organizmu na infekcje. Stwierdzono także szybszy wzrost dzieci i młodzieży, co owocuje słabszym kośćcem i niedoborami wapnia.

Lobby cukiernicze jest tak samo bardzo wpływowe jak każde inne lobby rolniczo-spożywcze. W każdym sklepie dział ze słodyczami należy do największych i najbardziej pociągających.

Problem ten dotyczy każdej rafinowanej formy cukru. Czy to sacharoza (biały cukier), czy glukoza, czy fruktoza, czy miód sztuczny, syrop klonowy, melasa, wszystko to są te same szkodliwe związki. Im mniej ich używamy, tym lepiej. Ludzie poszli tak daleko, że wymyślili sztuczne słodziki, aspartam, sacharynę itp. To jest jeszcze gorsze, czysto są to chemiczne środki. Nie działają szkodliwie na zęby, słodsze od cukru 30-100 razy. Ale ich długofalowe działanie, jak każdej sztucznej substancji, jest bardzo niebezpieczne.

Zawartość cukru:

Krówki - 1 szt. = 1 łyżeczka cukru
Guma do żucia - 1 szt. = 0,5 łyżeczki
Ciasto czekoladowe - 1 kawałek = 6-8 łyżeczek
Piwo - 1 szkl. = 2 łyżeczki
Mleko z kakao - 1 szkl. = 5-6 łyżeczek
Cola - 1 but. 250g = 4-5 łyżeczek
Placek z wiśniami - 1 kawałek = 12 łyżeczek
Budyń - 150g = 6-7 łyżeczek
Lody - 70g = 3 łyżeczki
Dżem - 1 łyżka = 3 łyżeczki
Sok owocowy - 1 szkl. = 4-8 łyżeczek
Biały chleb - 1 kromka = 3 łyżeczki

Mąka, sól

Biała, rafinowana mąka to siostra cukru. Zawarta w mące skrobia (wielocukry) i cukier biały, pochodzą z tej samej rodziny. Nie-

którzy fachowcy utworzyli termin sacharydoza, cywilizacyjna choroba, spowodowana konsumpcją rafinowanej mąki i cukru. Dotyczy to zwłaszcza wrzodów żołądka i dwunastnicy, zawałów serca, otyłości, cukrzycy.

Pełne ziarno zbożowe jest ważnym środkiem odżywczym, zawierającym wszystko, co człowiek potrzebuje. W przeszłości ludzie się odżywiali pełnym ziarnem pszenicy, żyta, owsa, prosa, kukurydzy. Pełne zboża zawierają białko, witaminy, minerały, tłuszcze, fermenty, węglowodany, jako harmonijną całość. Cenne składniki są w zarodku, jądrze, łusce, czy okrywającej łupince. Około 100 lat temu zaczęto oddzielać jądro od kielków i łupin, produkując z niego białą mąkę. Reszta (otręby) służyła jako pasza dla zwierząt. Mąka rafinowana nie psuje się szybko i można ją długo przechowywać. A poza tym same wady. Tak jak biały cukier jest izolowaną, białą substancją, pozbawioną wartości odżywczych. W procesie przemiany materii działa jak cukier, kradnąc substancje odżywcze, głównie witaminę B.

Chleb, bułki, ciasta, torty, makarony, sosy, zagęszczacze, często występują w połączeniu z cukrem. Efektem są awitaminozy, schorzenia układu pokarmowego, inne dolegliwości. Wiele wypieków o ciemnym kolorze pochodzi z mąki rafinowanej z dodatkiem otrąb i barwnika na brązowo, karmelu. Najcenniejsze jest pełne ziarno, świeżo zmielone, gdyż mąka pełna stosunkowo szybko traci składniki odżywcze. Można samemu zmielić ziarno w małym młynku i zawsze mamy świeżą mąkę.

Sól kuchenna (chlorek sodu) to kolejna forma białej śmierci. Człowiek potrzebuje dziennie 2-3g sodu, co łatwo można znaleźć w naturalnej, niesolonej żywności. Kariera soli jest podobna do cukru. Dzięki masowej produkcji, jest to produkt tani i dostępny. Przeciętny człowiek spożywa około 20-30g soli dziennie, 10-15 razy więcej niż potrzebujemy. Sól tak jak cukier jest prawie wszędzie. Powszechnie występujące nadciśnienie, schorzenia nerek, a także wynikające z tego inne dolegliwości, to efekt stosowania soli. Dla wzmocnienia smaku, możemy do potraw dodać naturalne, zdrowe zioła. Sól morską czy nieoczyszczoną są bardziej wartościowe od soli białej, ale działanie jest podobne. Minimalne stosowanie soli

nie jest problemem, ale niewielu stosuje umiar w życiu. Sól w minimalnym ilościach jest błogosławieństwem, ale w nadmiarze jest przekleństwem.

Masło czy margaryna?

Tłuszcze są nam potrzebne, ale jako pokarm skoncentrowany, oleje i inne formy tłuszczu powinny być stosowane z umiarkowaniem. Jednak przeciętny człowiek spożywa dziś 120g tłuszczu, to o wiele za dużo. W owocach, zbożach, nasionach, orzechach, w mięsie, nabiale, słodyczach, pieczywie. Tłuszcz też jest prawie wszędzie. Tłuszczy należy spożywać mało, oszczędnie, także właściwe tłuszcze. Człowiek powinien spożywać niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) zawarte w roślinach. Ale oleje roślinne rafinowane są tak samo bezwartościowe, gdyż w procesie rafinacji oleje te stają się bezwartościową, sztuczną substancją. Przemysłowa produkcja to długi proces destylacji, ługowania, klarowania, odkwaszania, blanszowania, utwardzania, gdzie używa się środków chemicznych (np. ropopochodny heksol). Oleje rafinowane są obciążeniem dla organizmu i nie zawierają niczego oprócz czystego tłuszczu i dodatków chemicznych. Margaryny są produkowane z tłuszczów rafinowanych i poddawane dodatkowej obróbce. Niektóre mają dodawane tłuszcze zwierzęce, wodę, śladowe ilości pierwiastków ciężkich, mnóstwo syntetyków (emulgatory, utwardzacze, syntetyczne witaminy, barwniki, aromaty). Margaryny roślinne to chemia, mleko to brudna ciecz, pełna bakterii i domieszek hormonalnych i antybiotyków, proszku ixi (środek powstrzymujący kwaszenie). Ale masło to produkt zwierzęcy, pełen tłuszczów nasyconych, cholesterolu. Walka propagandowa w reklamach, co jest lepsze, jest bez sensu. I masło i margaryna, są szkodliwe tak samo. Natomiast godne polecenia są tłuszcze naturalne, oliwa z oliwek extra vergine, tłoczone na zimno oleje roślinne, są one drogie, ale niewiele tłuszczu potrzebujemy, podobnie tłuszcze zawarte w orzechach i nasionach. Spożywane z umiarem są błogosławieństwem.

Używki

Alkohol działa depresyjnie i uspokajająco, wyziębia organizm, gdyż powoduje utratę ciepła. Uszkadza komórki mózgowie, zabierając z nich wodę, uszkadza synapsy międzykomórkowe, niszczy witaminy, minerały, degeneruje związki białkowe. Już 100g alkoholu uszkadza włókna nerwowe, zatrzuwa każdą komórkę naszego ciała. Sami lekarze zamiast leczyć ludzi, piszą o zbawiennym działaniu piwa na nerki, koniaku na krążenie, wina na serce. Trudno naprawdę wymyślić większą głupotę. Alkohol w każdej dawce jest szkodliwy, w mniejszej mniej, w większej więcej. Nawet niewielka ilość alkoholu czyni duże spustoszenie w naszym organizmie, nawet pozornie niewinne piwo niszczy skutecznie delikatny ustrój człowieka, zaplanowany na przyjęcie nie procentów, ale tego co czyste i nieskażone.

Kofeina to silny narkotyk, działający bezpośrednio na nasz układ nerwowy, pobudzając go. Usuwa pozornie zmęczenie i daje jasność umysłu, co jest związane z podwyższonym poziomem cukru we krwi. Lecz kiedy chwilowe działanie kończy się, następuje osłabienie, drażliwość, nadpobudliwość, nerwowość, osłabienie układu nerwowego, wyczerpanie, nowotwory, awitaminozy (niszczy witaminy) nadkwasota, nadciśnienie, choroby serca, utrata masy ciała i apetytu, bezsenność, migreny, uszkodzenie kodu genetycznego. W sumie kofeina powoduje około 200 schorzeń. Kofeina to nie tylko kawa (60-150mg na szklankę), ale i herbata (jako teobromina) czarna i zielona (25-45mg), Coca-cola (65mg), Pepsi (45mg), kakao (15mg), w czekoladzie i wyrobach czekoladowych, także w lekarsztwach.

Kawa bezkofeinowa to sztuczny płyn o obniżonej zawartości kofeiny, a do usuwania jej używa się trójchloroetylenu o właściwościach rakotwórczych.

Przyprawy i dodatki

Prawie powszechnie stosuje się pestycydy, DDT, fosforany, azotyny, azotany, nawozy sztuczne. Znajdziesz je wszędzie, słodycze, ciasta, wędliny, napoje, gotowe dania, desery, margaryny, jogurty, ponad 90% wszystkich produktów są pełne sztucznych, szkodliwych niespodzianek.

Wiele dodatków działa szkodliwie, podrażniając. Ostre przyprawy jak pieprz, gorczyca, ocet, musztarda, pobudzają i niszczą tkanki. Wywołują krwawienia i martwice, kurkuma powoduje rozpad chromosomów, niszcząc zdolność do reprodukcji. Te zmiany wpływają na skłonności do wytwarzania nowotworów, przyprawy niszczą kłębuszki nerkowe, przyczyniając się do powstawania kamieni.

Gotowe sosy, produkty, imbir, czosnek, cynamon, gałka muszkatołowa, mają takie właściwości. Glutaminian sodu, najczęściej stosowany wzmacniacz smaku, dodawany do wielkiej liczby produktów, ma toksyczne, niezbadane jeszcze dokładnie właściwości. Pieprz, gorczyca, imbir podnoszą ciśnienie, gałka muszkatołowa działa negatywnie na centralny układ nerwowy. Przyprawy pogarszają stan krwi, drażnią żołądek. Kwas octowy (ocet) drażni tak mózg, jak i żołądek, wywołuje ubytki śluzu, podobne działanie ma soda i proszek do pieczenia. Dodawany jest do nich glin, uszkadzający komórki. Takie choroby jak Alzheimera, spowodowane są między innymi dużą ilością glinu w mózgu.

Do chleba i wypieków dodaje się siarczan amonowy, chlorek amonowy (fermentacja), chlor (biel), dwuwęglan amonowy (spulchniacz), kwas octowy (konserwant). Wiele barwników i innych sztuczności, znajduje się w codziennie spożywanych przez nas produktach. Można powiedzieć śmiało, że większość produktów w sklepach nadaje się nie do żołądka, ale na śmietnik.

Magnez, żelazo, cynk

Powszechnie występują niedobory tych ważnych pierwiastków, co skutkuje poważnymi konsekwencjami. Nasza wyjałowiona gleba na ziemi, nie jest w stanie sprostać potrzebom żywieniowym. Żywność z takiej gleby też jest jałowa. Coraz więcej jest przypadków niedoborów żywieniowych. Pełne ziarna zbóż, banany, orzechy, strączkowe, ciemnozielone warzywa liściaste, to bogate źródła magnezu. Fasola, soczewica, brokuły, suszone owoce, orzechy, płatki owsiane, groch, pietruszka, buraki, pszenica, to źródła dobrego żelaza. Soczewica, płatki owsiane, orzeszki ziemne, fasola, słonecznik, marchew, kukurydza, ryż, pełne zboża, groch, to dobre źródła cynku.

Najlepszy pokarm dla człowieka

Są różne mody na świecie, moda przemija, ale słowo i mądrość Boga pozostaje. Podsumowując nasze rozważania, należy zapamiętać, że zdrowie człowieka jest w jego rękach i zależy w decydującej mierze od niego, od jego stylu życia, od przestrzegania prostych, naturalnych zasad zdrowia, wśród których ważną rolę odgrywa dieta. Najlepszym pokarmem dla człowieka jest pokarm maksymalnie prosty, nieskomplikowany, surowy, gdyż to jest najlepiej trawione i przyswajane, człowiek powinien jeść, aby żyć, a nie żyć, aby jeść, dlatego głównym celem jedzenia powinno być dostarczenie tego, co mu jest potrzebne. Jeśli odrzucimy to co złe, niezdrowe, stymulujące, odkryjemy smak prostoty. Z racji budowy najlepszym pokarmem dla człowieka są rośliny, w stanie surowym mało przetworzonym. To co się da, jedzmy na surowo. Wyjątek tu stanowi chleb, który pomimo tego, że jest poddawany obróbce cieplnej, to jest także odżywczy, a jeśli jest dobrze upieczony, to lekkostrawny i dobrze tolerowany. Niemniej podstawą diety człowieka powinny być owoce, orzechy i nasiona. Owoce w dowolnej ilości (bez przesady), orzechy i nasiona z umiarem, gdyż to pokarm bogaty i skoncentrowany. Taka była dieta w raju, do takiej diety Bóg człowieka przeznaczył i zaplanował. Na drugim miejscu warzywa i zboża, strącz-

kowe z umiarem i rozważą, gdyż to pokarm bogaty i skoncentrowany, a poza tym już nie tak lekkostrawny jak owoce. Nie można powiedzieć, by jakiś owoc był najlepszy, każdy jest bogactwem i błogosławieństwem. Najlepiej jeść owoce z naszej strefy klimatycznej, surowe, a na zimę można je zaprawiać w szklanych słojach, z wodą i niewielką ilością cukru. W naszej strefie klimatycznej zimą niestety musimy posiłkować się owocami z innych stref klimatycznych, a także doskonałymi owocami suszonymi. Wspomagać można owoce nasionami i orzechami, które są całym bogactwem białka, tłuszczu, witamin, minerałów. Kto tak je, problemów ze zdrowiem mieć raczej nie będzie.

Zawartość białka: soja 40% (!), fasole 10-25%, soczewica 8%, bób 4%, groch 10%, orzechy 7-25%, ziemne 25%, migdały 16%, włoskie 10%, laskowe 8%. Bogate źródło wapnia - soja, migdały, orzechy; żelaza - fasole, soja, soczewica, orzechy); B1 - soja, orzechy B2 – soja; B6 - soja, soczewica, orzechy; magnezu - fasole, soja, orzechy, migdały.

Zauważmy jednak jak wielkie jest bogactwo białka, co powinno nas skłaniać do oszczędnego ich spożywania. Orzechy najlepiej jeść codziennie, ale tylko po kilka sztuk.

Kilka uwag o sztuce odżywiania

Ważne jest nie tylko, co jemy, ale jeszcze ważniejsze jak jemy. Pierwsza i najważniejsza uwaga: proste, nieskomplikowane pożywienie. Im posiłek bogatszy, tym większe problemy z trawieniem, im posiłek prostszy, tym mniej energii zużywamy na trawienie, a przyswajanie jest lepsze. Kolejna ważna uwaga - regularność. Powinniśmy jeść o stałych porach, gdyż nasz żołądek zapamiętuje czas posiłku i przed nim. Kilkanaście minut wcześniej, zaczyna wydelać soki trawienne. Jeśli nie zjemy regularnie to soki, bardzo kwaśne, będą niszczyć naszą błonę śluzową żołądka, wrzody, nowotwory, biorą się między innymi z tej nieregularności. Jeśli już jemy, to w spokoju, dobrym nastroju, z dziękczynieniem.

Niezmiernie ważną kwestią jest to, aby nie jeść więcej jak 2-3 razy dziennie. Lekarze zalecają 4-5, ale jest to nic innego jak niezajomość naszego organizmu. Przeciętny posiłek, śniadanie czy obiad, są w żołądku trawione około 5 godzin. W tym czasie żołądek nasącza pokarm sokami trawiennymi, jeśli w tym czasie, 2-3 godziny po posiłku coś znowu zjemy, to trawienie jest wstrzymane na tak długo, aż nowy pokarm nie osiągnie (pH) kwasowości starego, już będącego w żołądku. Jeżeli nie zachowamy 5 godzin przerwy, to pokarm będzie godzinami zalegać w żołądku, który jest ciepłym, wilgotnym, ciemnym miejscem. Stąd szybka fermentacja i produkcja alkoholu, oraz toksyn: skatolu, fenolu i innych. Człowiek, który nie zachowuje odpowiednich przerw jest pijakiem, codziennie zatruwającym swój organizm alkoholem i toksynami, wyprodukowanymi przez niego samego w żołądku! Oto, do czego prowadzi ignorancja. Rano pomiędzy 6:00-9:00, człowiek ma największe zapotrzebowanie na energię, a organizm wypoczęty po nocy, najlepiej pracuje. Dlatego najobfitszy posiłek dnia to śniadanie, później krzywa wchłaniania powoli maleje, aby około godziny 15:00, gwałtownie spadać, w związku z tym, drugi ważny posiłek dnia powinien być spożywany około godziny 13:00-15:00, z zachowaniem minimum 5 godzin przerwy. Po tej godzinie nie powinniśmy już nic jeść, gdyż nasz organizm nie wchłania tak jak rano. Jeśli koniecznie musimy zjeść kolację, to owoce są najlepsze. Pokarm cięższej strawny, nie powinien być jedzony. Kolacji nie powinniśmy spożywać późno, przed spaniem. Ponieważ większość ludzi nie stosuje się do tego modelu, wieczorem jedząc najobficiej, stąd źródło całego mnóstwa chorób i przedwczesnej śmierci. Jest to dla człowieka niezbyt wygodny system, gdyż przyzwyczailiśmy się do obżarstwa, ale jest to jedyny zdrowy system. W ciągu dwóch posiłków możemy mądrze dostarczyć naszemu organizmowi to, co potrzebuje. Nawet jabłko czy orzech pomiędzy posiłkami zakłóca trawienie, powodując ogromnie ujemne skutki zdrowotne. Lekarze lubią mówić rzeczy przyjemne pacjentom, aby ich nie stracić, aby mogli na nich zarabiać. Natomiast my nie pomagamy ludziom za pieniądze, dlatego możemy mówić całą prawdę, także nieprzyjemną. Bez tego, wszelka pomoc i leczenie nie mają sensu. Wegetarianizm jest obecnie

modny i modne są różne szkoły gotowania, ale mody przemijają. Natomiast prawdziwa wiedza dietetyczna i medyczna przetrwają mody. Nie można w jednej książce napisać wszystkiego o zdrowiu, dlatego wiele kwestii tu nie jest poruszonych. Ukazujemy jedynie sprawy najważniejsze z punktu widzenia zdrowia człowieka. Wierymy, że mądry czytelnik będzie zachęcony, aby dalej zgłębiać zasady zdrowia i szczęśliwego życia, zdrowie jest zbyt cenne, aby oddać je w ręce laików, to jest lekarzy. Musimy sami zadbać o swoje zdrowie, mądrze zastanawiając się nad tym, co nam się podaje. Poziom wiedzy medycznej i dietetycznej w Polsce jest żałośnie niski, a symbolem tego jest popularność tak niebezpiecznej i szkodliwej dla człowieka diety, jak dieta Kwaśniewskiego. Pora zastanowić się nad przyczyną naszych chorób i dolegliwości.

Korona Mózgu

Mózg ludzki składa się z kilku części, każda z nich spełnia określone funkcje. Tuż za czołem znajduje się płat czołowy, a dokładniej płaty czołowe. Jest to największa część mózgu, ośrodek osądu, rozumowania, intelektu, woli. Jest to centrum kontrolne naszej osobowości. Duchowość, moralność, wola, cechy decydujące o tym, kim jesteśmy, kluczowe dla naszej egzystencji, tutaj mają swe centrum. Płat czołowy zajmuje u człowieka największy obszar mózgu. U zwierząt od kilku do kilkunastu procent, u człowieka aż jedną trzecią (33%). Jest to znaczący fakt. Bóg stworzył człowieka na swe podobieństwo, dlatego też ludzie pomimo degeneracji tysiącleci, wyróżniają się nadal intelektem, wolą, uczuciami, moralnością, potrzebą duchowego życia.

„I ujrzą Jego oblicze, a Jego imię będzie na ich czołach.” (Obj.22.4) Możemy ten tekst rozumieć dosłownie, ale nie wystarczy mieć coś namalowane na czole, by być Chrystianinem. Objawienie jest symboliczne, a imię Boga to nic innego jak Jego charakter. Mieć imię Boga, to mieć Jego charakter. Święty charakter, bo Bóg jest święty. Gdzie jest siedlisko tego charakteru? Właśnie w płacie czołowym, tuż za czołem. Dlatego też wielokrotnie czytamy

w Biblii o czole, jako symbolicznym miejscu gdzie ma być umieszczone imię, to jest charakter Boga czy Chrystusa.

Badania prowadzone wykazały jak szkodliwe jest pozbawienie człowieka tej części mózgu, lub też jego uszkodzenie. Lobotomię, wycięcie płata czołowego lub usunięcie połączeń nerwowych płata z resztą mózgu, stosowano w przeszłości na zbrodniarzach czy chorych umysłowo, bardzo niebezpiecznych. Zdarzały się też przypadki uszkodzenia tej części mózgu. Ludzie o takim defekcie, charakteryzowali się utratą ambicji, niechęcią do pracy i otoczenia, utratą wyższych zainteresowań, np. zdobywaniem wiedzy, niepohamowanymi wybuchami gniewu, nadużywaniem używek, brakiem przyjaźni, samobójstwami. Dzieci z wrodzonymi wadami tego płata, nie poddają się dyscyplinie rodziców, natychmiast domagają się zaspokojenia swych żądań, są niedojrzałe do przyjaźni, są nieodpowiedzialnie skłonne do poddawania się wpływowi innych, zdeprawowanych dzieci, regularnie oddają się masturbacji (co jest bardzo szkodliwe dla zdrowia fizycznego i psychicznego), mają skłonności homoseksualne. Są to bardzo poważne wady charakteru. Można powiedzieć, że w lobotomii widzimy nieprawość czasów końca, przepowiedaną przez takich proroków jak ap. Paweł czy ap. Piotr. W wieku dojrzałym defekty te narastają. Dzisiaj znamy także inne oznaki uszkodzenia płata czołowego, brak przewidywania, niedostosowanie społeczne, niemożność myślenia abstrakcyjnego, brak współczucia, agresja, wrogość, chełpliwość, zaburzenia pamięci, niepokój, upodobanie w fantazji, apatia, obojętność. Dochodzą do tego typowe objawy chorób psychicznych; obsesja, wzrost apetytu, depresja.

Płat czołowy rozwija się przez pierwsze 30 lat życia, gdy właściwie wychowujemy dzieci, kiedy najpierw ukazujemy im sprawy Boże, wtedy płat czołowy osiąga najwyższy poziom rozwoju. „Szukajcie najpierw Królestwa Bożego i sprawiedliwości jego, a wszystko inne będzie wam dodane.”

Wychowanie chrystiańskie ma zatem fundamentalne znaczenie dla rozwoju naszego mózgu, niewłaściwe wychowanie prowadzi do niedorozwoju tej części mózgu. Patrząc na skutki uszkodzenia tej części, można zobaczyć degenerację czasów dzisiejszych. Drugi

istotny czynnik oprócz wychowania to dieta, a szerzej styl życia. Jest cała gama czynników niszczących nasz mózg, w tym płat czołowy. Pozwólcie, że je wymienię: kofeina (kawa, kakao, napoje gazowane, czekolada i wyroby czekoladowe), teina (herbata czarna i zielona), nikotyna, narkotyki, lekarstwa (większość z nich), leki astmatyczne, regulujące ciśnienie, nasercowe, środki nasenne i uspokajające, antyrakowe, przeciwbólowe, przeziębieniowe, antyalergiczne (histamina), sztuczne karmienie niemowląt, tłuszcze nasycone (mięso, mleko, nabiał), niewłaściwie skomponowana dieta, cukier i słodczyce, produkty rafinowane, pokarm wysoce przetworzony i ubogi w węglowodany (dieta mięsna, dieta Kwaśniewskiego w szczególności), tyramina (sery, wino, piwo), tryptamina (sery, ryby, kielbasa).

Badania wykazały ogromne ubytki szarych komórek płata czołowego u osób pijących alkohol i kawę z kofeiną. Te dwie używki mają na nas bardzo niszczący wpływ. Należy pamiętać, że kofeina jest też w lekach, zwłaszcza nasercowych i uspokajających oraz w czekoladzie. Bardzo ważne dla młodych matek, jest z kolei karmienie piersią. Dziecko karmione mlekiem matki dostaje to, co niezbędne do rozwoju małego mózgu, czego nie można powiedzieć o mleku krowim czy nawet sojowym.

Chociaż mózg stanowi tylko 2% masy ciała, to zużywa 15% składników odżywczych, dostarczanych do organizmu. Węglowodany to najlepszy pokarm dla mózgu, a więc owoce, nasiona, orzechy, warzywa, zboża.

To nie wszystko, w naszym stylu życia możemy odnaleźć inne niszczące płat czołowy nawyki. Przejadanie się, obfite, zbyt bogate pożywienie, hipnoza, telewizja, hazard, video, gry komputerowe, niewłaściwa muzyka, niewstrzeźliwość seksualna, zwłaszcza u nastolatków, pierwiastki ciężkie, czyli zanieczyszczenia przemysłowe, a nawet szkoły publiczne, wszystko to degeneruje i niszczy płat czołowy mózgu.

Nie sposób omówić wszystkie czynniki i powiązania wpływające na nasz mózg, jest ich bardzo wiele. Szatan usiłuje uczynić wszystko, aby nas zwieść i sprowadzić z drogi szczęścia na drogę zła i cierpienia. Udaje mu się to świetnie. Ale Bóg chce byśmy za-

chowowali nasz mózg w jak najlepszym stanie, gdyż jest on naszą jedyną bronią w walce ze złem i jedyną drogą do czerpania siły w codziennej walce. Nasz płat czołowy, korona mózgu, powinien być przez nas troskliwie pielęgnowany, jest to nasz obowiązek względem Boga, a także jedyny sposób, by mądrze myśleć i prawidłowo działać.

Szatańskie medium

Jest wiele czynników niszczących nasze zdrowie, także płat czołowy mózgu. W ostatnich latach trzy główne czynniki wpłynęły na nasz styl życia i na nasze zdrowie oraz duchowość. To szkoły publiczne, dieta i telewizja. Największy współczesny bożek, najbardziej bezbożny kult, bożyszcze milionów, główne medium szatana - telewizja. W prawie każdym domu ludzi żyjących w tak zwanym cywilizowanym świecie, znajdziemy domowego hipnotyzera, urządzenie wprowadzające miliony w stan podobny do hipnozy. W USA ponad 96% domów jest wyposażonych w TV, często w jednym domu jest kilka.

Są różne sposoby hipnotyzowania, specjaliści twierdzą, że TV dokładnie odpowiada definicji hipnozy. Co więcej, jest to ten rodzaj oddziaływania, który powoduje niszczenie płata czołowego mózgu. Technika filmowania, szybko zmieniające się obrazy, w ciągu nawet jednej sekundy, wytwarzają coś w rodzaju transu. Badania naukowców (dr Morris, dr Mulholland, dr Kriegman i inni) wykazały, że po kilku minutach początkowego ożywienia, dzieci oglądające TV zachowywały się jak w typowym transie, a ich zapis fal mózgowych (EEG) był tego całkowitym potwierdzeniem. Informacje przekazywane przez TV zmieniają się z taką szybkością, że nie jesteśmy w stanie na nie właściwie reagować. Pozostają w komórkach mózgu jako nieskoordynowane strzępy faktów. Powoduje to wiele dysfunkcji płata czołowego. Mózg nie może krytycznie analizować natłoku informacji, sceny widziane w TV nie mogą być ocenione, dlatego często na przemoc, śmierć, tragedię, reaguje się śmiechem. Jest to coś w rodzaju sztucznej stymulacji mózgu, pobudzania za pomocą bodźców wizualnych. Znany na całym świecie

Alvin Toffler twierdzi, że ta stała stymulacja niszczy analityczne zdolności mózgu, powodując niezdolność do racjonalnego myślenia i działania. Patrząc na to, co się obecnie na świecie dzieje, można jedynie w pełni się z tym zgodzić. Nieracjonalne postępowanie ludzi w szybkim tempie prowadzi do zagłady całej ludzkości. Poprzez stymulację mózgu przez TV tracimy dyscyplinę myślenia, umiejętność podejmowania decyzji i wykonywania swych obowiązków, poddajemy się zbiorowej apatii intelektualnej. Opublikowano tysiące naukowych studiów odnośnie szkodliwego oddziaływania TV, ale magia ekranu jest zbyt wielka, by się z niej wyzwolić, ponadto studia te są dyskretnie ukrywane przed społeczeństwem. Napisano na ten temat także setki książek.

Efekty oddziaływania TV sięgają bardzo daleko. Czytamy coraz mniej, w tym coraz mniej słowa Boga. Zwłaszcza dzieci stają się intelektualnymi kalekami, widzącymi świat przez ekran. Podobnie jest też z dorosłymi, miliony widzą świat taki, jaki jest im podany w TV. Propaguje się w niej zły styl życia, rozwiązłość, pornografię, złe nawyki życiowe, reklamuje się szkodliwe produkty, co wpływa też na nasze zdrowie. Słodycze, snack food, fast food, to pokarmy niszczące ciało i umysł. Otyłość, cukrzyca, nowotwory, choroby serca, mają ścisły związek ze stylem życia, z oglądaniem TV. Brak normalnego snu, regenerującego komórki ciała, to efekt podniecania mózgu obrazem telewizyjnym. Pobudzony mózg pracuje całą noc, pobierając więcej energii, czyli pożywienia, a to powoduje powszechne obecnie niedożywienie czy przemęczenie.

Osoby oglądające TV mają obniżony metabolizm. Jest to połączone z rafinowanym, bogatym w tłuszcze pokarmem, co jest źródłem większości współczesnych chorób. Marzycielstwo, niepraktyczna fantazja, obłuda, chorobliwa wyobraźnia, to wszystko uboczne efekty oglądania TV. Myśli są odciągane od rzeczywistości, ludzie są jak zaczarowani, patrzą a nie widzą, słuchają a nie słyszą, czytają a nie rozumieją, mówią a nie ma to sensu. Fachowcy potrafią stwierdzić czy dana osoba ogląda TV na podstawie jej kreatywnego myślenia i działania. Im więcej domowej hipnozy, tym człowiek jest mniej twórczy, pomysłowy, bystry, zaradny, spostrzegawczy. Po wprowadzeniu TV do brytyjskiej Kolumbii, kreatyw-

ność dzieci i dorosłych spadła w ciągu 2 lat o 20%. Nie jesteśmy w stanie opisać dokładnie całego wpływu TV na nasz umysł i ciało.

Wymieńmy najistotniejsze sprawy:

- Mniejsza zdolność do odróżniania i postrzegania (o 20% a nawet więcej), w tym do odróżniania dobra i zła.
- Bierność wobec potrzeb i problemów, nawet jeśli ogląda się tylko wiadomości, przede wszystkim bierność wobec zła i agresji.
- Narastanie złych cech i skłonności, skłonności do irytacji, lenistwa, kłamstwa, agresji, braku poszanowania rodziców. Agresja u osób, które przestały oglądać TV malała nawet od 32 do 52%, najbardziej szkodliwe okazały się kanały z muzyką rockową i szybko zmieniającymi się obrazami (MTV).
- Wzrost aktywności seksualnej u młodzieży i dzieci, a także u dorosłych, obniża się wiek rozpoczynania kontaktów seksualnych i ich intensywność, jest tu ogromny związek z dewiacjami i przestępstwami na tym tle.
- Jest to nałóg. Jak wykazały badania w Japonii, odkryto chorobę telewizyjną, a w USA nawet nagrody pieniężne nie skłoniły ludzi do rezygnacji z oglądania TV, nieliczni to czyniący czuli bóle głowy, bezsenność irytację, agresję, które przechodziły dopiero po kilku miesiącach.
- Kradzież czasu danego nam od Boga, aby prowadzić dobre, czyste, sprawiedliwe życie, coraz mniej czasu poświęcamy na czytanie, także słowa Boga, TV wyzwała niechęć do czynności duchowych, zaszczepia niewiarę, niesprawiedliwość, brak duchowości, co jest ściśle związane z degeneracją płata czołowego mózgu. W latach 50-siątych TV prześcignęła kościół, jeśli chodzi o ilość poświęconego czasu, w następnej dekadzie rodzinę, a w następnej nawet szkołę, obecnie króluje niepodzielnie.
- Upadek wartości moralnych w społeczeństwie, wiele osób wie jak ta hipnoza działa destrukcyjnie na życie narodu, rodziny, wspólnot religijnych, ale są tak apatyczne, że nie przeciwdziałają temu.
- Obojętność wobec otaczającego świata, wobec jego problemów i negatywnych zjawisk, zwłaszcza wobec agresji i cierpienia.

- Źle wpływa na nasze zdrowie fizyczne, promieniowanie ekranu niszczy powietrze, jonizuje je negatywnie, czyniąc je szkodliwym dla zdrowia, stymuluje mózg, oczy, ogólnie osłabia organizm.

Można by jeszcze wiele dodać, ale najważniejszy jest fakt kreowania przez TV świata, całkowicie przeciwnego charakterowi i woli Boga, świata bezbożności, kultu zmysłowości, świata świeckich, pogańskich, ateistycznych nawyków.

Niektórzy usprawiedliwiają się stwierdzeniem, że przecież są też pozytywne programy TV. Owszem, zdarzają się czasami, ale jest ich tak niewiele, że giną w natłoku zła. Programy informacyjne, przyrodnicze, wiadomości są tak samo szkodliwe, pełne agresji, zniekształceń, pełne złych charakterów ich twórców. Poza tym, w świetle powyższych dowodów, TV sama z siebie jest zła jako nośnik informacji niedostosowany do potrzeb naszego organizmu, jako czynnik obcy i szkodliwy dla naszego mózgu. Technika telewizyjna niszczy płat czołowy i zatruwa organizm szkodliwymi promieniami i informacjami, niezależnie od tego czy to jest film, muzyka, rozmowa z księdzem, czy politykiem, program popularno-naukowy czy przyrodniczy. W TV liczy się oglądalność, a nie prawda czy rzetelna informacja, dlatego prawdy i rzetelnej informacji tam nie znajdziesz. Jest najgorszą ze znanych technik manipulacji, dlatego tak niebezpieczna. Ludzie znający świat z TV nie wiedzą nic z prawdy o życiu czy naszym świecie. Jej agresywny, przeładowany informacjami, szybki sposób działania, błyskawiczna zmiana obrazu czy tematu zakłócają nasze funkcjonowanie, powodują powstawanie w komórkach nerwowych wylądowań elektrycznych, które je osłabiają, a czasami wręcz uszkadzają. „Czy może dobre źródło dać złą wodę, a złe źródło dobrą?” Boża mądrość mówi nam, że nie. Jest to niemożliwe. Powyższe uwagi dotyczą w takim samym stopniu słuchania muzyki (dotyczy to prawie każdego rodzaju muzyki) i gier komputerowych. Co najsmutniejsze, obiektem szkodliwej działalności dorosłych padają przede wszystkim najbardziej bezbronni dzieci i młodzież. Odbija się to na ich zdrowiu i moralności przez całe życie, utrudniając, a nawet uniemożliwiając mądre, szczęśliwe życie i zdobycie życia wiecznego. W TV i w programach komputerowych dominuje spirytyzm, ateizm, amo-

ralność, zło, agresja, demonizm. Odnośnie muzyki można dodać, że z nielicznymi wyjątkami, także wpływa destrukcyjnie na płat czołowy, fizycznie i moralnie. Prowadzi czasami do atrofii, czyli zaniku komórek (dotyczy to głośniejszej albo szczególnie agresywnej muzyki, także poważnej). Już Arystoteles 2500 lat temu stwierdził, że muzyka jest odzwierciedleniem stanu duszy. Jeśli większość muzyków to zdegenerowani, zepsuci, bezbożni ludzie, to przekazują ten stan duszy, uczuć w swej muzyce. Muzyka może niszczyć płat czołowy w jeszcze większym stopniu od TV. Przekazuje głównie negatywne uczucia: amoralność, bezbożność, nienawiść, zmysłowość, pesymizm, niewiarę, niepokój, nieczyste pragnienia, złe wzorce osobowe, obojętność i wiele innych.

Nasze mózgi nie potrzebują brudów tego świata. Szczęście, zdrowie, duchowa pomyślność, zależą od właściwego pokarmu fizycznego, jak i duchowego. To czym się karmisz, tworzy twoją osobowość. Jeśli widzimy otaczający świat gdzie dominuje zło, obojętność, agresja, bezbożność, bezmyślność, to jednym z głównych czynników tworzących ten świat jest degeneracja umysłowa nas ludzi, którzy daleko odeszli od wzorca z ogrodu Eden. Nasze osobowości, nasze mózgi, a zwłaszcza przednie jej części stają się coraz mniej sprawne i zdrowe. Degradujemy się fizycznie, intelektualnie, duchowo. Skutki tego są wyraźnie widziane. Żyjemy w świecie, w którym nie ma już miejsca na dobro, na Boga i Jego dające życie zasady. Pora, aby ci, którzy pragną zmian powrócili do Źródła naszego szczęścia i pomyślności.

Biblia podstawą

Podstawową lekcją w studium ludzkiego ciała jest nauczenie się, że Bóg stworzył ciało, ustanowił wszystkie jego prawa i funkcje, że Bóg dał to życie, które miało być pełne, doskonałe, bez bólu, bez choroby i bez końca, że zakłócenie tego planu nastąpiło w wyniku niesłuchania praw, które Bóg ustanowił, że nasze choroby są rezultatem nieposłuszeństwa nas samych lub tych co odeszli wcześniej. O tym czytamy w Piśmie Świętym: „Nie grzesz więcej, aby cię się

co gorszego nie przytrafiło” (Jan 5.14); „Co łatwiej powiedzieć, Twoje grzechy są ci wybaczone, czy też powstań i idź” (Mat. 9.5); „Grzech, kiedy dojrzeje, rodzi śmierć” (Jak. 1.25). **Śmierć, którą my zwykle uważamy za rezultat naszych chorób, Bóg nazywa rezultatem grzechu.** Gdyby nie było grzechu, nie byłoby choroby, ani pracy medycznej. „Jezus przyszedł, abyśmy mieli życie, abyśmy mogli je mieć w obfitości” (Jan 10.10).

Jezus przyszedł, by przebaczyć wszystkie nasze nieprawości, by uzdrowić wszystkie nasze choroby i by wykupić nasze życie od zniszczenia (Ps. 103.3,4). Zatem usunięcie grzechów, usunięcie choroby, odkupienie życia są całym Jego dziełem i są całą jedną prawdą, nie mogą zostać oddzielone. To oznacza, że nasze pogwałcenie duchowych i fizycznych praw Boga musi być traktowane i leczone razem, jako jedna praca, która nie może być rozdzielona. A kiedy Jego dzieło przebaczenia i uzdrawiania zostanie wykonane, nikt wtedy nie powie: „Jestem chory; lud, który tu mieszka, otrzyma przebaczenie swej nieprawości” (Izaj. 33.24).

W usunięciu całej ich nieprawości cała choroba jest także usunięta. Wtedy nie będzie więcej bólu (Obj. 21.4), „A ostatnim wrogiem, który będzie zniszczony, jest śmierć” (1Kor. 15.26). Wtedy dzieło Zbawiciela jest dokonane i dzieło lekarza także jest dokonane. Dziełem prawdziwego lekarza jest wezwanie od Boga, by współpracować z Nim w Jego wielkim dziele wyleczenia ludzkości, a właściwym sposobem pracy jest odkrywanie przyczyn naszego stanu i praca nad ich usunięciem. A przyczyny te są znalezione w pogwałceniu praw Boga, tak duchowych, jak i fizycznych.

Posłuszeństwo jest lepsze od ofiary (1Sam. 15.22). Lepiej jest, kiedy uczymy się nie grzeszyć, niż kiedy grzeszymy, a potem musimy czynić ofiarę za to i otrzymać wybaczenie. Podobnie, lepiej, kiedy uczymy się, jak żyć bez pogwałcenia prawa natury, niż kiedy je łamiemy, przez co chorujemy i musimy wówczas otrzymać przebaczenie (uzdrowienie) (przynosić ofiarę). **Zatem najlepszą i najwyższą formą praktykowania sztuki leczenia jest uczenie ludzi, by byli posłuszni tak duchowemu, jak i fizycznemu prawu, jako prawu Boga.** To jest najlepsza i najwyższa forma sztuki leczenia.

„Chorowali z powodu swego występnego życia i cierpieli z powodu swych win. Wszelki pokarm obrzydł im i bliscy już byli bram śmierci. Wołali do Pana w swej niedoli, A On wybawił ich z utrapienia. **Posłał słowo swoje, aby ich uleczyć** i wyratować ich od zagłady” (Ps. 107.17-20).

Słowo, które „posłał” i przez które „uzdrowił” ich, musi zawierać jako swój główny element wskazówkę, by uzdrowić ich z ich głupoty i przestępstw, poprzez wezwanie ich do skruchy i przyszłego posłuszeństwa. „Słowo”, przez które On „uzdrowił” ich, mówi: „Czyż nie wiecie, że świątynią Bożą jesteście i że Duch Boży mieszka w was? Jeśli ktoś niszczy świątynię Bożą, tego zniszczy Bóg, albowiem świątynia Boża jest święta, a wy nią jesteście” (1Kor. 3.16,17) i „Ach, czy nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który jest w was i którego macie od Boga, i że nie należycie też do siebie samych? Drogoście bowiem kupieni, wysławiajcie tedy Boga w ciele waszym” 1Kor. 6.19-20) oraz „Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą” (1Kor. 10.31) i „Szczęśliwa jesteś, ziemio, której król jest szlachetnego rodu, której księżęta w czasie właściwym jadają po męsku, a nie po pijacku” (Przyp. 10.17) i „...Oto daję wam wszelką roślinę, wydającą nasienie na całej ziemi, i wszelkie drzewa, których owoc ma w sobie nasienie: niech będzie dla was pokarmem!” 1Mojż. 1.29). Ten rodzaj „słów” jest lepszy niż stosowanie lekarstw. Słuchać tego rodzaju słów jest lepiej, niż prosić o przebaczenie i uzdrowienie, które następuje po nieposłuszeństwie i przynosi „ofiary”

Zatem pierwszą lekcją w leczeniu naturalnym jest nauczyć się, że prawa ciała zostały ustanowione przez Boga Stworzyciela i są wciąż podtrzymywane przez niego, że zostały ustanowione dla chwały Boga – charakter i dla dobra człowieka – szczęście przez posłuszeństwo, które zawsze będzie wynikiem prawdziwej wiary.

Świat uczy medycyny w sposób niedoskonały dla sprawy zdrowia. To nie tworzy i nie kształtuje charakteru. Naszym powołaniem jako uczni Chrystusa jest uczenie ludzi medycyny zgodnie ze słowem i mądrością Boga. Przedmiotem tego nauczania jest kształto-

wanie charakteru na podobieństwo Jezusa Chrystusa, a celem - życie wieczne.

Życzymy wszystkim jak najwięcej zdrowia i pogody ducha oraz ufności w Bożą pomoc. Dziękujemy Jezusowi Chrystusowi za to, że dał przykład, jak należy żyć, aby być zdrowym i pożytecznym dla innych.

PRZEPISY

Zupy

Ugotować zupę jest bardzo prosto. Wystarczy mieć wywar z warzyw, a nie mięsa, jeśli jakiegoś warzywa dodamy więcej, to uzyskamy odpowiedni rodzaj zupy. Zupę możemy wzbogacać kaszą, ryżem, makaronem razowym, płatkami zbożowymi, proteiną sojową, strączkowymi. Ważne, aby zupa była gęsta. Jeśli jest za rzadka, to możemy ją podprawić mąką zmieszaną z mlekiem sojowym.

Sz szczególnie cenne zupy to grochowa, fasolowa, z soczewicy, kapuśniak, grzybowa, sojowa, z dyni, barszcz. W naszych przepisach nie znajdziesz tych prostych zup, które nie wymagają żadnej filozofii, ograniczymy się do przepisów, których gdzie indziej nie znajdziesz. Zupę na sam koniec wzbogacamy zieloną pietruszką, kiełkami, otrębami itp.

Cebulowa

Zagotować wywar z warzyw. Cebulę (0,5-0,7kg), udusić na tłuszczu, zalać częścią wywaru i ugotować pod przykryciem, potem przetrzeć i połączyć z resztą wywaru. Zagęścić mąką z mlekiem sojowym, dodać przyprawy i zagotować. Dobra z grzankami.

Cytrynowa z ryżem

Ugotować wywar z warzyw. Ryż dodać do wywaru i ugotować, dodać sok z cytryny (2 sztuki). Doprawić mlekiem sojowym.

Fasolowa

Do wody dodać rozdrobnioną cebulę, ziemniaki, kukurydżę. Gdy ziemniaki się ugotują, dodać fasolę ugotowaną oddzielnie. Przyprawić.

Pomidorowa na zimno

Zmieszać litr soku pomidorowego z drobno pokrojoną cebulą i czosnkiem, oliwą, pokrojonymi pomidorami, papryką, ogórkami, szczypiorkiem, doprawić solą i sokiem z cytryny, zmiksować, odstawić na kilka godzin. Podawać z ryżem, makaronem.

Zupa - gulasz

Na oliwie udusić cebulę i paprykę z odrobiną wody, zalać wodą, dodać gotowaną fasolę, kukurydzę, gotować kwadrans, pokroić pomidory, cukinię lub kabaczka, dodać i dalej gotować kwadrans, przyprawić.

Zupa z dyni

Jest bardzo wartościowa; istnieją różne warianty tej zupy. Jeden z nich: pokroić drobno dynię lub pattisona, dusić w wodzie z dodatkiem cebuli i warzyw.. Mleko sojowe zmieszać z mąką, dodać do zupy, przyprawić, dodać olej, zagotować.

Zupa ziemniaczana

Udusić cebulę, paprykę, czosnek na oleju i odrobinie wody. Zalać wodą, dodać pokrojone ziemniaki, pomidory, gotować około pół godziny. Doprawić przyprawami, dolać sok cytrynowy, olej, zagotować.

Czosnkowa

Pokrojony czosnek podsmażyć na oliwie, dodać mąkę (2 łyżki), wymieszać, zalać wodą, dodać przyprawy (bazylia, lubczyk), gotować 20 minut, wolno wlać sok cytrynowy.

Grzybowa

Ugotować i pokroić grzyby, dodać podsmażoną cebulę, pokrojone ziemniaki, surowe namoczone śliwki, rodzynki, olej, przyprawy. Gotować do miękkości.

Kukurydziana

Cebulę i czosnek podsmażyć, dodać warzywa (seler, cukinia) i podsmażyć, dodać wodę, kukurydzę, ziemniaki, gotować do miękkości. Przyprawić, dodać mleko sojowe.

Z porów

Pokrojony por podsmażyć, osobno podsmażyć cebulę, dodać 3 łyżki mąki, wymieszać, dodać wodę, połączyć z porami, dodać ząbek czosnku, gotować 20 minut. Zmiksować, dodać przyprawy, olej, zagotować. Podajemy z ryżem.

Kapuśniak

Kapustę kiszoną ugotować, ziemniaki pokroić i dodać do kapusty, gotować. Cebulę usmażyć na oleju i dodać do zupy, dodać przyprawy.

Pomidorowa z ryżem

Warzywa ugotować na wywar. Ryż osobno ugotować pół kilo pomidorów (lub koncentrat) ugotować z cebulą w wodzie. Przetrzeć je i dodać do wywaru. Dodać przyprawy, olej, mleko sojowe, ryż, zagotować.

Bigos

Kapustę kiszoną zagotować, dodać kapustę białą, razem gotować. Osobno gotować grzyby, dodać do kapusty, dodać też koncentrat pomidorowy. Cebulę zeszklić na oleju, dodać mąkę, zrumienić, rozprowadzić wywarem z grzybów i wlać do kapusty, gotować, doprawić przyprawami.

Selerowa

Zetrzeć seler i podsmażyć na oleju, dodać do wywaru z warzyw seler, czosnek, przyprawy, gotować 25 minut.

Fasolowa z jałowcem

Moczona przez noc fasolę, pokrojone pory, liść laurowy, goździki, kilka ziaren jałowca gotować w wodzie około 1 godziny. Odstawić do przestygnięcia, dodać sól i pietruszkę, zmiksować i podgrzać na ogniu.

Grochowa

Groch namoczyć w gorącej wodzie na 1 godzinę. Podsmażyć olej i czosnek, dodać przyprawy, ziemniaki, seler, groch, kminek, gotować 5 minut, dodać liść laurowy i wywar z warzyw. Gotować 40 minut. Odstawić, przyprawić, podgrzać, ale nie gotować.

Krem z kalafiora i migdałów

Ugotować kalafior rozdrobniony w wodzie, podsmażyć cebulę migdały i pokrojone łydgi selera na oleju (ok.5min.). Wlać do wywaru z kalafiora, gotować 5 minut, odstawić. Zmiksować, doprawić i podgrzać przed podaniem.

Gumbo

Podsmażyć olej i czosnek, dodać paprykę, smażyć 5 minut, dodać pomidory, koncentrat pomidorowy i wywar z jarzyn. Gotować około 25 minut. Doprawić.

Chłodnik z miętą

Dusić na oleju kapustę pekińską (zwykłą) i zielony groszek 10 minut. Dodać wywar z jarzyn, gotować 20 minut, ostudzić. Zmikso-

wać, dodać miętę drobno pokrojoną, przyprawy. Na zimno - wsta-
wić na 1 godzinę do lodówki. Na gorąco - podgrzać przed poda-
niem.

Ryżowa

Obsmażyć na tłuszczu warzywa (seler, marchew, por), dodać 3 łyż-
ki ryżu, smażyć dalej, posypać 2 łyżkami mąki, dodać wywar z wa-
rzyw, gotować pół godziny, doprawić mlekiem i przyprawami.

Sojowa

Podsmażyć cebulę na tłuszczu, dodać mąkę sojową (1 łyżkę) i sma-
żyć dalej. Pokroić drobno pomidory, dodać je i zalać wywarem z
jarzyn. Gotować 15 minut, dodać przyprawy, mleko, zwykłą mąkę,
zagotować.

Chlebowa

Podsmażyć cebulę na tłuszczu, dodać 3 kromki chleba pokrojonego
w kostkę, 2 łyżki mąki, podrumienić. Dodać wywar z jarzyn, przy-
prawić kminkiem i solą, gotować pół godziny, dodać mleko sojowe.

Ziemniaczana

3 łyżki mąki podsmażyć na patelni, dodać trochę wody i wymie-
szać. Wlać do garnka z wodą, dodać ziemniaki, przyprawy (kmi-
nek, majeranek), gotować pół godziny.

Z kapusty

Podsmażyć cebulę na tłuszczu, dodać pokrojoną kapustę, podsma-
żyć, dosypać mąkę (2 łyżki) i smażyć dalej. Wlać wody, dodać
ziemniaki, przyprawy, gotować pół godziny, doprawić mlekiem.

Dania główne

Nie będziemy opisywać tradycyjnych dań. Pierogi, naleśniki,
kluski itp. możesz robić w oparciu o inne książki. Chcemy skupić
się na daniach oryginalnych, których przepisy trudno znaleźć w do-
stępnej literaturze, a należą do „szkoły wegetariańskiej”. Weganina
będą interesować głównie potrawy ze strączkowych, soi, zbóż. Pa-
miętamy o kielkach lub pietruszce, zwłaszcza w okresie jesienno-
zimowym.

Bigos z jarzyn

Warzywa pokrojone w kostkę zalać małą ilością wody i gotować. Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, podprawić nią warzywa i dodać mleko sojowe, zagotować.

Fasola z grzybami

Fasolę i grzyby umyć i namoczyć. Ugotować osobno. Pomidory pokroić cienko, podobnie grzyby i razem dusić w małej ilości wody. Połączyć z fasolą, dodać przyprawy. Zrobić zasmażkę, dodać do całości, zagotować.

Kapusta z ryżem

Ryż i trochę grzybów suszonych ugotować. Kapustę ugotować osobno. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Wszystko połączyć, dodać trochę mleka sojowego i przyprawy, zagotować.

Ziemniaki duszone z jarzynami

Warzywa, pieczarki, ziemniaki pokroić drobno. Warzywa i pieczarki dusić, potem dodać ziemniaki, doprowadzić do miękkości. Zrobić zasmażkę, połączyć z potrawą, dodać przyprawy i mleko sojowe, zagotować.

Naleśniki sojowe

Zmiksować soję namoczoną na noc (1 szklanka), wodę (1 szklanka), sok owocowy (1 szklanka) i płatki owsiane (1 szklanka). 2 łyżki oleju i sól, smażyć na patelni. Można dodać do masy drobno pokrojone owoce.

Pieczeń ryżowa

Ugotowany ryż wymieszać z mlekiem, orzechami, rodzynkami, odrobiną soku z cytryny, miodem i solą, piec około 45 minut w temperaturze 200C.

Kotlety

Można je robić z wszystkiego. Z dyniowatych, strączkowych, zboża, soi; podajemy przepisy jedynie na te kotlety, które nie sposób znaleźć w książkach wegetariańskich. Można je panierować w otrębach, kielkach, mące razowej.

Zjęczmienia

Ugotowany jęczmień zmiksować z podsmażoną cebulą, czosnkiem. Dodać zmielone orzechy, przetartą marchew, przyprawy, bułkę tartą, mleko sojowe. Wymieszać wszystko, uformować kotlety. Piec w piekarniku lub smażyć.

Z soi

Ugotowaną soję przepuścić przez maszynkę, wraz z cebulą, czosnkiem, bułką grahama namoczoną w gorącej wodzie. Dodać przyprawy, sól, mąkę ziemniaczaną i razową, uformować kotlety i upiec.

Z fasoli

Ugotowaną fasolę przekręcić przez maszynkę, dodać wodą, płatki owsiane, uduszoną cebulę, przyprawy. Upiec.

Z soczewicy i ryżu

Ugotować soczewicę i ryż, połączyć z pokrojonymi pieczarkami, cebulą, przyprawić, piec w piekarniku.

Ze słonecznika

Słonecznik przepuścić przez maszynkę, dodać duszoną cebulę, startą marchew, wodę, sok pomidorowy, sól; upiec.

Z płatków owsianych

Cebulę udusić na oleju, dodać płatki owsiane do wrzącej wody i odstawić na 10 minut. Uformować kotlety i piec.

Kasza jaglana z warzywami

Udusić paprykę, cebulę, grzyby na oleju, wymieszać z ugotowaną kaszą jaglaną, dodać orzechy, słonecznik, przyprawy.

Pieczona soczewica

Ugotowaną soczewicę wymieszać z cebulą, czosnkiem, orzechami, mąką z pełnego przemiału, olejem, przyprawami. Piec godzinę, polać sosem pomidorowym albo keczupem.

Kotlety pszenno-owsiane

Pszenicę (pół szklanki) zalać wrzątkiem w termosie i odstawić na kilka godzin. Płatki zalać wodą, przepuścić przez maszynkę, przyprawić, dodać cebulę, pieczarki, jeśli masa jest za rzadka - dodać mąkę. Formować kotlety, otoczyć otrębami, upiec.

Kasza z grzybami

Kaszę (dowolną albo ryż) ugotować, cebulę podsmażyć, udusić z grzybami, wymieszać z kaszą, przyprawić.

Kotlety z kaszy jaglanej

Ugotować kaszę jaglaną, płatki owsiane, dodać dowolne kielki, 3 łyżki mąki pszennej, trochę wody, przyprawy. Wymieszać, uformować kotlety, upiec.

Pieczona soja

Ugotować soję, zmieszać ze startymi warzywami (marchew, cebula, seler), dodać tartą bułkę, sól, olej, piec przez 45 minut w temperaturze 200C.

Kotlety z pszenicy

Ugotować pszenicę i kaszę kukurydzianą, zemleć, dodać mąkę pszenną lub jęczmienną, cebulę podsmażoną, przyprawy. Wymieszać, formować kotlety, upiec.

Krokiety orzechowe

50g pszenicy namoczyć na noc i ugotować, dodać zmielone orzechy lub migdały i słonecznik, olej, wymieszać, dodać startą marchew, cebulę, trochę wody. Dodać przyprawy, mąkę owsianą lub pszenicę, sos sojowy, wymieszać, uformować kotlety i usmażyć.

Krokiety z fasoli

200g ugotowanej dowolnej fasoli mieszamy z podsmażonymi pieczarkami, czosnkiem i kminkiem, posypanymi mąką pszenną (2 łyżki). Mieszamy, dodajemy przyprawy, wstawiamy do lodówki na kilka godzin. Formujemy krokiety.

Ryż po indyjsku

Podsmażyć na oleju cebulę, kolendrę, kminek, imbir, kurkumę. Dodać namoczony (1 godzina) groch, ryż. Zalać wodą i sokiem z cytryny, dodać pokrojone pomidory, gotować do miękkości, posolić.

Krokiety z tofu

Ugotować kaszę jaglaną, zmiksować z tofu i sosem sojowym na pastę, dodać rozdrobnione migdały, przyprawy. Zostawić w lodówce, formować krokiety, panierować, usmażyć.

Naleśniki z brokułami

Usmażyć naleśniki. Nadzienie: gotować brokuły 5 minut, podsmażyć cebulę, dodać czosnek, kminek, smażyć 5 minut, dodać brokuły, smażyć 2 minuty, połać dowolnym sosem, doprawić.

Dynia pieczona

Dynię obrać, pokroić na kawałki, skropić olejem i ziołami. Piec w piekarniku, podlać wodą w miarę potrzeby.

Dynia duszona z cebulą

Pokroić dynię na kawałki, podsmażyć z cebulą, dusić pod przykryciem z odrobiną ody, dodać przyprawy. Mogą być także pomidory.

Peperoniata

Cebulę podsmażyć, dodać paprykę, dynię, pomidory, czosnek, ziemniaki (3-4), dodać przyprawy i dusić do miękkości.

Fasola z pomidorami

Ugotować fasolę, podsmażyć cebulę, dodać czosnek i pokrojone pomidory, razem podsmażyć, połączyć z fasolą, dodać przyprawy, gotować 5 minut, dodać łyżkę mąki kukurydzianej.

Ryż z dynią

Obsmażyć na tłuszczu cebulę, dodać dynię pokrojoną, smażyć razem 10 minut. Wlać pół szklanki wody, dodać ryż, dusić pod przykryciem, przyprawić. Można dodać także groszek.

Gulasz grzybowy

Suchą kostkę sojową zalewamy wodą, dodajemy przyprawy. Po odsączeniu podsmażamy na oliwie, wraz z cebulą i pieczarkami, dusimy z odrobiną wody dodajemy koncentrat pomidorowy, przyprawy, zaprawiamy mąką, mlekiem.

Potrawy na śniadanie

Musli

Każdy może wymyślić własne musli - płatki zbóż, owoce, nasiona, orzechy, sok i mamy już musli.

Musli klasyczne (Bircher-Bennera)

Płatki owsiane moczone w 1 łyżce wody przez noc, łyżka soku cytrynowego, 1 starte jabłko, łyżka orzechów, łyżka mleka (u nas sojowego).

Bio-musli

Mieszamy mąkę pszenną, gryczaną, jęczmienną, ryżową, owsianą, dodajemy sezam, siemię, rodzynki, orzechy. Przed spożyciem zalewamy wodą lub sokiem. Można dodać suszone lub świeże owoce.

Polewka

Ugotowaną na wodzie kaszę kukurydzianą możemy zmieszać z orzechami, suszonymi owocami albo świeżymi, wiórkami kokosowymi, miodem.

Czapati

Są to bardzo pożywne placki. 6 szklanek mąki pszennej zalewamy gorącą wodą (3/4 litra) z dodatkiem soli wyrabiamy z tego placki, długo i starannie. Formujemy placki, pieczemy pół godziny w 240C. Zamiast placków można formować bułeczki. Mąkę pszenną można mieszać z owsianą i kukurydzianą.

Placek jabłkowy

Włożyć na blachę pokrojone jabłka i rodzynki. Zalać masą zrobioną z mąki razowej (pół szklanki, płatków owsianych (półtorej szklanki), sól, pół szklanki wody, trochę oleju i podgrzanego miodu. Zmiksować, piec 40-60 minut. Zamiast jabłek mogą być inne owoce (daktyle, figi, morele suszone), zamiast wody - mleko sojowe).

Ser tofu

Można go kupić w sklepie albo zrobić samemu.

Ugotowaną soję zmiksować z wodą, przecedzić przez ścierkę, papkę tę zmiksować ze szklanką wody, przecedzić ponownie, serwatką gotować 3 minuty, dodać sok z cytryny, sól, zmieszać i po 20 minutach przecedzić i odstawić na kilka godzin.

Tofu można smażyć jak jajecznicę, z cebulą, warzywami, grzybami, przyprawami.

Placki z dyni

2 szklanki podsmażonej dyni przetrzeć, dodać pół szklanki mąki gryczanej i pszennej, sól i cynamon. Wymieszać, odstawić na pół godziny. Usmażyć placki.

Placki owsiane

Szklankę płatków owsianych zalewamy wodą, dodajemy startą marchew i rozdrobnioną cebulę, sól, łyżkę mąki pszennej, odstawiamy na półtorej godziny. Formujemy placki, smażyjemy z obu stron lub pieczemy.

Placki jaglane

Ugotowaną kaszę jaglaną mielimy. Pół szklanki mąki owsianej i pszennej zalewamy letnią wodą - półtorej szklanki odstawiamy. Zmieloną masę dodajemy do mąki i na 2-3 godziny dajemy do lodówki. Placki smażyć.

Placki jęczmienne

2 jabłka ucieramy, szklankę płatków jęczmiennych zalewamy wodą. Jabłka dodajemy do płatków, dodajemy też 4 łyżki mąki pszennej i cynamon, odstawiamy do lodówki na 1 godzinę. Usmażyć.

Sos tatarski z tofu

Zmiksować kiszony ogórek z 250g tofu, 4 łyżkami oleju, oliwy, 5 łyżeczkami soku z cytryny, łyżeczką soli, dodać drobno pokrojone ogórki kiszone do tego sosu oraz posiekaną cebulę, trochę chrzanu, pietruszkę zieloną, posiekane oliwki (niekoniecznie), dokładnie wymieszać.

Placuszki grzybowe

Ugotować 1kg ziemniaków, ugnieść je na masę, ugotować kilka suszonych grzybów, dodać do masy, dodać pokrojoną cebulę, kapustę kiszoną, pół szklanki mąki pszennej, przyprawy. Formujemy placzki, otaczamy w kaszy kukurydzianej, pieczemy w piekarniku.

Proste danie

Ugotować kaszę jaglaną, kuskus lub inną. Dodać owoce suszone lub świeże, miód, orzechy, nasiona i już danie śniadaniowe.

Sosy

Grzybowy

Grzyby suszone ugotować do miękkości. Cebulę drobno pokrajać, usmażyć z mąką, rozprowadzić wywarem z grzybów, grzyby drobno pokroić, całość połączyć, dodać mleko, mogą być przyprawy. Całość zagotować.

Cebulowy

Cebulę udusić na tłuszczu, dodać wywar z jarzyn, przetrzeć przez sito, zasmażyć z mąką, dodać mleko i przyprawy, zagotować.

Koperkowy

Koper drobno pokrajać, przesmażyć na oleju. Dodać mąkę i wywar jarzynowy. Zagotować, zabielić mlekiem.

Pieczarkowy

Pieczarki drobno pokroić i podsmażyć i z cebulą potem udusić pod przykryciem, zalać wywarem jarzynowym, dodać zasmażkę, mleko, przyprawy, przegotować.

Pomidorowy

Drobno pokrajaną paprykę i cebulę podsmażyć i udusić, dodać koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, rozprowadzić wywarem, podusić, zagaęścić mąką, przegotować, przyprawić.

Ziołowy

Posiekać drobno zioła (bazylią, estragon, rzeżucha, szczypiorek, pietruszka, czosnek roztarty), dodać kilka łyżek wody, tłuszcz, mąkę, podsmażyć mieszając, przyprawić sokiem z cytryny, solą.

Paprykowy

Papryka, woda, oliwa, mąka pszenna i kukurydziana, przyprawy, sok cytrynowy - zmiksować, gotować 5 minut.

Mleczny

Uduszoną cebulę zalać mlekiem sojowym, dodać przyprawy, mąkę ziemniaczaną, zagotować.

Majonez z soi

Gorącą ugotowaną soję zalać wodą, zmiksować, dodać sól, czosnek i miksując dodać wolno olej, na końcu dodać sok z cytryny i wymieszać.

Owocowy

Łyżkę rodzynek gotujemy w 1,5 szklanki wody 15 minut, dodajemy przetarte jabłko i gotujemy jeszcze 5 minut. Zagaęszczamy mąką ziemniaczaną.

Selerowy

Podsmażyć cebulę, seler, czosnek, potem dusić 15 minut, dodać wywar jarzynowy, przyprawy, gotować 10 minut.. Usmażyć migdały, połączyć z sosem.

Daktylowy

2 obrane pomarańcze, pokrojone suszone daktyle, 2 łyżki miodu, sok z pół cytryny, łyżeczka gorczycy, cynamon, 4 łyżki wody wymieszać i gotować około 40 minut.

Pasty

Z zielonego groszku

Groszek z wodą, oliwą, czosnkiem i przyprawami zmiksować.

Ze słonecznika

Słonecznik ugotować z wodą (10 minut), zmiksować, dodać ugotowany ryż, koncentrat pomidorowy, wymieszać.

Pasztet

Ugotowaną soję zmielić w maszynce wraz z 2 cebulami, czosnkiem, dodać przyprawy, mąkę ziemniaczaną, tartą bułkę, olej, wymieszać, piec w formie pół godziny.

Sojowa

Ugotowaną soję dobrze wymieszać ze startą marchwią i ugotowanymi ziemniakami. Przyprawić, piec 40 minut.

Pasztet sojowy

Pieczarki przesmażyć z cebulą, przepuścić przez maszynkę, podobnie soję ugotowaną, marchew, seler też ugotowane. Dodać przyprawy, włożyć do formy, piec 30-40 minut.

Pasztet z kaszy gryczanej

Ugotować kaszę gryczaną i płatki owsiane, dodać 2 podsmażone cebule, 3 łyżki mąki sojowej (kukurydzianej), trochę wody, przyprawy, olej, włożyć do formy, piec przez godzinę.

Pasztet z kaszy jaglanej

Ugotować kaszę jaglaną i pęczak, przepuszczamy przez maszynkę, podobnie 2 cebule, 3 ząbki czosnku, 3 łyżki mąki owsianej, trochę wody, oleju, przyprawy, sos sojowy. Piec godzinę.

Z soczewicy

Uduścić cebulę na oleju, dodać ugotowaną soczewicę, zmiksować, dodać olej, przyprawy, czosnek, wymieszać.

Z fasoli

Ugotowaną fasolę, uduszoną cebulę z selerem przepuścić przez maszynkę, dodać przyprawy, keczup, wymieszać.

Pasztet z pszenicy

Ugotować pszenicę, płatki owsiane, grzyby. Zmieszać, dodać mąkę gryczaną (inną), olej, przyprawy, trochę wody, sos sojowy, wymieszać, piec godzinę.

Z kaszy jaglanej

Ugotowaną kaszę zmiksować z wiórkami kokosowymi, miodem, solą, rodzynkami, bananem.

Daktylowa

Zmiksować banany i daktyle z odrobiną oliwy.

Brzoskwiniowa

Zmiksować suszone brzoskwinie z rodzynkami, odrobiną wody, sokiem z cytryny, jabłkiem.

Krem zbożowy

Mąkę pszenną lub inną łączymy z wodą (4 łyżki mąki na pół litra wody). Gotujemy powoli około 15 minut. Otrzymujemy krem zbożowy. Jeśli go zagęścimy przyprawami, otrzymujemy pastę do chleba. Ostudzony gęstnieje. Można go także mieszać z orzechami, owocami suszonymi, rodzynkami, przetartą fasolą, soczewicą, warzywami ugotowanymi. Wychodzi z tego także pasta.

Pasztet z soczewicy

Zagotować soczewicę. Upiec bakłażana 20 minut i drobno pokroić. Podsmażyć pieczarki i czosnek, połączyć składniki, dodać przyprawy, dokładnie wymieszać i podawać.

Hummus

Ugotować groch i zmieszać go. Zmiksować z wodą z gotowania tak, aby powstała gęsta papka. Dodać kilka łyżek pasty sezamowej (tahini), sok z pół cytryny, oliwę, roztarte ząbki czosnku, przyprawy. Odstawić na 2 godziny.

Pasztet z cukini

Podsmażyć cebulę na oleju, dodać orzechy laskowe oraz pokrojoną cukinię (kabaczek). Smażyć 10 minut. Osobno na oleju ogrzewać ziarno sezamu, kminek, kurkumę, imbir, dodać do masy, dodać też płatki owsiane, zmielone orzechy lub migdały, wiórki kokosowe, przyprawy, wymieszać z przetartymi pomidorami. Piec 35-40 minut.

Pasta drożdżowa

Cebulę i czosnek zrumienić na oleju, dodać płatki owsiane i trochę wody, ugotować gęstą papkę, dodać 25g drożdży, zagotować, dodać zieleninę i przyprawy.

Pasta słonecznikowa

Szklanę nasion słonecznika prażymy na suchej patelni, miksujemy z oliwą, ziołami, solą, ewentualnie z odrobiną wody.

Pasztet z grochu

Ugotować pół kilo grochu, trochę ryżu i kaszy jaglanej. Podrumienić na oleju cebulę, por, pieczarki. Seler i marchew ugotować. Wszystko zmielić, dodać przyprawy, bułkę tartą, olej i szklanę mąki razowej.

Pasta z avocado

2 owoce avocado roztarte na papkę, sok z cytryny, 2 ząbki startego czosnku, sól, przyprawy mieszamy i chłodzimy.

Pasta z marchwi

Cebulę smażymy na oleju, dodajemy startą marchew. Zalewamy sokiem pomidorowym, dodajemy pokrojone orzeszki ziemne, przyprawy, tartą bułkę. Po schłodzeniu dodajemy pietruszkę.

Masło orzechowe

Zmielić orzechy, dodać oliwę, miód, sól, wymieszać. Można robić różne warianty masła. Różne rodzaje orzechów mielimy, dodajemy fruktozę, startego banana, trochę soli, proste pożywne pasty!

Masło sezamowe

Zmielić sezam, dodać oliwę, przyprawy, sól, wymieszać.

Druga wersja tej pasty to podprażyć sezam, zmielić, dodać roztartego banana i trochę fruktozy, wymieszać.

Masło słonecznikowe

Zmielić podprażony słonecznik, dodać sól i olej, wymieszać, jeśli rozetrzemy czosnek i dodamy go, masło będzie mieć aromat i smak czosnkowy.

Dżemy

Własny, pożywny dżem to żadna filozofia. Moczymy na noc garść suszonych owoców (figi, śliwki, morele, daktyle, rano miksujemy wraz z wodą z namoczenia i bananem, szybko, prosto, bez szkodliwych dodatków jak cukier czy kwas cytrynowy (znajduje się prawie we wszystkich dżemach ze sklepu.)

Majonez sojowy

Są jego różne warianty, najsmaczniejszy jest wtedy, gdy bierzemy szklankę mleka sojowego (moczymy na noc ziarno soi i miksujemy je z wodą, a potem przecedzamy przez lnianą szmatkę) miksujemy z dodatkiem soli czosnku i powoli dolewamy olej, najlepiej winogronowy, w proporcji 1 szklankę mleka - 1,5 szklanki oleju, masa musi być jak gęsta śmietana, dodajemy sok z cytryny i odstawiamy do lodówki, smacznego.

Smalec

Nawet i to mamy w wersji wegańskiej, dusimy cebulę w oleju z oliwek, albo pestek winogron, następnie dodajemy całą Plantę oraz sól, można też dodać drobny granulat sojowy, gdy Planta się roztopi wylewamy do naczynia i odstawiamy do ostygnięcia. Planta to czysty tłuszcz z palmy kokosowej i mimo krytycznych uwag, uważam, że nie jest szkodliwy.

Pasta z siemienia i słonecznika

Prażymy i mielimy słonecznik i siemię lniane, mieszamy słonecznik i siemię, w proporcji 10 do 1 (więcej słonecznika) dodajemy wodę, sól, i doprowadzamy do wrzenia mieszając, gdy pasta stężeje, dodajemy starte jabłko, można także wymieszać z duszoną cebulą.

Krem (czekoladowy) z karobu

W wersji całkowicie zdrowej, mielimy orzechy laskowe, dodajemy fruktozę, odrobinę soli, oliwę, karob i mieszamy, wychodzi całkiem dobry krem czekoladowy, 100% nieszkodliwy!

Surówki, sałatki

To najprostsza filozofia. Surowe pokrojone warzywa zaprawiamy oliwą, cytryną, przyprawami, możemy połać sosem i dodać kukurydź, kaszę, fasolę, soję, groch, mamy wtedy pełnowartościowe danie śniadaniowe, a nawet obiadowe.

Wszystko zależy od twojej wyobraźni. Nie chcemy nic sugerować. To możesz zrobić sam.

Sałatka zbożowa

Równe części moczzonej pszenicy i pęczaku lub jęczmienia ugotować. Gdy wystygnie, wymieszać z owocami, orzechami i polać sosem orzechowym. Taką sałatkę można modyfikować, zmieniając zboża i rodzaje owoców. Sos orzechowy - zmiksować masło orzechowe z wodą, dodać miód, sok z cytryny i jeszcze raz zmiksować.

Pieczywo

Dobry chleb z pełnej mąki to podstawa posiłku. Nie jest trudną sprawą upiec dobry chleb.

Chleb owsiany

Wymieszać 2 szklanki gorącej wody ze szklanką płatków owsianych, pół szklanki oleju, miód, sól, dodać 2 szklanki zimnej wody i dobrze wymieszać. 125g drożdży rozpuścić w ciepłej wodzie (pół szklanki), dodać do przygotowanej masy, dobrze wymieszać. Dodać powoli 2 szklanki mąki pszennej, ciągle mieszając, aż ciasto będzie gęste. Ugniatać na stolnicy, pozostawić w ciepłe do wyrośnięcia, ugniatać dalej, uformować bochenki w natłuszczonych formach, zostawić do wyrośnięcia, piec 60 minut w 210C.

Chleb pomarańczowy

Do 2 szklanek soku pomarańczowego dodać szklankę rodzynek i podgrzać, dodać 3 łyżki miodu, sól, olej, rozpuścić 80g drożdży w tej masie, dodawać powoli 7 szklanek mąki, mieszać, ugniatać, zostawić do wyrośnięcia, uformować bochenki w formach, zostawić do wyrośnięcia, piec godzinę w temperaturze 200C.

Chleb pszenny

Wymieszać w misce mąkę razową pszenną (700g) i łyżeczkę soli. Drożdże (25g) rozetrzeć z miodem (1 łyżeczka) i mąką sojową (25g) na pastę, wlać pół szklanki ciepłej wody i ubijać, aż drożdże się rozpuszczą, zostawić w ciepłe na 5 minut, aż utworzy się piana. Wlać drożdże do mąki, dodać 1 i 1/2 szklanki ciepłej wody, łyżkę oleju, mieszać, aż powstanie ciasto. Wyrabiać energicznie, aż ciasto będzie elastyczne. Włożyć do miski, przykryć wilgotną ściereką, odstawić na 1 godzinę w ciepłe miejsce. Wyjąć na stolnicę, znowu wyrabiać, formować bochenki, włożyć do form, zostawić na 20-

30minut. Piec w temperaturze 220C około 35-40 minut. Można do masy dodać zioła (tymianek), skielkowane ziarna pszenicy, posiekaną cebulę lub sproszkowany czosnek.

Chleb żytni

Wymieszać 50g drożdży, 1 łyżkę miodu, 0,7l ciepłej wody, wsypać mąkę pszenną (0,5kg), zmieszać do powstania ciasta, zostawić na 1 godzinę w ciepłym miejscu, dodać mąkę żytnią (0,5kg), łyżeczkę soli, 4 łyżki oleju, łyżkę kminku. Zagnieść ciasto, wyrabiać, aż będzie gładkie, podzielić i uformować bochenki. Zostawić w formach do wyrośnięcia (ok.50 min.), piec 35-40 minut w temperaturze 220C.

Bułki owsiane

25g drożdży wymieszać z łyżką miodu i 2 szklankami mleka, roztrzepać. Wsypać mąkę owsianą (200g), wymieszać i zostawić na około 1 godzinę. Dodać mąkę pszenną (0,5kg), łyżeczkę soli, zagniatą ciasto, odstawić w misce na pół godziny, wyrabiać około 2 minuty, uformować kulkę z dziurką. Zostawić w ciepłe na pół godziny. Piec 20 minut w temperaturze 220C. Można dodać siemię lnu, słonecznik, zarodki pszenne.

Chleb kukurydziany

Wymieszać 2 szklanki mąki kukurydzianej, 4 szklanki wrzątku, 2 łyżki oleju, łyżeczkę soli. Wymieszać, wyrabiać ciasto. Piec w formach 45 minut w temperaturze 200C.

Chleb szabatowy

Połączyć i wyrobić ciasto z 500g mąki pszennej, 30g drożdży, 1/2 l ciepłej wody i łyżeczki soli. Ciasto zostawić w ciepłe do wyrośnięcia, uformować 10 długich wałków, ulepić warkocz z pięciu, potem z trzech i z dwóch. Połączyć warkocz, pozostawić do wyrośnięcia, piec na natłuszczonej blasze 45 minut przy 200C. Przed pieczeniem posypać makiem.

Napoje

Mleko sojowe

Są różne przepisy. Można gotować soję i miksować ziarno, dodając sól i miód, wodę. Można także miksować mąkę sojową z wodą. Ważne są dodatki: miód, wanilia, sól.

Mleko z owsa

Gotować przez 20 minut płatki owsiane (pół szklanki) oraz wodę (półtorej szklanki), miód, wiórki kokosowe, sól. Zmiksować dodając wodę zgodnie z życzeniem. Przetrzeć przez gazę.

Mleko orzechowe

Zmiksować szklankę wody, orzechów, trochę miodu, soli. Dodać wodę, zmiksować jeszcze raz. Dodając do tego banany otrzymujemy mleko bananowe. W podobny sposób możemy robić mleko kokosowe (z wiórek kokosowych), migdałowe, itp.

Desery

Pieczone bułeczki

Utrzeć jabłka, dodać szklankę zmielonych płatków owsianych, oliwę, drobne orzechy, sól, rodzynki, trochę wody. Mieszać, odstawić na kilka minut. Piec w temperaturze 220C około pół godziny.

Banany

Ugniecione 2-3 banany wymieszać z utartym jabłkiem, wiórkami kokosowymi, rodzynkami, orzechami, miodem, sokiem cytrynowym.

Pszenica na słodko

Pszenicę skielkowaną wymieszać z suszonymi owocami, orzechami, miodem, rodzynkami.

Makowe ciasteczka

Mieszamy 4 łyżki mąki pszennej, łyżkę kukurydzianej, łyżkę płatków owsianych, łyżkę maku, oliwy i rodzynek, łyżkę miodu, pół szklanki wody. Wyrobić ciasto, pozostawić na pół godziny, formować ciasteczka, piec około 20 minut.

Herbatniki

Szklankę masła orzechowego zmieszać z pół szklanki miodu, dodać sól, olej, szklankę mąki pszennej i owsianej, uformować herbatniki, piec 20 minut w temperaturze 220C.

Lepszy chleb

Wymieszać 25g drożdży z łyżką miodu i ciepłą wodą. Ugotować rodzyнки w wodzie, wymieszać wodę z rodzynek, pół szklanki margaryny, sól, 4 łyżki miodu i pół szklanki mąki pszennej razowej, połączyć z drożdżami, dodać szklankę białej mąki, odstawić na 20 minut. Dodać 1,5 szklanki mąki razowej, rodzyнки, orzechy, przelożyć do formy, odstawić na 10 minut, piec 40 minut w temperaturze 200C.

Bananowy sos

Zmiksować figi z wodą, dodać oliwę, trochę mleka sojowego, sól, miód, 2 banany, sok cytrynowy, zmiksować.

Ciastka z płatków owsianych

Suszone jabłka i śliwki zalewamy wodą na 1 godzinę. 2 szklanki płatków zalewamy 2 szklankami wody, dodajemy 2 szklanki mąki, 2 łyżki miodu, rodzyнки, orzechy, cynamon. Owoce kroimy i wraz z wodą dodajemy do masy. Mieszamy, zostawiamy na pół godziny, formujemy ciastka, pieczemy około 20 minut.

Ciasto bananowe

Wymieszać pół kilo przetartych bananów, posiekane orzechy, rodzyнки, 6 łyżek oleju, 4 łyżki płatków owsianych, sól oraz szklankę mąki razowej. Piec w formie około 1 godziny.

Ciasto daktylowo-korzenne

Pokrojone daktyle zalać wodą, gotować 20 minut na gęstą pastę, utrzeć z margaryną na puszystą masę, dodać przetarte banany (2-3), ubijać, wsypać mąkę razową (pół szklanki), chleb świętojański w proszku (pół szklanki), posiekane orzechy, aromat waniliowy. Dokładnie wymieszać, piec 40 minut w formie.

Ciastka owsiane

Wymieszać 250g mąki owsianej i pszennej, trochę soli. Dodać margarynę (200g) i rozetrzeć z mąką, wlać mleko sojowe (4 łyżki), ciasto rozwałkować, pokroić na żądany kształt, piec około 20 minut.

Sezamki

5dkg soi namoczyć, ugotować, przekręcić przez maszynkę, 5dkg sezamu zemleć w młynku, połączyć, dodać 15dkg mąki, 3 łyżki miodu, trochę drożdży. Zagnieść z tego ciasto. Wykroić ciastka, posypać sezamem, piec 20-30 minut.

Witarianizm

Witarianizm to dieta oparta tylko na nieprzetworzonym pokarmie. To spożywanie surowych produktów. Taką dietę mieli pierwsi ludzie w ogrodzie Eden. Jest godne polecenia, abyśmy jedli jak najwięcej surowego, żywego pokarmu, dlatego zamiast zakończenia naszej książki, proponuję kilka przepisów z kuchni witariańskiej.

Zupa marchwiowa

3 szkl. soku marchwiowego
1 szkl. orzeszków ziemnych namoczonych na noc
mała cukinia
pół łyżeczki. kminku mielonego
zmiksować

Zupa owocowa

pół szkl. orzeszków ziemnych namoczonych na noc
kiść winogron
jabłko
1 szkl. soku jabłkowego
2 łyżki oliwy
sok z cytryny, sól, mięta, 2 ząbki czosnku, wymieszać

Sos marchwiowy

1 szkl. soku marchwiowego
pół szkl. orzechów
pokrojona cebula, sos sojowy, zmiksować

Kaszka słonecznikowa

1,5 szkl. dwudniowych kiełek pszenicy, 1 szkl. jednodniowych kiełek słonecznika, zmiksuj z 0,5 szkl. suszonych śliwek namoczonych na noc, wraz z wodą, dodaj wody do konsystencji zupy.

Placek migdałowy

3 szkl. migdałów moczyć na noc, osuszyć, zmielić, dodać 1 szkl. mielonego słonecznika, 1 szkl. rodzynek, 1-2 szkl. daktyli, ucierać cały czas, formować placki, suszyć na słońcu lub w piekarniku.

Dip owocowy

1 banan, pół awokado, maliny, zmiksować

Hałwa

Zmielić 1 szkl. migdałów, dodać 0.5 szkl. tahini, 3 l miodu, wanilię, masę podzielić na 2 części - do jednej dodaj karob, zrób dwa placki, złącz ze sobą, daj do lodówki

Zupa

2 szkl. soku marchwiowego, awokado, 1 łyżeczka tahini, czosnek, koperek, pietruszka, sól, zmiksuj

Warzywa w sosie

Pokroić warzywa i moczyć w sosie; 1 szkl. moczonego słonecznika, bazylii, sok cytrynowy, sos sojowy, czosnek

Ciasto daktylowe

Namoczyć ćwierć kilo daktyli, wyrabiać z 0.5kg migdałów mielonych, formować ciastka, suszyć na słońcu lub w dehydratorze.

Pasztet

1 szkl. kokosu, tartej marchwi, zmielonych migdałów, słonecznika, rodzynek, połączyć z awokado

Zupa pomidorowa

sok pomidorowy, awokado, 3 marchwie, 2 pomidory, burak, czosnek, 2 szkl. wody, przyprawy, zmiksować

Zupa ogórkowa

sok z ogórka, kukurydza, pomidory, marchew, seler, pietruszkę, zmiksować.

Gazpacho

2 papryki i ogórki pokroić, dodać startej cebuli, czosnku, soku pomidorowego, namoczoną i odcisniętą kromkę chleba, pomidory, sok cytrynowy, oliwę, sól, pieprz, warzywa, zmiksować, do lodówki na 2 godz.

