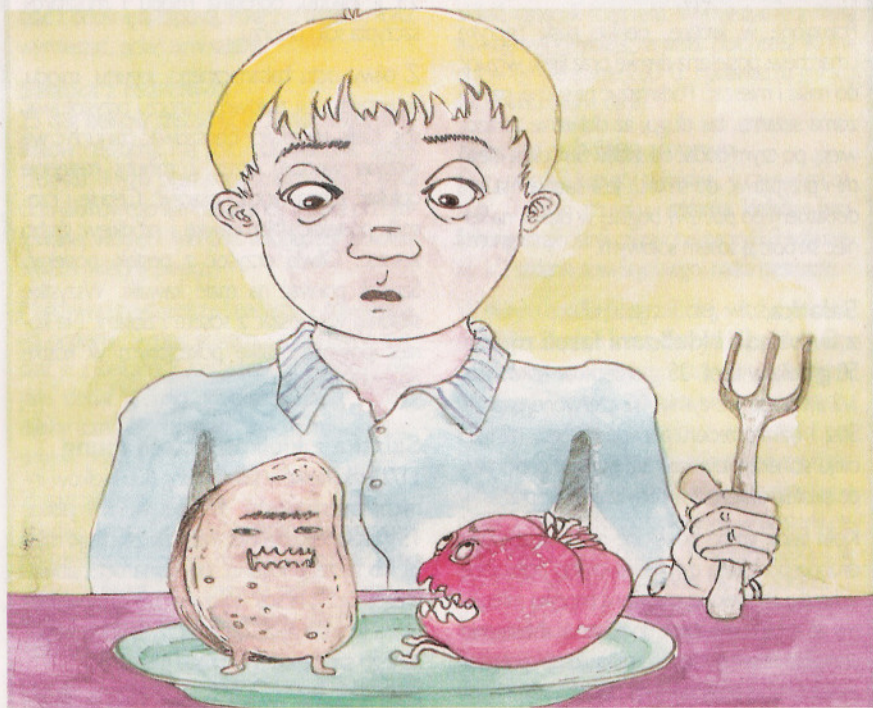


Czy to tylko przeziębienie? (cz. II)

SPRAWDŹ, CO JESZ

Przyczyną „pozornego przeziębienia” najczęściej bywa to, co jemy. Pokarm dobry dla jednej osoby, dla innej jest niewskazany lub bywa wręcz wolno działającą trucizną. Przemęczenie i stres zadziałają jak katalizatory.



Ilustracja: Emilia Tomaszewska

Oto dwa bardzo charakterystyczne przykłady

Pani Maria (l. 48) od lat przybiera na wadze, mimo różnych ograniczeń w diecie bez efektu chudnięcia. Nie ma siły. Często się przeziębia. W ciągu dnia bywa bez powodu rozdrażniona. Wieczorami długo,

mimo zmęczenia, nie może zasnąć, jest jej zimno. Do łóżka pod ciepłą kołdrę zakłada na nogi wełniane skarpety. Robiła wiele badań medycznych, szukając przyczyny złego samopoczucia. Wszystkie wyniki są prawidłowe. W przeszłości, dawno temu, odczuwała dolegliwości, jak to określiła, „w brzu-

chu”. Ma usunięty element jelita (wyrostek robaczkowy).

Marek ma 5 lat i ciągle zapchany nos. Przebywa częściej w domu niż w przedszkolu z powodu przewlekłych infekcji dróg oddechowych. Ma alergię na mleko, które zostało wyeliminowane z diety. Jego brak apetytu martwi rodziców. Jest bardzo szczupły. Sińce pod oczami i skargi na ból wzdętego brzucha spowodowały, że lekarz zlecił badanie na pasożyty i w kierunku celiakii. Wykryto owsiki, które zostały zlikwidowane, test na celiakię nic nie wykazał. Chłopiec nadal często chorował. Zrobił się drażliwy, był blady, choć na szczęście zginęły sińce spod oczu.

Dwa przypadki, w których są wspólne problemy: rozdrażnienie, uczucie chłodu, brak sił, częste przeziębienia. Wskazanie na ból brzucha.

Chłopiec nie przybierał na wadze, natomiast pani Maria nie mogła schudnąć i miała duże problemy z zasypianiem.

Biorąc pod uwagę system energetyczny i zgłoszone problemy, widzimy zaburzenia dróg oddechowych, za które odpowiada czakra 5. (kanał płuca, jelito grube). Zimno i blada skóra, za co odpowiada system krążenia (serce, osierdzie, jelito cienkie) i ból brzucha, czyli żołądek, śledziona i trzustka.

Po szczegółowej analizie bioterapeutycznej i radiestezyjnej, co potwierdzono elektronicznie na aparacie Salvia, okazało się, że pierwotną przyczyną złego stanu zdrowia w obu tych przypadkach była

nietolerancja pszenicy. U pani Marii tylko glutenu – czyli białka roślinnego, u Marka glutenu, również skrobi pszennej (a więc odpadło z diety pieczywo bezglutenowe), mleka (laktoza i kazeina), białka jaja kurzego. Organizm chłopca wykazywał dużą wrażliwość na pyłki traw (pszenica pochodzi od traw) i roztocza kurzu.

W obu tych przypadkach pierwszym etapem terapii było odstawienie produktów ze zbóż, które zawierają gluten, a więc pszenicy, żyta, owsa i jęczmienia. To spowodowało, że do organizmu nie dostawała się już gliadyna – która powstaje z glutenu i jest neurotoksyną, mogły się regenerować kosmki i śluzówka jelit, co w efekcie poprawiło trawienie i wchłanianie wielu cennych składników pokarmowych.

Już sam fakt zmiany diety przyczynił się do ustąpienia wielu dolegliwości. Przede wszystkim zniknęły bóle brzucha, a po tygodniu nie było zaflegmienia dróg oddechowych.

Dalsza terapia mająca na celu poprawę metabolizmu i „posprzątanie” układu nerwowego pozwoliła na odzyskanie zdrowia.

W obu przypadkach przyczyną choroby i „przeziębienia” była nieprawidłowa dieta.

Problem nietolerancji pszenicy narasta w bardzo dużym tempie. Zdrowi i bez alergii rodzice mają chore dzieci.

Moim zdaniem to mocno zmodyfikowane zboża zmieniły się na tyle, że nasz organizm przestaje je tolerować. Inna rzecz to fakt, że otoczka ziarna (jang) która osusza, daje dynamikę, zawiera cenny błonnik i minerały – jest odrzucająca, a wewnętrzna (yin) zawierająca skrobię i białko, która ochładza i nawilża – stała się podstawą wszystkich wypieków: chleba, bułek, ciast, pizzy etc. Organizmy przeciążone tym brakiem równowagi w pożywieniu zaczynają odrzucać ten pokarm.

Według źródeł naukowych nietolerancja na gluten występuje u około 40. do nawet 50. procent ludności USA i Europy. Prowadzi to ostatecznie do celiakii, która często przebiega nietypowo i jest odbierana jako alergia, przemęczenie czy przeziębienie.

Jej typowe objawy to: brak apetytu, ból brzucha, biegunki lub duża w nich zawartość śluzu i tłuszczu, wymioty, zahamowanie wzrostu, wagi ciała, a nawet zmiany usposobienia – drażliwość.

Bardzo często nie dochodzi do rozwoju choroby w czytelnej formie. Długo gluten obciąża organizm na wiele sposobów. U jednych manifestuje się poprzez zaflegmienie, zaburzenie układu nerwowego czy coraz większą alergię, na bazie efektów której rozwijają się kolejne infekcje. U innych najmocniej uderza w układ pokarmowy i jelita, prowadząc do ich trwałego uszkodzenia.

Najprostszym sposobem na sprawdzenie, czy gluten nam szkodzi, jest zrobienie tygodniowej diety eliminacyjnej. Jeśli nasze zdrowie i samopoczucie zacznie się choć troszkę poprawiać, warto ją kontynuować.

Innym sposobem są testy kinezojologiczne – np. ściśnij ze sobą i mocno trzymaj, dotykając opuszkami, kciuk i palec wskazujący. Poproś, aby ktoś „je rozdzielił”, sprawdzając, jaką masz w nich siłę. Potem weź np. bułkę w drugą rękę i powtórz test. Jeśli zdecydowanie przybyło ci siły, to bułka jest dla ciebie dobrym pokarmem, jeśli nie, to ją wyeliminuj z diety.

To prosty sposób (a może być nawet przyjemną zabawą), dzięki któremu nasz organizm ma szansę zasugerować, co jest dla niego dobre.

Małgorzata Worsztynowicz

www.biofil.net

Kakao

Nigdy nie czujemy się odleglejsi od tropikalnej dżungli niż wówczas, gdy w mroźny zimowy wieczór zwijamy się w kłębek na kanapie z parującym kubkiem kakao w dłoni. A przecież to właśnie z gorących lasów Ameryki Środkowej przywędrował do nas zwyczaj spożywania tego pysznego napoju. Bezpośrednio czekoladę zawdzięczamy Aztekom, którzy w XVI w. nauczyli hiszpańskich konkwistadorów przyrządzać ją.



Rozmiałowani w etykiecie dworskiej i przywiązujący ogromną wagę do przywilejów szlachectwa Hiszpanie chętnie przyswoili sobie rytuał picia kakao czy też – jak nazywali je Aztekowie – *cacahuatl*. Możliwość praktykowania tego zwyczaju mile łechtała ich próżność, gdyż w świecie indiańskim kakao mogli spożywać wyłącznie arystokraci. Nawet kapłanów obejmowała „czekoladowa abstynencja”. Uważano, że sma-

kowanie tego wykwintnego napoju nie przystoi warstwie społecznej, od której oczekiwano skromnego, a wręcz ascetycznego stylu życia.

Podczas wystawnych uczt i codziennych posiłków *cacahuatl* podawano w Meksyku w podobny sposób, w jaki my zwykliśmy pić kawę – po jedzeniu. Pito z niewielkich, wykonanych z tykwy i malowanych w rozmaite wzory czarek. I tak jak filizankę z kawą należy ująć za uszko, nie odstawiając przy tym małego palca, tak miseczki z czekoladą nie wolno było chwycić za brzeg. Kładziono ją na prawej dłoni, zaś w lewej trzymano podstawkę i mieszadełko zrobione ze skorupy żółwia.

Pomysłowe „monety”

O tym, jak cenny produkt kakao stanowiło w świecie azteckim, świadczy fakt, że wykorzystywano je w charakterze pieniądza. Hiszpańscy konkwistadorzy, łupiący magazyny słynnego Mote-