

Pięćdziesiąt zalet diety złożonej z gotowanych warzyw

<http://www.drwilson.com/ARTICLES/VEG%20DIET.htm>

Lawrence Wilson, MD

© Luty 2014, The Center For Development

Dieta oparta o gotowane warzywa stanowi podstawę programu równowagi żywieniowej. Można ją nazwać dietą alkalicznych rezerw mineralnych.

W 75 - 80 % dieta zbudowana jest na bazie gotowanych warzyw, NIE zaś z surowych sałatek. Kilka rodzajów warzyw, takich jak psiankowate (białe i różowe ziemniaki, wszystkie gatunki papryki, bakłażan, pomidory) jest z niej wyłączone. Dodatkowo nie spożywamy szparagów, karczochów, selera, piżmana jadalnego i grzybów. Są one do pewnego stopnia toksyczne. Nie wolno spożywać również kabaczków.

Dieta uwzględnia pewne ilości białka zwierzęcego przyjmowanego codziennie, niewielkie ilości surowych produktów mlecznych i niektóre pełne ziarna z wyłączeniem pszenicy i orkiszu. Wolne utleniacze potrzebują węglowodanów złożonych, podczas, gdy szybkie utleniacze wymagają więcej tłuszczu i olejów. Z diety wyłączone są całkowicie owoce i soki owocowe, smoothies, słodczyce, pszenica, soja i produkty przetworzone. Zalecane jest jednak spożycie około półtorej szklanki czystego soku z marchwi.

Idealnym rozwiązaniem jest spożywanie dużej porcji gotowanych warzyw do każdego posiłku (2-3 filiżanki), trzy razy dziennie. Do tego można dołączyć małą porcję JEDNEGO z produktów skrobiowych takich jak ryż lub quinoa (komosa ryżowa) lub JEDNĄ porcję białka: cielęciny, kurczaka lub jajka na miękko. Można również skomponować posiłek wyłącznie z gotowanych warzyw lub jednego rodzaju produktu. Takie proste połączenia ułatwiają trawienie. Można spożywać dowolną ilość posiłków, dowolnej wielkości. Ważne by nie podjadać pomiędzy nimi.

Zalety tej diety omówione zostaną poniżej. Niektóre z nich mogą wydawać się dziwne. Zawarłem je jednak, ponieważ często pojawiają się w opiniach dotyczących diety i mogą być istotne nawet, jeśli nie w pełni je rozumiemy.

BIOCHEMIA

1. **Wysoka zawartość wapnia i magnezu.** Są to pierwiastki budulcowe a proponowana dieta jest dietą budulcową. Ponadto liście, korzenie, łodygi stanowią szkielet strukturalny a tego dziś potrzebują ludzie.
2. **Bogactwo błonnika.** Pomaga on w przypadku zaparc, usuwania szkodliwych metali i substancji chemicznych z organizmu oraz regeneracji jelit. Jest niezbędny dla właściwego funkcjonowania kępek Peyera, niezwykle istotnych grudek limfatycznych zlokalizowanych wzdłuż jelita cienkiego. Więcej na temat kępek Peyera tutaj [\[link\]](#).
3. **Bogactwo folianów i trimetyloglicyny (TMG) w grupach metylowych.** Proponowana dieta jest dietą metylacyjną, niezbędną w dzisiejszych czasach chociażby ze względu na konieczność eliminowania toksycznych metali z organizmu oraz właściwej syntezy DNA i białek. Więcej na ten temat w artykule *Metylacja* [\[link\]](#)
4. **Bogactwo biodostępnego żelaza.** Gotowane, ciemnozielone warzywa zawierają specyficzny rodzaj żelaza, który wspomaga usuwanie z organizmu „amigo żelaza” oraz tlenku żelaza. Więcej na ten temat w artykule *Trzej amigo*. [\[link\]](#)
5. **Niska zawartość produktów fermentacji.** Zbyt wiele osób cierpi dziś z powodu dolegliwości wynikających z zatrucia wątroby, zaostrzonych przez fermentację produktów żywnościowych. O ile jogurt lub kefir dozwolone są w diecie, nie powinno się ich spożywać w dużych ilościach. Więcej na ten temat w artykule *Fermentacja pożywienia* [\[link\]](#).
6. **Średnia zawartość białka.** Białko jest składnikiem budulcowym, ale również produktem kwasotwórczym i “blokującym”. Dieta dopuszcza białko zwierzęce, które jest bardziej yang, ale jego ogólna zawartość jest średnia, ani zbyt duża ani zbyt niska.
7. **Bardzo niska zawartość cukrów.** Jest to niezmiernie istotne w dzisiejszych czasach. Cukry są bardzo yin. Zaburzają poziom cukru we krwi, stymulują namnażanie drożdży i wywołują wiele innych szkód. Większość ludzi niewłaściwie przyjmuje cukry oraz spożywa zbyt dużą ich ilość. Więcej na ten temat w artykule *Uzależnienie od cukru* oraz trzech innych artykułach na stronie.
8. **Dieta pełna smaków.** Spośród pełnej gamy dostępnych pokarmów, warzywa charakteryzuje największe bogactwo smaków. Zawdzięczają to substancjom fitochemicznym takim jak DIM (3,3'-diindolometan), I3C (indolo-3-karbinol), TMG i setkom innych.

9. **Wysoka zawartość krzemu oraz niska selenu.** W dzisiejszych czasach, taka proporcja jest korzystna dla organizmów większości ludzi.
10. **Niezwykłe wysoka zawartość pierwiastków śladowych.** Najprawdopodobniej jest to największa zaleta diety. Warzywa powinny być dobrze ugotowane by uwolnić wszystkie składniki zamknięte we włóknach i komórkach.
11. **Średnia zawartość miedzi i cynku.** Są to składniki bardzo potrzebne większości osób a w gotowanych warzywach występują w formie biodostępnej.
12. **Niska zawartość fitatów i fosforu.** Fosfor jest niezwykle stymulującym i rozpalającym minerałem. Proponowana dieta celowo zawiera pokarmy o jego obniżonej zawartości, ponieważ jej celem nie jest pobudzenie. Diety bogate w fosfor komponowane są z dużej ilości mięsa i być może również z produktów mlecznych, takich jak jajka i sery.
13. **Bogactwo biodostępnej siarki.** Dieta bogata jest w warzywa zawierające siarkę, m.in. kapustę, brokuły, brukselkę, kalafior, rzodkiewki, rzepę i inne. Wspomagają one odtrucie wątroby z metali ciężkich oraz ogólne oczyszczenie i wsparcie organizmu. Siarka jest antagonistą miedzi i jest niezbędna dla tkanki łącznej.
14. **Średnia zawartość aminokwasów.** Aminokwasy są niezwykle istotne, lecz ich nadmierna ilość w pożywieniu pobudza organizm.
15. **Wysoka zawartość kwasów omega-3 i witaminy D.** Znajdują się one w sardynkach, mięsie zwierząt wypasanych, w niewielkich ilościach występują w surowych produktach mlecznych oraz niektórych warzywach zielonych. Jeśli nie zamierzamy jeść sardynek, należy przyjmować je w postaci suplementów.
16. **Bogactwo chlorofilu i innych ważnych fitoskładników.** Substancje te zapobiegają większości chorób oraz pomagają w utrzymaniu równowagi chemicznej ciała, regeneracji jelita, poprawiają reakcje immunologiczne i wspierają wiele innych procesów.
17. **Niska zawartość toksycznych chemikaliów oraz brak niskiej jakości potasu,** które można znaleźć przede wszystkim w owocach. Jest to niezmiernie istotna kwestia z punktu widzenia równowagi żywieniowej.
18. **Bardzo wysoka zawartość ultramikroelementów.** Jest to dość osobliwy (ezoteryczny), lecz istotny czynnik. Jeden z najważniejszych z tej grupy pierwiastków to krzem.
19. **Dieta niskokaloryczna.** Zdecydowanie ułatwia odchudzanie. Tym niemniej, stosując ją możemy odczuwać wrażenie przepelnienia ze względu na zawarte w niej duże ilości błonnika i składników odżywczych.
20. **Średnia zawartość wody.** Woda jest konieczna, ale zbyt duża jej ilość w połączeniu z pokarmem nie jest korzystna dla jelit. Jest to częsty problem diet skomponowanych ze

smoothies. Dlatego też lepiej jest jeść całe warzywa w postaci ugotowanej niż zupy. Można podawać je w formie puree, jednak należy pamiętać by miksować je ręcznym blenderem, który nie wymaga dodawania wody do masy.

21. **Średnia lepkość.** Korzystnie wpływa na jelita. Dla porównania, diety bogate w pszenicę i pasteryzowane produkty mleczne oblepiają ściany jelit powodując zatępy.
22. **Dieta niskiego lub średniego spalania.** Oznacza to, że dieta jest bogata w produkty o wysokiej zawartości minerałów, które jednocześnie są mniej energetyczne niż chociażby ziarna, fasola a nawet tłuszcze. Tutaj, nieznacznym wyjątkiem jest wersja diety szybko utleniająca, która zawiera więcej tłuszczu i olei.

To trochę tak, jakby korzystać z silnika stosując ubogą mieszankę, czyli zużywać mniej paliwa a więcej powietrza. Dzięki temu, zmuszamy go do bardziej efektywnej pracy, spalanie paliwa jest pełniejsze i do pewnego stopnia, oczyszczamy silnik.

23. **Nasylenie mineralne ciała.** Głównym zadaniem diety jest uzupełnienie alkalicznych rezerw mineralnych organizmu oraz innych.
24. **To nie jest „dieta słoneczna”.** Produkty słoneczne to takie, które są w największym stopniu wystawione na działanie słońca. Do tej grupy zaliczamy przede wszystkim owoce jak również produkty mleczne, mięso i jaja. Co prawda słońce oświetla liście i łodygi warzyw, ale są one bardzo blisko ziemi, przez którą pada na nie cień. Oczywiście światło słoneczne nie dociera do korzeni. Słońce może nasycić pożywienie pewnym rodzajem energii eterycznej, które nie są dla nas korzystne, ponieważ kierują prądy energetyczne ku górze.
25. **Dieta niezwykle „kolorowa”.** Oznacza to, że gotowane warzywa dostarczają mnóstwa kolorowych i wspaniałych substancji fitochemicznych, zwanych karotenoidami. Te niezwykle substancje, nadają warzywom intensywnie jasne barwy: czerwienie, pomarańcze, żółcie, niebieskości i zielenie. Są przede wszystkim przeciwutleniaczami, choć pełnią wiele innych funkcji. W ich skład wchodzi likopen, zeaksantyna, beta karoten i inne.
26. **Niska zawartość estrogenów.** Jest to niezmiernie ważny czynnik w dzisiejszych czasach, kiedy to zewsząd atakują nas toksyny i inne substancje szkodliwe takie jak produkty sojowe, zwiększające poziom estrogenu i prowadzące do rozwoju chorób nowotworowych i innych. Więcej na ten temat w artykule *Estrogeny jako Yin-toksyny*.
27. **Bogactwo przeciwutleniaczy.** Według dr Susan Southon, kierownika działu mikroskładników w Institute of Food Research w Norwich w Anglii „gotowanie niszczy

komórki roślin, pozwalając na intensywniejsze, nawet pięciokrotnie, uwalnianie karotenoidów oraz najprawdopodobniej innych przeciwutleniaczy, niż ma to miejsce w przypadku spożywania surowych pokarmów” (Bottom Line Personal, Vol 8, #1, styczeń 2000).

STYL ŻYCIA

1. **Dieta przywspółczulna, niepobudzająca.** Jest to ważny aspekt z punktu widzenia skutecznej kuracji oraz przywrócenia równowagi autonomicznego układu nerwowego. Niektórzy mogą twierdzić, że dieta jest mdła, choć mimo wszystko smaczna.
2. **Staw czoła problemom, staw czoła traumie.** Jest to jeden z efektów działania diety. Osiągamy go dzięki przemieszczeniu energii w dół, braku posiłków pobudzających oraz wartościom odżywczym wybranych produktów.
Jedną z przyczyn, powodujących niechęć do zastosowania diety jest fakt, że zmusza ona ludzi do zmagania się ze swoimi problemami i traumami. Nie jest to dieta ucieczki, która zazwyczaj zawiera bardzo dużo stymulantów lub mięsa i cukru.
3. **Dieta łagodnego klimatu.** Niektóre z programów żywieniowych ciężko wdrożyć z uwagi na obszar, na którym żyjemy. Spożywanie dużej ilości owoców wychładza, natomiast zbyt duża ilość mięsa może spowodować przegrzanie. Dieta bazująca na gotowanych warzywach plasuje się pośrodku.
4. **Dieta wspierająca i oczyszczająca.** Większość proponowanych produktów to strukturalne części roślin - łodygi i liście. Zawierają one składniki odżywcze niezbędne do podtrzymania organizmu. Osiągamy to również dzięki dużej zawartości błonnika i siarki. Gotowanie zielonych warzyw szczególnie wspomaga natlenienie oraz spalanie toksyn.
5. **Dieta uziemiająca i koncentrująca.** Warzywa rosną blisko ziemi lub w niej. Może to wydawać się dziwne, ale w rezultacie zyskują one pewne rodzaje energii związanych z uziemieniem energii elektrycznej oraz umacniają stan umysłu i codzienne funkcjonowanie.
6. **Dieta konserwująca,** w przeciwieństwie do osłabiającej (bogatej w nabiał) lub eterycznej (owoce). Różnice dotyczące właściwości produktów są subtelne, lecz ciekawe i czasem warte rozważenia.

7. **Dieta wymagająca pracy.** Oznacza to gotowanie i spędzanie czasu na przygotowaniu posiłków. Dla porównania, diety skomponowane z owoców, nabiału lub pieczywa nie wymagają tylu przygotowań.
Są osoby, którym ten aspekt diety nie przypadnie do gustu. Będą twierdzić, że nie mają czasu na zakupy i gotowanie. Tym niemniej, dzięki konieczności przygotowania posiłków unikamy jedzenia łąpczywie, kompulsywnie i przejadania się. Zmuszeni jesteśmy do planowania posiłków. Może to okazać się pomocne w przewartościowaniu sposobu myślenia oraz wpłynąć na lepszą organizację dnia i życia.
8. **Żucie.** Dokładnie tak - musimy przeżuwać jedzenie. Wymusza to wolniejsze, spokojniejsze spożywanie posiłków a co za tym idzie, unikamy jedzenia łąpczywie, kompulsywnie i przejadania się.
9. **Dieta subtelných smaków.** Warzywa są prawdopodobnie najbogatszym, choć subtelnym, źródłem smaków i aromatów. Unikamy w niej produktów o intensywnych, przytłaczających smakach takich jak cukier i ostre przyprawy. Dzięki temu mamy szansę wyczuć łagodne aromaty poszczególnych składników.
10. **Dieta bardzo łatwo strawna.** Większość ludzi cierpi niestety z powodu słabego trawienia. Wbrew powszechnej opinii, dieta np. złożona ze smoothies wcale nie jest lepsza dla organizmu. Duża zawartość wody i przeważnie słaba jakość składników stanowią niekorzystne połączenie.

ANALIZA PIERWIASTKOWA WŁOSA A DIETA

1. **W skutek diety mogą podnieść się poziomy sodu i potasu oraz proporcje między tymi minerałami.** Jest to kluczowe dla powodzenia diety. W porównaniu, programy oparte głównie o owoce i surowe pożywienie obniżają proporcje Na/K. Zwiększając ich poziomy stymulujemy usuwanie szkodliwych metali i zastępujemy je alkalicznymi rezerwami mineralnymi oraz innymi, takimi jak siarka czy fosfor.
2. **Dieta „daleka od czterech dołów”.** Oznacza to, że nie zawiera ona stymulantów ani składników drażniących, które podczas analizy włosa uwidaczniają straty organizmu w postaci „czterech dołów” lub widma tunelowego. Przeciwnie, dieta jest niezwykle odżywcza i łagodna dla organizmu.

CZYNNIKI CHOROBOWE

W przypadku większości powszechnie występujących chorób, dieta zbudowana z gotowanych warzyw okazuje się być niezwykle pomocną bronią.

1. **Dieta przeciwgrzybiczna.** Zawiera bardzo mało cukru i produktów niskiej fermentacji.
2. **Dieta przeciw osteoporozie.** Jest bogata w biodostępny wapń i inne minerały niezbędne w budowie kości.
3. **Dieta przeciw cukrzycy.** Zawdzięcza to niskiej zawartości cukru oraz wysokiej pierwiastków śladowych.
4. **Dieta przeciw chorobom serca.** Nie wywołuje stresu w organizmie, nie stymuluje i jest bardziej odżywcza.
5. **Dieta przeciw pasożytnicza.** Jest bogata w błonnik i inne substancje fitochemiczne.
6. **Dieta przeciw otyłości.** Każdy, kto sumiennie stosuje dietę traci na wadze bez konieczności wykonywania ćwiczeń.
7. **Dieta przeciw infekcjom.** Surowe pokarmy zawierają zdecydowanie więcej bakterii, wirusów i jaj pasożytów.
8. **Dieta przeciwnowotworowa.** Właściwości te zawdzięcza wysokiej zawartości warzyw zielonych i krzyżowych, które zawierają setki ważnych składników odżywczych stymulujących reakcje immunologiczne i mogących mieć inne znaczenie w walce z nowotworami.
9. **Wspiera działanie wielu organów i układów.** Dieta zdecydowanie usprawnia działanie organów trawienia, trzustki, wątroby jak również skóry, układu krążenia, układu rozrodczego i nerwowego.

YIN - YANG

1. **Dieta jest stosunkowo Yang.** W medycynie chińskiej termin ten określa pożywienie dostarczające ciepło, obkurczające i wysuszające. Jest to o tyle cenne, że żyjemy w czasach zdecydowanie yin.

Większość organizmów ludzi jest zbyt Yin. Ma to związek z intensywnym promieniowaniem jonizującym, wszechobecnymi i toksycznymi chemikaliami, produktami żywnościowymi pozbawionymi składników odżywczych, toksycznymi metalami, stresem elektromagnetycznym, stosowaniem szczepionek i leków oraz wieloma innymi przyczynami. Dieta Yang pozwala na przywrócenie równowagi a przez to zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego.

ARGUMENTY NATURY ROZWOJOWO-ETERYCZNEJ

1. **Przemieszcza energię w dół.** Działanie to zawdzięcza brakowi komponentów stymulujących, gotowaniu oraz zapewne innym czynnikom, takim jak składniki odżywcze. Nie do końca jestem pewny, jaki jest mechanizm działania, ale wiem, że dieta wspomaga przemieszczeni energii ku dołowi - od głowy do stóp.
2. **Wspiera rozwój umysłowy.** Umysł stymulowany jest poprzez składniki zawarte w niebieskiej kukurydzy, sardynkach, kelpie, soli morskiej, jagnięcinie i innym. Dodatkowo pomaga mu przemieszczenie energii w dół. Dieta, jest więc ogromnym wsparciem rozwoju.
3. **Nie przeciąża energią eteryczną.** Dzieje się tak w przypadku diet zawierających więcej mięsa, drobiu, ryb, jaj i produktów mlecznych. Bardzo łatwo jest przesadzić z ich spożyciem.
4. **Rozwój jaki stymuluje jest korzystny dla większości osób.** Oznacza to po prostu, że jest odpowiedni i bezpieczny dla większości stosujących dietę i nie powoduje zagrożenia.
5. **Jest w pewnym stopniu „dieta opróżniająca”.** Ma to związek z rozwojem umysłowym, odprężeniem, ugruntowaniem, skoncentrowaniem i przemieszczeniem energii w dół. Są osoby, którym to nie odpowiada. Zmieniają dietę by uniknąć poczucia pustki, które pojawia się niezależnie od ilości pokarmu jaki spożywają.
6. **To nie jest dieta bazująca na zdolności organizmu do przemiany minerałów jeden w drugi.** To dobrze, ponieważ jest to właśnie poziom zdrowia, jakiego doświadcza większość osób. Innymi słowy, muszą przyjmować minerały, ponieważ nie są w stanie sami przeobrazić je w inne. Więcej na ten temat w książce *Transmutacje biologiczne*, (dr Louis Kervran).
7. **Jest to „dieta zbierająca”.** Korzenie kumulują składniki odżywcze z gleby. Liście pomagają w przyswajaniu światła słonecznego oraz jego przemianie w energię biochemiczną. Prawdopodobnie, w pewnym sensie, dieta pomaga nam kumulować minerały i energię by jeszcze lepiej funkcjonować.

RÓWNOWAGA KWASOWA

1. **Dieta niezwykle alkaliczna.** Zapewnia bogactwo alalicznych rezerw mineralnych. Bardzo ich dziś potrzebujemy, ponieważ większość ludzi ma zakwaszone organizmy na poziomie tkankowym.

Uzupełnienie alkalicznych rezerw mineralnych jest jedynym sposobem przywrócenia równowagi alkalicznej ciała na najgłębszych poziomach. Woda alkaliczna, terapie wodorowęglanem sodu i inne powierzchowne sposoby, mają działanie krótkoterminowe. Ponadto, nieprawdą jest, że diety zawierające dużą ilość owoców są bardziej zasadowe niż programy żywieniowe zbudowane na bazie gotowanych warzyw. Ostatnie, zawierają o wiele więcej alkalicznych rezerw mineralnych.