

Wykład - choroby przemiany materii

Cieszę się, że mam dzisiaj okazję podzielić się z Państwem moimi doświadczeniami.

Celem moim jest ukazanie oraz pogłębienie Państwa wiedzy na temat związków istniejących między współczesnymi sposobami odżywiania się a wynikającymi z nich chorobami cywilizacyjnymi.

Na początku chciałbym przedstawić Państwu bazując na prostych przykładach skomplikowane związki i powiązania naszego ludzkiego metabolizmu (przemiany materii).

Mimo że, dzisiejsza, nowoczesna medycyna rozwija się w bardzo szybkim tempie niosąc ze sobą wiele innowacji i odkryć, obserwujemy wzmożony wzrost tak zwanych chorób przemiany materii, inaczej mówiąc chorób cywilizacyjnych.

Pod szerokim pojęciem przemiany materii rozumiemy wszystkie biologiczne i chemiczne procesy, niezbędne do utrzymania życia.

Przemiana materii, jak powszechnie wiadomo, jest oznaką wszelkich istot żywych. Czy to jednokomórkowce, czy rośliny, czy zwierzęta czy też skomplikowany ludzki organizm nie mogą się obejść bez dobrze funkcjonującej, harmonijnej przemiany materii, która czyni ich zdolnymi do życia.

Podstawę przemiany materii tworzy z jednej strony wystarczające zaopatrzenie organizmu w energię, mówimy tutaj o tzw. paliwach jak węglowodany, tłuszcze, ale i też białka, z drugiej strony też dostarczenie różnorodnych witamin, składników mineralnych oraz enzymów.

Część tych składników organizm może sam wyprodukować, ale większą ich część musi przyswoić wraz z codziennym pożywieniem, są to tak zwane treściwe substancje odżywcze.

Ale sama przemiana materii to jeszcze nie wszystko. Innym bardzo ważnym aspektem jest

rozbicie tych wszystkich składników pożywienia na najmniejsze jednostki, ażeby nasz organizm był w stanie je w ogóle wykorzystać.

Proszę sobie wyobrazić, jecie Państwo kawałek chleba. Nasze ciało nie za bardzo wie, co ma zrobić z tym kawałkiem chleba. Po pierwsze jest on za duży, aby komórki jelita mogły go wchłonąć i przekazać dalej do poszczególnych komórek i po drugie ten kawałek chleba składa się z wielu różnorodnych substancji, które najpierw muszą ulec procesowi oddzielenia oraz rozbicia.

Dopiero wtedy organizm nasz może zastosować te pojedyncze „cegiełki” i złożyć

je w molekuly, które będzie można wykorzystać.

I tak te najmniejsze elementy budulcowe docierają transportowane żyłami do miejsca, gdzie będą one potrzebne, a więc do bilionów komórek ludzkiego organizmu.

Tam służą one utrzymaniu i tworzeniu nowych komórek i tkanek.

Cały ten proces rozbicia pożywienia na poszczególne elementy oraz wykorzystania składników naszego pożywienia w komórkach przebiegałby o wiele za wolno, żywe organizmy nie byłyby zdolne do życia, nie przetrwałyby ani jednej minuty, gdyby nie istniały enzymy.

Enzymy są białkami. Służą one jako biokatalizatory, które przyspieszają 10.000 krotnie procesy przemiany materii. Mogą one też jednak spowalniać niektóre reakcje. Enzymy są jak prowadzący, którzy sterują i kierują procesami życiowymi w obrębie organizmu, nie zmieniając się przy tym samemu.

Powróćmy do naszego przykładu z chlebem. Proszę dokładnie i powoli przeżuwać ten kawałek chleba, tak jak to powinniśmy w zasadzie zawsze robić. Proszę przy tym chleb dobrze nawilżyć śliną.

Parę minut później będziecie mogli Państwo poczuć słodki smak, ten słodki smak to cukier z węglowodanów, które zostały rozbite przez tak zwane amylazy - enzymy występujące w ślinie.

W ramach tego wykładu nie chciałbym zająć się szczegółowo przemianą materii, lecz przedstawić Państwu krótko, jakie związki i powiązania są potrzebne, aby nasza przemiana materii dobrze funkcjonowała.

Jak wszyscy wiemy, nasze pożywienie zawiera coraz mniej witalnych składników. I tak jak czterdzieści lat temu można było znaleźć w jabłku 100 % witamin, składników mineralnych oraz enzymów, tak nasze jabłka dzisiejsze pochodzące z normalnej uprawy zawierają ich tylko ok. 30 do 35 %.

Nowoczesna gospodarka rolna musi z jednej strony zapewnić wystarczające zaopatrzenie, z drugiej strony musi być konkurencyjna na rynkach międzynarodowych, a więc musi produkować po niewysokich kosztach. W tym celu stosowane są tanie sztuczne nawozy, które zawierają tylko niezbędnie konieczne składniki treściwe wspomagające wzrost zboża. Rośliny mogą tylko to wchłonąć, co im oferuje ziemia, a nam mogą one przekazać tylko to, co mogły same zmagazynować. Skutkiem tego jest ciągle zmniejszająca się zawartość wielu wartościowych składników treściwych.

W starożytnych Chinach każda wioska miała swego lekarza leczącego środkami naturalnymi. Na koniec roku otrzymywał on od każdego mieszkańca wioski określoną kwotę pieniężną za swe wykonane usługi, ale tylko wtedy, gdy dany człowiek był przez cały zeszły rok zdrowy. A więc lekarz ten zarabiał tylko na

zdrowiu swych pacjentów, na zapobieganiu chorobom.

Co prawda żyjemy w zachodnim świecie i kulturze, w której istnieje w przeważającej części nadmierna podaż artykułów spożywczych, ale naszym organizmom dostarczamy jednakże niewystarczającą ilość ważnych dla życia składników witalnych.

Wynikiem takiego stanu rzeczy są różnorodne „choroby cywilizacyjne” oraz objawy niedoboru wywołane brakiem witamin, składników mineralnych etc. Gdy byłem mały nie znano słów świerzbiczka ogniskowa i alergia, dzisiaj słowa te przynależą do codziennego słownictwa każdego dziecka. Nawet u noworodków pojawiają się objawy niedoborów, które nie tylko są przenoszone z pokolenia na pokolenie, ale przybierają coraz ostrzejsze formy, ponieważ już kobiety ciężarne mają problemy z wystarczającym zaopatrzeniem w potrzebne składniki odżywcze kiełkującego w nich życia.

W przypadku dorosłych objawy niedoborów manifestują się początkowo w formie zakamuflowanej. Przyczyny zachorowań reumatycznych upatrywano wcześniej w złych warunkach życiowych jak niedogrzone pomieszczenia i nieodpowiednia odzież. Dzisiaj już młodzi ludzie cierpią na takie pierwotne objawy wieku starczego.

Inne choroby, których przyczyną może być brak składników witalnych to osteoporoza, stwardnienie tętnic, podwyższone ciśnienie tętnicze, paradontoza, próchnica, cukrzyca, dna oraz wiele innych.

Nauka zna takie kultury, jak na przykład lud Hunza w Ameryce Płd., których osiągnięta długość życia wynosi przeciętnie ponad 100 lat, albo też i Eskimosi, którzy nie znają raka. Wszyscy odżywiają się na sposób pierwotny, oznacza to, że ich pożywienie prawie że nie podlega obróbce, nie są stosowane żadne sztuczne konserwanty, żywność nie jest mieszana z żadnymi barwnikami ani innymi sztucznymi dodatkami, a ziemia nie jest chemicznie nawożona.

I tak można dzisiaj przyjąć, że my mieszkańcy cywilizowanego świata otrzymujemy artykuły żywnościowe w zmienionej naturze, które w dużej mierze zostały pozbawione swoich cennych składników. Celem jest omamienie nas ich apetycznym dobrym wyglądem, uzyskanie jak najdłuższej przydatności, albo po prostu uzyskanie większych korzyści.

I to wszystko kosztem zdrowia ludności. Aby zapobiec objawom niedoborów lub też je załagodzić, zmuszeni są dzisiaj ludzie, którzy chcą żyć zdrowo, zważać na to, aby ich organizm otrzymał wystarczającą ilość witamin, składników mineralnych i enzymów.

I jak wszyscy wiemy, zapobieganie jest najprostszym i korzystniejszym sposobem, aby pozostać zdrowym.

Taka możliwość istnieje, a polega ona na wyrównaniu deficytu składników

witalnych poprzez uzupełniające produkty żywnościowe.

Noni, bot. Morinda citrifolia, jest na przykład najważniejszym uzupełniającym produktem żywnościowym w polinezyjskiej kuchni. Zarówno owoce jak i poszczególne części całego drzewa są cenione głównie z tego powodu, że dostarczają energii oraz odbudowują organizm.

Drzewo Noni rośnie między północnym i południowym zwrotnikiem. Spotyka się je więc od Indii (z kraju tego pochodzi nazwa tego drzewa, Noni nazywa się też indyjskim drzewem morwowym), poprzez Azję południowo-wschodnią (Tajlandia, Indonezja), północną Australię, wyspy Pacyfiku (Tahiti, Fidzi, Samoa), południową i centralną Amerykę aż po Afrykę i Madagaskar. To, co bardzo widoczne to fakt, że gdziekolwiek by to drzewo nie rosło, owoce jego są wykorzystywane jako dodatek sprzyjający utrzymaniu zdrowia przy przygotowywaniu potraw.

W Ameryce, Azji i Europie owoce Noni są coraz częściej uwzględniane w codziennym jadłospisie osób dbających o zdrowie. I słusznie: owoce te zawierają na przykład 80 razy więcej enzymów jak ananasy, które uchodziły do tej pory za nieobitego dostawcę tego enzymu.

Owoce Noni zawierają wiele ważnych dla życia składników witalnych jak np.: witaminę A, B1, B2, B6, B12, E, kwas foliowy, inozytol oraz kwas pantotenowy. Ponadto w Noni odnajdujemy też składniki mineralne, wapno, magnez, sodę i potas, a pierwiastki śladowe cynk, żelazo, mangan, jod, selen, miedź, kwas krzemowy, wanad i fosfor.

Ale przy spożywaniu proszę zwrócić uwagę na to, aby był to czysty sok Noni, który posiada następujące cechy charakterystyczne:

- najwyższą koncentrację katalizatorów posiadają owoce rosnące dziko, a więc nieuprawiane na plantacjach. Roślina rośnie w sposób naturalny tylko na takim podłożu, który jest przystosowany do tego, aby mogła ona z niego wyciągnąć wystarczającą ilość składników odżywczych, aby móc się optymalnie rozwijać.**
- w trakcie metody uzyskiwania soku na zimno, sok ten jest delikatnie wyciskany z owocu, bez poddawania go działaniu ciepła. W trakcie doprowadzania ciepła mogą witaminy wrażliwe na gorąco utracić w pełni lub częściowo swoją moc działania. Dlatego też odradzam kupowanie soków pasteryzowanych, ponieważ w tym przypadku taki sok jest na krótko podgrzewany do temperatury 60-70 stopni, co szkodzi cennym składnikom**
- ważny jest też prawidłowy stopień dojrzałości owoców w trakcie zbiorów. Jeżeli owoce nie są jeszcze wystarczająco dojrzałe, udział składników witalnych jest w nich za mały, jeżeli są one zbyt dojrzałe, mogą się w nich zagnieździć pasożyty składając swe jajeczka i prowadząc do gnicia produktu**
- w czasie długiego transportu poddaje się wiele soków procesowi**

odwodorowania, oznacza to, że odciąga się z nich wodę, aby zmniejszyć koszty transportu. Soki są wtedy ponownie uzupełniane wodą na miejscu. Oczywiście woda z tych owoców ma znacznie inny skład jak woda dodana na miejscu z wodociągu.

To wielostronne działanie soku z Noni polega na bardzo wysokiej koncentracji tak zwanego proxeroninu, elementu budulcowego enzymu, który wykorzystuje nasz organizm do produkowania nowych swoich własnych enzymów. Oznacza to, że sok z Noni ma duży wpływ na wszelkie procesy przemiany materii i to wyjaśnia jego wielostronne działanie.

I tak Noni ma pozytywny wpływ na:

- syndrom zmęczenia
- porost włosów i paznokci
- brak odporności
- reumatyzm
- bóle (Noni uważany jest za naturalny środek uśmierzający)
- cukrzyca
- podwyższone ciśnienie tętnicze
- depresje
- problemy z koncentracją
- rak (na ten temat pojawiło się wiele raportów)
- problemy z trawieniem
- zachorowania układu krążenia
- osteoporoza
- wypadanie zębów, próchnica, parodontoza
- alergie
- problemy z potencją
- libido
- itd.

Inne wartościowe składniki odżywcze możemy odnaleźć w morskich algach. Algi morskie, nazywane też brązowymi algami ze względu na swe ubarwienie, rosną w przeciwieństwie do większości alg niebieskich w swym naturalnym środowisku, oceanie i odżywiają się mikro składnikami odżywczymi, z których rozwinęło się wszelkie życie na naszej planecie.

Zadziwiającą rzeczą w tych brązowych algach, które pochodzą z zachodniego wybrzeża południowej Afryki, jest to, że są one zaopatrywane przez najczystszy prąd morski na naszej ziemi, a mianowicie prąd Benguela z Antarktydy.

Algi te są nie tylko bogate w wysokowartościowe składniki mineralne i pierwiastki śladowe, ale zawierają również wiele ważnych dla życia kwasów amino (białka) i wielocukrów (wielkocząsteczkowe węglowodany).

Brązowe algi nadają się ponadto znakomicie do wyprowadzania metali ciężkich i substancji szkodliwych. A że to obciążenie substancjami szkodliwymi w naszej epoce przemysłowej ciągle wzrasta, potrzebuje też nasz zdrowy organizm coraz więcej substancji spełniających to zadanie.

Tym samym mogą być one używane w kuracjach oczyszczających i leczących celluliti. Oprócz stosowania wewnętrznego mają one też zastosowanie zewnętrzne, a mianowicie nakładane są one na określone partie skóry.

Inną rośliną, którą można polecić w celu uzupełniania wzrastającego zapotrzebowania na składniki odżywcze, jest aloes ferox. Należy on do grupy ponad trzystu gatunków aloesu oraz posiada najwyższą koncentrację składników witalnych z nich wszystkich.

Wyróżniającą i jednocześnie ważną cechą tego gatunku aloesu jest to, że w przeciwieństwie do wielu innych swoich specjalności rośnie on tylko dziko, nie da się go uprawiać na plantacjach. Oznacza to, że będzie on rósł tylko tam, gdzie podłoże, na którym on rośnie, będzie zawierało optymalną kompozycję składników odżywczych, które aloes ten będzie przez długi okres czasu z tego podłoża pobierał. Tym samym zabezpieczona jest wysoka jakość, która pozostaje na niezmiennym poziomie – czyli jakość niezależna od ludzkiej ręki!

Mam nadzieję, że udało mi się wyjaśnić Państwu, jak ważne jest nasze prawidłowe odżywianie się i jaki to ma związek z chorobami przemiany materii.

Życzę Państwu, abyście zawsze pozostawali w dobrym zdrowiu.

Anam Jost, medyk praktykujący, docent szkół medycyny alternatywnej i uzupełniającej Thalamus, Niemcy