

Mamy jeszcze wiosnę (choć lata za pasem) i trzeba coś jeść... – to żaden problem, jeśli uwolnimy się od chęci wydziwiania i skoncentrujemy na tym, czego naprawdę potrzebuje organizm.

ŚWIADOME ODŻYWIANIE II

Co jeść, jak, kiedy i po co? Jest wiele znanych i praktycznych zaleceń, których konsekwentne przestrzeganie wspomaga pracę organizmu i proces trawienia. Do korzystania z nich zachęcają, nie tylko reklama i moda, ale i względy zdrowotne. Pomimo tego, obserwuje się, że po upływie pewnego czasu znaczna część zainteresowanych „zdrowym” odżywianiem, odkłada na bok książki, broszury, przepisy, instrukcje, czy zalecenia i staje ponownie w punkcie wyjścia – Co jeść, jak, kiedy i po co? Dlaczego tak jest?

Odżywianie... to takie prozaiczne.

Podstawowym narzędziem sterowania zewnętrznego jest program pt. „AUTORYTET”. On kształtuje poglądy, modę, kierunki rozwoju, diety i sposoby odżywiania. Gdy mu się poddamy, tracimy kontakt z własną naturą i instynktem samozachowawczym, stajemy się uzależnieni. Potrzeby człowieka można sprowadzić do sześciu punktów, są nimi: oddychanie, jedzenie, picie, spanie, ruch i miłość.

Bez oddychania można wytrzymać kilka minut, bez picia kilka dni, bez jedzenia, w zależności od przeświadczenia na ten temat, od kilku dni do kilku tygodni (zagadnienie „niejedzących”, w tej chwili pomijam). Bez ruchu, zapadamy na zdrowiu, tracimy zdolności ruchowe – zastygamy bez energii. Bez miłości, życie człowieka staje się pustką prowadząca do braku celu i śmierci. Dlatego tak bardzo i za wszelką cenę staramy się ją pozyskać.

Zaspokojenie potrzeb człowieka, to podstawa egzystencji. Niezaspokojone przeobrażają się w pragnienia. Pragnienie charakteryzuje się tym, że jego realizacji towarzyszy ubytek energii, a co za tym idzie zdrowia. Dlatego trzeba jeść, gdy jesteśmy głodni, pić, gdy mamy pragnienie. Organizm sam wie, czego potrzebuje i sygnalizuje nam to. A my nie dajemy ciału tego, czego potrzebuje a następnie zaspakajamy się „byle czym” (niejednokrotnie smacznym, wykwinnym i pięknie podanym). Ostatecznie uzależniamy się od tego „byle czego”, a gdy mamy trzewia stale wypełnione, problemy z wydalaniem, duże brzuchy, fałdy tłuszczu, pocimy się, stękamy podczas ruchu i łatwo dostajemy zadyszki, do tego brak nam energii to zaczynamy myśleć o zmianie diety.

Proszę zauważyć, że na poziomie fizycznym jesteśmy tak samo uzależnieni od jedzenia, jak od seksu. W seksie poszukujemy doznań w sferze emocji, myśli oraz ducha, w jedzeniu podobnie – potrzebujemy doznań smakowych i sytości, myślimy o tym jak przygotować posiłek, doznajemy z tego tytułu różnych emocji. Zarówno w temacie seksu, jak i jedzenia uwarunkowani jesteśmy wieloma konwenansami, podobnie w jednym i w drugim przypadku doświadczamy lęków, poczucia winy, okolicznościowego zniechęcenia i wstydu, – gdy przychodzi jednak głód, liczy się tylko jego zaspokojenie.

Z każdego uzależnienia można się uwolnić. Pierwszym krokiem jest zdanie sobie z niego sprawy, następnym determinacja związana z nadmiernym ubytkiem energii.

Gdy ograniczymy jedzenie do niezbędnego minimum, oszczędzamy w ten sposób czas i pieniądze. Posiłki potrzebują być po prostu pożywne, smaczne i z dobrą energią. Energia pożywienia zależy także od nastroju przygotowującego je.

Proszę zwrócić uwagę na to, że najchętniej przygotowujemy do zjedzenia coś „na szybko”, spożywamy najprostsze dania wtedy, gdy „nikt nie widzi”, gdy nie boimy się oceny. Często jest tak, że sami jesteśmy gotowi jadać „proste” potrawy, ale ze względu na rodzinę, utrzymujemy świat pozorów. A szkoda.

Mimo tego, proponuję spróbować odżywiania intuicyjnego, – Jem to, na co dziś mam ochotę, jak nie mam ochoty, to nic nie jem. Jeśli coś mi zaszkodzi, rezygnuję z tego i ciągle się obserwując, wyciągam wnioski, słucham własnego ciała.

Zalecam koncentrację na tym, co ciału służy a nie na tym, co szkodzi.

Pierwsza zasada – jak prawidłowo zestawiać składniki pożywienia?

Pamiętajmy, że neutralne są warzywa, które można łączyć z żywnością zawierającą białko. Dotyczy to mięsa, drób, ryb, mleka i produktów mlecznych, nasion strączkowych, nasion zbóż, orzechów i innych. Warzywa neutralizują szkodliwe działanie nadmiernej ilości tłuszczu (oczywiście do pewnych granic). Można je łączyć w potrawach z roślinami zawierającymi w swym składzie skrobię, a także z produktami o znacznej zawartości skrobi. Inaczej mówiąc, pasują do ziemniaków w różnym wydaniu (np. placki ziemniaczane), chleba, makaronu, klusek, kasz, gotowanych nasion strączkowych i innych.

Wrócimy teraz do pytań: **Co jeść, jak, kiedy i po co?**

Co jeść? – zalecam jedzenie sezonowe. Dlaczego? Ponieważ natura wie co robi i wspomaga nas jak może. Dziś co prawda łatwiej jest przechować owoce i warzywa. Wykorzystuje się do tego celu duże pomieszczenia chłodnicze. Także prace nad modyfikacją genetyczną roślin idą w kierunku przedłużenia stanu ich świeżości, do tego stosuje się napromieniowywanie przechowywanych, lub długo transportowanych produktów żywnościowych, ale czy służy to naszemu zdrowiu?

Dobrze jest pamiętać, że warzywa i owoce ulegają toksycznym przemianom, w przypadku zbyt długiego i niewłaściwego przechowywania. Tak przetrzymywane mogą nie mieć widocznych znaków pleśniowych, czy grzybiczych, ale są za to zwiotczałe i pomarszczone. Na przykład ziemniaki – zjadanie ich w okresie wiosennym, nawet przy zastosowaniu naturalnych warunków przechowalniczych (kopcowanie), praktycznie już od początku roku kalendarzowego, może okazać się szkodliwe dla zdrowia. W tym czasie, nie nadają się one do jedzenia, ze względu na występujący w nich toksyczny związek chemiczny o nazwie solanina¹. Jego zawartość wzrasta wraz z procesem starzenia się przechowywanych roślin. Przy okazji, dobrze jest też wiedzieć, że nie wolno warzyw przegotowanych przetrzymywać w temperaturze pokojowej, gdyż tworzą się w nich (już po krótkim czasie) toksyczne związki: azotany i azotyny, które też mogą być rakotwórcze. Już choćby z tego powodu najzdrowiej jest zjeść posiłek przygotowany tego samego dnia.

Gwarancją naszego zdrowia jest nie tylko spożywanie świeżych, żywych (nieprzetworzonych termicznie) produktów w okresie ich zbiorów, ale także zjadanie tych zbieranych z rodzimego regionu. Ustrzeżemy się w ten sposób od spożywania napromieniowanego i zatoksycznego pożywienia. Świeży bukiet smaków i zapachów... to sama przyjemność.

No dobrze, to już wiemy, ale teraz, gdy nowalijki są bardzo drogie a warzywa z ubiegłorocznych zbiorów „nie pierwszej świeżości” też trzeba coś jeść... – to żaden problem, jeśli uwolnimy się od chęci wydziwiania i skoncentrujemy się na tym, czego naprawdę potrzebuje organizm.

Ziemniaki zastąpić można szczególnie wartościowymi, ze względu na zawartość białka – kaszami, fasolą, grochem. Pożywne są także makarony i kluski.

Do tego warzywa – jeśli chodzi o przechowywanie surowych, wartość odżywczą najdłużej zachowuje marchew i cebula a także biała kapusta, seler i buraki.

Dobrze jest również pamiętać o mrożonkach, takich jak groszek, kalafior, fasolka szparagowa, mix warzywny do zupy, szpinak i inne. Jest w czym wybierać. Wymienione produkty, zestawiane w różnych kompozycjach, są pożywieniem wystarczającym, zawierają bowiem bogactwo składników, które organizm sam potrafi przekształcić na to, czego potrzebuje. (Chyba, że posiadamy inne przeświadczenie. W takim przypadku... może praktyczniej byłoby popracować nad jego zmianą).

Z wyżej wymienionych produktów można zrobić wszystko, od śniadania po kolację. Jak? Najlepiej intuicyjnie.

Moja praktyka jest taka: Zawsze mam pod ręką płatki zbożowe, mąkę razową, kasze (jęczmienna, orkiszowa, gryczana – niepalona, jaglana), otręby Probiotyczne, makaron z mąki razowej, groch do tego olej do smażenia i przyprawy. Ponadto z warzyw: cebulę i marchew. Inne dokupuję, gdy przyjdzie taka myśl. Dla naszej rodziny – wystarczy, każdy posiłek jest smaczny i niepowtarzalny. Nie robię planów – co dziś zrobić na obiad, zawsze przychodzi coś do głowy, na chwilę przed przygotowaniem. I tak już od wielu lat.

Na pewno wiele osób stoi przed dylematem – a może lepiej jest zastosować się do konkretnych zaleceń kuchni wegetariańskiej, lub może spróbować diety Kwaśniewskiego, tzw. diety optymalnych? Może odżywiać się kierując grupą swojej krwi? A może lepsza jest kuchnia wschodnia przestrzegająca kolejności dokładania składników potraw i przypraw według pięciu przemian? A może jeszcze inna, jest ich przecież tak wiele?

Tak... nieraz trzeba obejść cały świat by stwierdzić, że: „Wszędzie dobrze ale najlepiej w domu”, „Cudze chwalicie, swego nie znacie, sami nie wiecie co posiadacie”.

Przypis:

1. Solanina jest to związek chemiczny występujący w owocach, warzywach i częściach zielonych roślin psiankowatych, a także w bulwach ziemniaków. Charakteryzuje się on gorzkim smakiem i zieloną barwą. W ziemniakach występuje również w ich skórce i kiełkach. Powoduje ciężkie zatrucie, zwłaszcza u dzieci. Aby zapobiec powstawaniu solaniny ziemniaki należy przechowywać w suchym miejscu, chłodnym i zaciemnionym.

Bulwy przechowywanych ziemniaków trzeba starannie obrać, usuwając nie tylko skórkę, ale również kiełki wraz z pozostałymi po nich śladami. Zielone lub zepsute ziemniaki nadają się do wyrzucenia.

Jędrzej Soporowski