

O żywności

Przyglądając się dzisiejszej rzeczywistości, jesteśmy w głębokim rozdarciu wynikającym z wielu sprzecznych informacji jakie do nas docierają. Tak też jest w medycynie. Z jednej strony ogłoszono sukces dzisiejszej medycyny podając jej osiągnięcia takie jak: zmniejszenie śmiertelności niemowląt i dzieci, wprowadzenie nowoczesnych środków leczniczych (antybiotyki, chemioterapia i coraz nowocześniejsze leki), zwalczenie wielu chorób zakaźnych, przez wprowadzenie powszechnych szczepień, oraz wprowadzenie nowoczesnej chirurgii. Miernikiem tych wszystkich sukcesów medycyny ma być stale rosnąca długość życia ludzkiego. Medycyna wykazuje, że każdy z nas ma teraz o wiele większe szanse dożycia sześćdziesiątki, czy nawet siedemdziesiątki niż miał człowiek przed laty.

Z drugiej jednak strony słyszy się, że nigdy dotąd tak wielu nie umierało na choroby nowotworowe, choroby serca oraz cukrzycę. Mówi się nawet o epidemii raka i chorób cukrzycy. Jaka jest więc prawda? Podważa się także, te osiągnięcia medycyny, które do tej pory były uznane za jej niepodważalny sukces. Tak się dzieje ze szczepieniami. Niektórzy naukowcy mówią wyraźnie i bez cienia wątpliwości, że pokonanie chorób zakaźnych było możliwe poprzez poprawę bytu ludzi i zwiększenie higieny na co dzień a nie przez wprowadzenie szczepień. Współcześni mikrobiolodzy twierdzą, że era antybiotyków już minęła i trzeba od nich odchodzić jak od niesprawdzonego pomysłu. Współczesna prasa ukazuje jak dla ogromnych zysków przemysł farmaceutyczny potrafi krzywdzić ludzi, wprowadzając na rynek niepotrzebne szczepionki, promując je w sposób masowy, wprowadzając leki, które uszkadzają organizmy już chorych ludzi zamiast im pomagać.

Jaka jest więc prawda o medycynie? Wiele lat temu, kiedy średnia długość życia była bardzo niska, zawsze pewna ilość osób dożywała starości. Starość tamta w porównaniu z dzisiejszą była jednak na pewno zdrowsza. Dzisiaj starości dożywają nie tylko ludzie zdrowi ale również ludzie chorzy. Tych właśnie chorych dzisiejsza medycyna bierze za swoich zakładników. Nie lecząc przyczyn, ale skutki chorób przedłuża życie ludzi każąc sobie sownie za to płacić. Spotykamy więc staruszków w aptekach płacących za miesięczne porcje leków po kilkaset złotych, a oszczędzających na jedzeniu. Czy taka ma być dzisiejsza rzeczywistość? Czy człowiek naprawdę musi być chory.

Tak nie musi być. Trzeba bowiem z medycyny wziąć to wszystko, co jest w niej najlepsze, co służy człowiekowi, odrzucić to co mu nie służy a służy tylko nielicznym - bardzo bogatym firmom medyczno – farmaceutycznym.

Dopiero z takim nastawieniem należy szukać zdrowia. Wtedy można pieniądze wydać na dobre jedzenie a nie na leki, zrobić najważniejsze i konieczne badania i się wyleczyć a nie leczyć przewlekłe. Do tego trzeba jednak trzech rzeczy. Dobrego przykładu, świadomości i mądrego, prawdziwie oddanego lekarza.

Trzeba jednak pamiętać, że najlepiej jednak zapobiegać niż leczyć. Aby stosować profilaktykę trzeba posiadać wiedzę z zakresu żywienia, medycyny, higieny życia, fizjologii. Wszystkie z powyższych elementów mogą Państwo otrzymać w naszym Ośrodku Diagnostyczno Leczniczym w Kobylej Górze.

Ktoś kiedyś powiedział, że aby być na starość zdrowym, trzeba w odpowiednio młodym wieku zachorować, by poznać mechanizmy rządzące zdrowiem i nigdy się już z nimi nie rozstawać. Dając tę wiedzę ludziom, jednocześnie proponujemy nowe metody leczenia, które według nas są najskuteczniejsze. Stosujemy po znanej Państwu diagnostyce (badania komputerowe obrazu krwi i metody Vol'a) ozonoterapie wewnętrznej- dożylną i zewnętrzną. Oprócz naszych stałych kuracjuszy, odwiedza nas również dużo miejscowych chorych dojeżdżając do naszego Ośrodka w promieniu kilkudziesięciu kilometrów. Więcej o ozonoterapii mogą się Państwo dowiedzieć na naszej nowej stronie www.ozonmed.pl.

Ozon bardzo skutecznie leczy wiele chorób, ale w połączenie z prądami selektywnymi leczy spektakularnie wieloletnie rany na kończynach, różnego pochodzenia (grzyby, bakterie i wirusy jak i schorzeniami naczyń żylnych), sprawiając, że każdy zadowolony pacjent jest znakomitą reklamą skuteczności ozonoterapii i naszej metody żywieniowej.

Edukacja w zakresie właściwego żywienia człowieka w profilaktyce zdrowotnej jak i w chorobach jest dla nas najważniejszym zadaniem.

Propagowanie zdrowego stylu życia od lat jest się dla nas głównym celem. Na całym świecie, także w Polsce rośnie zainteresowanie zdrową żywnością. Coraz zamożniejsze społeczeństwa stać na kupno, zazwyczaj dużo droższych, produktów naturalnych- ekologicznych lub żywności funkcjonalnej. Dostatek materialny i większa świadomość w zakresie zdrowia powoduje poszukiwanie coraz prostszych sposobów poprawy zdrowia. Coraz więcej ludzi dba o siebie stosując dobre odżywianie jako profilaktykę zdrowotną.

Wielu w walce z chorobą wykorzystuje najlepszą żywność. Każdy mając wiedzę może w prosty sposób pomóc sobie sam, właściwie się odżywiając. Najcięższa choroba będzie ustępować szybciej gdy organizm z pożywieniem otrzyma potrzebne substancje odżywcze.

Taką tezę potwierdzają też naukowcy. Profesor Stanisław K. Wiąckowski stwierdził, że według najnowszych danych, około 70 % chorób człowieka ma podłoże żywieniowe.

Pani profesor Magdalena Włodarczyk-Kierczyńska oznajmiła, że dzisiaj na troje nowo narodzonych dzieci aż dwoje rodzi się już alergikami. Poucza i pokazuje alarmujący wzrost zachorowań na nowotwory przewodu pokarmowego, podczas gdy, do roku 1958 na polskiej wsi praktycznie nie notowano takich chorób.

Światli ordynatorzy oddziałów onkologicznych stwierdzają, że przyczyną chorób onkologicznych przewodu pokarmowego jest m.in. wysokoprzetworzona żywność zaprawiona substancjami konserwującymi i smakowymi.

Panowie Walter C. Willett i Meir J. Stampfer są profesorami wydziału epidemiologii i dietetyki w Harvardzie. Uznali piramidę zdrowia opracowaną w 1992 przez amerykański Departament Rolnictwa za błędną. Piramida ta podobnie jak polska zalecała unikania tłuszczów i spożywania dużych ilości pokarmów bogatych w węglowodany, takich jak chleb, kasze, ryż i makarony. Naukowcy z Harvardu stwierdzili, że w nowej piramidzie zdrowia niektóre tłuszcze są zdrowe w przeciwieństwie do wielu węglowodanów.

Naukowcy z Ameryki zwracają uwagę, na ogromną szkodliwość w żywieniu człowieka tłuszczów trans, które są produktami częściowego uwodornienia tłuszczów roślinnych, powodujących ich utwardzenie. Te występują w margarynach i wypiekach cukierniczych.

Mądry kardiolog, będąc na bieżąco z najnowszą wiedzą, ostrzega już pacjenta przed spożyciem np. ciastek spoza domowej produkcji, ponieważ tłuszcz piekarniczy to przede wszystkim groźne dla zdrowia margaryny – czyli tłuszcze trans.

Oficjalna dietetyka coraz częściej zachęca do spożywania tłuszczów roślinnych z grupy NNKT bogatych w omega 3,6, i 9 we właściwych proporcjach. Wiele na ten temat na łamach Optymalnika pisał już dr Jan Wróbel. Wspomnę tutaj, że tradycyjna dieta Kreteńczyków spożywających w swojej diecie ok. 40 % kalorii z tłuszczów została przez wyżej wymienionych amerykańskich profesorów uznana za bezpieczną. Tłumaczy się to tym właśnie, że zawiera dużo jedno i wielonienasyconych tłuszczów. Taka dieta według uczonych zapobiega chorobom serca. Dieta Kreteńczyków zawiera duże ilości oliwy z oliwek (będącej bogatym źródłem tłuszczów jednonienasyconych) i ryb (bogatych w tłuszcze wielonienasycone).

To tylko niektóre z ostatnio zauważonych głosów, które owocują tym, że coraz częściej powtarza się prawdę, że **ludzie, którzy żyli zgodnie z naturą, nie mieli kłopotów zdrowotnych.**

Nie pozostaje w tyle za tymi rewelacjami przemysł spożywczy tworząc produkty prozdrowotne. Trzeba sobie zadać jednak pytanie – czy są one produktami naprawdę prozdrowotnymi?

W żywności strukturalnej prozdrowotnej duży nacisk kładzie się na bakterie kwasu mlekowego. Wyprodukowano całą gamę jogurtów tzw. bio, czyli ze zwiększoną ilością bakterii kwasu mlekowego. Niestety bakterie te nie wytrzymują długiego okresu przechowywania, a właśnie takie produkty są najlepsze dla przemysłu spożywczego, gdyż długi okres przydatności do spożycia, umożliwia łatwiejszą dystrybucję i wyższy dochód. Przedłużanie terminów ważności produktu, zmusza producentów do ich konserwowania, co z kolei skutkuje zanikiem cech prozdrowotnych produktu, a w przypadku bakterii kwasu mlekowego ich mutacją. Wskazuje to jednoznacznie, że nic nie zastąpi naturalnych domowych i świeżych produktów.

Jednak promując wyroby prozdrowotne, w celach marketingowych coraz częściej rozpowszechniana jest wiedza na temat bakterii kwasu mlekowego zawartych w pożywieniu człowieka i ich wpływie na zdrowie. To dobrze, bowiem człowiek przypomina sobie jak to było kiedyś w polskich domach.

Ludzie jedli chleb wyłącznie pieczony przez siebie na zakwasie, bogaty w te bakterie. Inne produkty również pochodziły z własnych gospodarstw. Bardzo często jedli żurek. Na zimę kisili kilka beczek kapusty i ogórków. W takim pożywieniu mieli żywe bakterie i produkty metabolizmu tych bakterii, co stanowi znakomitą ochronę przewodu pokarmowego, ponieważ przy takiej diecie utrzymana jest właściwa kwasowość. Nikogo wtedy nie męczyła nadkwasota ani niedokwasota. Cały czas byli wysyceni kwasem mlekowym, który przecież jest naszym naturalnym metabolitem, bo przecież w momentach zmęczenia kwas mlekowy gromadzi się w naszych mięśniach. Powinniśmy brać przykład z naszych prodków!

Po ogłoszeniu teorii profesora Willetta w polskiej dietetyce „gazetowej” zaczęto masowo wychwalać niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Wiele firm zajęło się produkcją olejów roślinnych. Tłuszcze roślinne na trwałe zagościły w jadłospisach osób stosujących zdrowe odżywianie.

Rzeczywiście niedobór kwasów z grupy omega 3 doprowadził w okresie triumfu żywności wysokoprzetworzonej do wielu chorób degeneracyjnych człowieka. Oleje roślinne szczególnie te z omega 3 i NNKT w ogóle można kupić w każdym sklepie ze zdrową żywnością, ale czy aby na pewno są one pełnowartościowymi produktami prozdrowotnymi?

Po wielu próbach rozwikłania tego tematu, dziś wiem już na pewno, że wszystkie oleje zawierające w swym składzie znaczny udział kwasów

wielonienasyconych powinny być sprzedawane wyłącznie z lodówek. Tymczasem takiej dystrybucji się nie stosuje, a więc sprzedawany z półek sklepowych np.: olej lniany nie ma już w sobie cech prozdrowotnych.

Chcąc mieć w swoim Ośrodku do codziennego spożycia olej lniany bogaty w tłuszcze nienasycone z grupy omega 3 musiałem uruchomić jego produkcję. Teraz możemy już na turnusach raczyć się najlepszym olejem lnianym. Zastosowana przez nas dystrybucja tylko z lodówek, wynika z wcześniej poznanej na ten temat wiedzy.

Każda inna forma sprzedaży dyskwalifikuje olej lniany jako produkt o cechach prozdrowotnych. Temperatura przechowywania 5-10 stopni C, w szczelnie zamkniętej ciemnej butelce jest gwarancją zachowania najwyższej jakości tego produktu przez cały okres przydatności do spożycia.

Jeżeli spotkasz go poza lodówką na półce sklepowej na pewno nie będzie już posiadał wielu cennych składników odżywczych. Główną misją naszego nowego zakładu produkującego oleje z roślin leczniczych jest dostarczenie oleju dla naszych kuracjuszy, przebywających w Centrum Polania, jak i również dostarczenie wszystkim naszym odbiorcom oleju lnianego w taki sposób by zachował swoje najlepsze parametry odżywcze przez cały okres przydatności do spożycia.

Dlatego sprzedaż wysyłkową prowadzimy poprzez firmę kurierską w ściśle określony sposób. Pakujemy wcześniej schłodzony do 4 stopni C olej w styropianowe termosy i w ten sposób wysyłamy do klienta. Przesyłka dociera do nadawcy w ciągu 12 godzin.

Taka dystrybucja zapobiega utracie właściwości prozdrowotnych oleju lnianego.

Dlaczego oleje o wysokiej zawartości NNKT tak szybko tracą swoje właściwości i nawet mogą być dla nas szkodliwe, gdy są niewłaściwie dystrybuowane?

Kwasy tłuszczowe mogą występować w dwóch konfiguracjach geometrycznych zwanych izomerami: izomery cis i izomery trans.

W świeżym, zimno-tłoczonym, nieutlenionym oleju lnianym występują izomery cis. Z tych wytwarzają się dobroczynne prostaglandyny i tromboksany.

Izomery trans powstają pod wpływem temperatury, powietrza i światła jak i wskutek przemysłowego oczyszczania tłuszczów i podczas uwodorowienia (margaryny i oleje uzyskiwane przemysłowo).

Oleje o wysokiej zawartości kwasów nienasyconych bardzo łatwo ulegają utlenieniu - zjełczeniu (zepsuciu) pod wpływem światła, powietrza i temperatury. W tych procesach powstają konfiguracje trans. W żadnym więc wypadku nie można ich używać do smażenia.

Olej lniany posiada cechy prozdrowotne tylko wtedy, gdy jest świeży i właściwie przechowywany. Aby produkować jak najlepszy olej lniany o wyjątkowej świeżości trzeba zadbać o jego ochronę przed światłem, powietrzem i temperaturą

W naszej firmie, olej bezpośrednio z tłoczni spływa do chłodni, gdzie poddawany jest sedymentacji, a następnie rozlewany do ciemnych i szczelnych butelek. Dystrybucja do sklepów gotowego oleju prowadzona jest w temperaturze 5-10 stopni C. W sklepach sprzedajemy olej z lodówek. W domu trzeba przechowywać go w lodówce w temperaturze do 10 stopni C.

Olej lniany przechowywany w lodówce może stać się mętny lub na dnie butelki może pojawić się naturalny osad z wyziębionych wosków. Jest to zjawisko naturalne.

Olej lniany należy zawsze spożywać na zimno, bez podgrzewania i gotowania, 1-2 łyżki dziennie np.: do sałatek, sera, warzyw, kasz, śledzi, ziemniaków, surówki z kapusty kwaszonej i ogórków wraz z cebulą, lub bez dodatków.

Już wkrótce uruchomimy sprzedaż oleju rzepakowego tłoczonego na zimno z wyselekcjonowanych odmian o składzie kwasów tłuszczowych takim samym jak oliwa z oliwek. Olej ten będzie zawierał ok. 70% kwasów jednonienasyconych (omega 9). Będzie nadawał się do sałatek ale i też do smażenia. Dobry olej z pierwszego tłoczenia z różnych roślin oleistych w Europie kosztuje ok. 10-15 euro. (35-55 zł). Najlepszy olej rzepakowy z produkcji na zimno, w najlepszym gatunku to wydatek ok. 15 zł za litr. Jest to oczywista różnica przy tych samych parametrach biochemicznych. Wkrótce też będzie w sprzedaży olej z pestek dyni. Więcej na temat oleju lnianego na naszej nowej stronie www.zlotopolskie.pl

Kalisz 05-11-2007 r.

Marek Wolniak