

dr Ruediger Dahlke

# Superodżywianie

Energia, witalność, zdrowie



# *Superodżywianie*



dr Ruediger Dahlke

dr Cristina Capelli (przepisy)

Simone Veters (superfoods)

# *Superodżywianie*

Energia, witalność, zdrowie

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Joanna Zaczek  
Korekta: Małgorzata Koniarska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-65404-91-6

Original title: Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung. Die neue vegane Ernährung by Ruediger Dahlke  
© 2015 by Arkana Verlag  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.superodzywianie.pl](http://www.superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Podziękowanie .....	9
Pogląd na temat .....	15
Osobiste doświadczenia – nauka własnego ciała • Priorytety podczas odżywiania • Jakość i ilość • Jakość ilości • Powrót do zdrowego apetytu	
<b>Część I</b>	
<b>Dostarczenie i utrzymywanie energii życia – podstawy.....</b>	<b>53</b>
Czym jest życie, czym energia i siła życia? .....	55
Doświadczenie energii życia • Porządek i światło • Tajemnice kultur Wschodu • Droga wewnętrzznego światła • Tajemnice oddychania i energii • O <i>dobrym</i> jedzeniu • Zdrowy apetyt jako klucz do zdrowia	
Temat świeżości .....	75
Tropem tajemnicy • Trend do napchanego jedzenia • <i>Naturalne</i> tajemnice opakowań • Skąd pochodzi energia życia i co się za nią kryje? • Rola porządku w odżywianiu i życiu • Niebezpieczeństwo wszechobecnej monotonii • Choroba jako zaburzenie porządku	
Cała energia życia pochodzi ze słońca .....	99
Odkrycie promieniowania biofotonicznego • Światło jako współczynnik porządku • Model światła jako energia uzdrawiająca • Tajemnice świeżości w długowiecznych kulturach • Trwałość światła w pożywieniu – świeżość życia	

Inne metody stabilizacji – rytm życia..... 117

Ekstremalne doświadczenia z energią życiową • Zjawisko światła w pożywieniu • Żywnienie światłem – moje własne doświadczenia • Świeża żywność zachowuje świeżość • Znany cud długowieczności i witalności • Żywność surowa, gotowanie i płyny • Energia życia i gotowanie

Ciepło życia w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej ..... 149

Sposób myślenia TMC • Test do określenia własnej sytuacji termicznej • Klasyfikacja żywności według jej jakości termicznej • Integracja wschodniego i zachodniego rozumienia odżywiania

Cud w rzece i siła poruszania ..... 169

Człowiek w rzece życia • Między niebem a ziemią • Własne wewnętrzne źródło energii życia • Sen i energia życia • Osobiste doświadczenia z energią życia

## Część II

**Energia życia bez przeszkód** ..... 183

Polarność i nauka odżywiania ..... 185

Historia odżywiania • Historia odżywiania zatacza krąg • Medyczne argumenty przeciw pszenicy • I daj nam chleba powszedniego • Czy rzeczywiście pszenica jest główną i jedyną winną? • Inne węglowodany • Zrozumiałe przeszkody • Tłuste przypadki • Wybitnie wysoki cholesterol • Dobry i zły tłuszcz czy tłusta polarność • Rytm życia i sterowanie trawieniem tłuszczów

Post jako szansa .....	229
Post dla porządku i rytmu • Odżywianie postne = ketogeniczne pożywienie • Mniej znaczy więcej • Tłusty nastrój, apetyt i zdrowie • Program zdrowotny pierwszego porządku	
Sprytniejszy niż Matka Natura? .....	243
Przewlekłe zapalenia jako zło wrodzone • Konkluzja do wrażliwości na gluten i braku tłuszczów • Szansa pożywienia uboższego w tłuszcze i węglowodany • Nauka jako pomoc w decyzji o diecie • Dieta nowotworowa i inne • Uchybienia i nieporządek • Tajemnica genu starości	
Wymiar duszy jedzenia i energia życia.....	265
Chorobowo-symboliczna perspektywa współczesnych problemów z odżywianiem	
<b>Część III</b>	
<b>Praktyczne konsekwencje.....</b>	<b>273</b>
Rośliny i ich (drugorzędne) substancje.....	279
Całość i jej części • O produktach męki i roślinach leczniczych • W rytmie życia i lat	
Najlepsze z najlepszych.....	289
Warzywa i dzikie zioła • Owoce i orzechy • Zdrowi pomocnicy w kuchni: zioła i przyprawy	



Zboża bez glutenu .....	303
Owies • Proso (różne rodzaje) • Gryka • Amarant • Komosa ryżowa • Ryż • Kukurydza	
Kielki i pędy.....	309
Cud kiełkowania • Od kiełków do warzyw • Szczególnie wartościowe: kielki siemienia lnianego	
Superfood – odkrycie nowego świata .....	313
Konopie • Kurkuma – żółty cud z Azji • Imbir • Camu camu – mnóstwo witaminy C • Nasiona szałwi hiszpańskiej (Chia) – najlepsze źródło Omega-3 • Moringa – cudowne drzewo • Chlorofil – źródło życia • Olej kokosowy – tłuszcz, który wyszczupla • Soja (rehabilitacja soją) • Kakao i rehabilitacja czekoladą	
Z medycznego działu zdrowia.....	347
Kwasy tłuszczowe Omega-3 – kwas dekozaheksaenowy (DHA) • Resweratrol • Probiotyki • Wapno na mocne kości • Magnez – minerał nerwów • Żelazo • Cynk • Jod • Witamina B <sub>12</sub> – przeszkoda dla wegan • Witamina D – słońce nie tylko na skórze • Witamina A – przedłużenie „najlepszych lat” • Witamina B <sub>2</sub> – konieczność pełnowartościowości	
Zakończenie .....	365
Przeszkody do uniknięcia • Wskazówki fachowców (i badaczy) dotyczące odchudzania • Wyjście z pułapki • Pomoc i wymiar duchowy odżywiania	
Bibliografia.....	379

# Podziękowanie

Moje podziękowanie nieprzypadkowo znalazło się na początku książki, ponieważ w początku jest wszystko. Przedstawieni poniżej naukowcy i przyjaciele tworzą początek tej pracy. Jest to dla mnie ogromna przyjemność znaleźć najważniejsze wątki pośród obfitego materiału i połączyć je w taki sposób, aby utworzyły zwarty warkocz istotnych informacji dla współczesnych ludzi. Żywność jest przecież pierwszym źródłem energii zaraz obok oddychania.

Szczególne podziękowania kieruję do austriackiego fizyka i filozofa nauk Erwina Schrödingera (1887–1961) oraz do niemieckiego biofizyka Fritza Alberta Poppa za ich pionierskie prace w zakresie energii światła oraz porządku w pożywieniu, jak również do prof. Colina Campbella, dr. Caldwellessa Esselstyna, pionierów roślinno-pełnowartościowego pożywienia, a także do ich przeciwników – dr. Davida Perlmuttera i dr. Williama Davisa, rzeczników diet mieszanych o niskiej zawartości węglowodanów i wysokiej zawartości tłuszczów. Prof. Richardowi Béliveau, prof. Hansowi-

Christophowi Scharpfowi oraz dr. Danisowi Gingrazowi z zespołu Béliveau oraz dr. med. L. M. Jacobowi dziękuję za wiele wartościowych wskazówek zawartych w ich książkach oraz w zbiorach studyjnych na temat „odżywiania”. Oni mnie zainspirowali i ułatwili mi moją pracę. Dziękuję serdecznie również wszystkim tym naukowcom, którzy nie zostali wymienieni, ale którzy opracowali w tej dziedzinie wiele przełomowych rozwiązań.

Przy tym pomogły mi: moja pasja jako psychoterapeuty w dziedzinie ciekawych historii, umysły pierwszych badaczy, jak również szacunek do ich nieuchronnych punktów zwrotnych i odkryć. To wszystko wskazało mi właściwe tropy, aby mogła powstać niniejsza książka. Przykładowo Richard Béliveau, profesor biochemii na Uniwersytecie w Montrealu, jeden z autorów bestsellera pod tytułem „Krebszellen mögen keine Himbeeren” (tłum. „Komórki rakowe nie lubią malin”), wykonał wcześniej badania dla przemysłu farmaceutycznego. W tym celu przeniósł swoje laboratorium do Dziecięcego Szpitala Uniwersyteckiego, gdzie zgromadził dzieci z chorobami nowotworowymi, ich rodziców oraz lekarzy. Raport naukowców ze sztokholmskiego instytutu Karolinska wskazujący, że zielona herbata zapobiega dopływowi krwi do guzów, naprowadził go na nowy tor: odżywianie przy raku! Żywność funkcjonalna – środki żywności zapobiegające rakowi w dosłownym tego słowa znaczeniu – narodziła się. To odkrycie, którego kulminacja po latach została ujęta w zdaniu: „Po wszystkim, czego nauczyłem się podczas moich długoletnich badań, odpowiadając dziś na pytanie, czy mógłbym wymyślić sobie dietę, która maksymalnie sprzyjałaby rozwojowi raka, mógłbym śmiało powiedzieć, że nic lepszego nie wpada mi do głowy niż nasze współczesne odżywianie”.

W czasie mojej współpracy z ginekologiem i lekarzem medycyny ekologicznej Uniwersytetu Technicznego w Monachium, prof. Volkerem Zahnem, doświadczyłem, jak jego marzenie zredukowania ilości trucizn podczas chemioterapii, a jednocześnie wzmocnienia siły odbudowującej i regenerującej pacjentów prowadziło do zwalczanej przez przemysł farmakologiczny i kolegów chemii dozowanej w niewielkich ilościach, przy jednoczesnym wprowadzeniu zmian na zdrowe, pełnowartościowe żywienie. Wówczas tego nie rozumiano, ale dziś jego teoria ukazuje się w zupełnie innym świetle. Jednak ja zawsze postrzegałem go jako dalekowzrocznego lekarza nadzwyczaj ludzkiej medycyny konwencjonalnej i holistycznej.

Prof. Claus Leitzmann był i jest od dekad naszym światłem w ciemności w temacie odżywiania. Już dziesiątki lat temu został on wegetarianinem i wyszedł naprzeciw teorii rzekomego koryfeusza z Uniwersytetu w Monachium, który dawał do zrozumienia, że wegetarianie po trzech latach mogą mieć objawy niedoborów, a po siedmiu latach mogą umrzeć. Kiedy to usłyszałem, byłem wegetarianinem już dziewięć lat i nie wierzyłem własnym uszom – ale Claus Leitzmann tym bardziej. Dziękuję mu za jego odwagę i jego niezłomnego ducha!

Spotkałem go na kongresie w Weronie jako 81-latkę w świetnej formie i byłem dumny z tego, że mogłem dzielić scenę z nim i jego dwoma kolegami – Campbellem i Esselstynem. Campbell w wieku 81 lat także utrzymywał imponującą kondycję – do tego równie zaangażowany, jak też skromny i niezwykle przyjacielski – dzielił się historią życia wraz ze swoim przyjacielem Esselstynem. Obaj renomowani i wyjątkowi naukowcy uniwersyteccy, pochodzący z farm mlecznych z tej samej okolicy USA, mieli odwagę na koniec swojej pełnej sukcesów kariery przełamywać swoje przyzwyczajenia życiowe, ryzykować swoją reputację i zapoczątkować

roślinno-pełnowartościową rewolucję (światową) w medycynie odżywiania.

Na swoim przykładzie nigdy nie badałem odżywiania roślinno-pełnowartościowego naukowo. Studiowałem i obserwowałem tylko moich pacjentów, a dopiero w ostatnim czasie dopuściłem do głosu również mój organizm. Wyciągałem wnioski tylko z dostępnych mi badań, sumując sobie dwa do dwóch. Szczególnie podziękowania kieruję dlatego do moich pacjentów. A zwłaszcza do tych, którzy ukazywali mi granice wciąż zaskakujących mnie teorii, którzy skłaniali mnie do myślenia i nakierowywali na nowe pomysły. Ponieważ właśnie oni i ich organizmy nie mieli wygórowanych oczekiwań podczas zmiany odżywiania na roślinne i pełnowartościowe. Przykładowo każda pacjentka, która, chociaż bardzo by chciała, nie schudnie podczas takiej zmiany, ma szansę osiągnąć ten cel dzięki dodatkowej rezygnacji z pszenicy i glutenu. Temat ten zostanie również obszernie omówiony w niniejszej książce.

Poza tym dziękuję naszemu bioogrodnikowi z TamanGa, Paulowi Brennerowi, za ważne wskazówki oraz jemu i jego żonie Gertrud za to, że konsekwentnie i świadomie podążają drogą razem z roślinami, poczynając od komunikacji z nimi, na ich rozwoju kończąc, oraz przede wszystkim za przecudowną lekcję pogłębioną w naszym ogromnym ogrodzie.

Po raz pierwszy chciałbym podziękować mojemu własnemu ciału, które od ponad sześćdziesięciu lat próbuje mi wskazać drogę – co prawda moją, ale mam nadzieję, że będzie to również droga dla wielu innych. Gdybym zawsze podążał za jego głosem, już od dzieciństwa zrezygnowałbym z białek zwierzęcych i z produktów mlecznych. Od teraz będę poświęcał więcej uwagi mojemu ciału i przede wszystkim zacznę mu ufać.

Dr Cristinie Capelli, która dała mi impuls do napisania książki pod tytułem „Peace Food – vegano-italiano” oraz razem ze mną podjęła kroki w kierunku rezygnacji z glutenu, zawdzięczam recepty zawarte w tej książce (patrz: ilustracja na środku książki „Peace Food”), które wpłynęły na dalszy rozwój „Peace Food”. Terapeutce TMC (Tradycyjnej Medycyny Chińskiej) Sybille Schlüpen oraz dr Ingfried Hobert dziękuję za sugestię do tematu energii życiowej w pożywieniu, zaczerpniętą z gromadzonej od tysięcy lat wiedzy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Dziękuję również Dorothei Neumayr za długą wspólną drogę w sprawach żywienia oraz w szczególności za pomoc przy tworzeniu rozdziału o ciepłych i zimnych potrawach.

Kieruję podziękowania do Simone Vettters, mojej koleżanki doświadczonej w temacie ziół i roślin, za jej merytoryczny wkład do trzeciej części niniejszej książki, do roślin i superfood. Mojemu organizatorowi Balthasarowi Wanzowi, który od ponad dwóch lat trzyma pieczę nad moją dokumentacją biurową oraz znosi moje wszelkie zmiany żywieniowe, dziękuję za inicjatywę, mojemu asystentowi – Uwe Lindnerowi – za to, że poświęcił mi czas, kiedy woził mnie przez świat. Annie Cavelius dziękuję za wyrozumiałą pomoc w edycji książki i ogólny porządek.

Za wspólną drogę również w sprawie odżywiania oraz za to, że wspierała mnie w czytaniu, myśleniu i pisaniu, dziękuję mojej partnerce Ricie Fasel.

*Kto chce coś uczynić,  
zawsze znajdzie drogę.  
Kto nie chce, zawsze jakieś wyjście.*

Prof. Claus Leitzmann



## Pogląd na temat

Kiedy przed kilkoma laty przedstawiłem zasadę żywienia i życia „Peace Food”, miałem nadzieję na zasianie pokoju wśród wszystkich, którzy również by tego chcieli, niczym święty Franciszek, który rozpoczyna moją ulubioną modlitwę słowami: „O Panie, uczyn z nas narzędzia Twojego pokoju”. Jednak napotkałem kilka osób, które nie zgadzały się z moimi poglądami, kiedy tylko przedstawiłem ofertę „Peace Food”. Nigdy nie chodzi o to, aby komukolwiek coś nakazać albo zmusić go do roślinno-pełnowartościowego sposobu odżywiania.

Ogromne szanse na sukces niniejszej książki leżały przede wszystkim w przykładach, które zostały potwierdzone naukowo. Kto nie chce podjąć tematu, po prostu żyje w ten sam sposób, co wcześniej, i nic dla niego się nie pogarsza. Ale kto, przeciwnie, chce dokonać zmian w swoim życiu, ten może na tym ogromnie zyskać.

*Nikt nie musi, ale wszyscy mogą.*



Kolejne strony odkryją być może najgłębsze tajemnice odżywiania oraz mieszczące się w jego środku energię życia i energię leczniczą. W związku z tym połączyłem przekonania oraz wyniki wielu badań na temat ogólnego poglądu o energii naszego pożywienia, jego ciepła życia oraz naturalnych rytmów, które pojawiają się podczas jego powstawania. Ta wspólna wizja pozwala nam stać się bez porównania zdrowszymi. Zaraz na początku chciałbym wyjaśnić tę pełną nadziei wiadomość, żeby obudzić u ciebie duże oczekiwania spełnionej jakości życia, jak również oczekiwania większej witalności i lepszego zdrowia, ale także, aby stało się oczywiste, że to wymaga czujnego ducha, znajomości zasad przeznaczenia i dobrej woli do małych zmian z dużymi konsekwencjami.

Najnowsze badanie dotyczące odżywiania – na podstawie znaczącego udziału licznych wcześniej wymienionych naukowców i lekarzy – pokazuje nam nie tylko, jak możemy zapobiec rakowi, który jest drugą najczęstszą przyczyną śmierci we współczesnym świecie. Pokazuje również, jak możemy zapobiec innej głównej przyczynie śmierci na świecie, czyli chorobie układu naczyniowo-więcowego. Jaka to ogromna szansa! Caldwell Esselstyn opisał tę chorobę na kongresie w Weronie jako papierowego tygrysa, któremu w każdym momencie można odebrać całą moc poprzez zmianę sposobu odżywiania na żywienie wegetariańskie. I najpiękniejsze: on mógł za pomocą badań i zdjęć rentgenowskich zademonstrować, jak naczynia układu sercowego otwierają się na skutek żywności dietetycznej skierowanej na serce lub naczynia układu krwionośnego. W swojej znanej pracy pod tytułem „China-Study” – naukowe uzasadnienie roślinno-pełnowartościowego sposobu życia – Colin Campbell pokazał, że pod wpływem tego samego jedzenia rak raz się odbudowuje, a innym razem się zmniejsza.

Oczywiście zbiór badań, który był przełomowy, ale jednocześnie mógłby zaszkodzić w przetrwaniu koncernom farmaceutycznym, został przez nie zwalczony. A dla takiej potyczki naukowcy są w dzisiejszych czasach niezbędni. Wystarczy tylko jakaś podległa przemysłowi praca, kiedy trzech profesorów kwestionuje jakieś badania, żeby przedstawić ich jako kłócących się – by pogrążyć ich bez konkretnych badań.

---

### Niekończąca się historia

Jest to jeden – obok odżywiania – wciąż powtarzający się scenariusz: już w 1972 roku epidemiolodzy z USA wiedzieli o szkodliwości dla zdrowia mięsa i produktów mlecznych. Ówczesny liberalny demokratyczny kandydat na urząd prezydenta USA George McGovern (1922–2012) podchwycił temat i dlatego z powodu niezadowolenia amerykańskiego przemysłu mięsnego i mlecznego poniósł porażkę w wyborach, jak również jako senator.

---

Podobne przeciwności przeżył i opisał Colin Campbell. Już w 1983 roku amerykańska organizacja do spraw walki z rakiem (American Cancer Society) wywiesiła plakat: „*Reduce your risk for cancer – reduzieren Si Ihr Krebsrisiko*”. (tłum. „Zmniejsz swoje ryzyko zachorowania na raka”). Były na nim przedstawione wyłącznie obrazki roślin. W międzyczasie pojawiło się ponad 500 000 publikacji dotyczących związku pomiędzy rakiem a żywnością, wszystkie zaś mówiły o pozytywnym działaniu roślin (żywności roślinnej). Mimo to opór stawiały osoby ze strony przemysłu, które czerpały profity z czyichś chorób. Jednocześnie nasila się jednak atmosfera przełomu wśród coraz liczniejszej i coraz

młodszej grupy osób stających się weganami. A one nie czerpały swojej motywacji z wyników z badań „China-Study”. Już od dziesiątków lat niemieckie prace badawcze dotyczyły podobnych tematów. Trwające ponad osiem lat studia niemieckiego instytutu badań nad rakiem (Deutsche Krebsforschungszentrum Heidelberg – DKFZ) udowodniły już w 1999 roku, że wegetariańskie odżywianie oraz świadomy i zdrowy tryb życia zmniejszyły u mężczyzn ryzyko przedwczesnej śmierci prawie o połowę, zaś u kobiet – o jedną trzecią. Zarówno ryzyko śmierci ze względu na problemy z układem naczyniowo-wieńcowym, jak również ze względu na raka, choroby układu trawiennego lub układu oddechowego znacznie się zmniejszyło. Jeszcze jedenaście lat wcześniej, w 1988 roku, przeprowadzone przez prof. Clausa Leitzmann badania wegetariańskie w Gießen pokazały te zalety również na podstawie morfologii krwi wykonanej u ponad tysiąca uczestników badań.

*Nie ma na świecie nic równie potężnego jak pomysł,  
którego czas właśnie nadszedł.*

Viktor Hugo

Każdy z nas podczas swojego życia je mniej więcej 30 ton pożywienia i pije 50 000 litrów płynów. Materialnie się z tego składamy, nawet jeśli staramy się to ograniczać. Przeciętny Niemiec według fundacji Heinricha Böll (stan na rok 2013) spożywa w ciągu swojego życia 945 kurczaków, 46 świń, 4 krowy i 4 owce, 46 indyków, 37 kaczek i 12 gęsi. To, że jest to niedobre dla nas i dla Ziemi, wiemy – potwierdzone naukowo – już od dawna. Czujemy też, że wszystko, co jest dla nas dobre, jest dobre również dla Ziemi. Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ) od dawna

ma tego świadomość, jednak bardziej się w to nie angażuje. W jej czwartym raporcie klimatycznym (2010) zamieszczono: „Gospodarstwo, które zajmuje się produkcją mięsa i mleka, potrzebuje 70 procent świeżej wody, 38 procent gruntu i wytwarza 19 procent gazu cieplarnianego... Światowy zwrot ku lepszemu, polegający na przejściu na wegańskie odżywianie, jest konieczny dla życia, aby ratować świat przed głodem, brakiem paliwa i złymi następstwami zmiany klimatycznej”.

ONZ wie, że z jednej strony 868 milionów ludzi cierpi z powodu głodu i braku jedzenia, z drugiej zaś strony już 1,4 miliarda ma nadwagę. Stosownie do tego 2,3 miliarda ludzi znajduje się na całkowicie złej drodze. Dla obu skrajności ratującym życie krokiem byłoby spożywanie roślinno-pełnowartościowych pokarmów. Mimo to z tej strony nie ma sporego wsparcia – za silne są powiązania interesów.

To, co może i zmieni świat, to tak zwana oddolna demokracja (ang. grassroots-movement), czyli ruch, który od podstaw je(st) i myśli inaczej. Również ta książka może stworzyć ogromne szanse i wywołać rewolucję w twoim własnym życiu, jak również w świecie żywienia.

Aby rozwiązać tajemnicę energii życia naszego pożywienia, należy dokładnie przeanalizować to, co wchodzi w jego skład, ponieważ wszystko w pożywieniu jest niezbędne. Musimy tylko wszystko złączyć w jedność, inaczej skomponować i codziennie stosować. Najważniejsza zasada przeznaczenia to polarność – do każdego bieguna należy dopasować biegun przeciwny. Szukanie energii życiowej w naszym pożywieniu będzie skonfrontowane z tą zasadą.

Przykładowo: interpretacja obrazu klinicznego choroby – „symptomu choroby” (patrz: spis literatury w załączeniu) daje

możliwość rozpoznania duchowego tła symptomów w prosty sposób i pojęcia zadania, to znaczy daje możliwość odpowiedniej oceny potrzeb na płaszczyźnie duchowej. Szereg badań dotyczących odżywiania oferuje możliwość odpowiedniej oceny na płaszczyźnie fizycznej. Z połączenia obu tych ocen, psychicznej i somatycznej, powstaje rzeczywista psychosomatyka. Szeroko rozwinięta dusza, która zмага się z wyzwaniami życia, jest bardzo dobrze chroniona przed symptomami choroby. Do tego dochodzą odżywianie zgodne z rytmem i warunkami życia oraz zdrowy ruch. W ten sposób sprawisz, że będziesz gotowy na cud!

Ciągłe poszukiwanie właściwej drogi w odżywianiu i przyjęcie powyższych ocen jako właściwe doprowadzają do tego, co najistotniejsze. Dusza i cało dopełniają się i zawsze stanowią i stanowiły jedność. Za późno zrozumiano, że psychosomatyczne leczenie z pomocą obrazu klinicznego choroby oraz somatyka nie mają nic wspólnego z medycyną konwencjonalną i z medycyną naturalną, ale w przeciwieństwie do tego cudownie się uzupełniają i wspierają. Zamiast nudzić się w szpitalnym łóżku, można by było w celach leczniczych wykorzystać psychoterapię na własną rękę i poświęcić ten czas na podróżowanie do wewnętrznego świata obrazów duszy. Moglibyśmy znów nadać oprawę naszym posiłkom, jeśli nie przez modlitwę, to może poprzez podziękowanie i błogosławieństwo. W innym wypadku coraz więcej z nas zacznie wstydzić się swojej tradycji i będzie się od niej coraz bardziej oddalać.

W poszukiwaniu tajemnicy energii życia w pożywieniu być może stwierdzisz zdziwiony, że już od dawna naukowo możemy tę energię zmierzyć i dostrzec. Być może natkniemy się na badania, które będą poszlaką do rozwiązania tajemnicy, jednak obecnie są one zupełnie ignorowane. Być może obok zdziwienia wywołują strach, ponieważ jak dotąd obcowanie z energią życia w zachodniej

nauce groziło zastosowaniem przerażających kar. Rozwiązanie tej tajemnicy w naszym rejonie od dłuższego czasu wiąże się z ryzykiem, podczas gdy w przestrzeni wschodnio-azjatyckiej spokojnie można myśleć o rozwiązywaniu tajemnicy energii w pożywieniu.

Zachód kompletnie ignoruje tajemnicę ciepła życia w pożywieniu oraz jej naturalne rytmy powstawania. Przy tym przykładowo każdy może odczuć, jak niewiele ciepła daje zjedzona latem sałatka owocowa z owoców cytrusowych, mango i papai. Poza tym wystarczą nam wskazówki Huang Di, byłego cesarza chińskiego i legendarnego prekursora podstawowych zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, której tutaj poświęcono jeszcze niewiele uwagi. Zatem wiedza o ciepłe życia w pożywieniu przez tysiące lat pozostaje w ukryciu dla naszego kręgu kulturowego. Do momentu, kiedy nasza nauka poświęci się tej tajemnicy – która do teraz nie wskazała różnic pomiędzy energetyczną zawartością świeżo wyciśniętego soku i zakonserwowanego soku butelkowego – zapewne będzie to jeszcze trwało.

Dobre jest to, że z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej możemy czerpać wiedzę o ciepłe życia, musimy tylko poradzić sobie ze zintegrowaniem polarności pomiędzy świeżością bądź energią życia z jednej strony, a ciepłem życia – z drugiej. Nasza siła życia składa się z obu biegunów.

Tutaj w grę wchodzi również rytm. Rąbka jego tajemnicy uchylił już Rudolf Steiner (1861–1925) z przekonaniem, że całe życie ma swój rytm. U nas natomiast znany nauczyciel życia wymieszał rytm i takt, chociaż zachowują się one w stosunku do siebie jak życie i śmierć. Przy czym wszystkie żyjące organizmy mają rytm, natomiast wszystkie maszyny – takt. W momencie, kiedy nasz rytm serca staje się taktem, umieramy. Zmienność funkcji serca według Davida Servan-Schreibera (1961–2011) jest zrozumiale udokumentowana naukowo. Krótko mówiąc, chodzi tutaj o ciągłą szerokość

wariacji bicia serca. Jak otrzymuje coś kompletnie jednorodnego, istnieje niebezpieczeństwo opóźnienia. Lub: jeśli damy rytmowi lat przestrzeń w naszym życiu i będziemy się napawać zapachem podczas posiłków, konsumując zebrane w sezonie owoce i warzywa, to zaprosimy niejako życie do nas. Potrzebujemy – prawo polaryzacji – nie tylko w muzyce obu: rytmu i taktu lub życia i porządku.

W dodatku poprzez dynamiczny postęp w przemysłowej hodowli bydła i manipulacji zespołem cech dziedzicznych roślin teraz jest najlepszy moment na odkrycie tajemnicy genu starości. Nasz organizm nie może współuczestniczyć w tym rozwoju: jesteśmy genetycznie i jednocześnie fizycznie prastarymi istotami i wiele z tego, co rozwinęło się – prawie niezauważalnie – w ciągu dekad, było pomocne w swoim czasie, ale na dłuższą metę okazywało się szkodliwe. Dlatego rozwój krów o dużej wydajności mlecznej i światowe rozpowszechnienie produktów mlecznych w naturalny sposób załagodziły głód. Również rozwój nawozów sztucznych dzięki Justusowi von Liebigowi (1803–1873) zadbał o lepsze plony, czy też hodowla nowoczesnej, bardzo wydajnej pszenicy, dzięki której odkrywca Norman Ernest Borlaug w 1970 roku otrzymał Nagrodę Nobla. W dzisiejszych czasach nam wszystkim szkodzi mleko od krów o dużej wydajności mlecznej, które mają niewiele wspólnego z tymi, które były do dyspozycji w czasach młodości naszych przodków. Mleko z kartonika, które wielu z nas wciąż pije, jest homogenizowane i nie pochodzi od jednej konkretnej krowy mlecznej, lecz jest mieszanką mleka tysięcy krów. Również współczesnej pszenicy nie można porównać z pierwotnym ziarnem, które spożywane było jeszcze przed stu laty. Tamto jako przodek pszenicy miało jeszcze 14 chromosomów. Pszenica płaskurka, która miała polepszyć ziarno, przyniosła dodatkowo 28, co w sumie daje dzi-

siejszej pszenicy 42 chromosomy. Chleb, który jemy w dzisiejszych czasach, może być zestawieniem tysiąca substancji, a wśród nich są takie, które ułatwiają czyszczenie maszyn do pieczenia. Z chlebem sprzed lat nie ma on praktycznie nic wspólnego.

*Ze wszystkiego po prostu zrobiliśmy więcej,  
a otrzymaliśmy mniej.*

Nasz organizm nie może współuczestniczyć w tym dynamicznym rozwoju. Z punktu widzenia genów człowiek jest prastary i potrzebuje również pożywienia odpowiadającego genowi starości: z fizycznego punktu widzenia jesteśmy prastarzy, a nasza psychika jest, łagodnie mówiąc, starodawna i ukształtowana przez równie prastary świat obrazów duszy i ponadczasowe archetypy. Jedno i drugie potrzebuje jako pokarmu (duszy) czegoś niezawodnego jak mity i bajki, ale odnośnie do odżywiania – równie starych genów w artykułach spożywczych.

Ostatnia wielka tajemnica dotyczy w końcu synergii i jedności. Musimy połączyć ze sobą coś pozornie nie do pogodzenia – również w naszym odżywianiu. Tylko wówczas może wyniknąć z tego coś całkowitego i leczniczego.

W dziedzinie odżywiania tacy pionierzy, jak Campbell i Esselstyn, na podstawie wielu badań mogą udowodnić słuszność wegańskiego sposobu życia i to, jak szkodliwe są białka i tłuszcze zwierzęce dla naszego zdrowia. W ich miejsce polecają oni ubogie w tłuszcze roślinno-pełnowartościowe pokarmy. Jako przyjaciel zwierząt i wegetarianin z ogromnym entuzjazmem poszedłbym ich śladem.

Z drugiej strony ich koledzy – kardiolog William Davis i neurolog David Perlmutter – polecają, w oparciu o badania, rezygna-



cję z glutenu, w szczególności z pszenicy, jak również stosowanie dobrych tłuszczów (np. oliwa z oliwek, olej lniany lub kokosowy), które leczą wiele chorób, np. cukrzycę II stopnia. Niestety, polecają oni również pokarmy ubogie w węglowodany i zawierające tłuszcze oraz takie, które dodatkowo bogate są w białka zwierzęce. Ale ich argumenty i badania także mnie przekonują i umożliwiają mi lepiej zrozumieć energię w pożywieniu po dobrych czterdziestu latach pracy jako lekarz.

---

### **Wszystko jest możliwe**

Do tego pasuje historia legendarnego mędrca i filozofa z Anatolii – Hodży Nasreddina: *Mędrzec jako sędzia przestuchał na początku oskarżonego i zakończył przestuchanie słowami: Ma pan całkowi-tą rację! Późniejsze przestuchanie strony przeciwnej zakończyło się zdumieniem zgromadzonych poprzedzonym tymi samymi słowa-mi mułty: Ma pan całkowi-tą rację!*

---

Oczywiście obie strony – z ich ówczesnego punktu widzenia – mogą mieć rację, to może być nawet przypadek. Ale z drugiej stro-ny obie strony czy też strategie odżywiania są przeciwnymi biegu-nami. A co w przypadku, kiedy obie strony mają rację? Czy może tak być, że działające przekonania nie wykluczają się wzajemnie, lecz przeciwnie – dopełniają się, a nawet rozwijają cudowną syner-gię, kiedy my dopasujemy do siebie wynikające z tego programy zdrowia? Nie mogłoby tak być, że nie mamy tylko wyboru pomię-dzy dżumą a cholera, lecz jako trzecia opcja widniałoby zdrowie?

Dokładnie to zademonstruje niniejsza książka. Jak jakiś po-karm jest dobry dla serca i naczyń – Esselstyn odrzucił nawet

w swojej żywności dietetycznej odpowiedniej dla serca i naczyń wszystkie tłuszcze – tak inny dobrze działa na mózg, a powszechnie wiadomo, że do życia potrzebujemy zarówno serca, jak i mózgu. Badania potwierdzają, że bez produktów mlecznych praktycznie nie dochodzi do rozwinięcia się cukrzycy I stopnia. Wiemy również z badań, że rezygnacja z glutenu, a w szczególności z pszenicy, działa podobnie. Ewentualnie moglibyśmy pozbawić podstaw choroby takie jak cukrzyca oraz udostępnić wyjaśnienie na innej płaszczyźnie stojącej za tym sytuacji psychicznej. Cukrzyca jest początkiem wielu współczesnych chorób, a w szczególności tych uznawanych za choroby cywilizacyjne.

Podczas dokładniejszych badań „China-Study” okazało się zresztą, że z danych wynika białko zwierzęce, ale również pszenica wywołuje ryzyko zdrowotne. Biochemik Campbell musiał dokładnie prześledzić ten fakt, a neurolog Perlmutter – szkody, które pokarmy bogate w białka zwierzęce wyrządziły w naczyniach krwionośnych. Kardiolog Davis rozróżnił w końcu oba, ale ustalił, że problemy z glutenem, względnie z pszenicą, są o wiele większe. Przy tym oszacował wyraźnie silniejsze działanie zsiadłych mlecznych produktów na organizm. Celem tej książki było zestawienie tych biegunów oraz zintegrowanie ze sobą różnych przeciwieństw – zarówno na płaszczyźnie teoretycznej, jak i naukowej, oraz w praktyce, dzięki drogocennym i smacznym przepisom.

Konsekwencja tych obu dużych, współczesnych prądów odżywiania polega więc na rezygnacji z białek zwierzęcych i glutenu. Co więc pozostaje, skoro po zastanowieniu dojdziemy do wniosku, że do całej naszej diety przenikają produkty mleczne, produkty z ja-

jek i pszenicy? Od razu pojawia się czarny scenariusz rezygnacji, czego współczesny człowiek tak okropnie się boi.

Z drugiej jednak strony, czy nawet już od dawna spóźnione naprawianie błędów nie jest powodem do radości? Dodatkowo istnieje perspektywa lepszego, tzn. smaczniejszego jedzenia, które jednocześnie jest bardzo różnorodne, a ponadto samodzielnie przyrządzane. To oznacza odejście od wszystkich dużych plag zdrowotnych albo przynajmniej ich zmniejszenie. Tak jak roślinno-pełnowartościowe posiłki działają pozytywnie na problemy z sercem i układem krążenia oraz pomagają przy raku i reumatyzmie, skazie moczanowej i alergiach, zapobiegają demencji i alzheimerowi lub je zmniejszają oraz zmniejszają cukrzycę I, a leczą cukrzycę II stopnia, tak również posiłki bez dodatku glutenu mogą przynieść polepszenie przy wielu dolegliwościach. Dlatego posiłki te mogą zniwelować symptomy choroby zwyrodnieniowej układu nerwowego – często migreny i inne bóle głowy oraz czasami nawet schizofrenię.

Jeśli sami zestawimy te obie pozorne przeciwności, możliwe jest wyleczenie. Dodatkowo łącząc ze sobą świeże i ciepłe posiłki, czyli energię i ciepło życia, możemy powrócić do starego, a mianowicie pierwotnego odżywiania, połączyć je z naszym współczesnym życiem i tym samym połączyć zbawienne strony, które przyniosą nam korzyści i wyeliminują szkody.

Cieszę się, że z pomocą badań i argumentów mogę zaprosić cię do lepszego życia, które jednoczy zachodnie i wschodnie zasady odżywiania oraz łączy naukę i medycynę doświadczalną – do życia z perspektywą na rosnące wewnętrzne i zewnętrzne zadowolenie.

## Cała energia życia pochodzi ze słońca

Co za banalny tytuł! Konsekwencje wynikające z tego, że cała energia życia pochodzi ze słońca, nie są znane nauce odżywiania i mogą już nigdy nie zostać wcielone w życie. (Duchowy) Ruch wyzwolenia kobiet zatroszczył się o rehabilitację księżycową, jednak wciąż jeszcze brakuje rehabilitacji słonecznej. Tajemnica energii życia polega mianowicie na wykorzystaniu wynoszącej około 5000°C różnicy temperatur pomiędzy Słońcem a Ziemią i skutecznym zapobiegnięciu nagłej detonacji ciepła przy zderzeniu z Ziemią. Kto przyjmuje więcej światła i zatrzymuje je w sobie na dłużej, jest oczywiście lepszy.

*Jakość naszego jedzenia polega na jego zdolności do magazynowania światła. Zdolność ta jest oczywiście lepsza w zdrowych owocach, ziarnach i roślinach warzywnych niż w poćwiartowanych zwierzętach.*

Stwierdził to Popp na podstawie setek prób emanacji fotonów. Umieranie zaczyna się wówczas, gdy u zwierzęcia zatrzyma się praca serca, a u rośliny, kiedy zostanie zerwana spójność z rośliną

macierzystą, z wyjątkiem ziaren, względnie owoców, u których przewidziano trwałość życia i które mogą przez długi czas zachować energię życia.

Kiedy podczas fazy wzrostu rośliny mogą otrzymać więcej słońca, jest to według Schrödingera duża zaleta, którą możemy odczuć w smaku. Znaczący winiarzy kosztują je i potrafią oszacować liczbę godzin nasłonecznienia, którą dobre wino magazynuje w swoich gronach.

To mogłoby być jednak podstawą do tego, dlaczego podczas urlopu szukamy słońca, na które wystawiamy naszą skórę i dzięki temu stajemy się niejako miłośnikami słońca. Większość dzisiejszych religii wywodzi się z kultur słońca i dlatego często one bohaterów słońca. Stopniowo zauważamy, że również pod względem naukowym jesteśmy w tym najlepsi, kiedy to tylko możliwe bezpośrednio przyjmujemy energię słońca – przykładowo dzięki energii słonecznej i fotowoltaice zamiast doładowywać energię okrężną drogą przez paliwo kopalne.

## Odkrycie promieniowania biofotonicznego

Dzięki tezie Schrödingera odnośnie do znaczenia informacji Fritz Albert Popp miał dobrą okazję do tego, żeby stworzyć dzieło swojego życia. W latach siedemdziesiątych poprzedniego stulecia zbadał on na Uniwersytecie w Marburgu fotonaprawę komórek przy użyciu promieniowania UV. Wiedział już, jak ważne były optyczne właściwości molekuł, ponieważ benzo(a)pireny działały silnie pobudzająco na raka, zaś benzo(e)pireny okazały się łagodne. Jedne i drugie można rozróżnić tylko optycznie, ponieważ wariant (a) jest dla światła UV nieprzepuszczalny, zaś wariant (e) – przepuszczalny. Wariant (a) odbijał światło UV i tym samym

je fałszował, co w fizyce nazywa się wynaturzeniem i czym da się oczywiście wynaturzyć tkanki i tym samym wywołać raka.

Fotonaprawa w organizmie jest czymś bardzo ważnym w kwestii udaremnienia rozwoju raka, ponieważ rak cały czas w organizmie powstaje. David Servan-Schreiber wychodzi z założenia, że nawet jedna na 10 000 komórek rakowych jest w stanie wywołać niebezpiecznego raka. Naświetlanie słabym światłem UV, które naprawia komórki wszystkich organizmów, mogłoby być tego przyczyną. Poza tym światło słoneczne tak naprawdę zapobiega powstaniu raka. Pytanie, na które naukowcy nie znają odpowiedzi, brzmi: jak światło słoneczne dostaje się do naszego wnętrza? Prawdopodobnie w pożywieniu zmagazynowane są fotony, jak zakłada Schrödinger – przekaziciel uzdrawiającej wiadomości. Rakotwórcze substancje, takie jak benzo(a)pireny, prawdopodobnie zakłócają uzależniony od światła UV system naprawczy organizmu.

Możliwe jest także wchłanianie światła przez skórę, przykładowo podczas opalania. To ważniejsze, niż uważa się w dzisiejszych czasach. W tym związku istotne jest to, że ludzie przyjmujący zdrowe, roślinno-pełnowartościowe i tym samym zasadowe pożywienie nie są narażeni na oparzenia słoneczne, w przeciwieństwie do tych, którzy spożywają wysoko zakwaszone potrawy, takie jak białko zwierzęce. To znaczy, że znoszą oni słońce o wiele lepiej, mogą z niego korzystać i przyjmować więcej drogocennych promieni, dlatego większość z nich może skorzystać z naprawy komórek za pomocą światła UV.

---

### **Słońce chroni przed rakiem**

Kiedy pierwszy raz to przeczytałem, wpadły mi do głowy wcześniej niewytłumaczalne doświadczenia i znalazłem rozwiązanie. Dla jednego cierpiącego na raka pacjenta, któremu sam poleciłem w jego

ciężkim stanie terapię promieniowaniem, było to złe doświadczenie psychiczne ze względu na to, że zabieg odbywał się w zaciemnionym bunkrze kliniki. Chory stwierdził, że już nigdy więcej nie wejdzie tam do środka, a zamiast tego pozwoli sobie na naświetlanie słońcem podczas spacerów, co było dla niego o wiele lepsze. Jego leczenie promieniowaniem zostało w ten sposób zastąpione leczeniem słońcem, a następnie porzucone. Wciąż po powrocie do domu spacerował w słońcu i jego rak go opuścił, co nigdy nie zdarzyło się dzięki medycynie. Mnie jednak pozostało to w pamięci.

Poza tym wiedziałem ze studiów, że operacje na raka lepiej przebiegają latem niż zimą i nawet operujący biust chirurdzy z państw śródziemnomorskich mają lepsze wyniki niż ci z krajów północnych.

---

W książce „Peace Food” interpretowałem jedynie wartość opisaną witaminę D jako witaminę słońca, która podczas nasłonecznienia skóry wydziela się w organizmie w dużych ilościach. Interpretacje Schrödingera i Poppa zachęcają jednak jeszcze do stawiania hipotez. Jeśli dotyczy to światła słonecznego i jego fotonów, które w organizmie dbają o porządek, to być może jest obojętne, czy przenikają one przez skórę czy przez oczy, czy też przez jedzenie. Tak czy owak musimy sięgnąć bezpośrednio do szyszynki w mózgu, ponieważ steruje ona rytmem czuwania i rytmem snu, jak również różnymi hormonami, a przede wszystkim hormonem snu – melatoniną, którą organizm produkuje z serotoniny.

Popp znał zdanie Alexandra Gurwitscha (1874–1954), odkrywcy biofotonów, który przypuszczał, że promienie, względnie fale światła, są językiem komórek, za pomocą którego się porozumiewają. One muszą komunikować się w organizmie, ponieważ

w przeciwnym wypadku nigdy nie połączyłyby się ze sobą według miary wzrostu na wyznaczony wzór organów, ale rozrastałyby się bezgranicznie jak w warunkach laboratoryjnych. Gurwitsch udokumentował znaczenie światła UV już w latach 20. poprzedniego stulecia. Jego badania były przez innych potwierdzone, jednak później mimo 50 lat pozostały niezauważone.

W roku 1955 pewien włoski zespół fizyków potwierdził, że zarodki zboża wydzielają swoje własne słabe promieniowanie w optycznym obszarze, ale również to odkrycie zostało zignorowane. Dopiero Popp w latach 70. w Marburgu powrócił do odkryć Gurwitscha i w 1975 roku w eksperymencie udało mu się potwierdzić istnienie biofotonów. Później mógł pokazać, że każda żywa substancja wydziela słabe światło na zewnątrz poprzez fale o długości pomiędzy 200 a 800 nanometrów. W celu udowodnienia tego doktorant Poppa – Bernhard Ruth – ułożył najpierw ziarna ogórka i ziemniaka, a potem również zwierzęce komórki, w tak zwanym wzmacniaczu fotonów. Aparat ten rejestruje również najmniejsze emisje światła. Próby z żyjącymi i martwymi komórkami pokazały, że w przypadku zdrowych, żywych systemów promieniowanie fotonami było wyraźnie mocniejsze i zanikało wolniej.

Na podstawie badań Schrödingera i Gurwitscha Popp wywnioskował, że biofotony mogą być wytwarzane poprzez dostarczone przez światło słoneczne elektrony. Jak tylko elektrony spadną ze swojego najwyższego poziomu energii na najniższy, będą emitować spójne, czyli uporządkowane światło. W przypadku liścia, który był zerwany jakiś czas temu, krzywa promieniowania w rzeczywistości zawiera szybciej niż w przypadku świeżo zerwanego. Stąd Popp wywnioskował, że elektrony nie mogą działać w ostatnim przypadku niezależnie od siebie, ale muszą się tak jakby o tym informować.



Jednak funkcja światła w komórkach nie została jeszcze wyjaśniona. Znowu Schrödinger naprowadził Poppa na trop tajemnicy, ponieważ napisał: „Znamy rodzaj porządku, którym się żywią wyższe zwierzęta; to jest ogólny stan materii w spójności, która służy im jako pożywienie”. I dalej: „Rośliny posiadają najmocniejsze zasoby negatywnej entropii (= nieporządku) oczywiście w świetle słonecznym”. Te myśli Popp przez lata dalej rozwijał i potwierdzał. Światło słoneczne jest według niego elementarnym źródłem informacji i pożywienia istot żywych.

### Światło jako współczynnik porządku

Wyobrażenie o informującej i porządkującej funkcji światła było jednak również tym, czym Popp doprowadzał swoich kolegów naukowców do szału, ponieważ ówczesni biochemicy nie poznali żadnego spójnego stanu w komórkach, i co gorsza, nie chcieli nic o tym wiedzieć. W przeciwieństwie do tego byli przekonani, że molekuly w komórkach nie wiedzą nic o innych molekułach. Skąd brali tę pewność, pozostaje jak zwykle tajemnicą przeciętnych naukowców konwencjonalnych, których prekursorzy wyróżniali się tym, że nieprzychylnie traktowali nowe, przełomowe odkrycia.

Często spotykałem profesorów, którzy z absolutną pewnością wiedzieli, że ani homeopatia, ani akupunktura nie działają, chociaż nie studiowali ani nie rozumieli żadnej z powyższych metod terapii. Dla Poppa znaczyło to, że nigdy nie znajdzie on w swojej ojczyźnie – w Niemczech – prawdziwego uznania. I tym sposobem badania biofotonów wykorzystywane są w dzisiejszych czasach w Japonii i USA. W Japonii świeżość już dawno uchodzi

za decydujące kryterium dobrej żywności i możliwe, że dlatego Japończycy wykazują się najwyższą na świecie przewidywaną długością życia. W związku z powyższym w Ministerstwie do spraw Gospodarki świeżość określono za pomocą

Bez wątpienia Popp i jego partnerzy mogą naukowo udowodnić, że wszystkie rośliny, jak też inne istoty żywe, emanują tak zwaną bioluminescencją, czyli wydzielają fotony. W ostatnim przypadku mogą one pochodzić z dwóch źródeł – z żywienia roślinami i – mniej prawdopodobne, ale również możliwe – bezpośrednio ze światła słonecznego. Jako miejsce magazynowania energii słonecznej u ssaków Popp podaje DNA. Mógłby przytoczyć na to wiele dowodów, ale on sam tego ostatecznie nie potwierdził. To przeznaczone zostało jego uczniowi – Martinowi Rattemeyerowi, który we współpracy z ludźmi z uniwersytetu o specjalności biologii komórkowej potwierdził, że to rzeczywiście DNA wydziela bioluminescencję. Według Poppa ta ekstremalna zawartość informacji o tym mówiła, że ewolucja dąży do wydajności. To jest nieprawdopodobne, że molekula o takiej długości i strukturze rozwijała się bez specjalnego podłoża przez miliony lat. Jako magazyn informacji i światła DNA miałoby podwójne znaczenie – przez sekwencję pary zasadowej i niejako pułapka na światło i jego źródło – centrum życia. To ma sens zwłaszcza jeśli my, według Poppa, „wyjdziemy z uniwersalnej, inteligentnej sieci, która łączy wszystkie części z wszystkimi w jednym momencie”. Tym samym tajemnica DNA nie leży tylko w jego (chemicznej) substancji i kolejności, ale również w zapisanym świetle (wzorcu światła) jego podwójnej helisy – kolejna decydująca tajemnica w wewnętrznym jądrze komórki i życia. I to nie byłby pierwszy raz, że światło zarówno na początku, jak i na końcu znajduje się w centrum.

Światło jest wzorem fal elektromagnetycznych. Jest również odpowiedzialne za utrzymanie porządku w naszym systemie. Dlatego komórki i tym podobne powodują załamanie naszego wewnętrznego porządku, przez co przyczyniają się do powstawania nowotworów, w szczególności w mózgu.

Przypuszczenie Poppa na temat zmagazynowanej energii światła i życia pozwala zrozumieć wiele niejasności, jak na przykład przestrzeń energii w naszym pożywieniu. Odkryli ją naukowcy z USA już przed dziesiątkami lat, ponieważ rzeczywiście bilans energii naszego odżywiania jest niejasny. Pokazuje się ogromna przestrzeń energii. To znaczy, że potrzebujemy o wiele więcej energii, niż dostarczamy jej przez kalorie w pożywieniu. Przestrzeń tą mogą zamknąć fotony.

Rzeczywiście już w 1980 roku P. Webb, J.F. Annis i S.J. Troutman Jr. opublikowali swoje badania pod nazwą *Energy Balance In Man Measured by Direkt and Indirect Calorimetry* w czasopiśmie „American Society for Clinical Nutrition”. Wynika z nich, że przyjmowana w pożywieniu energia nie jest nawet w przybliżeniu tak bogata, żeby pokryć nasze zapotrzebowanie. Udowodnili tym, że najistotniejszy koncept ludzkiego bilansu energii może się nie zgadzać. To znaczy, że musimy dostarczyć z energią z jeszcze innego źródła niż odżywianie i oddychanie. Lekarz prowadzący badania uzupełnił je jeszcze później metabadaniami, w których wnioski były podsumowane różnorodnymi analizami. Stwierdzono, że im dokładniej zmierzono zapotrzebowanie na energię i jej dopływ, tym większe były wskazówki na istnienie niewyjaśnionych ilości energii. W tym miejscu pozostaje otwarte pytanie, do którego znacząca medycyna nie ma żadnej hipotezy. Wschód już

od lat dzięki koncepcji prany i chi (ind. i chin. energia życia) ma inne, daleko idące wyjaśnienie pojęcia związanego z energią.

Sensacyjny wniosek badaczy z USA nie odbił się jednak echem w mediach. Temat energii życia jest po prostu tematem tabu, tak, że nikt, ani inni badacze, ani prasa, nie może się tym zajmować. Podchwycenie tych badań mogłoby na przykład znacznie zaszkodzić niektórym koncernom produkującym artykuły spożywcze, które tymczasem zaopatrują w żywność większość ludzkości zachodniego świata i które niejednokrotnie opisują artykuły spożywcze, całkowicie milcząc na temat energii życia.

W każdym razie rośliny są niezaprzeczalnie żywnością pełną światła. Kto spożywa bezpośrednio rośliny, jak weganie – i roślinożercy wśród zwierząt – dostaje najjaśniejsze i najświeższe światło z pierwszej ręki lub z pierwszego źródła. Kto przykładowo je innych roślinożerców, jak dzieje się w przypadku wielożerców i drapieżników, otrzymuje światło tylko z drugiej ręki. Te drugorzędne źródła światła, mowa o produktach zwierzęcych, oczywiście nie dostarczają tak czystej ani, co tyczy się ludzi, tak świeżej energii światła. Drapieżniki przynajmniej pochłaniają swoje trofea na świeżo, co wśród ludzi ma miejsce oczywiście tylko u Inuitów (grupa narodowa w Grenlandii, a także w centralnej i północno-wschodniej Kanadzie). Ludzie cywilizowani zjadają ryby i mięso dopiero wtedy, gdy – od dawna kruche – jest już po prostu nieświeże. Psucie się mięsa następuje poprzez autolityczne procesu rozkładu. Rozkładające się mięso nie ma takiego samego poziomu porządku jak świeże, jak to potwierdza pomiar biofotonów. Mięsożercy pochłaniają z mięsa mniej światła niż padlinożercy, co można wyjaśnić ich zazwyczaj nierównym, złym stanem zdrowia.

Niezwykłe jest też to, że wszyscy roślinożercy czy też światłożercy są bardziej pokojowymi istotami w porównaniu z drapieżnikami i padlinożerami. Tyczy się to również w imponujący sposób ludzi, jak odbija się to w tytule „Peace Food”.

Drapieżniki i mięsożercy są oczywiście również dlatego przeważnie bardziej zmęczeni niż lepiej zaopatrzeni w energię i światło życia roślinożercy. Po polowaniu lwy i tygrysy, lamparty i gepardy zapadają w długą fazę snu. Przy swoim wysokozagęszczonym jedzeniu mogą sobie pozwolić na długi sen, czego nie można powiedzieć o osobnikach roślinożernych, które dodatkowo muszą okazać się ogromną czujnością, by zdążyć uciec przed drapieżnikiem. Roślinożercy prawie nigdy nie atakują i są w swojej całej istocie stosunkowo spokojne i przyjazne.

U ludzi rzuca się także w oczy, jak wielu bardziej zmęczonych mięsożerców i jak wielu bardziej energicznych wegan jest nie tylko przed jedzeniem, ale również po jedzeniu. Osobiście dobrze sobie przypominam, jak przejście w młodości na czysto wegańskie jedzenie bez mleka i jaj sprawiło, że stałem się wyraźnie bardziej wydajny. Odczuwalnie zmniejszyła się potrzeba snu i czuję się bardziej rozbudzony i bardziej pobudzony. Zmiana na „Peace Food”, która nastąpiła pięć lat temu, dalej redukowałą moją potrzebę snu i zwiększyła moją zdolność koncentracji oraz wydajność. Zmiana ta pogłębiła również medytacje. Ogólnie słyszę, że stałem się bardziej przyjacielski i bardziej łagodny podczas moich seminariów. Kiedy podczas ciepłej pory roku jem zamiast surowego jedzenia gotowane, daje mi się we znaki również lekkie zmęczenie po jedzeniu. Od przyjaciół, którzy pozwolili sobie na powrót z wegańskiego życia do żywności mięsnej, wiem, jak bardzo stali się przygnębieni podczas

tego okresu. *Uczucie sytości i przytłaczające zmęczenie*, do których nie mogli przywyknąć, to typowe zmiany.

Można zaobserwować, że wielożercy poprzez brak świeżości i energii życia w ich pożywieniu otrzymują przez jedzenie (zwierząt) z jednej strony za mało światła i energii, z drugiej zaś strony dodatkowo odbierają drgania sprawiające, że stają się bardziej agresywni, głupszy, a nawet również chorzy. Przy czym agresja nie powinna być jednostronnie interpretowana, gdyż jest ona jedną z zasad życiowych i ma ona jak wszystkie prazasady obok złych również dobre strony, co wyraża się w odwadze, zdolności decydowania i asertywności.

W nawiązaniu do ludzkich wielożerców wyjaśnieniem mogłoby być to, że tkanka zwierząt jest tak ukształtowana, że zawiera zbyt wiele własnych cech, w każdym razie więcej niż prosto i mniej strukturalnie złożone tkanki roślinne. To może wskazywać na to, dlaczego jajka są tak szczególnie szkodliwe – w każdym razie dla mężczyzn i ich prostaty. Być może dlatego nasz organizm nie potrafi prosto i skutecznie dopasować do swoich potrzeb energii innych, skomplikowanych organizmów, a zwierzęce wibracje zostają zatrzymane. Wyłamanie ze wzorca ludzkiego organizmu jest już niebezpieczne i być może dlatego zwierzęce pożywienie wywołuje raka.

Stopień zatrucia zwiększa się jeśli pożywienie pochodzi z końca łańcucha pokarmowego. W związku z tym jedzenie prostych roślin o biojakości jest najbardziej łagodne, a konsumpcja starych padlin zwierzęcych jest najbardziej niebezpieczna, ponieważ zebrała ona w sobie już wiele trucizn innych istot.

## Model światła jako energia uzdrawiająca

Przynajmniej jedna część tajemnicy uzdrawiającego działania roślinno-pełnowartościowego jedzenia polega na pojemności magazynowej światła roślin. Szczególnie skuteczne są one jako żywność lecznicza, kiedy rosną naturalnie, to znaczy bez zakłóceń i niepodrobione przez działanie chemikaliów, a przede wszystkim, kiedy są świeże i bioluminescencja jest najwyraźniejsza. Jakość więc się świeci i prawdopodobnie dotyczy to wszystkich produktów ze zwierząt i roślin żyjących na wolności w porównaniu z tymi z pomieszczeń wewnątrz budynków czy też tymi ze szklarni. Wszystkie żywe organizmy emanują – wymiernie – światłem, a u ludzi spełnionych, jak u świętych, staje się to nawet widoczne.

---

### O istocie emanacji

Rozmawiamy oczywiście o człowieku z dużą emanacją lub charyzmą, a prawdopodobnie i jedno, i drugie powraca do emanującego ze środka światła. Czasem zauważamy nawet światłość, która od kogoś bije, i życzymy sobie świecącego (godnego naśladowania) wzoru.

Stąd jest jeszcze daleka droga do olśnienia, ale przynajmniej jest tutaj widoczny jakiś pomost. Kiedy wszystkie kultury i religie opiszą – niezależne od siebie – fenomeny, takie jak świecenie, aureola albo świecący pocatunek Judasza buddystów zen, będzie to naiwne, kiedy zbędzie się to jako urojenie. Jeśli coś jest rzadkie, nie znaczy, że jest niewartościowe, ale raczej, że jest szczególnie wartościowe, w każdym razie dotyczy to wszystkich innych dziedzin. Wewnętrzne światło daje się wzmocnić, do czego przyczynić się może spójne jedzenie.

---

Wszystko przemawia za tym, żeby życie było nie tylko zależne od światła, ale również, aby jego siła pochodziła od niego. Prawdopodobnie z ostatnią iskrą gaśnie również życie. Rośliny, zwierzęta i ludzie bez światła stopniowo umierają, ale umierają również wtedy, kiedy opuści je ostatnia iskra światła lub energia życia. Zwierzęta i ludzie są zatem kolekcjonerami iskier (światła), które w szczególności w przypadku ludzi czerpane są przede wszystkim z roślin – ani bezpośrednio i mocno, ani słabo i uciążliwie przez okrężną drogę produktów zwierzęcych. Tak więc te iskry światła i fotony są identyczne z energią światła. Im więcej iskier (światła) zatem zbierzemy, tym bardziej będziemy się czuć energiczni i będzie to emanować.

Oprócz energii potrzebujemy również informacji, a ostatecznie porządku z naszego otoczenia. Światło jest konieczne do powstania energii. Ono przekazuje informacje i tworzy porządek, który sprzyja zdrowiu. Pod tym względem zawartość światła w pożywieniu ma szczególne znaczenie dla pomysłności i zdrowia.

### Tajemnice świeżości w długowiecznych kulturach

Kiedy iskry światła fotonów są gwarancją czarującej, nieporównywalnie dobrze smakującej świeżości, to świeżość tę musimy znaleźć również u tych, którzy zatrzymują swoją energię życia przez dłuższy czas. Świeżość i światło słoneczne musiałyby okazać się również tajemnicą tych ludzi, którzy przy swojej imponującej vitalności dożywają sędziwego wieku.

Czy było to również tajemnicą mieszkańców Okinawy? Co utrzymuje aż do dzisiaj najstarszych i najzdrowszych ludzi na świe-



cie tak witalnymi? Wszystko w ich jedzeniu było przeanalizowane i przebadane. Praktycznie wszyscy badacze przejrżeli, w jakim stanie żywność zjadają ludzie na wyspie. Ich tajemnicą jest to, że konsumują tak jak Japończycy wszystkie posiłki tylko w małych porcjach, a przede wszystkim zawsze świeże i też najlepiej surowe. Przykładowo sushi składa się z drobnych, surowych i najświeższych sztuk ryb z ryżem. Od dawna sushi jest również w modzie właśnie dlatego, że utrzymuje Japończyków tak długo zdrowymi. Mimo że sushi jest czymś wyrafinowanym w zachodnich ustach i żołądkach, to niestety, różni się do tego serwowanego w Japonii, ponieważ nie posiada już takiej świeżości. W świeżości zawarta jest bowiem energia życia.

W braku świeżości swoje korzenie mają również zachodnie skandale mięsne. Zepsute mięso jest tylko powierzchownie upiększone, żeby nie wyglądało tak odpychająco, jak właściwie jest stare. Poza tym jest potraktowane przyprawami, żeby nie pachniało swoim naturalnym zapachem rozkładu. Stare mięso to w zasadzie padlina. Pod względem przyczyn śmierci znajduje się na samej górze listy. Każdy doświadczony kucharz pyta rzeźnika, czy wołowina jest odpowiednio krucha. Dzięki temu chce wiedzieć, czy autolityczne procesy rozkładu są już zaawansowane i czy mięso ma już za sobą stężenie pośmiertne, na które fizjologicznie jest narażone po śmierci. Ale to ma miejsce tylko przez rozkład: filamenty aktynowe i miozynowe mięśni przechodzą w stan rozkładu, żeby mięso stało się kruche i zjadliwe.

Nic nie mówi się o istnieniu *toksyny botulinowej* (czyli jadu kiełbasianego), substancji, która się tworzy po śmierci. Dzięki niej da się rozluźnić wszystkie mięśnie, dlatego u nieboszczyków można zaobserwować łagodny wyraz twarzy. To również powód

tego, że botoks (oczyszczona toksyna botulinowa) wstrzykuje się żywym w głębokie partie skóry, gdzie rozluźniają się małe mięśnie mimiczne, powodujące zmarszczki. Tym samym ciało zadaje sobie wiele trudu, żeby z pomocą przewlekłego spięcia mięśni móc wyglądać staro, czego nienawidzą zachodni ludzie, dlatego chętnie dają sobie wstrzyknąć botoks. Nie jest to *naturalnie* tak zdrowe, jak w międzyczasie potwierdziły badania. Bo dlaczego wprowadzana przez usta i żołądek śmiertelna trucizna miałaby być zdrowa? W dodatku jest jeszcze spora ilość dowiedzionych w książce „Peace Food” przyczyn tego, dlaczego mięso oraz inne białka zwierzęce są szkodliwe dla zdrowia.

Istnieje jednak zasadnicza różnica pomiędzy bardzo świeżym i zjadanym na surowo mięsem, którym napychają się przykładowo Inuici. Piją oni świeżą krew upolowanych zwierząt i jedzą najpierw świeże podroby, a tym samym świeżą energię życia. Również spożywane przez nich najbardziej jakościowe wnętrze żołądka upolowanej zwierzyny zawiera jeszcze witaminy i resztki świeżej zieleniny. Poza tym Inuici są jednak kiepskim przykładem długowieczności, umierają przeciętnie w bardzo młodym wieku i mają najwyższy współczynnik depresji z całej ludności. Są oni raczej dowodem na to, jak niezdrowe jest spożywanie samego surowego mięsa.

Moje doświadczenia z japońską przyjaciółką wcześniej i drastycznie przybliżyły mi tajemnicę świeżości. Uznała ona, że jedzenie mięsa, ryb i jaj jest przerażające i odrażające. W jej oczach stawały się one padliną. W przeciwieństwie do tego jej metoda spożywania żywej ryby dopiero w domu była znów dla mnie ekstremalnie odrzucająca. Dziś już wiem, że miała ona rację, jeśli chodzi o za-

wartą w surowych rybach energię życia. Komu jednak na samą myśl o takim przygotowaniu lub raczej wykańczania ryby mija apetyt, ten powinien nabrać dystansu do takich przyzwyczajęń żywieniowych i poszukać sobie innych źródeł energii życia.

### Trwałość światła w pożywieniu – świeżość życia

Oczywiście świeżość jedzenia odgrywa jeszcze inną ważną rolę. Jędrne, świeże jabłko zawiera przykładowo wyraźnie więcej wody niż takie, które jest pomarszczone i przetrwało w piwnicy całą zimę. Woda i nasza zdolność łączenia jej w tkankach ma również wpływ na utrzymanie świeżości. Rzeczywiście znamy też wyrażenie *woda życia*.

Pojawia się pytanie, jak można pozwolić na zakonserwowanie świeżości tylko ze względu na utrzymanie zapasów. Już wspominaliśmy o niezawodnej metodzie suszenia i rzeczywiście znalezione w kryptach piramid ziarna jeszcze po tysiącach lat były zdolne do kiełkowania. Po gotowaniu i mrożeniu nie wykazują już takiej zdolności. Obie te metody długotrwale i nieodwołalnie rujną strukturę komórki i tym samym powodują zanik zdolności kiełkowania i zdolności życia.

Z tego powodu również współczesne metody mrożenia nie są żadną alternatywą. Wcześniej zamarzanie i zamrażanie prowadziło do pęknięcia komórek, co powodowało, że również smakowo jedzenie było nieprzyjemne. Zostało to jednak ulepszone poprzez współczesne metody szokowego mrożenia. Poza tym w międzyczasie udowodniono naukowo, że ten sposób mrożenia owoców i warzyw zachowuje w dobrym stopniu witaminy i drugorzędne substancje roślinne. Ale kiedy posmakuje się i porówna świeżo ze-

brane warzywa z głęboko zamrożonym pokarmem, to wyczuje się bardzo wyraźną przewagę pierwszej opcji. Według Poppa głęboko zamrożone jedzenie osiąga – w zależności od metody zamrażania – słabe, a nawet bardzo słabe wartości biofotonów, co wskazuje na brak energii życia. Po ośmiu dniach w stanie głębokiego zamrożenia emanacja badanych pomidorów spadła ze 160 do 20 jednostek na sekundę. Przy tym pojawia się również myśl o tradycyjnej metodzie chińskiej, która podkreśla brak energii w głęboko zamrożonym jedzeniu, a tym samym brak ciepła życia i dlatego odrzuca wszelkie metody mrożenia. W tym punkcie energia życia i ciepło życia muszą iść ze sobą w parze.



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**Dr Ruediger Dahlke** od przeszło czterech dekad pracuje jako lekarz. Jest autorem wielu książek. Podczas warsztatów, szkoleń i wykładów stawia sobie za cel połączenie kwestii fizycznych z duchowymi. Zachęca również do wzięcia całkowitej odpowiedzialności za swoje zdrowie. Napisał m.in. bestsellery *Lecznicze głódówki dla każdego*, *Oszukując przeznaczenie* oraz *Zwierzę odbiciem ludzkiej duszy*.

## **Pierwsze połączenie odkryć współczesnej nauki z dawną wiedzą długowiecznych kultur! Poznaj sekret energii życiowej zawartej w pożywieniu!**

**W tej książce znajdziesz:**

- rolę utrzymania porządku w odżywianiu,
- metody wiarygodnej oceny jakości pożywienia,
- sekrety długowieczności i witalności,
- metody modyfikowania rytmu życia,
- tajniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
- test do określenia własnej sytuacji termicznej,
- sposoby na sterowanie trawieniem tłuszczów,
- diety, w tym ketogeniczną i antynowotworową,
- instrukcje bezpiecznego przeprowadzania postu,
- sposoby na wyeliminowanie stanów zapalnych,
- informacje o prozdrowotnym działaniu kwasów tłuszczowych omega-3, chlorofilu i witaminy C,
- opis superżywności, w tym: konopii, kurkumy, imbiru, camu camu, moringi, nasion chia, kakao i kokosa.

**Wszystko, co powinieneś wiedzieć o zdrowej żywności!**

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-65404-91-6



9 788365 404916