Uzdrawiająca żywność

Jabłuszko z wieczora, nie trzeba doktora – dziś badacze dokładnie wiedzą, skąd się wzięło to powiedzenie. Zapraszamy do nowego świata uzdrawiającej żywności. Tu, dzięki hojności przyrody, możemy zmniejszyć wiele dolegliwości, a nawet pozbyć się groźnych chorób naszych czasów.

W medycynie nastała nowa epoka. Badacze twierdzą, że kluczem do dłuższego, zdrowszego życia jest koncepcja równie radykalna co prosta, choć niektórzy lekarze starej daty zdają się jej nie pojmować: żywność może pomóc nas uzdrawiać. Dodanie do diety właściwych produktów spożywczych i odstawienie tych, które nam szkodzą, może wzmacniać siły obronne organizmu, leczyć z chorób, a nawet spowalniać proces starzenia. W tej nowej dziedzinie medycyny skalpel zastępuje łyżka wazowa. Niemniej jednak jest to potężna medycyna. Mądrze wybierajmy produkty z półek w sklepie, a będziemy spędzać mniej czasu w kolejkach po leki. Róbmy zakupy w sklepie rybnym, a może już nigdy nie będziemy musieli odwiedzać kardiologa. Spójrzmy na jedzenie jak na formę leku, środka terapeutycznego i zapobiegawczego, a zapewne będziemy zażywać o wiele mniej pigułek.

Być może zdarzało nam się już robić wypady na te nowo zdobyte tereny. Czy ostatnimi czasy wyrzekliśmy się kotleta na rzecz łososia i sałaty? Albo zrobiliśmy poranne tosty z grubych kawałków pełnoziarnistego chleba zamiast pozbawionych wartości białych kromek? A może na przekąskę woleliśmy mandarynkę zamiast czekoladowego batonika albo zaczęliśmy wreszcie pić odtłuszczone mleko? Takie, jakże proste, działania w istotny sposób wpływają na nasze zdrowie i dobre samopoczucie – i to nie tylko dlatego, że zaoszczędzamy organizmowi mnóstwa niezdrowych substancji, takich jak tłuszcze nasycone i rafinowany cukier, lecz przede wszystkim dlatego, że jest to dobry start do dalszych zmian.

Ekscytujące wyniki najnowszych badań potwierdzają to, o czy medycyna naturalna wie od tysięcy lat: wiele pokarmów zawiera mnóstwo najrozmaitszych substancji chemicznych, które w sposób naturalny zapewniają zdrowie oraz chronią organizm przed atakiem choroby. Koncepcja terapii żywnością sięga daleko w głąb historii. „Niechaj pożywienie będzie twoim lekiem, a lek twoim pożywieniem" – głosił Hipokrates, starożytny grecki lekarz, uważany za ojca współczesnej medycyny. Zgodnie z tym zaleceniem sporządzał dla chorych spisy leczniczych produktów spożywczych, a także najróżniejszych potraw, od chleba maczanego w winie po gotowaną rybę. Jeśli takie jedzenie nie wydaje nam się zbyt smaczne, spokojna głowa istnieje wiele produktów o niezwykłych właściwościach leczniczych, które są w stanie zadowolić każde podniebienie. Migdały i awokado. Truskawki i bataty. Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia i smakołyki z głębin mórz.

Wiadomo, że te produkty są dobrym źródłem witamin, mikroelementów i innych składników odżywczych. Ale być może nie zdajemy sobie sprawy, że owoce, warzywa oraz inne rośliny jadalne zawierają również tysiące nowo odkrytych substancji, fitozwiązków i roślinnych składników odżywczych, które uczeni cały czas mozolnie katalogują. Nadają one produktom aromat i kolor, a najnowsze badania wykazują, że wiele z nich jest niezbędnych dla zdrowia, np. szklanka zielonej herbaty zawiera od 30 do 40 różnych katechin, czyli związków chemicznych, które pomagają nam zwalczać raka, obniżają poziom cholesterolu i pozwalają zrzucić kilka zbędnych kilogramów.

W literaturze medycznej raczej nie ma danych o przedawkowaniu brokułów, a banan może nam zaszkodzić tylko wtedy, gdy pośliźniemy się na skórce – czego nie można powiedzieć o wysypujących się z apteczki lekach. Lekarstwo, które nie niesie przynajmniej potencjalnego zagrożenia, jest dziś prawdziwą rzadkością. Na przykład Vioxx – tego leku przeciwbólowego ani kilku jemu podobnych nie ma już w aptekach. Producenci musieli je wycofać z powodu zagrożenia,

jakie stanowiły dla naczyń wieńcowych. Niektóre leki przeciwbólowe, np. ibuprom, także nieco podwyższają ryzyko ataku serca. W raporcie amerykańskiego Institute of Medicine czytamy, że każdego roku co najmniej 1,5 mln samych tylko Amerykanów zapada na choroby, a nawet umiera wskutek działania ubocznego leków.

Zmiana diety oczywiście nie zagwarantuje, że nigdy nie będziemy potrzebować leków ani że nigdy nie zachorujemy. Jednakże, zgodnie z opinią amerykańskiej Harvard School of Public Health, gdyby wszyscy ludzie odpowiednio się odżywiali, regularnie ćwiczyli i zaprzestali palenia tytoniu – liczba zawałów serca zmalałaby o 82 proc., udarów mózgu o ok. 70 proc., cukrzyca typu 2 praktycznie całkiem przestałaby istnieć, a przypadków raka jelita grubego byłoby mniej o 70 proc. Czas postawić pierwsze kroki w tym kierunku.

Fot. Adobe Stock