

Pierwszy bastion organizmu

W wielu polskich domach, w okresie jeszcze przedwojennym, nad kotłymi dzieci zawieszano woreczki lniane z obranym czosnkiem. Jego zapach, wdychany przez niemowlęta, chronił je przed infekcjami dróg oddechowych. Teraz faszeruje się dzieci antybiotykami, a przecież czosnek działa jak antybiotyk, nie powodując przy tym żadnych skutków ubocznych.

Rozmowy z Leną Osińską

– Dlaczego Chińczycy jedzą pałeczkami? To chyba ma jakiś głębszy sens...

– Używają pałeczek, aby wziąć jak najmniejszy kęs. Połykają dopiero dokładnie pogryziony pokarm. Trudno zakrztusić się małą ilością jedzenia. Zatem ono spokojnie splywa po przełyku, wraz ze śliną, do żołądka. Mózg dostaje sygnał, że do organizmu dostało się pożywienie, uruchamia pracę ślinianek, soków trawiennych i enzymów. Przeżuwanie pokarmu powinno trwać 20 minut, po tym czasie w mózgu pojawia się sygnał, że powinniśmy być syści. W zachodniej kulturze używa się różnych sztuczków, najczęściej dużych. Powoduje to, że do przełyku dostają się duże porcje jedzenia niedokładnie przeżutego. W klinice, gdzie leczą choroby żołądka, je się małymi sztuczkami (nie każdy ma na tyle zdolności manualne, żeby opanować jedzenie pałeczkami). Pacjent dostaje dziecienną łyżeczkę, dziecienny widelczyk, nożyk i dosłownie bawi się jedzeniem. Bierze za jednym razem jego niewielką porcję. Dopiero po dokładnym przeżuciu kęsa wolno mu sięgać po następną. Szybkość i łapczywość przy jedzeniu oraz połykaniu nie poptaca.

– Czym grozi?

– Jest to obciążenie dla pozostałych organów trawiennych. Gdy jemy łapczywie, w pośpiechu, treść pokarmowa

przesuwając się może wpaść do płuc. A tymczasem jedna „zapadka” w gardle służy do picia, druga do jedzenia, jeszcze inna do oddychania. Zatem kiedy jemy, nie powinniśmy mówić, bo musimy wtedy zaczerpnąć powietrza, a to grozi zakrztuszeniem się. To samo dotyczy picia. Dlatego jeść i pić powinniśmy w skupieniu i milczeniu.

– Matki często pouczały nas przy stole: nie mów z pełnymi ustami...

– Kiedyś zaczynało się posiłek od modlitwy. To był nie pozbawiony sensu zwyczaj. Odzywano się dopiero po zakończeniu posiłku. Jedzenie było traktowane z szacunkiem. Nie jedzono tylko po to, by zapchać żołądek i nie odczuwać głodu. Posiłek był swoistym rytuałem. Ludzie wystrzegali się obżarstwa, starali się jeść z umiarem, tak, by nie wstawać od stołu z przeciążonym żołądkiem. Dzisiaj jemy za dużo i za szybko. Jedzeniu powinny towarzyszyć odpowiednie, pozytywne myśli. Tymczasem jemy w zdenerwowaniu i pośpiechu, w czasie posiłku sprzeczamy się albo oglądamy telewizję. Zaburza to rytm trawienia, przez co żołądek, dwunastnica i jelito cienkie męczą się z przerobieniem pokarmu. Proszę zwrócić uwagę, że zwierzęta jedzą w skupieniu. Rozglądają się jedynie, czy ktoś im nie przeszkadza, bo chcą swój kęs zjeść spokojnie. Jeżeli delektujemy się jedzeniem, myślimy o tym, co spożywamy, nasze organy pracują spokojnie.

– Co jeszcze ważne jest podczas jedzenia?

– Prawidłowa pozycja i wysokość stołu. Kiedy Japończycy podnoszą miseczkę



z jedzeniem do ust, mają pochylone głowy. To jest pozycja, która nie pozwala im zakrztusić się. Warto też uczyć się od zwierząt. Większość z nich pije wodę małymi łyżkami, raczej zasysając ją, niż tykając. Podobnie robi niemowlę. Człowiek pierwotny pił wodę ze strumienia, nabierając ją ręką. Nie mógł tym samym jednorazowo dużo się napić. Podobnie jest obecnie w wielu uzdrowiskach, gdzie podaje się kubki z dzióbkiem, przez który właściwie nie pije się wody, tylko ją zasysa. To jest prawidłowa forma picia. Ciekawostką jest fakt, że jeszcze dziś mleko w wielu bułgarskich wsiach serwuje się nie w kubku, ale na talerzu, z małą łyżką.

– „Co masz jeść to pij, co masz pić to jedz.” Co to znaczy?

– Pić powinniśmy tak, jak byśmy jedli, czyli np. głowa powinna być pochylona w dół. Jedzenie natomiast należy rozdrobnić prawie do konsystencji płynnej i połknąć jak wodę.

– Nasze gardło jest często siedliskiem infekcji. Dlaczego?

– Tutaj wpadają wirusy i bakterie. Osiedlają one na śluzówce, która rozpuszcza obce ciała przy pomocy substancji o nazwie lizozym. Gardło jest pierwszym bastionem naszego organizmu. Wraz z powietrzem wdychamy kurz, wirusy, bakterie, małe pasożyty. Gdyby nie było tej pierwotnej zapory, wszystko to przenikałoby bezpośrednio do naszego wnętrza.

– Jak dbać o śluzówkę?

– Żeby jej nie podrażniać, nie powinniśmy jadać zbyt gorących i pikantnych posiłków, palić papierosów, pić alkoholu. Dla bezpieczeństwa, najlepiej jeść pokarmy o temperaturze pokojowej. W przypadku zbyt zimnych dań organizm traci energię na podgrzanie, zbyt gorące muszą czekać, aż wystygną na tyle, żeby organizm mógł je strawić. Jeżeli odczuwamy szczypanie, to znaczy, że mamy miniaturowe ranki w przełyku. Najlepszym sposobem, żeby się zabliznyły, jest żucie czosnku. To nic, że będą nam leciały łzy. Czosnek ma działanie gojące i bakteriobójcze. Zawiera składnik o nazwie alicyna, który likwiduje grzyby, pleśnie i pasożyty w przewodzie pokarmowym. Gwarantuję, że na drugi dzień będziemy odczuwali mniejsze szczypanie, a po kilku dniach jedynie przyjemne uczucie ciepła. Czosnek,



podobnie jak cebula, powinien codziennie gościć w naszej diecie. Cebula zawiera srebro, pierwiastek, który działa antyseptycznie, jak antybiotyk.

– A dlaczego płacemy podczas obierania cebuli?

– Silne olejki eteryczne, zawarte w cebuli, podrażniają gruczoły łzowe, ale tylko u osób z niedoborem witamin z grupy B. Jest to swoistego rodzaju test. Jeśli nasz organizm zawiera wszystkie potrzebne witaminy, nie będziemy płakać. Dwa ząbki czosnku plus cebula codziennie i z pewnością będziemy zdrowsi. O tym już wiadano w starożytnym Egipcie. Zachował się dokument z czasów budowy piramidy Cheopsa, w którym odnotowano bunt pracowników z powodu nie dostarczenia cebuli i czosnku do ich codziennej diety. Co ciekawe, buntownicy nie zostali uznani za winnych, karę poniósł aprowizator. Do dzisiejszego dnia, w tradycji kulinarnej narodu żydowskiego jest codzienne spożywanie czosnku i cebuli, celem utrzymania zdrowia. Wynika to w dużej mierze z tego, że Żydzi przez wiele lat przebywali w niewoli egipskiej.

– A co w naszej kulturze?

– Wiadomo o tym, że w wielu polskich domach, w okresie jeszcze przedwojennym, nad kołyskami dzieci zawieszano woreczki lniane z obranym czosnkiem. Jego zapach, wdychany przez niemowlęta, chronił je przed infekcjami dróg oddechowych. Teraz faszeruje się dzieci antybiotykami, a przecież czosnek działa jak antybiotyk, nie powodując przy tym żadnych skutków ubocznych. Warto też wspomnieć o antyseptycznym działaniu czosnku w przypadku trudno gojących się ran. Przekazy historyczne mówią o stosowaniu rozdrobnionego czosnku, który w drewnianym korytku kładziono w bezpośredniej bliskości rany. Silny aromat czosnku powodował, że rany goiły się szybciej i bez ropienia.

■ Rozmawiała Zofia Rymaszewicz



Syrop z cebuli:

Dwie spore cebule pokroić cienko w tzw. piórka, ułożyć je w porcelanowej miseczce, polać 5 łyżkami miodu gryczanego lub spadziowego, wymieszać i lekko ugnieść łyżką. Postawić w ciepłym miejscu na pół godziny. Następnie zlać sok, a resztę przecisnąć przez gazę. Dawkowany 3-4 razy dziennie po łyżce dla dorosłych, a dla dzieci 3 razy dziennie po łyżeczkę, przynosi ulgę w czasie przeziębienia górnych dróg oddechowych.