

DORA ŠVĪKULE

Kas
kādā slimībā
jāēd?



Mākslinieks V. PARKOVŠ

ISBN 978-9984-800-94-3

© D. Švikule, teksts, 2010
© «Izdevniecība Avots», 2010
© V. Parkovs, māksl. nof., 2010

IEVADS

Diētas lielo nozīmi cilvēces attīstībā, dzīvē, darbā un pastāvēšanā visos laikos atzinuši lielākie prātnieki un filozofi. Par diētas lielo iespaidu, balstoties uz saviem ilggadīgiem pētījumiem, viens no lielākiem šo laiku diētiķiem Mc. Kollums izteicies tā: «Ja arī barību nevar uzskatīt par vienīgo noteicēju, tad tomēr tā jāatzīst par vienu no svarīgākiem faktoriem visā mūsu garīgā, fiziskā, morālā un kulturālā attīstībā, tāpat arī ķermeņa pretestībā pret slimībām un saslimšanu.» Ja iedziļināties eksperimentālās bioloģijas atklājumu būtībā, dzīvības un cilvēka fiziskā un psihiskā attīstībā, tad šie pirmajā acu uzmetienā sensacionālie atklājumi izliekas dabīgi un vienkārši. Un neviļus rodas doma, kā gan mēs vienkāršas dabas un dzīves parādības tik ilgi nespējam saprast un aptvert? Mēs visu laiku līdzīgi Krilova metafiziķiem mērojam, analizējam bedres sīkumus, kamēr gandrīz visi jau esam bedrē iekšā. Cik ilgi jau velti cīnāmies pret nervozitāti un pieaugošo vājprātību! Cik gadu simtus pētnieki velti nekaroja ar tuberkulozes baciļiem! Un skeptiķi jau pareģoja, ka zinātnieki nekad netikšot cauri stiprajiem tuberkulozes baciļu apvalkiem, nekad ar zālēm tos neaizsnieģšot un nenobeigšot. Drīzāk nomaitāšot pašus plaušu audus, bet ne baciļus. Tāpat arī podagru, rahītu pesimistiskākie pētnieki uzskatīja gandrīz par neārstējamiem un gatavojās tās jau nolikt arhīvā pie daudzām citām neārstējamām «iedzimtām» slimībām. Bet tagad visas minētās slimības ļoti sekmīgi ārstē ar diētas palīdzību. Un cik smadzeņu potenciāla meklējošā cilvēce neizšķieda, vēza slimību pētot! Cik daudz zinātnisku sēžu, konferenču un kongresu visās

zemēs nenoturēja! Pašā pēdējā laikā pētījumi diētā nes jo sensacionālu vēsti: vēzis ir nepareizas barības sekas, no kura izsargāties spēj katrs, izvēloties pareizu un dziedinoties ar attiecīgu barību. Vai tā tiešām būs – rādīs nākotne. Kā jau vienmēr un visur jauno ceļu meklētājus sauc par zinātnes profanētājiem un šarlatāniem, tā arī tagad daļa zinātnieku sīvi apkaro jaunos vēža ārstēšanas paņēmieni pētniekus un sludinātājus. Bet vaina laikam būs meklējama tajos, kuri sīkāko šūnu, audu un bacīļu pētīšanā bija aizmirsuši pašu galveno – cilvēku un dabas likumus.

Par indivīda un sugas pastāvēšanu mēs zinām, ka no visiem dzīvības noteikumiem un prasībām barība stāv pirmā vietā. Tikai ar barības palīdzību potenciālā dabas dinamika, kas paslēpta apaugļotā olšūnā, spēj attīstīties komplicētā organismā, un tikai ar barības palīdzību šis organisms spēj dzīvot, strādāt un veidoties. Barība palīdz veidoties ne tikai indivīdiem, bet arī jūtāmā mērā sugai. Somatiskām – vispārējām miesas šūnām ļoti liels iespaids uz ģenitālijām – sugas turpinātājām. Bet caur pēdējām cilvēce nākošās ģenerācijās vai nu progresē, vai deģenerē un iet bojā. Piemēram, pārmērīgiem alkohola lietotājiem zināms fizisks vai psihisks vājums jeb deģenerācija parādās pat vairākās paaudzēs. Alkoholu lielā daudzumā lieto tikai tie, kuri patērē vienpusīgu barību. Ir pierādīts, ka ar olbaltumiem bagāta barība ir lielākā alkohola patēriņa sekmētāja. Bagātnieki ievada ķermenī pārmērīgu olbaltuma daudzumu ar gaļu, sieru, desām, konserviem; nabagie – ar maizi un siļķēm.

Kāpēc barībai tik liela nozīme? No Ragnara–Berga, Birhera–Bennera, Mc. Kolluma, Abderhaldena, Vilhelma Stepa u. c. pētījumiem zinām, ka svarīga nav barības kvantitāte, bet gan kvalitāte, jo nozīme nav barības daudzumam, bet gan dažādībai.

No visām barības vielām organisma eksistencei un labklājībai vissvarīgākais ir vitamīnu un minerālvielu daudzums un dažādība. Minerālvielām mūsu barībā, pēc pētnieku atzinumiem, piemīt ļoti daudz uzdevumu. Bet sevišķi lielu nozīmi viņi piešķir 4 minerālvielu uzdevumiem:

- 1) minerālvielu pareizs sastāvs un daudzums visnepieciešamāks barības pārstrādāšanai un uzsūkšanai;
- 2) minerālvielu pareizs sastāvs organismā mazina nederīgu pārpalikušu vielu uzkrāšanos audos un šūnās;

3) minerālvielu pareiza attīstība vairāk kā kas cits sekmē nederīgu vielmaiņas produktu izvadīšanu;

4) minerālvielu pareizs sastāvs gādā par organismam labvēlīgo bāzes jeb alkaliskās reakcijas pārsvaru.

Ķermenim sevišķi svarīga ir bāziskā reakcija, jo tikai pie tādas normālā gaitā var noritēt visi ķermeņa fizioloģiskie procesi. Ragnars–Bergs, piemēram, par alkalisko un skābes reakcijām izsakās tā: **«Veselīga barība ir vienīgi tā, kurā dominē produkti ar bāziskām īpašībām.»** Un: **«Ja organismam ilgāku laiku pievadām barību, kurā pārsvarā ir produkti ar skābes reakciju, tas saslimst.»**

No skābes pārprodukcijas visā organismā rodas neveselīgs kairinājums. Tas rada ķermenī mūžīgu neapmierinātību, alkas pēc asām baudām, pēc asiem kairinājumiem. No barības produktiem tādām pārskābinātam ķermenim patīk vīns, liķieris, šņabis, stipra tēja un kafija, lielā daudzumā vārāmais sāls, asi, piparoti ēdieni, etiķis, veci, asi sieri, stipri sāļa gaļa, piparotas desas, asi konservi vai arī pārsaldināti, pārcukuroti ēdieni. Vārdu sakot, tāds tiecas pēc visa nedabīga. Bet visi minētie produkti rada organismā vēl lielāku ļaunumu, jo tie sastāv no skābi radošiem elementiem. Tāpēc, ka pie šādas barības skābes radītāji faktori ķermenī vairojas, kairinājums aug. Bāzēm organismā pastāvīgi trūkstot, skābi radošie brīvie elementi kā nederīga pārpalikumu viela sāk piepildīt šūnas un audus. Un pārkairinātais ķermenis tiecas pēc asākiem ēdieniem un dzērieniem lielākā vairumā. Nenormālais, neveselīgais fiziskais stāvoklis reaģē arī uz psihi. Pārskābināts ķermenis ir mūžam uztraukts, nemierā ar visu, ķildīgs, nenovīdīgs. Tāds vienmēr meklē stiprus iespaidus, asus pārdzīvojumus. No nenormālā stāvokļa viens orgāns pēc otra sāk bojāties, līdz galīgi sabrūk viss organisms.

Labvēlīgas bāzes organismam piegādā augļi, ogas, saknes, lapaugi, jauni zaļi pākšaugi, piens, augu eļļas utt.

Bet minētos produktus nepareizi sagatavojot, labās īpašības var arī bojāties. Piemēram, barības produktus cepot un vārot, organiskie minerālsavienojumi var izjukt. Ūdenī pie augstas un ilgas temperatūras daudzi ar bāzes īpašībām bagāti minerāli izkūst un pārsvarā paliek vienīgi skābi radošie. Tāpēc ieteicamāka ir zaļbarība, jo tanī minerālvielu sastāvs atrodams vislabākā kombinējumā. Neviens ne-prot barības produktus tik labi salikt un tik garšīgi izgatavot kā daba savā laboratorijā.

GURĶI

Pret karstumiem, izsitumiem, augoņiem, asinsvadu pārkaļķošanas, reimatismu, aizcietējumiem, mazasinību. Tāpat pret tuberkulozi, kā arī sirds un aknu slimiem.

Gurķi veselībai daudz noderīgāki un veselīgāki, nekā mēs parasti, gurķus diendienā baudot, domājam. Bet mēs viņu labumu vienkārši nejūtam tādēļ, ka vai nu tos nemākulīgi lietojam, vai nepareizi un neveselīgi sagatavojam. No nemākulīgas, nepareizas sagatavošanas gurķu labums ne vien zūd, bet, tādus gurķus lielākā kvantumā baudot, tie daudzkārt izsauc organismā pat neveselīgus procesus.

Ļoti slikta barība no gurķiem ir, ja tie gatavoti ar melniem pipariem un etiķi. Slimam organismam tāds sagatavojums galīgi nederīgs, bet veselam tas arī nevar lieti derēt. Gurķi visveselīgāki būs, ja tos sagatavos ar zaļām garšvielām un pasniegs ar citronu un eļļu vai arī krējumu.

Bez tam gurķus nekad nedrīkst mizot.¹ Miziņā atradīsim visus labos gurķa sāļus, kuri mūsu organismam visai nepieciešami. Vēl miziņā jo bagātīgi atrodas gurķu garšvielas. Tās ne vien piedod gurķiem labo, pikanto garšu, bet arī daudzas vērtīgas dziednieciskas īpašības.

¹Mūsdienās, kad gurķos ir sastopami kaitīgie nitrāti, ārsti ieteic rīkoties gluži pretēji. Gurķi obligāti jāmizo, turklāt mizām jābūt biežām. Nemizot var tikai ekoloģiski tīrus gurķus. (Red.)

Gurķi ar savu labo, vērtīgo garšu vispirms lielā mērā **uzlabo ēstgribu**. Tikai nevajag gurķus baudīt lielā kvantumā uzreiz. Ļoti labi dažas šķēlītes gurķa pielikt pie zaļiem lapu salātiem un piegriezti kumosīņiem pie citām saknēm. Kā piedevas gurķi ļoti uzlabo katra produkta garšu un patur arī savu labo, dziedniecības spējām apbalvoto pikanto smaržu.

Gurķu smaržu rada ekstraktvielas, kuru vērtība stādāma jo augstu. Tās nesatur nekādas citas kaitīgas vielas, kuras daudzkreiz mēdz būt pie smaržvielām. Daudzu šo vielu barības vērtība līdzinās nullei, un tās ar savu klātbūtni vēl vairo organismā nederīgo vielu daudzumu – kaitīgumu. Gurķi, pateicoties savam labajam ekstraktvielu sastāvam, ne vien ļoti vairo apetīti, radīs organismā patīkamu, atspirdzinošu sajūtu, bet arī apmierinās ēstgribu. Pēc neliela kvantuma gurķu baudīšanas organismā jau sajūtams patīkams ēstgribas apmierinājums. Bez tam gurķu bagātās ekstraktīvās garšvielas atvēsina, atsvaidzina. Tādēļ gurķus var ļoti labi lietot karstumos. Visieteicamākā ir gurķu sula, tā ne tikai radīs slimniekā jūtamu atspirgu, bet arī ļoti **mazinās temperatūru**. Gurķus ekstraktvielu augstās kvalitātes dēļ pieskaita pie labākiem **asins tīrītājiem** augiem. Un tamdēļ tos ar reti labiem panākumiem lieto pie dažādiem **ļauriem izsitumiem**, kurus izsauc biežās, sliktām vielām piesātinātās asinis.

Gurķi ļoti ieteicami pie dažādiem **furunkuliem, ēdēm, karbunkuliem**, tāpat tie tīra **dažādas pinnes** un citus ādas **izsitumus**. Skaistam dzimumam nav ieteicamāka **kosmētiska ūdeņa** jeb eliksīra par gurķu sulu. Ne tikai bagātīgi gurķus ēst, bet arī ar gurķu sulu mazgāt seju, kaklu, rokas. Pēc dažām nedēļām gurķu sulas lietotājas vairs nepazīs savu ādas svaigumu un samtainumu, maigumu, kādu radīs spogulis agrākās dzeltenās, pinnainās, pumpuļainās ādas vietā. Mazgāšanai nevajag diezin cik daudz sulas, bet pilnīgi pietiek ar dažām karotītēm. Mazgājot var lietot vai nu vates gabaliņu, vai arī mīkstāku marli.

Ļoti daudzas skaistuma favorītes jau senatnē visā slepenībā lietoja gurķu sulu sejas un ādas kopšanai. Bagātās romietes pat mazgājās gurķu sulā, lietoja gurķu sulas vannas un guva neticamus panākumus. Viņu skaistuma priekšā lūza ne viens vien šķēps, kurš bija uzvarējis kādreiz vismežonīgākās tautas, cīnījies pret apbruņotu karaspēku. Bet te gurķu sulas radīta svaiguma un maiguma priekšā tas pilnīgi kapitulēja.

SATURA RĀDĪTĀJS

PRIEKŠVĀRDS	3
IEVADS	4
GURĶI	7
TOMĀTI	11
SELERIJAS	13
RUTKI, REDĪSI, MĀRRUTKI	16
BURKĀNI, RĀCENI, KĀĻI	20
ĶIRBJI	25
ARTIŠOKI	28
BIETES	31
KARTUPEĻI	33
KĀPOSTI	38
SPARĢEĻI	40
PUĶĶĀPOSTI	42
MELNĀ SAKNE	44
SĪPOLI, ĶIPLOKI, LOKI, PURAVI	47
KOLRĀBJI	52

SPINĀTI	55
GALVIŅU, PIENEŅU, KREŠU UN CITI ZAĻIE SALĀTI.....	58
SKĀBENES	61
RABARBERI	64
AUGĻI	67
OGAS	71
RIEKSTI	74
PĀKŠAUGI	77
SĒNES	80
GRAUDAUGI	82
KUKURŪZA	85
PIENS.....	90