

<http://www.drlwilson.com/ARTICLES/FRUIT.htm>

dr Lawrence Wilson

© Marzec 2014, The Center For Development

Owoce są często polecane jako niezbędny element zbilansowanej diety i wiele osób bardzo je lubi. Uważam jednak, że w dzisiejszych czasach nie jest to już zdrowa żywność i nie są nam do niczego potrzebne.

Owoce zawierają głównie cukier i bardzo mało minerałów. Zawarty w nich potas jest w pewnym stopniu toksyczny podczas, gdy proporcje pozostałych minerałów są niewłaściwe dla większości osób. Fruktaza, jako cukier, sprzyja przyrostowi wagi i stanowi pokarm dla pasożytów. Ponadto, owoce są zdecydowanie zbyt yin by móc spożywać je regularnie. W niniejszym artykule omówimy więc główne zagadnienia związane z kontrowersyjnym tematem.

KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE SPOŻYWANIA OWOCÓW

Wielu specjalistów w dziedzinie żywienia zaleca włączenie owoców do diety.

1. Owoce są w całości produktem naturalnym.
2. Owoce zawierają witaminy, minerały, przeciwutleniacze, błonniki, naturalne cukry i inne składniki odżywcze.
3. Owoce są łatwo i szybko dostępne, wygodne w jedzeniu i smaczne.

SKUTKI SPOŻYWANIA OWOCÓW

W tej części przedstawimy obserwacje jakie poczyniliśmy w trakcie badań oraz spostrzeżenia osób, które często jadły owoce, często przez długie lata.

Wady okołoporodowe. Matki nienarodzonych dzieci są pod ogromnym wpływem diet wegetariańskich, wegańskich i fruitariańskich. W konsekwencji mogą pojawić się wady okołoporodowe spowodowane niskim poziomem cynku w organizmie matki oraz niedoborem aminokwasów zawierających siarkę.

ADHD, autyzm, nowotwory i inne problemy zdrowotne u dzieci. Spożywanie owoców jest szczególnie szkodliwe dla szybkich utleniaczy, czyli większości dzieci.

Zaburzenia trawienia. Układ pokarmowy najbardziej cierpi przez owoce. Są one głównym pożywieniem drożdży i innych patogenów jelitowych. Układ pokarmowy staje się przez nie bardziej yin, słaby i "nieszczelny". W negatywny sposób wpływa to na trawienie oraz asymilację substancji odżywczych. Z jednej strony przyczyną może być nadmierny rozrost drożdżaków z grupy Candida, ale również podrażnienie układu kwasami owocowymi, toksyczną formą potasu i innymi substancjami, które znajdują się w owocach, np. pozostałościami pestycydów. Na większości obszarów, uprawa owoców wymaga stosowania pestycydów. Nawet naturalne środki stosowane w uprawach organicznych są do pewnego stopnia toksyczne.

Problemy krążeniowe. Spośród wielu problemów zdrowotnych jakie mogą spowodować, owoce osłabiają układ sercowo - naczyniowy i mogą skrócić długość życia. Fruktaza wpływa na metabolizm miedzi, co może negatywnie działać na funkcjonowanie układu.

Zespoły bólowe. Rezygnacja z jedzenia owoców i skierowanie się w kierunku diety bogatej w gotowane, nie surowe, warzywa często powstrzymuje ból stawów i inne jego rodzaje i to w ciągu kilku tygodni. Przyczyną bólu może być niedobór cynku oraz ponownie aminokwasów zawierających siarkę. Ponadto, może to być skutek działania cukrów, kwasów owocowych lub połączenia obu.

Zespoły cukrzycowe. Mogą rozwinąć się w wyniku niskiego poziomu cynku, diety o wysokiej zawartości cukru oraz niedoboru witamin z grupy B, spowodowanego nadmiernym spożyciem owoców. Najczęstszymi objawami są neuropatie w postaci mrowienia, pieczenia oraz drętwienia kończyn (zwłaszcza stóp). Inne objawy to częste oddawanie moczu, zmęczenie, depresja i inne.

Wzrost wagi ciała. Wiele osób wierzy, że jedzenie owoców przyczynia się do utraty wagi i staje w obliczu ogromnego rozczarowania. Owoce nie są niskokaloryczne. Ponadto, spożywanie cukru w jakiegokolwiek postaci skutkuje przyrostem wagi w wyniku wielu procesów zachodzących w organizmie, takich jak zaburzenie mechanizmu wydzielania insuliny, upośledzenie czynności tarczycy i nadnerczy, zatrzymywanie wody itp.

Infekcje pasożytnicze. Pojawiają się, ponieważ jedzenie owoców sprawia, że układ pokarmowy staje się bardziej yin, czyli bardziej przyjazny pasożytom - organizmom „zarażającym zimnem”. Dodatkowo, pasożyty mogą przedostać się do ciała w owocach, jeśli nie zostały właściwie umyte i zjedzone na surowo. Uszkodzony i w sumie delikatny układ nie

jest w stanie sam zwalczyć niektórych pasożytów znajdujących się w każdym pożywieniu oraz wodzie.

Zatrucie pestycydami. Niestety, nawet mimo zapewnień o uprawie organicznej, owoce są przyskane środkami ochrony roślin. Nawet naturalne substancje stosowane na uprawy są gromadzone w organizmie jako toksyny i wpływają na funkcje szczególnie wątroby i nerek.

Zatrucie metalami. Osoby, które jedzą dużo owoców są szczególnie podatne na akumulowanie rtęci i miedzi, prawdopodobnie w wyniku niedoborów cynku. W dietach owocowych brakuje również aminokwasów zawierających siarkę, niezbędnych w procesie detoksykacji wątroby z metali i szkodliwych substancji chemicznych. Owoce często zawierają toksyczną formę potasu, obecną we wszystkich nawozach NPK i superfosfatach.

Objawy natury psychicznej i emocjonalnej. Są bardzo częste. Najczęściej obserwujemy niepokój, depresję, rozdrażnienie, huśtawkę nastrojów a nawet ataki paniki. Wiemy, że przyczyna leży w owocach, gdyż w sytuacji, gdy zmagająca się z objawami osoba przestanie je jeść, ustępują w ciągu kilku dni lub tygodni. Jeśli owoce były jedzone długo, potrzeba więcej czasu by zniwelować ich skutki.

Bunt i agresja. Kolejnym ciekawym symptomem jest wykształcenie upartej i buntowniczej natury. Może to być spowodowane niedoborem cynku, lub witaminy z grupy B. Może to być również kwestia pierwiastka yin, który sprawia, że stajemy się bojaźliwi i niespokojni.

Utrata bystrości umysłu. Takie otępienie nazywamy również *brain fog* [ang.] Występuje powszechnie u osób jedzących duże ilości owoców. Głównie spowodowane jest rozrostem drożdży w mózgu. Ważną rolę odgrywa również niski poziom jodu oraz prawdopodobnie niski witamin B-Complex. Przyjmowanie suplementów zawierających te składniki, może przynieść ulgę, ale często nie jest już w stanie zatrzymać opóźnienia umysłowego.

Choroba Yin. Kolejny objaw to tak naprawdę kompilacja większości wymienionych powyżej. Jest to ogólne uczucie apatii i słabości, często połączone z dodatkowymi, wymienionymi już symptomami.

Krótsze życie. Z doświadczenia wiem, że frutarianie żyją zdecydowanie krócej. Co ciekawe, latami mogą prowadzić wyraźnie zdrowy tryb życia, gdy nagle ich stan zdrowia drastycznie pogarsza się i umierają wcześniej, niż większość ludzi. Nie znam przyczyny tego zjawiska, ale może mieć związek z wyczerpaniem któregoś z kluczowych składników odżywczych lub akumulacją toksycznych substancji spożywanych w owocach.

DLACZEGO JEDZENIE OWOCÓW SZKODZI?

1. Owoce, są najbardziej yin ze wszystkich produktów żywnościowych. Posługuję się tutaj koncepcją pierwiastków yin i yang zgodną z teorią Makrobiotyki. Yin odnosi się do składników zimnych, inwazyjnych, o słodkim smaku lub słodkich. Ponadto, owoce rosną ponad ziemią, często wysoko w powietrzu, co jest kolejnym aspektem bliskim yin. Z kolei z punktu widzenia botaniki, są one rozwiniętą zalążnią. Ta „część ciała” sprawia, że są jeszcze bardziej yin.

Zgodnie z filozofią chińską, owoce nie są jednoznacznie yin. Makrobiotyka mówi przeciwnie i w naszym odczuciu jest to ujęcie właściwsze w dzisiejszych czasach.

Główne problemy z żywnością yin:

- a) Większość organizmów ludzi jest niezwykle yin. Dostarczanie więc dodatkowej ilości pierwiastka z pożywieniem, wytrąca je z równowagi jeszcze bardziej. Osłabia ciało i sprawia, że choruje, mimo że owoce są źródłem pewnych witamin i składników odżywczych.
- b) Jest to szczególnie istotne, jeśli ktoś jest wolnym utleniaczem (zdecydowanie bardziej yin), jest chory (również bardziej yin) lub jeśli osoba ta spożywa bardzo duże ilości owoców. Jedzenie żywności yin sprawia, że ciało jest jeszcze bardziej yin.
- c) Żywność yin lub cokolwiek, co sprawia, że ciało staje się bardziej yin, upośledza rozwój umysłowy i duchowy.
- d) Owoce egzotyczne są najbardziej yin a więc najgorsze z możliwych. Zaliczamy do nich popularne banany, ananasy, kokosy we wszelkich formach, daktyle, figi, papaje, owoce cytrusowe i inne. To samo dotyczy napojów tropikalnych takich jak noni, goji, nopal, acai itp. (patrz: *Napoje z owoców tropikalnych* [link])
- e) Spożywanie wszystkiego w stanie surowym jest yin a owoców zazwyczaj się nie gotuje.
- f) Sok owocowy jest jeszcze bardziej yin. Jest skoncentrowany, zawiera dużo więcej cukru i mniej błonnika by załagodzić kwasy i cukry owocowe.
- g) Więcej na ten temat w artykule *Choroby Yin*. [link]

2. Owoce zaburzają poziom cukru we krwi oraz powodują nadmierny wyrzut insuliny do krwioobiegu. Niemal zawsze dochodzi do takiej reakcji, ponieważ większość owoców zawiera dużą ilość cukru. Powoduje to dodatkowy stres dla organizmu, przyrost wagi lub zaburzenia jej utraty jak również zaburzenia równowagi wewnątrzkomórkowej.

Większość ludzi nie ma świadomości, jak wysoka jest zawartość cukru w owocach. Jego poziom może być jeszcze wyższy w sokach, owocach suszonych lub kandyzowanych. Spożywanie ich jest jeszcze gorsze niż jedzenie świeżych owoców.

- 3. Częstym skutkiem spożywania owoców jest nadmierny rozrost drożdży.** Większość ludzi, nawet jeśli nie je ich zbyt wiele, cierpi na przerost drożdży z rodzaju *Candida albicans* i innych. Ma to związek z zatruciem toksycznymi metalami, zwłaszcza zaburzeniami poziomu miedzi lub innych minerałów oraz nadmiernym spożyciem węglowodanów.

Wysoka zawartość cukru w większości owoców pogarsza sytuację. Owoce są z natury yin a więc przyczyniają się do rozwoju wszelkich infekcji grzybiczych, do których zaliczamy również drożdżycę. Więcej na ten temat w artykule *Infekcje Candida Albicans i pasożytnicze*. [link]

- 4. Większość ludzi spożywa zbyt dużo węglowodanów, których wysoką zawartość mają owoce.**
- 5. Owoce odwadniają organizm.** Może to wydawać się dziwne. Niektórzy specjaliści twierdzą, że woda w nich zawarta jest “naturalnie destylowana”, więc nie musimy dodatkowo pić. Jest to bardzo zła rada.

Po pierwsze, wszystko co zawiera cukier, łącznie z owocami, odwadnia organizm w wyniku procesów osmotycznych, w których cukier wyciąga zewsząd wodę.

Ponadto, woda zawarta w owocach wcale nie jest destylowana. Zawiera wiele minerałów, ale niestety często również pozostałości pestycydów, niejednokrotnie wykorzystywanych w uprawie, nawet organicznej. Więcej na ten temat w artykule *Nawodnienie*, [link].

- 6. Owoce wykazują tendencję do przenoszenia energii ciała na w kierunku ku górze i na zewnątrz.** Jest to delikatna kwestia związana z ich właściwościami yin oraz prawdopodobnie z zawartym w nich cukrem.

Ukierunkowanie energii w dół jest zdrowe i życiodajne podczas, gdy kierunek odwrotny i do zewnątrz, wprost przeciwnie. Więcej na ten temat w artykule *Lecznicze ukierunkowanie energii*. [link]

- 7. Owoce są szkodliwe dla dzieci i niemowląt, ponieważ na krótko wspomagają poziom utlenienia by później go spowolnić.** Jest to szkodliwe działanie stymulujące. Ogólnie rzecz biorąc, słodka żywność przyspiesza procesy utleniania. Dzieje się tak, ponieważ zawiera niewielką ilość tłuszczu a wysoką cukrów. Jest to szczególnie niekorzystne w przypadku dzieci, których poziom utleniania i tak jest wysoki.

Dlatego też, nie podawaj dzieciom oraz niemowlętom ŻADNYCH owoców lub soków owocowych ani słodczy. Nie jest to łatwe dla rodziców, gdyż dzieci uwielbiają słodkości. Tym niemniej, rezygnacja z nich, łącznie z owocami i sokami owocowymi, natychmiast korzystnie wpłynie na zdrowie pociech. To dla nich niezmiernie ważne.

Na pewno zaraz pojawi się opinia, że mleko jest również słodkie a jest dla dzieci dobre. Prawda. Mleko jednak ma również dużą zawartość tłuszczu i białek. Składniki te równoważą pierwiastek yin oraz inne właściwości cukru w mleku. Dodatkowo, cukier mleczny lub inaczej laktoza, należy do grupy disacharydów, które są spalane i przyswajane wolniej niż fruktoza lub glukoza z owoców.

8. Owoce są kwasogenne. Wiem, że odbiega to od informacji, które znajdziemy w większości publikacji na temat żywienia. Z doświadczenia wiemy jednak, że jest inaczej:

A. Kwasy owocowe. Zgodnie z podręcznikami żywienia, pomimo niewielkiej zawartości łagodnych kwasów, owocom przypisuje się właściwości zasadowe z uwagi na zawartość w nich minerałów. Uważamy, że pogląd ten przestał być słuszny w sytuacji, gdy owoce poddawane są tak wielu modyfikacjom genetycznym, których konsekwencją jest obniżenie w nich wartości minerałów. Stąd też, kwasy owocowe działają silniej na organizm, co w żadnym wypadku nie jest dla niego korzystne. Dotyczy to wszystkich owoców, choć szczególnie cytrusowych, często pakowanych zanim dojrzeją.

B. Cukry owocowe. Mają właściwości kwasogenne, zwłaszcza fruktoza.

C. Niewłaściwe proporcje minerałów. Ich zawartość w owocach jest niekorzystna dla większości ludzi. Związane jest to ze stosowaniem superfosfatów w uprawach, nawet tych organicznych. Jeśli ktoś spożywa dużo owoców, sprzyjają one nieprzyjemnym reakcjom organizmu oraz niedoborom, zwłaszcza cynku. Nie ma tu znaczenia czy uprawa była organiczna lub nie. Więcej na temat w artykule *Gospodarka kwasowo-zasadowa*. [link]

9. Fruktoza, najgorszy z możliwych cukrów, jest dominującym w owocach. W przeciwieństwie do glukozy, nie podnosi bezpośrednio poziomu cukru we krwi tak szybko. Zamiast tego, wysyłana jest bezpośrednio do wątroby gdzie powinna przemienić się w glukozę. Niestety, u większości ludzi nie jest to możliwe i fruktoza przemieniana jest w triglicerydy lub inne tłuszcze. W niektórych przypadkach, prowadzi to do otyłości.

Badania medyczne wskazują, że fruktoza może zaburzać metabolizm miedzi, ma właściwości zapalne i może przyczyniać się do zaburzeń metabolizmu oraz cukrzycy typu 2. Więcej na ten temat w artykule *Fruktoza*. [link]

10. Spożywanie owoców uszkadza szkliwo zębów. Kwasy owocowe uszkadzają zębinę, zewnętrzną powłokę zęba. Jest to fakt znany wszystkim dentystom i kolejny powód by być ostrożnym jedząc owoce. Najbardziej agresywne kwasy znajdziemy w owocach cytrusowych: pomarańczach, mandarynkach, grejpfrutach, cytrynach i limonkach.

11. Nawet, jeśli etykieta informuje o uprawie organicznej, owoce są często spryskiwane pestycydami. Na większości obszarów, zwłaszcza w niektórych częściach USA, jest to konieczne by owoce rosły. Nawet w przypadku upraw organicznych stosuje się pestycydy i środki owadobójcze. Większość z nich, nawet tych naturalnych, kumuluje się w owocach w postaci toksyn.

Najczęściej stosuje się opryski w uprawie winogron do produkcji wina. Jak wynika z analizy pierwiastkowej włosów osoby, które często je piją, mają zazwyczaj podwyższone poziomy arsenu i ołowiu. Arsenian ołowiu oraz inne związki tych metali, często znajdują się w składzie preparatów, jakimi opryskiwane są winogrona.

Ponadto, nawet owoce uprawiane w sposób organiczny, zawierają pozostałości pestycydów lub innych chemikaliów, którymi zostały spryskane. Ponieważ owoce są bardzo yin, w sposób naturalny wchłaniają toksyczne metale takie jak ołów i inne, jako że te są z kolei mniej yin.

12. Modyfikacje genetyczne i krzyżówki. Dzisiejsze owoce różnią się od tych, które jedliśmy 100 lat temu. Wiele z nich stanowi krzyżówki gatunków i zostało poddane modyfikacjom genetycznym. Mało kto zdaje sobie z tego sprawę chyba, że ma w ogrodzie bardzo starą jabłoń, której owoce są małe i nie tak słodkie jak te, dostępne w sklepach.

Większość sprzedawanych owoców pochodzi z upraw masowych, są większe, słodsze i mają niższą zawartość minerałów, co sprawia, że są bardziej yin. Więcej na ten temat w artykule *Żywność GMO*. [link]

13. Owoce męczą ciało. Nie do końca wiem, z czego to wynika, ale owoce wykazują właściwości drażniące na większość osób. Być może jest to skutek zaburzonej równowagi pomiędzy pierwiastkami yin i yang lub wysokiej zawartości cukru.

Ponadto, część owoców jest nieco toksyczna. Zaliczamy do tej grupy jabłka, brzoskwinie, gruszki, truskawki, borówki itp. Spożywane regularnie mogą wywoływać zmęczenie

organizmu. Jeszcze gorzej, jeślijemy je na zimno, prosto z lodówki. Wówczas, organizm musi dosłownie ogrzać pożywienie, co jest dla niego męczące.

14. Owoce są bogate w potas, jednak z analizy pierwiastkowej włośa wynika, że jest to jego toksyczna postać. Mogę to stwierdzić z całą pewnością, ponieważ osoby poddane programowi równowagi żywieniowej często wydalają jego mało biodostępną formę. Po usunięciu jej z organizmu, czują się dużo lepiej.

Podejrzewam, że związki potasu mogły przedostać się do organizmu w owocach, ponieważ osoby wykazujące objawy jego działania, przyznają w wywiadzie, że owoce stanowiły ważny element ich diety. W większym stopniu niż inne produkty żywnościowe, owoce akumulują szkodliwą formę potasu z nawozów NPK lub superfosfatów, zazwyczaj stosowanych w uprawach, również organicznych.

Związki potasu mogą mieć również negatywny wpływ na wchłanianie i wykorzystywanie innych pierwiastków śladowych zawartych w owocach. Mimo, że owoce stanowią główne źródło szkodliwej formy potasu, istnieją inne przyczyny jego toksycznego działania. Więcej na ten temat w artykule *Toksyczny potas*. [link]

15. Czystość. Może stanowić problem. Owoce mogą być zbierane ręcznie przez pracowników, którzy nie przestrzegają zasad higieny. Powierzchnia owoców zawsze będzie skażona bakteriami, wirusami i innymi mikroorganizmami. Jeśli nie zostaną umyte, mogą wywołać żółtaczkę, infekcje pasożytnicze i inne.

Jeśli już musisz jeść owoce, zawsze dokładnie umyj je przez spożyciem i nigdy nie jedz ich prosto ze sklepu a nawet zerwanych prosto z drzewa. Ponadto, nie zostawiaj owoców na noc na wierzchu by następnego dnia zjeść je bez ponownego umycia. Owoce przyciągają muchy, roztocza, kleszcze i inne małe insekty przenoszące choroby.

WARZYWA, KTÓRE TAK NAPRAWDĘ SĄ OWOCAMI

Zgodnie z definicją warzywa posiadają korzeń, łodygę i liście podczas, gdy owoce rozwijają się z zalążni rośliny. Dlatego też, warzywa zawierające ziarna tak naprawdę są owocami. Zaliczamy do nich:

Wszystkie pomidory (czerwone, zielone, cherry itp.)

Wszystkie papryki (czerwone, zielone, chilli itp.)

Wszystkie dyniowate (cukinie, kabaczki, różne gatunki dyni itp.)

Inne łącznie z piżmianem jadalnym, ogórkami, bakłazanem, oliwkami i groszkiem.

Zalecenia. Groszek jest doskonały, ponieważ nie jest zbyt yin. Można również spożywać piżmian i oliwki, choć nie w dużych ilościach. To samo dotyczy oliwy z oliwek. Zimowe odmiany dyniowatych nie są zbyt yin, podczas gdy letnie (cukinie, patisony itp.) są bardzo yin i należy ich jeść.

Unikałbym również warzyw z rodzaju psiankowatych, czyli pomidorów, białych i czerwonych ziemniaków, papryk i bakłażanów. Wszystkie są bardzo yin i zawierają toksynę zwaną solaniną, która ma właściwości drażniące i zapalne.

Zawsze gotuj warzywa przed spożyciem i nie jedz ich na surowo.

OWOCE ZAWIERAJĄCE OLEJE: OLIWKI, KOKOS, PALMA.

Oleje stosowane w kuchni i wytwarzane z owoców to olej kokosowy, palmowy, oliwa z oliwek oraz czasem oleje z orzechów i nasion, lub z awokado (bardzo oleisty owoc). Poniżej zalecenia dotyczące ich użycia:

1. Tłuszcze wyjątkowo najlepiej spożywać na surowo. Większość z nich ulega zniszczeniu w trakcie obróbki termicznej, zwłaszcza długiej, np. smażeniu. Co prawda, surowa żywność jest bardziej yin, ale tłuszcze i oleje powinno się jednak jeść na surowo.
2. Najlepsze tłuszcze są pochodzenia zwierzęcego. Są najbardziej yang i zawierają niezbędne kwasy omega-3. Zaliczamy do nich:
 - a) tłuszcze mięsne (łój, tłuszcze drobiowe itp.)
 - b) tłuszcze mleczne (masło, śmietana, pełnotłuste sery i jogurty)
 - c) tłuszcze rybne (sardynki oraz w mniejszym stopniu łosoś, wątroba dorsza itp.)
3. Kolejno, można stosować oleje produkowane z nasion i orzechów:
 - a) nasiona (oleje kukurydziany, z kielków pszenicy, ryżu, itp.)
 - b) orzechów (np. arachidowy).
4. Niektóre oleje z owoców i nasion są dobre. Jak wspominałem powyżej, zaliczamy od nich oliwę z oliwek. Polecam również inne oleje: sezamowy, słonecznikowy, z krokosza barwierskiego, konopny i lniany. Unikałbym za to innych, takich jak oleje z ogórecznika lekarskiego, pierwiosnka oraz canola.
5. Nie polecam olejów z owoców tropikalnych, mimo ich właściwości odżywczych. Są zbyt toksyczne i yin. Zaliczamy do nich oleje: migdałowy, makadamia, z orzechów laskowych, palmowy, kokosowy, avocado, itp. Wiele z nich pochodzi z rejonów podzwrotnikowych, rośnie wysoko na drzewach i przez to, jest bardziej yin. Nie polecam

stosowania tych olejów na co dzień. Sporadycznie ich spożycie nie powinno zaszkodzić. Więcej na temat oleju kokosowego, poniżej.

6. Olej kokosowy, tak jak mleczko i woda, są dziś intensywnie reklamowane i polecane ze względu na wysoką zawartość kwasu laurynowego, który w naturalny sposób wspomaga układ odpornościowy. Olej kokosowy zawiera również bardzo dużo tłuszczu MCT, czyli triacylogliceroli średniołańcuchowych (ang. medium-chain triglycerides). Są bardzo łatwym źródłem energii i wspierają leczenie chorób takich jak choroba Alzheimera lub niedożywienie. Tym niemniej, z uwagi na fakt, że kokos jest owocem tropikalnym i rośnie wysoko na drzewie, jest zbyt yin by na stałe włączyć go do diety. Może wydawać się cudownym składnikiem, ale wiem z doświadczenia, że jest nieco toksyczny. Unikałbym regularnego spożywania, choć sporadycznie nie powinien wyrządzić szkody.

PODSUMOWANIE

Doskonale zdaję sobie sprawę z tego, że wiele autorytetów w dziedzinie żywienia zaleca spożywanie dużej ilości owoców. Nie zgadzam się jednak z takim podejściem. Jediną korzyścią jaką przynoszą, to pomoc w zmianie nawyków żywieniowych i rezygnacji z niezdrowych produktów zawierających białą mąkę i cukier. Tym niemniej, ogromna zawartość cukru w owocach może być równie szkodliwa lub nawet gorsza niż sacharoza zawarta w syropie kukurydzianym lub niezdrowym, tanim jedzeniu!!! Cukry owocowe i inne substancje chemiczne w owocach są zbyt yin i szkodzą organizmowi na wiele, opisanych powyżej sposobów.

Optymalna dieta stanowi podstawę programu równowagi żywieniowej. Dlatego też, odradzam spożywanie owoców z wyjątkiem oliwek i oliwy z oliwek. Ponadto, należy unikać wszystkich soków owocowych, nawet rozrzedzonych, oraz suszonych owoców.

Owoce wcale nie są pożywne i w rzeczywistości zawierają głównie wodę i cukier, niewielkie ilości błonnika i składników mineralnych. Dodatkowo obecny w nich potas ma nieco toksyczną formę. Mimo wielu przeciwnych opinii, owoce w ogóle nie są potrzebne nam w diecie. Gotowane warzywa są zdecydowanie bogatsze w składniki fitoodżywcze. Spożycie większej niż niewielkiej ilości owoców w trakcie trwania programu równowagi żywieniowej, może opóźnić lub całkowicie zahamować postępy. Ponadto, niekorzystnie wpłynie na rozwój psychiczny, co jest niezmiernie szkodliwe.

A jeśli nie możemy powstrzymać się przed jedzeniem owoców? Jeśli ciało jest wyprowadzone z równowagi lub chore a napady „ochoty” na dziwne potrawy są częste. Czasem, spowodowane jest to niedoborami białka lub tłuszczu w diecie. Zwyczaj zmagają się z tym zjawiskiem wegetarianie, którzy nie jedzą mięsa ani jaj. Inną częstą przyczyną może być niedobór cynku, magnezu i chromu.

Aby wyeliminować takie napady chęci na owoce, należy jeść co kilka godzin dbając, by danie zawierało nieco białka zwierzęcego oraz tłuszczu lub oleju.

Jeśli musisz jeść owoce. Osoby, które nie są w stanie nagle wyeliminować całkowicie owoców z diety, powinny:

- a) jeść jak najmniej owoców;
- b) jeść owoce z najstarszych odmian, możliwie jak najmniej zmodyfikowanych genetycznie i krzyżowanych;
- c) jeść mniejsze owoce z odmian zimowych takich jak jabłka, brzoskwinie, gruszki, niektóre jagody, zarówno w postaci nieprzetworzonej jak i dodane do surowego mleka lub jogurtu;
- d) najlepiej, spożywać owoce w formie przekąski, nie łącząc ich z innymi produktami;
- e) całkowicie unikać soków owocowych oraz owoców suszonych, z puszki, kandyzowanych oraz tropikalnych i cytrusowych takich jak: pomarańcze, cytryny, limonki i grejpfruty; inne owoce jakich należy unikać to: kokosy, avocado i inne owoce tropikalne; jest to również ważne w odniesieniu do dzieci i niemowląt;
- f) suszone owoce są do pewnego stopnia yin i zdecydowanie bardziej słodkie; należy ich unikać, nawet jako przekąski; lepiej jest zjeść gotowane warzywa, które zostały z poprzedniego posiłku, kawałki indyka lub wołowiny, odrobinę masła migdałowego, chipsów z niebieskiej kukurydzy, plaster sera lub inną przekąskę wysokobiałkową.