

SUGEROWANA DIETA

Szanowni Państwo!

Jesteście właśnie po zabiegu hydrokolonoterapii. Gratulujemy kroku w dobrym kierunku – w stronę **profilaktyki i dbałości o własne zdrowie i samopoczucie!**

Efekt zabiegu będzie od razu zauważalny! Przede wszystkim **pozbywamy się toksyn**, a dzięki temu: przybywa nam **energii**, czujemy się **leko** i „czysto”, **znikają** dolegliwości trawienne, **poprawia** nam się cera, tracimy na wadze, a przede wszystkim **zapobiegamy** schorzeniom jelita grubego.

W celu odniesienia **trwałych korzyści** z zabiegu zaleca się zastosowanie **odpowiedniej diety**, dbanie o właściwą **podaż płynów** i zwiększenie **aktywności fizycznej**.

Bezpośrednio po zabiegu należy **pić** dużo płynów i w ciągu pierwszych godzin jeść wyłącznie świeże **warzywa** oraz **owoce**.

Po zabiegu hydrokolonoterapii nasz organizm zwiększa w jelitach ilość prawidłowej flory bakteryjnej. Możemy dodatkowo pobudzić **odbudowę** tej mikroflory przez podawanie **probiotyków** (np. Lakcid, Trilac, Laciun, Nutriplant, Bactum) przez kilka dni po zabiegu.

Słowo **dieta**, wbrew potocznemu rozumieniu, nie oznacza wcale walki z nadwagą. Pochodzi od greckiego słowa "*diaita*" i oznacza dosłownie "**sposób odżywiania**". A więc odnosi się raczej do reguł i zasad dotyczących tego, co jemy, jak jemy, jak razem łączymy oraz o jakich porach dnia zjadamy.

A zatem mamy dla Państwa **kilka rad**, które wielu osobom **pomogły** nie tylko w pozbyciu się zbędnych kilogramów, ale przede wszystkim w utrzymaniu **dobrego zdrowia** i **doskonałego samopoczucia**.

Dlaczego niewłaściwie dobrane produkty w danym posiłku szkodzą zamiast dostarczać energii oraz budulców?

Przyjrzyjmy się tradycyjnemu polskiemu obiadowi: kotlet schabowy z ziemniakami. Nasz żołądek otrzymuje porcję białka zwierzęcego (mięso). By skutecznie go strawić musi wydzielać pepsynę, która może działać jedynie w środowisku kwaśnym w obecności kwasu solnego. Teraz wyobraźmy sobie, że właśnie zjedliśmy ziemniaka lub kawałek chleba lub jakkolwiek inny produkt zawierający węglowodany lub skrobię. Już w czasie jego przeżuwania do śliny wydzielana jest ptialina i inne enzymy o odczynie zasadowym. Aby skrobia została strawiona musi w żołądku panować środowisko zasadowe.

Teraz wyobraźmy sobie, co dzieje się w żołądku, kiedy dochodzi do jednoczesnego trawienia białka i skrobi. **Kwaśne i zasadowe soki trawienne wydzielane są jednocześnie i szybko się neutralizują, pozostawiając w żołądku słaby, wodnisty roztwór, który nie jest w stanie należycie strawić białka, ani skrobi. Ponieważ w przewodzie pokarmowym obecne są bakterie dochodzi do rozkładu białka i fermentacji skrobi.**

I właśnie rozkład i fermentacja są główną przyczyną wszelkiego rodzaju dolegliwości układu trawiennego takich jak gazy, zgaga, kurcze żołądka, wzdęcia zaparcia, cuchnący stolec, krwawienie hemoroidów, zapalenie okrężnicy itp. Rezultatem źle dobranych połączeń pokarmowych są inne objawy zaliczane do symptomów alergii takie jak :

wysypka, pokrzywka, bóle głowy, mdłości ich powodem jest przedostanie się toksycznych produktów rozkładu i fermentacji do krwi.

Zatem, przy przygotowaniu posiłków kieruj się kilkoma prostymi zasadami:

Zasada numer 1: Białko i skrobia

Produkty bogate w białko, takie jak mięso, ryby, jaja i sery, oraz produkty bogate w skrobię, takie jak chleb, ziemniaki i ryż, **zawsze jedz osobno**. Tak więc na śniadanie jedz albo grzanekę, albo jajko, na obiad albo ziemniaki, albo mięso. Najbardziej wskazane jest spożywanie produktów bogatych w skrobię w połączeniu z świeżymi, surowymi lub lekko ugotowanymi warzywami. Jeżeli lubisz ziemniaki, makaron albo ciastka, niech stanowią one Twój cały posiłek, do którego nie powinieneś dodawać jajek, mięsa ani sera.

Zasada numer 2: Białko i białko

Różne białka wymagają różnych sposobów trawienia. Na przykład mleko jest poddawane najsilniejszemu działaniu enzymów w ostatniej godzinie trawienia, mięso w pierwszej, a jaja gdzieś w środku. W ramach jednego posiłku **jedz tylko jeden rodzaj białka**. Unikaj takich połączeń, jak mięso z jajami, mięso z mlekiem, mięso z serem. Aby zapewnić organizmowi pełen zestaw aminokwasów, przy kolejnych posiłkach uwzględniaj różne rodzaje białka.

Zasada numer 3: Skrobia i kwas

Jeśli wraz ze skrobią spożywasz produkty kwaśne takie jak pomarańcze, cytryna lub ocet w jamie ustnej nie wydziela się ptialina i skrobia trafia do żołądka bez niezbędnych do prawidłowego trawienia soków zasadowych, co umożliwia bakteriom rozpoczęcie fermentacji. **Skrobię i kwasy spożywaj osobno**. Jeśli np. na śniadanie zjadłeś grzanekę albo płatki zbożowe, daruj sobie sok pomarańczowy i jajka. Do ryżu i makaronu nie dodawaj octu i białka.

Zasada numer 4: Białko i kwas

Skoro do trawienia białek potrzebne jest środowisko kwaśne, wydawałoby się, że produkty kwaśne powinny ułatwiać trawienie białek, ale tak nie jest. Dopływ produktów kwaśnych do żołądka hamuje wydzielanie kwasu solnego, a pepsyna (odpowiedzialna za trawienie białka) działa wyłącznie w obecności kwasu solnego i żaden inny kwas nie może go zastąpić. Tak więc sok pomarańczowy uniemożliwia prawidłowe trawienie jaj, a dużo octu w sałacie uniemożliwia strawienie kotleta. W trakcie jednego posiłku **nie łącz białek i kwasów**.

Zasada numer 5: Białko i tłuszcz

Tłuszcz wpływa hamująco na wydzielanie soków żołądkowych. Po spożyciu tłuszczu stężenie kwasu solnego i pepsyny w żołądku poważnie spada na dwie do trzech godzin. Opóźnia to trawienie białka spożytego razem z tłuszczem, jednocześnie umożliwiając bakteriom gnilnym swoje działanie. To dlatego tłuste mięso, takie jak boczek, lub chude mięso, ale smażone na głębokim tłuszczu zalega w żołądku jeszcze kilka godzin po spożyciu. **Białko i tłuszcz jedz oddzielnie**. Jeżeli już jesteś zmuszony je połączyć, jedz jednocześnie dużo surowych warzyw, które pomagają w ich trawieniu i ułatwiają tranzyt jelitowy. Wśród tłuszczów należy wystrzegać się różnych odmian margaryny, jak też wszelkich tłuszczów utwardzonych. Utwardzone, czyli uwodornione oleje roślinne nabierają takich właściwości, że ich trawienie jest możliwe dopiero w temp. 250 st. C, czyli są one po prostu niestrawne. Najwartościowszymi tłuszczami są masło i wyciskane na zimno płynne oleje z warzyw i orzechów.

Zasada numer 6: Białko i cukier

Wszystkie bez wyjątku cukry hamują wydzielanie soków żołądkowych. Dzieje się tak dlatego, że cukry trafiają prosto do jelita cienkiego i tam dopiero ulegają strawieniu i wchłonięciu. W połączeniu z białkiem (np. ciasto po kotleciku) cukier nie tylko hamuje trawienie białka, ale zamiast szybko przemieścić się do jelita cienkiego, utyka w żołądku gdzie zaczyna fermentować i do organizmu przenikają szkodliwe toksyny. Staraj się nie jeść cukrów i białek podczas jednego posiłku.

Zasada numer 7: Skrobia i cukier

Kiedy skrobi towarzyszy w jamie ustnej cukier, ślina wydzielana podczas żucia nie zawiera ptialiny, co uniemożliwia trawienie skrobi, która trafia do żołądka. Co więc, takie połączenie zatrzymuje cukier w żołądku dopóki nie skończy się trawienie skrobi, jest to czas na tyle długi, że dochodzi do fermentacji cukru w żołądku i wydzielania szkodliwych toksyn. Produkty uboczne fermentacji cukrów mają odczyn kwaśny, co dodatkowo opóźnia trawienie skrobi (które odbywa się w środowisku zasadowym). Chleb (skrobia) masło (tłuszcz) można śmiało łączyć, ale wystarczy dodać łyżeczkę miodu lub dżemu, aby przeszkodzić w trawieniu skrobi zawartej w chlebie. **Skrobię i cukier jedz osobno.**

Zasada numer 8: Mleko

Jeden z najbardziej kontrowersyjnych składników zachodniej diety. Ludzie Wschodu i Afrykanie tradycyjnie unikali mleka, traktując je co najwyżej jako środek przeczyszczający. Natomiast w kulturze Zachodu każe się ludziom pić mleko każdego dnia, przez całe życie. Z obserwacji przyrody wiadomo, że zanim młode ostatecznie odzwyczajają się od mleka matki i zaczną spożywać inne rodzaje pokarmu, jest ono ich jedynym pożywieniem. Po osiągnięciu dojrzałości ludzki organizm zaprzestaje produkcji enzymu odpowiedzialnego za trawienie mleka - laktazy, co świadczy o tym, że dorośli ludzie nie potrzebują mleka tak samo jak dorosłe zwierzęta. Choć surowe mleko stanowi pełnowartościowe źródło białka, w jego skład wchodzi także tłuszcz, a to oznacza, że nie powinno się go łączyć z innym pokarmem. Popijając mlekiem inne potrawy, w żołądku mleko natychmiast się zsiada, a powstałe grudki koagulują wokół innych cząsteczek pokarmu i nie dopuszczają do nich soków trawiennych, co w konsekwencji opóźnia ich trawienie i sprzyja gniciu. Podstawowa zasada spożycia mleka brzmi "**pij mleko osobno albo wcale**". Zrezygnuj całkowicie z pasteryzowanego i homogenizowanego mleka.

Zasada numer 9: Desery

Po większym posiłku należy unikać wszelkich słodkich deserów, ponieważ łączenie ich z czymkolwiek może mieć niepożądane skutki. Jeśli jesteś łasuchem i nie możesz żyć bez ciasteczek, babek i innych słodkości, od czasu do czasu daj upust swojemu łakomstwu, układając z nich **osobny posiłek**. Nie staną się przez to zdrowsze, ale przynajmniej nie będą źródłem tylu toksycznych związków, a w konsekwencji unikniesz nieprzyjemnych objawów ze strony układu pokarmowego takich jak wzdęcia, zgaga, uczucia pełności, mdłości, bóle brzucha.

Rady ogólne:

- ✓ W ciągu dnia spożywaj tylko jeden posiłek o charakterze białkowym.
- ✓ Co najmniej jeden posiłek dziennie powinien się składać z surowych produktów, które w sumie powinny stanowić co najmniej połowę Twojego pożywienia.
- ✓ Przy każdym posiłku przestrzegaj podstawowych zasad łączenia produktów żywnościowych.
- ✓ Nie jedz między posiłkami.
- ✓ Unikaj pasteryzowanego mleka i jego przetworów, jak również gotowanych i smażonych jaj. Jeżeli musisz, jedz je osobno, bez dodatków.
- ✓ Nie jedz zaraz po wstaniu z łóżka; odczekaj co najmniej jedną godzinę i wykorzystaj ją na ćwiczenia fizyczne. Wieczorem nie jedz bezpośrednio przed położeniem się spać; ostatni posiłek należy spożywać na 2-3 godziny przed snem.

Tabela zestawień pokarmowych

Uwagi:

- ✓ "Nie": nie należy łączyć.
- ✓ "Tak": można łączyć.
- ✓ Mleko jako produkt białkowy powinno spożywać się osobno, najlepiej w stanie surowym.
- ✓ Melony w tabeli pominięto, ponieważ ich trawienie i przyswajanie przebiega prawidłowo tylko wtedy, gdy spożywa się je osobno.
- ✓ Banany, figi, daktyle, suszone śliwki i rodzynki to wysokowartościowe produkty srobiowe/cukrowe, nie należy ich zatem mieszać z białkami.
- ✓ Warzywa można łączyć ze wszystkim, z wyjątkiem ziemniaków (skrobia) i pomidorów (kwas).
- ✓ Należy unikać łączenia tłuszczów z białkami zwierzęcymi; białek roślinnych zasada ta zwykle nie dotyczy.
- ✓ Im produkt świeższy i bardziej surowy, tym korzystniej łączy się z innymi produktami. Jeśli to możliwe, co najmniej połowę Twojego pożywienia powinny stanowić świeże, surowe produkty, będące źródłem czynnych enzymów oraz wilgotnego, surowego włókna, które łagodzą negatywne skutki spożywania źle dobranych, poddanych zbyt intensywnej obróbce cieplnej produktów.

Po więcej informacji o dietach zapraszamy na:

www.zdrowie-kondycja-uroda.pl/diety