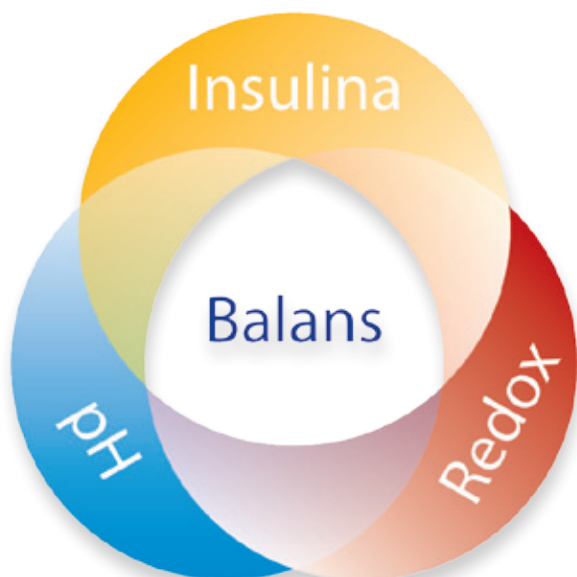


Metoda Dr. Jacob'a *w praktyce*



- Jak jeść zdrowo i smacznie by osiągnąć i utrzymać optymalną wagę i zdrowie
- Zdrowe dobieranie i łączenie pokarmów
- Odkwaszanie i oczyszczanie organizmu

Metoda Dr. Jacob'a w praktyce

Copyright © Dr. Jacob's Poland 2016

Wydanie pierwsze, Warszawa 2016

ISBN 978-83-945675-1-4

Opracowanie na podstawie książek dr. med. Ludwiga M. Jacoba

Redakcja

Radosław Araszekiewicz

Korekta

Justyna Brandys-Gerwatowska

Piotr Ekier

Adam Uliński

Opracowanie graficzne

Dr. Jacob's Poland

Druk i oprawa

Drukarnia Tinta, 13-200 Działdowo, ul. Żwirki i Wigury 22

Dr. Jacob's Poland

ul. Kasprzaka 7 / u1

01-211 Warszawa

Telefon: 22 490 94 30

DrJacobs.pl

DrJacobsMedical.pl

DrJacobs-instytut.pl

biuro@drjacobsmedical.pl

Metoda Dr. Jacob'a
w praktyce

Spis treści

1. Czym jest Metoda Dr. Jacoba?	5
2. Jaka jest naturalna dieta człowieka?	9
Fenomen stulatków na Okinawie / Badania nad Adwentystami	
3. Od podjadania do zespołu metabolicznego	15
Insulina hormon wzrostu, tycia i chorób / Insulinooporność	
Zespół metaboliczny i niealkoholowe stłuszczenie wątroby	
4. Wzloty i upadki, czyli jak uzależnić się od insuliny?	21
Cukry proste, czyli wzloty i upadki / Indeks glikemiczny	
Ładunek glikemiczny / Indeks insulinowy	
Niekorzystne połączenia pokarmów	
Uzależnienie od skutków działania cukru, białka i insuliny	
5. Mit białkowy i jego konsekwencje	33
6. Tłuszcze - źródło energii i... problemów	37
7. Zakwaszenie, czyli brak balansu pH	41
Test – czy masz zakwaszony organizm	
Przewlekłe zakwaszenie / Badanie pH organizmu	
8. Metoda Dr. Jacob'a w praktyce : 3 zasady żywieniowe	45
9. Piramida żywieniowa wg Metody Dr. Jacob'a	49
Najzdrowszy sposób odżywiania dla człowieka	
10. Kategorie pożywienia wg Metody Dr. Jacob'a	55
11. Przywracanie balansu	69
Przywracanie balansu insuliny / Regularne posiłki	
Przyjemność jedzenia / Równoważenie balansu redoks	
Wyrównanie balansu pH / Wpływ produktów spożywczych na pH organizmu / Oddychanie też odkwasza / Ruch	
Woda to życie / Przywracanie balansu sodowo-potasowego	
Poznaj swoich wrogów / Nietolerancje pokarmowe	
Alergie pozornie niepokarmowe	
Ważne składniki, których najczęściej brak	
12. Trochę praktycznych porad kuchennych	99
13. Publikacje i produkty	113

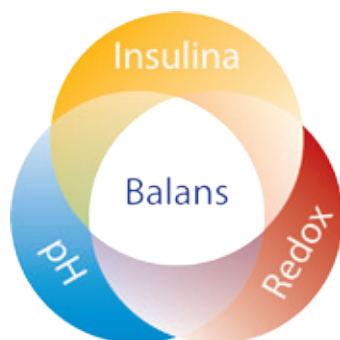
1

Czym jest Metoda Dr. Jacob'a?



Poniższe opracowanie powstało po analizie wyników około **1 400 badań** przeprowadzonych nad różnymi sposobami odżywiania stosowanymi na świecie. Niektóre z tych badań były prowadzone na całych populacjach przez dziesięciolecia. Uwzględnione są tu także własne doświadczenia z praktyki dr. Ludwiga M. Jacob'a. Opisuje ono także zagadnienie wpływu sposobu odżywiania i stylu życia dla balansu insuliny, pH i redoks'u. Regulacja równowagi redoks'u oraz pH stanowi podstawę wszystkich reakcji biochemicznych w organizmie. Insulina jest odpowiedzialna za kierowanie przemianą materii.

Nowoczesny sposób odżywiania, stały stres i brak ruchu przyczyniają się do braku równowagi i zaburzeń procesów regulacyjnych. Stąd też centralnym zagadnieniem w Metodzie Dr. Jacob'a jest równowaga tych trzech obszarów. A można ją osiągnąć za pomocą trzech głównych filarów Metody Dr. Jacob'a:



- 1 – jedzenie smacznych i zdrowych posiłków,**
- 2 – regularny ruch (wysiłek fizyczny dostosowany do możliwości),**
- 3 – świadomy relaks (sen, kontakt z naturą, relaks, medytacja, itp.).**

Metoda Dr. Jacob'a kładzie szczególny nacisk na sposób odżywiania, gdyż to co spożywamy staje się częścią nas samych i decyduje bezpośrednio o naszej vitalności i zdrowiu. Udowodnione jest, że **sposób odżywiania ma większy wpływ na zdrowie niż czynniki genetyczne.**

Dla ułatwienia stosowania planu żywieniowego dr. Jacob'a, produkty spożywcze przyporządkowane zostały do czterech kategorii. Daje to jasny obraz odnośnie składu posiłków przygotowywanych według Metody Dr. Jacob'a. Podział ten uwzględnia zawartość zasad, składników mineralnych i antyoksydantów, wartość energetyczną, ilość substancji witalnych i oddziaływanie na regulację wydzielania insuliny (więcej na stronach 55-68).

Celem Metody Dr. Jacob'a jest długotrwała zmiana diety i stylu życia prowadząca do pełnej witalności i zdrowia. Odbywa się to poprzez regulację balansu insuliny, pH oraz redoksu (balans utleniacze-antyutleniacze). Jest to absolutną podstawą zachowania prawidłowości wszystkich procesów biochemicznych i reakcji enzymatycznych (metabolizm), które są podstawą wszelkich procesów życiowych. Balans taki to fundament zdrowia.

Najłatwiej zrobić to zwiększając spożycie różnorodnych i pełnowartościowych produktów spożywczych z kategorii 1 i 2, jednocześnie zmniejszając ilość produktów z kategorii 3 oraz w miarę możliwości eliminację produktów z kategorii 4 (szczegółowy opis kategorii na str. 55).

Głównym celem Metody nie jest więc kosmetyczna poprawa sylwetki czy odchudzanie. To są tylko pozytywne efekty uboczne. Chodzi o profilaktykę chorób cywilizacyjnych lub też eliminację już istniejących objawów – głównie chorób serca i układu krążenia, stłuszczenia wątroby, otyłości brzusznej, insulinooporności, cukrzycy, dolegliwości stawów i innych. Głównymi przyczynami tych chorób jest nadmierne spożycie tłuszczu, cukrów prostych i białka zwierzęcego oraz brak ruchu.

Plan odżywiania Dr. Jacob'a oparty jest na naukowo udowodnionych procesach regulacji metabolizmu. W codziennej praktyce dieta taka jest bardzo łatwa do zrealizowania dzięki piramidzie pokarmowej, tabeli kategorii pokarmowych i kilku prostym w zastosowaniu zaleceniom.

Dr med. Ludwig M. Jacob sam stosuje tę metodę. Już po czterech miesiącach od jej zastosowania osiągnął swoją idealną wagę, ciśnienie oraz parametry morfologii krwi. Ku jego zdziwieniu minęła mu arytmia serca, z którą nie mógł sobie poradzić przez kilkanaście lat.

Proponujemy wypróbowanie Metody Dr. Jacob'a przez minimum jeden miesiąc i zaobserwowanie korzystnych zmian. Z pewnością zainspirują one do zastosowania Metody na stałe i będą dobrym przykładem dla bliskich i przyjaciół. Pomocnym w tym będzie wykorzystanie książki kucharskiej „**Simply Eat**”, która jest praktycznym zastosowaniem Metody (więcej na str. 115).



Dr med. Ludwig M. Jacob

Instytut Badań Komplementarno-Medycznych doktora Jacob'a postawił sobie za cel wyjaśnienie wszelkich naukowych zależności w nauce żywienia, medycynie naturalnej i medycynie konwencjonalnej, co przyczyni się do stworzenia cennych terapii.

Dr med. Ludwig Manfred Jacob urodził się w 1971 r., w rodzinie związanej z medycyną już od trzech pokoleń. Poza medycyną konwencjonalną, poświęcił się badaniom z dziedziny medycyny komplementarnej.

Uzyskał doktorat z pracy na temat raka prostaty i polifenoli, głównie polifenoli z owoców granatu, u prof. K. F. Klippela, przewodniczącego Stowarzyszenia Naturalnej Ochrony przed Rakiem.

Dr med. Ludwig Manfred Jacob jest autorem licznych publikacji medycznych z dziedziny swoich badań: polifenoli z owoców granatu, terapii raka prostaty poprzez żywienie, syndromu metabolicznego, gospodarki kwasowo-zasadowej i mineralnej.

Ponieważ głównym filarem zdrowia jest sposób odżywiania się i styl życia, dr Jacob, na podstawie ponad 1400 badań i swoich własnych doświadczeń, napisał książkę zatytułowaną Dr Jacob – droga przyjemnego wyrzeczenia (Dr. Jacob Weg des genussvollen Verzichts, jej pierwsze wydanie ukazało się we wrześniu 2012 r.).

Wraz z ojcem, dr. Karlem O. Jacob'em, stworzyli pierwszy nowatorski produkt odkwaszający oparty na cytrynianach, o niskiej zawartości sodu i bogaty w potas (pH balans), opatentowali metodę żywej fermentacji koncentratu z granatu, która znacząco wzbogaca go w polifenole i stworzyli produkty jak Polifenum Forte czy GranaCor. Stworzyli także kawy Chi-Cafe, które nie zakwaszają i nie wypłukują magnezu, a także AminoBase – pierwszy kompletny zamiennik posiłku na bazie warzyw (nie zawiera mleka i glutenu), który wspomaga odchudzanie.

2

Jaka jest naturalna dieta człowieka?



Zarówno pierwotny polski, jak i azjatycki sposób odżywiania się, był bogaty w węglowodany i zawierał niewiele białka zwierzęcego, mało tłuszczu i bardzo mało cukrów izolowanych. Spożywano tylko produkty naturalnego pochodzenia, a nie wytwarzane przemysłowo. Nośniki węglowodanów były pełnowartościowe, ponieważ dostarczały też ważne mikroelementy, niezbędne w procesie przemiany materii. Dzisiaj Polacy przyjmują mniej węglowodanów, które na dodatek w większości składają się z szybko wchłanianego cukru (50% pobieranych węglowodanów!) i białej mąki, dostarczających za dużo krótkotrwałej energii i zbyt mało mikroelementów potrzebnych do prawidłowego procesu przemiany materii. Od końca XVIII w. w Polsce i wielu krajach azjatyckich trzykrotnie zwiększyło się spożycie tłuszczów zwierzęcych, a konsumpcja cukru wzrosła czterokrotnie. Spożycie białka zwierzęcego zwiększyło się pięciokrotnie. Dawniej ludzie byli aktywni fizycznie, a głód stanowił realne zagrożenie, dzisiaj sytuacja jest zupełnie inna – naszemu życiu zagraża nie głód, a nadwaga. Niebezpieczeństwo tak samo realne, ale o wiele bardziej podstępne.

W jaki sposób możemy jak najlepiej dostosować do współczesnego życia nasze nawyki żywieniowe, które w czasach głodu miały sens, ale obecnie stwarzają śmiertelne zagrożenie? Dietetycy zgadzają się, że nowoczesna zachodnia dieta nie sprzyja zdrowiu i jest powodem rozwoju wielu chorób przewlekłych i cywilizacyjnych. Na podstawie coraz większej ilości badań dochodzą oni do wniosku, że najbardziej naturalnym pożywieniem człowieka jest **dieta mieszana, zawierająca głównie pokarmy roślinne** (Elmadfa i Leitzmann, 2004). To potwierdza nie tylko historia rozwoju człowieka, ale również m.in. anatomia ludzkich zębów, jelit i rodzaj występujących u człowieka enzymów trawiennych (patrz tabela na str. 36). Człowiek, jak inni roślinożercy, nie syntezuje własnej witaminy C i ma małą zdolność do eliminacji z organizmu kwasu moczowego oraz cholesterolu.

Fenomen stulatków na Okinawie

Najlepszym na świecie praktycznym przykładem zdrowej długowiecznej populacji są mieszkańcy Okinawy, wyspy należącej do Japonii. Jedną z ich podstawowych zasad żywieniowych jest zachowanie umiaru – bądź syty jedynie w 80% („hara hachi bu”). W 2008 roku na tej japońskiej wyspie

mieszkało nawet 12 superstulatków, czyli osób w wieku 110 lub więcej lat, co stanowiło najwyższy odsetek osób powyżej setnego roku życia na świecie. W roku 2013 na kuli ziemskiej żyło zaledwie 63 superstulatków, a przecież na Okinawie mieszka tylko 0,0002% mieszkańców Ziemi. Fenomen ten nie jest niczym nowym: Okinawę od zawsze określano mianem „wyspy nieśmiertelnych”. Stare powiedzenie mieszkańców brzmi: „W wieku 70 lat jesteś tylko dzieckiem, w wieku 80 lat – nastolatkiem, a gdy masz 90 lat i twoi przodkowie zapraszają cię do nieba, poproś ich, by poczekali aż skończysz 100 lat, dopiero wtedy będziesz mógł zacząć o tym myśleć”.

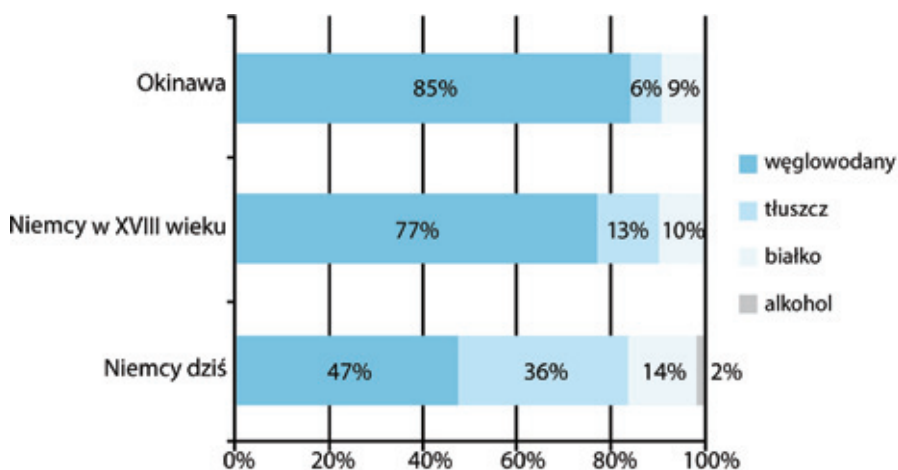
Aż do 2000 roku mieszkańcy Okinawy mieli najwyższą średnią długość życia: mężczyźni – 78 lat, kobiety – 86 lat (w Polsce odpowiednio: 71,6 i 80) i śmiertelność w wyniku chorób wieńcowych oraz nowotworu piersi i prostaty niższą o 80-90% niż Europejczycy czy Amerykanie. Mieszkańcy Okinawy tradycyjnie spożywają niskoenergetyczne posiłki, składające się z dużej ilości produktów roślinnych i węglowodanów oraz małej ilości protein i tłuszczów. Po drugiej stronie żywieniowego bieguna znajdują się spokrewnieni z nimi genetycznie kanadyjscy Inuici (nazywani wcześniej Eskimosami), których tradycyjny pokarm składa się z tłuszczu i białka zwierzęcego. Ich oczekiwana długość życia jest najkrótsza na świecie (mężczyźni – 64 lata, kobiety – 70 lat) i wykazują najwyższą zachorowalność na raka i schorzenia układu wieńcowego spośród wszystkich Kanadyjczyków. Te same geny – ok. 16 lat różnicy w długości życia!

Mieszkańcy Okinawy żyją zgodnie z tradycją, a więc przestrzegają podstawowych zasad zdrowia zarówno w kwestii odżywiania się, jak i trybu życia. Oprócz godnego podziwu połączenia poczucia jedności i autonomii, aktywności i relaksu, optymalnie wyważony jest również sposób odżywiania się: Okinawczycy jedzą tylko to, czego potrzebują i unikają potraw obciążających organizm. Rozważne spożywanie niskoenergetycznych produktów o wysokiej zawartości mikroelementów jest podstawą zdrowego odżywiania się nie tylko na Okinawie, ale w ogóle zdrowego odżywiania się.

Jedzenie na Okinawie składa się głównie z pokarmów roślinnych. Jest bardzo bogate w pełnowartościowe węglowodany, a ubogie w białka i tłuszcz, a tym samym niskokaloryczne. Głównym źródłem energii dla

mieszkańców Okinawy są bogate w węglowodany i karotenoidy bataty – słodkie ziemniaki (niski indeks glikemiczny). W ich diecie nie ma cukru i białej mąki, są za to duże ilości pokarmów roślinnych bogatych we flawonoidy i inne ważne dla zdrowia antyutleniające, np: tofu (ser z soi), warzywa, gorzki melon (karela), kurkuma. Ludzie ci spożywają niewielkie ilości ryb (ok.15g na dzień), praktycznie w ogóle nie jedzą mięsa i produktów mlecznych (Willcox et al. 2007). Dieta taka zawiera bardzo wiele wtórnych substancji roślinnych, a dzięki umiarkowanej ilości kalorii (1785 kcal na dzień) metabolizm nie jest obciążony. Wszystko to spowalnia procesy starzenia.

Nieznacznie przetworzona lub w ogóle nieprzetworzona żywność pochodzenia roślinnego jest przeważnie niskoenergetyczna i zawiera dużo mikroelementów. W niniejszej książce do mikroelementów zaliczamy wszystkie niezbędne do życia składniki, takie jak potas i inne minerały, witaminy, pierwiastki śladowe, wtórne elementy roślinne oraz substancje balastowe w dawce niezbędnej do zachowania zdrowia. Chodzi tu na przykład o sód, chlorki, żelazo, miedź czy witaminę A, które są wprawdzie niezbędne, ale już nieznacznie zwiększone ich dawkowanie sprawia, że stają się szkodliwe.



Udział głównych substancji odżywczych w przyswajaniu energii w pożywieniu Niemców i mieszkańców Okinawy (Willcox et al., 2007; MRI, 2008a; Lemnitzer, 1977)

Osoby starsze, które stosują tę dietę są szczupłe i w pełni sprawne do późnej starości. Aż do późnej starości mają wyższy i bardziej stabilny poziom hormonów niż Amerykanie. Mają też bardzo niski poziom lipidów (związków tłuszczowych, jak cholesterol LDL) we krwi. Odsetek osób z demencją w grupie wiekowej 80 – 90 lat na Okinawie jest bardzo niski i wynosi 6,7%. Dla porównania w Anglii jest to 20%, w USA nawet ok. 50%! W przeciwieństwie do ciężkiej zakwaszającej diety zachodniej, dieta mieszkańców Okinawy ma wysoko alkalizujący (zasadowy) wpływ na metabolizm i nerki (wartość PRAL 75). Dzięki temu mieszkańcy Okinawy mogą cieszyć się nie tylko długim, ale i zdrowym życiem. Pomimo, że średnia życia w Europie wzrasta, jednakże wzrasta także okres przeżywany w chronicznych stanach chorobowych (choroby cywilizacyjne, choroby aparatu ruchu, otępienie starcze, itp.).

Z drugiej strony zjawisko to zanika po zmianie tradycyjnej diety na zachodni sposób odżywiania. Odkąd mężczyźni na Okinawie zaczęli odżywiać się według zachodnich wzorców, ich oczekiwana długość życia (jest równa średniej długości życia w danej populacji) skraca się: w Japonii pod tym względem spadli oni na koniec listy. W Azji coraz popularniejsza staje się dieta zachodnia, która niszczy zdrowie – następuje pandemiczny wzrost zachorowań na otyłość, cukrzycę i choroby wieńcowe, których do tej pory w Azji nie znano. Pod tym względem wyjątkiem na całym świecie są adwentyści.

Bardzo istotne wyniki badań Adventist Health Study

Około połowy mieszkańców kalifornijskiego miasta Loma Linda, położonego na południowy wschód od Los Angeles, to adwentyści, należący do chrześcijańskiej wspólnoty wiary, która ze względów religijnych dba o zdrowy tryb życia i sposób odżywiania się. Adventist Health Study to seria badań, przeprowadzonych przez uniwersytet w Loma Linda, których wyniki już w latach 70. i 80. XX w. wykazały, że adwentyści wegetarianie żyją dłużej niż adwentyści niewegetarianie. Adwentyści, którzy spożywają wyłącznie wegetariańskie potrawy, żyją średnio 83,3 roku (mężczyźni) lub 85,7 roku (kobiety) – to o 9,5 i 6,1 roku dłużej niż pozostali mieszkańcy Kalifornii (Fraser i Shavlik, 2001). Dla porównania, oczekiwana długość życia Niemców 2009-2011 wynosiła średnio 77,7 roku w wypadku mężczyzn i 82,7 roku w wypadku kobiet (Federalny Urząd Statystyczny, 2012a).

Tryb życia adwentystów ma więcej pozytywnych skutków. Ci spośród nich, którzy byli wegetarianami i prowadzili zdrowy tryb życia żyli średnio nawet 87 lat, kobiety 88,5 roku; w porównaniu ze średnią życia w Kalifornii to o 13,2 i 8,9 roku dłużej (Fraser i Shavlik, 2001). Zdrowy tryb życia oznaczał: intensywną aktywność fizyczną co najmniej trzy razy w tygodniu, spożywanie orzechów częściej niż cztery razy w tygodniu, niepalenie papierosów oraz BMI <25,9 u mężczyzn i <25,2 u kobiet (Fraser i Shavlik, 2001).

Od 2002 roku trwają niezależne badania Adventist Health Study 2 (AHS 2) z 96 000 uczestników z USA i Kanady, finansowane przez National Cancer Institute, National Institutes for Health, amerykańskie Ministerstwo Gospodarki i World Cancer Research Fund. W badaniu trwającym 5,8 roku przeanalizowano śmiertelność 73 308 adwentystów. W porównaniu z niewegetarianami wegetarianie o 52% rzadziej umierali z powodu niewydolności nerek i o 39% rzadziej z powodu cukrzycy (Orlich et al., 2013). Ogólnie rzecz biorąc, w badanym okresie wszyscy wegetarianie byli narażeni na niższe o 12% ryzyko śmierci niż niewegetarianie, a u wegan ryzyko to było niższe o 15%. W wypadku mężczyzn wegetarian śmiertelność z powodu chorób wieńcowych zmniejszyła się o 29%. Na cukrzycę typu 2. wegetarianie chorują dwa razy rzadziej niż osoby na diecie mieszanej (Tonstad et al., 2013), poza tym ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego jest u wegetarian o 56% niższe (Rizzo et al., 2011).

Rizzo i współpracownicy (2013) przeanalizowali sposób odżywiania się adwentystów. Weganie, których wyniki badań były wyjątkowo dobre, spożywali stosunkowo dużo soi: średnio 10,9g białka sojowego dziennie. W porównaniu z Europejczykami owo-lacto-wegetarianie spożywają dziennie bardzo mało produktów mlecznych: zaledwie 4,8g protein mleka (ok. 150 ml mleka), ale 8 g protein sojowych (dla porównania najniższy i najwyższy kwantyl badań EPIC: 10g i 27g protein mleka). Ryzyko wystąpienia nowotworu prostaty u adwentystów, którzy piją napoje sojowe częściej niż raz dziennie jest o 70% niższe (Jacobsen et al., 1998). Z badań tych wynika, że ogólne ryzyko zachorowania na raka u wegetarian w porównaniu z niewegetarianami jest niższe o 8%. Dieta wegańska prowadziła nawet do spadku tego ryzyka o 16%. Dzięki wegetariańskiemu jedzeniu można było obniżyć ryzyko wystąpienia nowotworów żołądkowo-jelitowych o 24% (Tantamango-Bartley et al., 2013).

3

Od podjadania do zespołu metabolicznego



Insulina hormon wzrostu, tycia i chorób

Insulina przede wszystkim działa jak hormon, który pobudza przyswajanie przez komórki glukozy, aminokwasów, minerałów i tłuszczów. Jednakże pobudza ona też syntezę białek oraz kwasów tłuszczowych. Sprzyja również wzrostowi komórek i podziałom komórkowym. W sytuacjach patologicznych, insulina może przyczyniać się także do rozwoju raka.

Insulina działa jak hormon wzrostu. Dzięki nowoczesnej diecie, bogatej w białko zwierzęce i cukry, które stymulują wydzielanie insuliny, stajemy się coraz więksi. Niestety po osiągnięciu swojego maksymalnego wzrostu większość z nas nie przestaje rosnać, tyle że wtedy zaczynamy rosnać wszcz. Dlatego zwana jest też „hormonem tuczenia”.

Złe nawyki żywieniowe (opisane dalej jak podjadanie, niewłaściwe łączenie pokarmów) powodują, że nie dajemy nawet na chwilę odpocząć naszemu metabolizmowi. Wysokie i częste wydzielanie insuliny wywołuje z czasem wytworzenie przez receptory insulinowe i inne komórki ciała **oporności na insulinę**. Po prostu nie reagują one prawidłowo na obecność insuliny we krwi. Aby uzyskać odpowiedni efekt, trzustka musi wydelać coraz więcej insuliny (hiperinsulinemia). Powoduje to nadmierne spalanie cukru we krwi (poczucie osłabienia powodujące podjadanie) zaburzenia metabolizmu objawiające się początkowo stopniowym wzrostem tkanki tłuszczowej pod skórą oraz otłuszczeniem narządów wewnętrznych (wzrost obwodu brzucha). Jeśli proces nie zostanie powstrzymany na tym etapie, przechodzi on w **zespół metaboliczny** a następnie w **cukrzycę typu 2** (cukrzyca typu 2 to stan, w którym trzustka nie może wyprodukować ilości insuliny odpowiedniej do poziomu cukru we krwi).

Wysoki poziom insuliny pobudza enzym trawienny lipazę.

Enzym ten powoduje tworzenie tkanki tłuszczowej na dwa sposoby:

- stymuluje proces budowy tkanki tłuszczowej,***
- hamuje spalanie tłuszczu.***

Insulinooporność

Insulinooporność polega na tym, że komórki ciała coraz słabiej reagują na działanie insuliny. Trzustka musi więc wydzielać ją w nadmiarze, co skutkuje z czasem zaburzeniami poziomu lipidów (tłuszczów) we krwi, otyłością, chorobami sercowo-naczyniowymi, nadmiernym wzrostem komórek (co sprzyja powstawaniu nowotworów) oraz cukrzycy typu II. Insulina w nadmiarze powoduje także zwiększenie produkcji cholesterolu, podnosi poziom tętna i ciśnienia krwi (aktywacja układu współczulnego).

Insulina może także podnosić poziom tryptofanu w mózgu, co ułatwia produkcję serotoniny – hormonu szczęścia. Jest to szczególnie niebezpieczne, gdyż może doprowadzać do sytuacji, w której poziom serotoniny (odczuwany poziom satysfakcji) zależy od poziomu insuliny. Wtedy zaczynamy ciągle sięgać po produkty powodujące wytwarzanie dużych ilości insuliny, m.in. produkty słodkie.

Stan taki porównać można do uzależnienia – nasze dobre samopoczucie zależy od pokarmów powodujących intensywne wydzielanie insuliny. Jak za każde uzależnienie, tak i za to trzeba płacić zdrowiem. Ciągłe dążenie do zwiększenia przyjemności powoduje wzrost dawki substancji dających poczucie zaspokojenia. Nie jemy już, by zaspokoić głód, tylko by znowu poczuć się dobrze. Jemy coraz więcej pokarmów powodujących nadmierne wydzielanie insuliny, a to jest przyczyną narastającej insulinooporności i innych zaburzeń metabolicznych. Narastająca insulinooporność sprawia, że dawka produktów powodujących wydzielanie insuliny musi być stopniowo coraz większa i tak tworzy się **błędne koło zespołu metabolicznego** (patrz następną stronę).



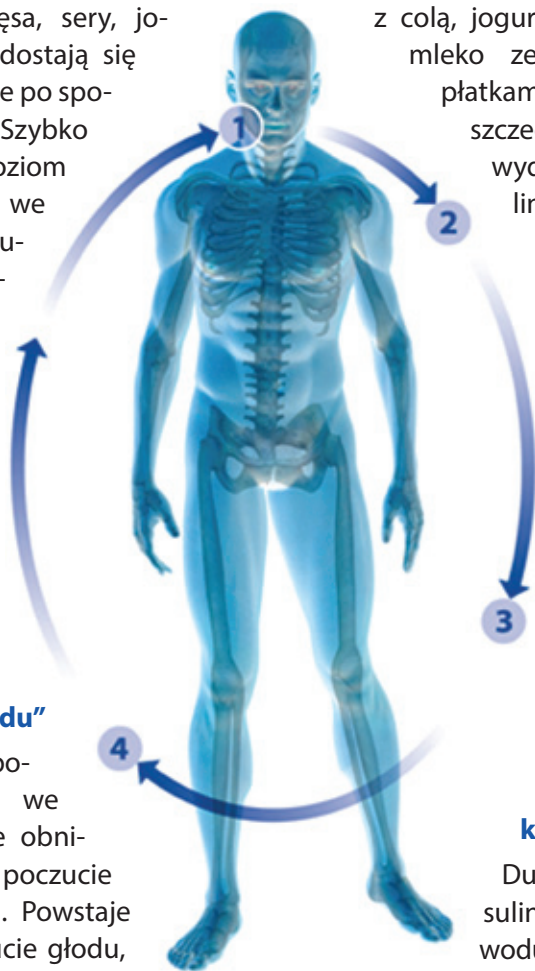
Błędne koło podjadania, czyli jak jedzenie staje się nałogiem

1. Przyjemność z posiłków insulinogennych

Łatwo dostępne węglowodany (cukier, biała mąka) i białka zwierzęce (mięsa, sery, jogurty, nabiał) dostają się w krótkim czasie po spożyciu do krwi. Szybko podnoszą poziom cukru i białek we krwi. To powoduje chwilową poprawę nastroju oraz poczucie przypływu energii.

2. Wydzielanie insuliny

Pożywienie łączące węglowodany proste oraz białka zwierzęce (np. kotlet z ziemniakami, pizza z colą, jogurt z owocami, mleko ze słodzonymi płatkami) powoduje szczególnie mocne wydzielanie insuliny.



4. Nawrót „głodu”

Szybki spadek poziomu cukru we krwi powoduje obniżenie nastroju i poczucie spadku energii. Powstaje fałszywe poczucie głodu, ze szczególnym łaknieniem czegoś słodkiego i... wracamy do pkt. 1.

3. Spadek poziomu cukru we krwi

Duży wyrzut insuliny do krwi powoduje szybki spadek poziomu cukru we krwi, nawet poniżej poziomu normy.

Zespół metaboliczny i niealkoholowe stłuszczenie wątroby (i narządów)

Zespół metaboliczny (zespół polimetaboliczny, zespół X, zespół insulinooporności, zespół Raevena) – to zbiór wzajemnie powiązanych czynników zwiększających istotnie ryzyko rozwoju miażdżycy i cukrzycy typu 2 oraz ich powikłań naczyniowych. Jest to proces przewlekły, który prowadzi do stopniowego wyniszczania organizmu. Charakteryzuje się on otyłością brzuszną, wysokim ciśnieniem krwi, nieprawidłowym stężeniem lipidów we krwi i insulinoopornością. Według Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF), zespół metaboliczny można stwierdzić u osoby, która ma tzw. otyłość brzuszną (obwód talii u kobiety jest równy bądź większy niż 88 cm, u mężczyzny równy bądź większy niż 102 cm), a ponadto występują u niej przynajmniej dwa z poniższych objawów:

- poziom triglicerydów we krwi jest równy bądź wyższy niż 150 mg/dl (lub leczenie dyslipidemii),
- stężenie tzw. dobrego cholesterolu (HDL) we krwi – u kobiet jest niższe niż 50 mg/dl, zaś u mężczyzn jest niższe niż 40 mg/dl,
- ciśnienie tętnicze jest równe bądź wyższe niż 130/85 mm Hg (lub leczenie nadciśnienia tętniczego),
- poziom glukozy we krwi na czczo jest równy lub wyższy niż 100 mg/dl (lub leczenie cukrzycy typu 2).

Często zespołowi temu towarzyszy stłuszczenie wątroby (nie związane z nadużywaniem alkoholu). Niestety paradoksalnie nie trzeba być osobą otyłą, aby mieć otłuszczone narządów jamy brzusznej prowadzące do insulinooporności. Nawet stosunkowo szczupłe osoby, dzięki nowoczesnej diecie i siedzącemu stylowi życia, coraz częściej mają takie stłuszczenie wątroby. Stan taki stwierdza się u prawie 50% populacji w USA (Williams i in., 2011). Pomimo tego znaczenie wpływu stłuszczenia wątroby na metabolizm jest nadal niedoceniane.

Zespół metaboliczny jest podstawą do wystąpienia różnych chorób cywilizacyjnych, a stłuszczenie wątroby przyczynia się do insulinooporności. Powoduje to powstawanie efektu błędnego koła. Nadmiar tłuszczu,

zwłaszcza w okolicy brzucha, zwiększa znacznie ryzyko cukrzycy typu 2 i chorób układu sercowo-naczyniowego. U mężczyzn powoduje także spadek stężenia męskich hormonów, co jest źródłem zaburzeń seksualnych oraz szeregu różnych kompleksów.

Zespół metaboliczny zawsze związany jest z opornością insulinową. Wydawało by się więc, że jeżeli komórki są odporne na działanie insuliny to będą mniej przyswajały i metabolizowały (trawiły). Jednakże organizm musi wytworzyć jeszcze większą dawkę insuliny, żeby zmusić komórki do działania, a to powoduje, że insulina działa jak anaboli (sterydy anaboliczne to substancje, które mają silne działanie powodujące przyspieszenie dzielenia się komórek tworzących określone tkanki organizmu). W ten sposób insulina przyczynia się nie tylko do powstania zaburzeń w metabolizmie tłuszczów, otyłości i chorób układu krążenia, lecz także zwiększa ryzyko powstania nowotworu. Insulina zwiększa syntezę cholesterolu, powoduje podwyższone tętno i ciśnienie krwi.

Udowodniono również bezpośredni wpływ insuliny na wpływ wytwarzania dopaminy, czyli „hormonu szczęścia”. Zjedzenie pokarmu powodującego wytwarzanie wysokiego poziomu insuliny we krwi powoduje produkcję dopaminy, a to daje odczuwalną poprawę nastroju. Może to prowadzić do powstania uzależnienia od pewnego typu produktów spożywczych.



Czujesz się lepiej po słodyczach? Sięgasz po nie gdy jest ci źle? A może wybierasz inne produkty? Słodki jogurt? Pizza? Cola? Jeżeli zauważasz u siebie związek między samopoczuciem i takimi produktami, bardzo możliwe, że jest to objaw uzależnienia od wysokiego poziomu insuliny.

4

Wzloty i upadki,
czyli jak uzależnić się od insuliny?



Cukry proste, czyli wzloty i upadki

W przeciwieństwie do cukrów prostych (glukoza, sacharoza, fruktoza), **węglowodany złożone** są najlepszym paliwem dla organizmu ludzkiego. Są one trawione wolniej i zapewniają trwały dopływ energii. Występują one w produktach pełnoziarnistych, kaszach, warzywach, strączkowych (produkty takie zawierają także wartościowe minerały i błonnik).

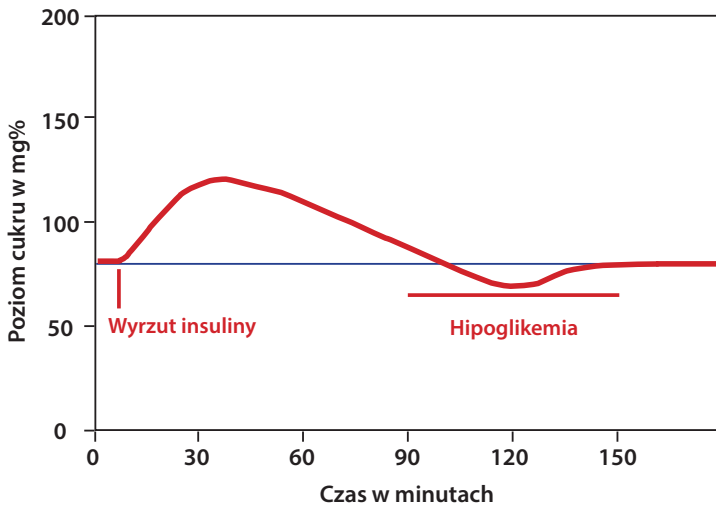
Naukowcy badający przyczyny epidemii otyłości w USA doszli do wniosku, że jedną z nich jest zastąpienie cukru tańszym syropem fruktozowym lub glukozowo-fruktozowym. Stosuje się go m.in. w: jogurtach, płatkach, batonach, słodyczach, sosach, musztardach, czekoladach, żelkach, dżemach, alkoholach, itd. Syrop ten zaburza pracę wątroby, powoduje nadmierną produkcję tłuszczów, stłuszczenie wątroby i narządów, zwiększa poziom cholesterolu i trójglicerydów, hamuje hormon informujący mózg o stanie sytości.

Węglowodany proste, takie jak glukoza czy dwucukry (biały cukier) i te z białej mąki, wchłaniają się szybko (już w jamie ustnej) i powodują nagły wzrost poziomu glukozy we krwi. Trzustka musi szybko wydzielić dużą ilość insuliny, aby nie dopuścić do przekroczenia bezpiecznego poziomu cukru we krwi (co prowadzi do śpiączki, uszkodzenia nerek i drobnych naczyń krwionośnych). Organizm nie ma czasu na obliczenie dokładnej dawki insuliny i wyrzuca jej za dużo. Trawiony jest więc nie tylko cukier z przekąski, ale i ten, który był już we krwi. To powoduje spadek poziomu cukru we krwi, poczucie osłabienia, spadku mocy.

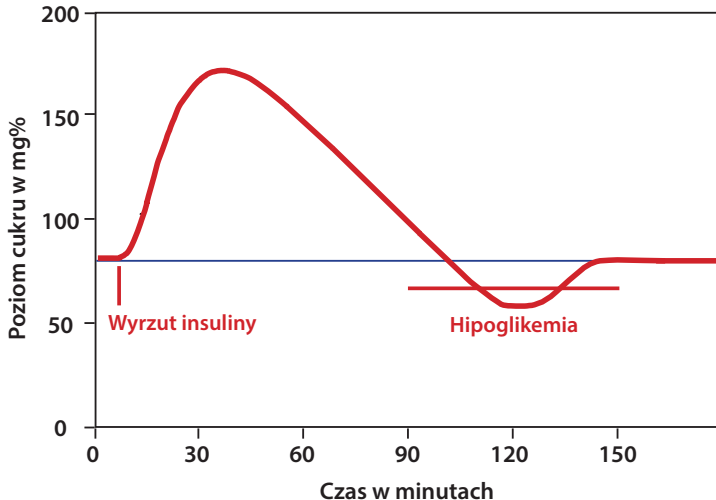
Tak więc po krótkiej chwili pobudzenia po słodkiej przekąsce nadchodzi czas spadku nastroju, a to zwykle popycha rękę po kolejną przekąskę (patrz wykresy na kolejnej stronie). Wiele osób myli to z poczuciem głodu.



Smaczne nie zawsze oznacza dobre. Niestety...

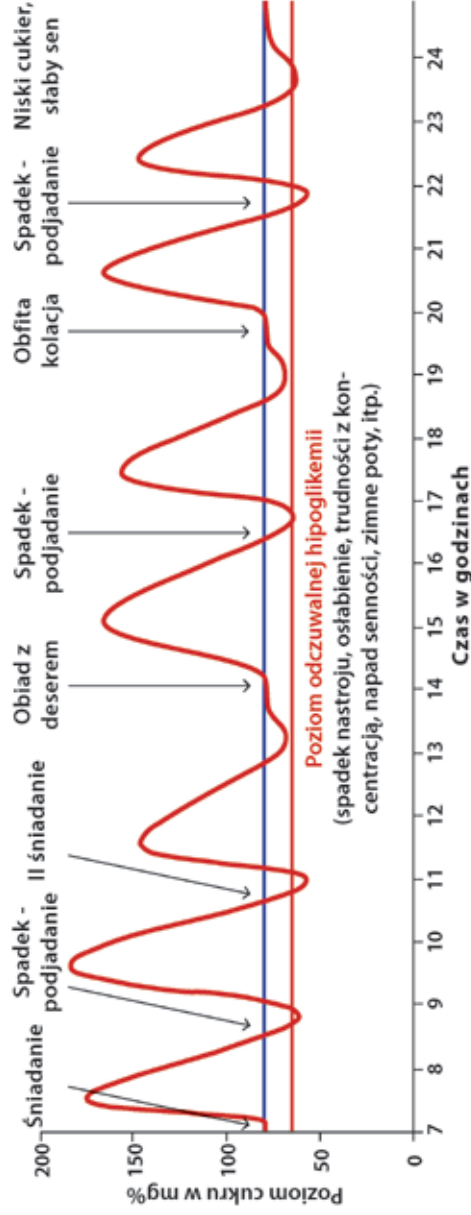


Krzywa poziomu cukru we krwi po zjedzeniu produktu (posiłku) powodującego niskie wydzielanie insuliny. Organizm ma czas na „wylczenie” odpowiedniej porcji insuliny, dzięki czemu cukier trawiony jest stopniowo i jego poziom we krwi nie schodzi poniżej granicy hipoglikemii (zbyt niski poziom grożący osłabieniem, omdleniem lub śpiączką).

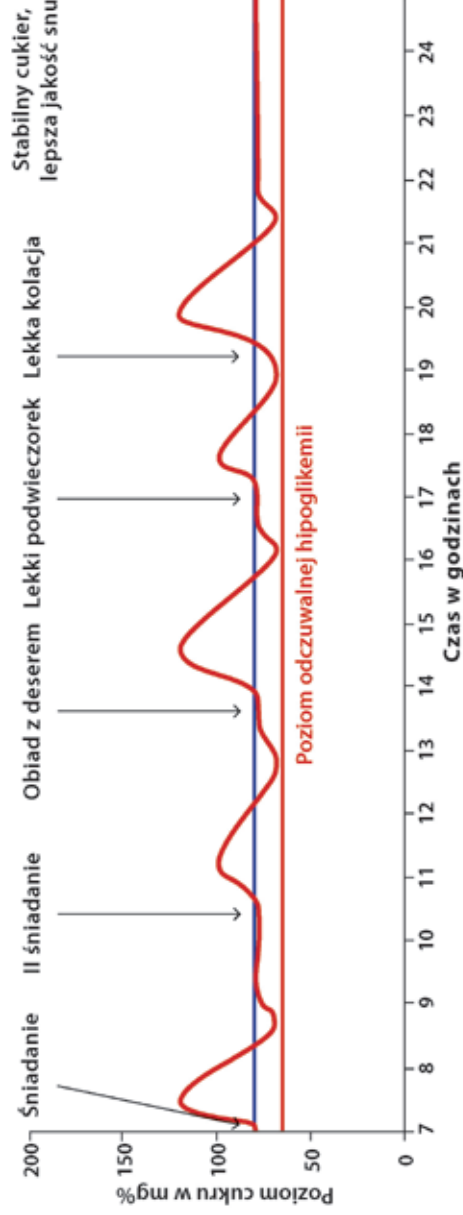


Krzywa poziomu cukru we krwi po zjedzeniu produktu (posiłku) powodującego wysokie wydzielanie insuliny. Nagłe pojawienie się dużej ilości cukru we krwi powoduje „alarm”, trzustka wydziela dużo insuliny, lecz ponieważ nie ma czasu na obliczenie jej odpowiedniej porcji, poziom cukru we krwi spada poniżej granicy hipoglikemii. Powoduje to potrzebę szybkiego zjedzenia czegoś, zwykle słodkiego.

Krzywa
dobowych
wahań po-
ziomu cukru
we krwi
u osoby
jedzącej
cukry proste
i posilki
powodujące
wysokie
wydzielanie
insuliny.



Krzywa
dobowych
wahań po-
ziomu cukru
we krwi
u osoby
jedzącej wę-
głowodany
złożone i po-
silki powo-
dujące niskie
wydzielanie
insuliny.



Indeks glikemiczny

To, jak dany pokarm podnosi poziom cukru we krwi, określa **indeks glikemiczny (IG)**. Im niższy IG żywności, tym mniej zwiększa poziom cukru we krwi. Indeks glikemiczny powyżej 60 oznacza pokarm powodujący wysoki poziom cukru we krwi.

- IG <50 – niski – pokarmy stanowiące podstawę diety
- IG 50 – 70 – średni – produkty spożywane sporadycznie
- IG >70 – wysoki – produkty, których należy unikać

Węglowodany to paliwo dla naszego organizmu. Jednakże, jak opisano wcześniej, cukry proste przechodzą do krwi zbyt szybko. Pokarmy słodkie* lub produkty z białej mąki znacznie i szybko zwiększają poziom cukru we krwi.

Przykłady produktów o wysokim IG: cukier, biała mąka, kleisty ryż, rozgotowany makaron czy ziemniaki, bardzo słodkie owoce.

Węglowodany złożone zawarte w warzywach czy ziarnach uwalniane są powoli i utrzymują prawidłowy poziom cukru we krwi. Wybieraj zatem produkty zawierające węglowodany złożone. **Zamień białe pieczywo na pełnoziarniste, makaron z białej mąki na ten z mąki razowej, postaraj się poznać produkty, które są słodkie, lecz nie zawierają cukru** (np.: liście stewii, ksylitol, erytrytol (zawiera je naturalny słodzik SteviaBase str. 121); są także słodkie owoce, które nawet obniżają poziom cukru we krwi: maliny, jagody goji).

Ładunek glikemiczny

Indeks glikemiczny określa jak 50 g danego pokarmu podniesie poziom cukru w naszej krwi. Ładunek glikemiczny (ŁG) określa ile cukru dostanie się do naszego organizmu po spożyciu danej porcji produktu, czyli jak „bogata” w cukier jest spożywana porcja.

Przykład: arbuza ma IG = 72. Lecz w zależności od tego, czy zjemy 100 g czy 1 kg arbuza dostarczymy inną ilość węglowodanów, czyli inny ŁG.

Indeks insulinowy

Jak dotąd medycyna i dietetyka przy obliczaniu wpływu pokarmów na poziom cukru we krwi i, co za tym idzie, wydzielanie insuliny, używa głównie indeksu glikemicznego (IG). Niestety, nie jest to takie proste, gdyż IG jest w stanie wyjaśnić ok. połowę uzyskanych wartości! Bo okazało się, że: **pokarmy o zerowym indeksie glikemicznym (nie zawierające cukrów) mogą powodować bardzo znaczne podniesienie się poziomu insuliny we krwi.** Dlatego branie pod uwagę wyłącznie indeksu glikemicznego może być bardzo mylące przy badaniu wpływu na podnoszenie poziomu insuliny, bo kotlet uwalnia 27% więcej insuliny niż makaron. **To, jak dany produkt podnosi nam poziom insuliny we krwi, określa indeks insulinowy (II).** Okazuje się, że znaczne skoki poziomu insuliny można uzyskać nawet nie jedząc węglowodanów.

Indeks insulinowy jest trudny do pomiaru i dlatego jest mało popularny. Trudno nawet znaleźć tabele przedstawiające jak dany pokarm wpływa na wzrost poziomu insuliny. Jednak udowadnia on, że posiłki o zerowej zawartości cukrów, jak wołowina czy ryby, mogą powodować znaczny wyrzut insuliny (patrz tabela). Produkty, które powodują znaczne wydzielanie insuliny, określa się jako **insulinogenne**.

Przykłady produktów z niskim II: wszystko z dużą zawartością błonnika ok. 35 - 45; pełne ziarno 40 / płatki zbożowe 40; soczewica, ciecierzycy 58.

Przykłady produktów z wysokim II: ziemniaki 121; biały chleb 100; zwykły cukier, gotowana fasola 120!

Mleko, różne kotlety czy steki same doprowadzają do zaskakująco wysokiego wydzielania insuliny.

Prace nad indeksem insulinowym początkowo uznano za mało znaczące dla przeciętnego człowieka (!) i skatalogowano jedynie 38 produktów. Jednakże im bardziej poznaje się rzeczywiste działanie insuliny i to, że nie jest ona potrzebna tylko do trawienia cukrów ale jest też m.in. odpowiedzialna za przyswajanie aminokwasów w komórkach, rola II w ocenianiu wpływu pokarmów znowu została doceniona.

Oдноśnikiem dla porównywania II danego produktu jest 59g glukozy, której wartość kaloryczna wynosi 1000 kJ a II równy jest 100.

1000 kJ białego pieczywa (97g) to II równy 73. Fakt, że białe pieczywo jest niezdrowe nie jest niczym nowym. Jednak fakt, że 1000 kJ (333g) ryby (II 43) i 1000 kJ (158g) steku (II 37) prowadzi do znacznie większego wydzielania insuliny niż 1000 kJ (200g) makaronu (II 29) może zdziwić: „Jak to? Ryba bardziej tuczająca niż makaron?”. Jednak wyjaśniałoby to szczupłą sylwetkę zajadających się makaronem Włochów. Z drugiej strony uświadamia niebezpieczeństwo, wynikające ze słuchania dzisiejszych rad dotyczących żywienia. Natomiast jeśli ktoś zje 227g tofu to przyjmie 1000 kJ oraz 27g białka, ale wydzielanie insuliny będzie o wiele niższe (II 21).

Dla kobiet, które jako główne źródło białka wybrały produkty mleczne, indeks insulinowy przygotował wyjątkowe niespodzianki. 1000 kJ słodkiego jogurtu (260g) to II równy 84, mleko odtłuszczone (1000 kJ/690g) to II równy 60. Tym samym 1000 kJ odtłuszczonego mleka ma taki sam ładunek glikemiczny jak 1000 kJ białej fasoli, ale powoduje prawie trzy razy większe wydzielanie insuliny. Szklanka mleka wypita do makaronu al dente niweczy zatem niewielki II makaronu.

59 g sera ma wprawdzie II równy zaledwie 33, ale jednocześnie zawiera bardzo dużo nasyconych tłuszczów, które mogą powodować oporność insulinową, ma też tyle samo energii (1000 kJ) co 625g pomarańczy (II 44). Szczególnie wysokie wydzielanie insuliny powoduje połączenie łatwo dostępnych węglowodanów i białka, zwłaszcza z mleka i mięsa. Należy również zauważyć, że makaron z soczewicą (2000 kJ) ma wprawdzie 27g białka i 63g węglowodanów, ale jego II wynosi zaledwie 45. Natomiast stek z ziemniakami (również 2000 kJ) z tylko 40g węglowodanów i 52g białka ma prawie dwa razy wyższy II, wynoszący 88 (Bao et al., 2011).

Porównanie indeksów i ładunków glikemicznych oraz indeksów insulinowych wybranych produktów prezentujemy w tabeli na str. 29.

Wszystkie badania przeprowadzono na zdrowych, szczupłych uczestnikach; u osób z opornością insulinową wydzielanie insuliny jest jeszcze wyższe.

Według wielu badań epidemiologicznych czerwone przetworzone mięso ma największy wpływ na rozwój oporności insulinowej i cukrzycy typu 2. Odzwierzęce produkty spożywcze stanowią główne źródło nasyconych kwasów tłuszczowych i białek bogatych w metioninę. Jak powszechnie wiadomo, AGE (Advanced Glycation Endproducts – końcowe produkty zaawansowanej glikacji) powstają w ciele cukrzyka i w dużej mierze przyczyniają się do powstawania wszystkich chorób następczych. Mniej znane są natomiast wyniki najnowszych badań, według których AGE, wbrew wcześniejszym opiniom, również są pobierane w dużych ilościach przez jelito – przede wszystkim ze smażonych w tłuszczu, grillowanych czy pieczonych produktów odzwierzęcych – i w ten sposób wpływają na powstawanie chorób cywilizacyjnych.

Nadmiar nasyconych kwasów tłuszczowych, żelaza i soli oraz niedobór potasu i magnezu wywołuje oporność insulinową.

Połączenie białka zwierzęcego z węglowodanami o wysokim indeksie glikemicznym prowadzi do bardzo dużego wydzielania insuliny i szybkiego rozkładu cukru we krwi. To powoduje poczucie osłabienia i potrzebę zjedzenia czegoś, najczęściej słodkiego (patrz ilustracja na str 18).



Złe nawyki żywieniowe z dzieciństwa mogą być przyczyną chorób i skrócenia życia.

W Polsce notujemy obecnie niespotykany dotąd odsetek otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Porównanie indeksu insulinowego (II) niektórych produktów w odniesieniu do 1000 kilodżuli (kJ)

Pokarm (1000 kJ)	Waga (g)	IG	ŁG	II
Glukoza	59 g	100	59	100
Żelki, cukierki z galaretką	88 g	78	44	117
Batonik Mars	54 g	62	23	89
Płatki kukurydziane w 125 ml chudego mleka	67 g	81	45	82
Jogurt owocowy	260 g	31	12	84
Chude mleko	690 ml	29	9	60
Biała fasola	281 g (19 g białka, 28 g węglowodanów)	31	9	23
Białe pieczywo	97 g	70	31	73
Pomarańcze	625 g	42	21	44
Ryba	333 g	0	0	43
Stek	158 g, 0 g węglowodanów	0	0	37
Makaron al dente	200 g, 49 g węglowodanów	46	23	29
Tofu	227 g (27 g białka, 7 g węglowodanów)	15	1	21
Ryż biały	203 g	72	40	58
Ryż brązowy	148 g	72	38	45
Orzechy włoskie	35 g	0	0	5
Awokado	112 g	0	0	4
Stek + ziemniaki (2000 kJ)	52 g białka, 40 g węglowodanów	77	31	86
Makaron z soczewicą (2000 kJ)	27 g białka, 63 g węglowodanów	42	27	45
90 g pizzy/600 ml coli	12 g białka, 92 g węglowodanów	55	51	85

IG: indeks glikemiczny; ŁG: ładunek glikemiczny; II: indeks insulinowy.

Niekorzystne połączenia pokarmów

Niektóre połączenia pokarmów szczególnie pobudzają wydzielanie insuliny. Należą do nich połączenie szybko wchłanialnych węglowodanów (cukier, biała mąka) z pokarmami wysokobiałkowymi. Przykłady:

Białka	+	węglowodany	=	rodzaj pożywienia
mięso	+	ziemniaki / frytki	=	typowy polski obiad
wędlina / ser	+	biała mąka	=	kanapki, burgery, pizza, naleśniki, pierogi, hot-dogi, kebab
mleko	+	cukier / syrop / dżemy	=	koktajle mleczne, lody, mleko czekoladowe, serki homogenizowane, jogurty smakowe
żelatyna / jogurt	+	cukier	=	żelki, galaretki, jogurty
mleko / jogurt	+	płatki / płatki słodzone / suszone owoce	=	dania śniadaniowe
mleko / śmietana	+	cukier	=	różne rodzaje kawy

Możesz powiedzieć – przecież to najbardziej popularne zestawienia produktów spożywczych. Fakt, lecz może jest tak właśnie dlatego, że powodują one wysokie wydzielanie insuliny, co prowadzi do zwiększonego wytwarzania hormonu szczęścia – serotoniny. To tłumaczyłoby, dlaczego ludzie po nie sięgają oraz dlaczego tak trudno zmienić im nawyki żywieniowe na zdrowe, pomimo iż doskonale wiedzą, że jedzą niezdrowo. Szczególnie dotyczy to ograniczenia ilości spożywanych słodczy.



Zmiana taka porównywalna jest do wychodzenia z uzależnienia! Proces ten w książce „Breaking the Food Seduction” („Odrzucając uwiedzenie pożywieniem”) opisuje dr Neal Barnard, prezes towarzystwa Lekarze dla Odpowiedzialnej Medycyny” (USA).

Wiemy już, że insulina jest hormonem wzrostu, choć może lepszym słowem byłoby rozrostu – nie powoduje ona wzrostu wzwyż, lecz rozrastanie się komórek i tkanek, czyli nabieranie masy. Insulina zwiększa przyswajanie składników odżywczych przez komórki, aktywuje enzymy powodujące powstawanie tkanki tłuszczowej oraz hamuje enzymy spalające tłuszcz.

Dlatego osoby jedzące pokarmy lub ich połączenia, które wywołują wysoki poziom insuliny we krwi są skazane na tycie. Nie dotyczy to tylko osób ciężko pracujących fizycznie, lub jedzących takie pokarmy w małych ilościach.

A wystarczy wyeliminować z diety pokarmy o najwyższym indeksie insulinowym, aby zacząć naturalnie chudnąć, niemal wyzerować ryzyko cukrzycy i spadku wydolności krążeniowej, sercowej oraz mięśniowej (częstego skutku rozregulowania gospodarki insulinowej).

Ktoś może powiedzieć, że jest to tradycyjny sposób odżywiania czy, że „nasi przodkowie tak jedli i byli zdrowi”. Zgoda, tylko nasi przodkowie nie siedzieli większość dnia i nie jeździli samochodami. Zamiast tego ciężko pracowali fizycznie, dużo chodzili, itd. Pokarmy wysokobiałkowe jedli rzadko (mięso raz na 1-2 tygodnie), a słodkie były na stole na święta.

Jak objawia się uzależnienie od skutków insuliny?

Najczęściej można je rozpoznać dzięki dwóm symptomom:

- silne upodobanie do pożywienia, które powoduje szybkie, silne i duże uwalnianie insuliny,***
- konieczność podjadania, czy „przegryzania” (przekąski, batony, słodkie, słodkie napoje) za każdym razem, gdy stężenie cukru we krwi, a co za tym idzie poziom insuliny, zmniejsza się (spadki nastroju, senność).***

Jeżeli zauważasz takie objawy u siebie, warto na poważnie zastosować zalecenia Metody Dr. Jacob’a.

Uzależnienie od wpływu cukru, białka i insuliny

Nałóg taki objawia się głównie silnymi preferencjami do spożywania pokarmów, powodujących bardzo szybkie i silne uwalnianie insuliny. Każdy spadek poziomu cukru we krwi i poziomu insuliny jest zwalczany przez podjadanie produktów insulinogennych lub picie napojów zawierających dużo cukru (rys. str. 18). Brak przerw na metabolizm wzmacnia oporność insulinową i prowadzi do zespołu metabolicznego i stłuszczenia wątroby. Według indeksu insulinowego szczególnie insulinogenne jest połączenie szybko dostępnych węglowodanów (cukier/biała mąka) z białkiem zwierzęcym, np. stek z ziemniakami, koktajle mleczne, fast food, pizza ze słodzonymi napojami, a także płatki kukurydziane czy słodkie płatki śniadaniowe z mlekiem, jogurt owocowy, posłodzone cappuccino czy latte macchiato. Ponieważ insulina ma działanie uzależniające, nic dziwnego, że są to najpopularniejsze (między-) posiłki. Już spożycie samego mleka czy steku prowadzi do zdumiewająco wysokiego wydzielania insuliny. Związki te wyjaśniają, dlaczego zmiana sposobu odżywiania się przy hiperinsulinemii i związanej z nią redukcji wagi wprawdzie przedłuża życie w zdrowiu, ale w fazie początkowej jest bardzo trudna, tak samo jak odwyk.

Wszechobecność niezdrowych i uzależniających artykułów spożywczych nie ułatwia nam sprawy. Jest to jeden z powodów, dla których tak trudno nam dzisiaj zachować umiar i odżywiamy się niezdrowo, mimo że mamy możliwość jedzenia zdrowych produktów. Chyba że całkiem świadomie zdecydujemy się na zdrowy tryb życia. Kto odważy się na odkrywczą podróż i zmianę trybu życia, ten zostanie nagrodzony



Mając już wiedzę z poprzednich stron tej książki popatrz na pizzę nie jak na smacowite danie, lecz połączenie produktów wywołujących wysokie wydzielanie insuliny:

- szybko wchłanialne węglowodany,
- białko sera (i dużo tłuszczu)
- białko mięsa

5

Mit białkowy i jego konsekwencje



Wbrew powszechnej opinii, białka nie są źródłem siły i paliwem dla mięśni. Są one ważnym materiałem budulcowym ale są potrzebne tylko w małych ilościach. Najlepiej świadczy o tym skład mleka kobiecego. Zawiera ono jedynie 0,9-1,4 mg białka na 100ml (jednakże nie wszystkie z tych białek służą organizmowi dziecka jako budulec ciała, gdyż niektóre z nich to np. immunoglobuliny – ciała odpornościowe). Okres niemowlęctwa charakteryzuje się najszybszym wzrostem masy ciała i rozwojem narządów. Jeżeli w tym okresie potrzebujemy tak niewiele białka, to tym bardziej po ustaniu wzrostu nie jest nam ono potrzebne w dużych ilościach.

	białka	tłuszcze	węglowodany	wapń	fosfor	sód
mleko ludzkie	1,2 g	4,0 g	9,0 g	33 mg	18 mg	16 mg
mleko krowie	4,0 g	3,5 g	4,9 g	118 mg	97 mg	50 mg

Jak widać w tabelce, mleko krowie zawiera trzy razy więcej białka niż mleko kobiece. Jest w nim także 3,75 razy więcej metioniny niż w mleku kobiecym (czy w białkach roślinnych). Metionina to aminokwas zawierający siarkę; w małych ilościach jest potrzebny organizmowi, przy podniesionym poziomie działa szkodliwie. Takie właściwości czynią mleko krowie nieodpowiednim pożywieniem dla dzieci i dorosłych.

Każdy nadmiar białka prowadzi do obciążenia wątroby i nerek azotem, amoniakiem i różnymi kwasami, powoduje powstawanie dużych ilości wolnych rodników tlenowych (stres oksydacyjny) i przyczynia się do artrozy (choroba zwyrodnieniowa stawów).

Niedobory białka występują u niewielu osób, za to ich nadmiar dotyczy większości populacji Europy. W poprzednich stuleciach pokarmy mięsne były oznaką dobrobytu i bogactwa. To, co kiedyś było na stole jedynie w święta, teraz stało się codziennością. Nigdy w historii ludzkości spożycie mięsa nie miało takiego rozmiaru, jak obecnie w krajach Zachodu. Nigdy też ludzie Zachodu nie byli tak przewlekłe chorzy jak obecnie – choroby cywilizacyjne są masowe, społeczne i nadal przybierają na sile.

Tymczasem na Okinawie, jak i w wielu innych tradycyjnie odżywiających się społecznościach, **dzienne spożycie białka wynosi jedynie ok. 39g**. Jest to przede wszystkim białko roślinne. Pomimo, a raczej dzięki tak niskiemu spożyciu białka, mieszkańcy Okinawy osiągają najwyższą na świecie średnią długość życia przy zachowaniu zdrowia. Głównym źródłem białka w Polsce jest mięso, nabiał i jaja. Na Okinawie są to rośliny strączkowe (głównie produkty z przefermentowanej soi).

Białko zwierzęce zakwasza organizm, powoduje stres oksydacyjny i jest bogate w szkodliwą dla serca metioninę (aminokwas bogaty w siarkę). Średnio białko zwierzęce ma około trzy razy więcej metioniny niż białka roślinne. Metionina to jeden z aminokwasów niezbędnych dla zdrowia, lecz jego nadmiar w diecie może powodować problemy. Udowodniono naukowo, że eliminacja z diety białek zawierających metioninę hamuje zarówno nadmiar wolnych rodników tlenowych jak i wzrost guzów nowotworowych u zwierząt laboratoryjnych, a także znacznie wydłuża ich życie.

Udowodniono naukowo, że czerwone i przetworzone mięsa są na drugim miejscu wśród czynników powodujących rozwój insulinooporności oraz cukrzycy typu 2. Jest tak, gdyż pokarmy takie są głównym źródłem tłuszczów nasyconych i białek bogatych w metioninę.

Europejczycy to populacja spożywająca najwięcej białka zwierzęcego zawierającego metioninę. Każdy nadmiar metioniny musi być zredukowany przez organizm do homocysteiny, która jest substancją toksyczną, szczególnie obciążającą serce. A to właśnie choroby serca są nadal główną przyczyną przedwczesnych zgonów Polaków.

Wiele osób myśli, że odstawiając nabiał spowodują z czasem niedobory wapnia i wynikające z tego choroby. Lecz pomyślmy tylko skąd krowa bierze wapń? Przecież je tylko trawę, a codziennie daje bogate w wapń mleko, ma zdrowe kości i zwykle co roku rodzi cielaka. Wapń zawarty w roślinach czy ziarnach w zupełności wystarcza naszym potrzebom. Jest on też łatwiej przyswajalny, ponieważ występuje razem z magnezem w bardziej optymalnych proporcjach (magnez bierze udział przy wchłanianiu wapnia). Polecamy do przemyślenia ciekawy artykuł „**10 powodów dlaczego nie warto pić mleka**” na dziecisawazne.pl.

Dużo do myślenia może także dać poniższe zestawienie cech anatomicznych zwierząt mięso- i roślinożernych oraz człowieka.

Mięsożercy	Roślinożercy	Człowiek
Mają pazury	Brak pazurów	Brak pazurów
Brak porów w skórze, skóra nie wydziela potu	Mają pory w skórze, przez który wydzielany jest pot	Mają pory w skórze, przez który wydzielany jest pot
Słabo rozwinięte siekacze, trzonowce ostre, długie, szpiczaste przystosowanie do rozrywania ciał ofiar	Dobrze rozwinięte siekacze, trzonowce płaskie, przystosowane do rozdrabniania i rozcierania pokarmu	Dobrze rozwinięte siekacze, trzonowce płaskie, przystosowane do rozdrabniania i rozcierania pokarmu
Żuchwa porusza się w jednej płaszczyźnie (góra-dół)	Żuchwa porusza się w także na boki (rozcieranie pokarmów na trzonowcach)	Żuchwa porusza się w także na boki (rozcieranie pokarmów na trzonowcach)
Słabo rozwinięte gruczoły ślinowe (nie są potrzebne do wstępnego trawienia ziaren i owoców)	Dobrze rozwinięte gruczoły ślinowe, potrzebne do wstępnego trawienia ziaren i owoców	Dobrze rozwinięte gruczoły ślinowe, potrzebne do wstępnego trawienia ziaren i owoców
Kwaśny odczyn śliny, która nie zawiera ptialiny – enzymu potrzebnego do trawienia skrobi	Zasadowy odczyn śliny, duża zawartość ptialiny	Zasadowy odczyn śliny, duża zawartość ptialiny
Duża zawartość kwasu solnego w żołądku – potrzebny do trawienia mięsa, ścięgien, chrząstek	10 razy mniejsze stężenie kwasu solnego	10 razy mniejsze stężenie kwasu solnego
Jelita 3 razy dłuższe od tułowia – pokarm szybko przez nie przechodzi, jest szybciej wydalany, co zapobiega gniciu w nich rozkładającego się mięsa	Jelita 6 razy dłuższe od tułowia (pokarm roślinny psuje się wolniej)	Jelita 6 razy dłuższe od tułowia (pokarm roślinny psuje się wolniej)
Piją poprzez chłeptanie	Piją poprzez zasysanie	Piją poprzez zasysanie

Tabela oparta na zestawieniu A.D. Andrews'a opublikowanym w książce „Fit Food for Men” („Zdrowe pożywienie dla człowieka”; Chicago, American Hygiene Society, 1970)

6

Tłuszcze – źródło energii i... problemów



Tłuszcz jest dosłownie na wagę złota – okazuje się niezbędny do przeżycia. Jednak w czasach dobrobytu sprzyja jednocześnie powstawaniu zespołu metabolicznego i cukrzycy. Dostarczanie organizmowi dużej ilości tłuszczu oraz brak aktywności fizycznej prowadzą do tego, że komórka broni się przed przeładowaniem glukozą i niejako zamyka się tworząc wokół siebie otoczkę tłuszczową. Nieprzetworzona glukoza zbiera się ostatecznie we krwi i stanowi problem dla całego organizmu. Trzustka próbuje to wyregulować zwiększonym wydzielaniem insuliny. Powstaje błędne koło hiperinsulinemii i oporności insulinowej.

Ziemniaki, bagietka i biały ryż, które przez stulecia nie wywoływały cukrzycy u miliardów ludzi nagle zaczynają gwałtownie zwiększać poziom cukru oraz insuliny we krwi – jeśli towarzyszą im kwasy tłuszczowe, cukier, białko zwierzęce i brak ruchu. Węglowodany złożone nie są przyczyną problemów związanych z odżywianiem się, lecz kozłem ofiarnym współczesnej diety. Zwalczanie przyczyn zespołu metabolicznego polega nie na przyjmowaniu mniejszej ilości węglowodanów (to jest zwalczanie jedynie objawów), lecz na spożywaniu mniejszej ilości tłuszczu, cukru i produktów wysokoenergetycznych (zwalczanie podstawowych przyczyn) oraz na większej aktywności ruchowej.

W diecie osoby zdrowej tłuszcze powinny dostarczać ok. 30% dziennej porcji energii. Najlepiej żeby były one w postaci nienasyconych kwasów tłuszczowych pochodzenia roślinnego. W wypadku osób z chorobą wieńcową i zespołami metabolicznymi powinno to być tylko 10% dziennego zaopatrzenia w energię. Wartość ta odpowiada pierwotnej ilości tłuszczu, przyjmowanego kiedyś przez ludzi w Polsce a obecnie w większości krajów i Azji. Jak wykazały badania kliniczne, dostarczanie takiej ilości energii daje rewelacyjne efekty również po wielu latach.

W szwedzkim badaniu z 2014 roku Rosqvist i współpracownicy (2014) sprawdzili, jak zbyt duże spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (PUFA) lub nasyconych kwasów tłuszczowych (SFA) wpływa na budowę ciała. 39 młodych osób o prawidłowej masie ciała przez siedem tygodni codziennie przyjmowało dodatkowe 750 kcal w postaci muffinów albo z olejem palmowym (SFA), albo z olejem słonecznikowym (PUFA pod

postacią kwasów omega-6). Uczestnicy obu badanych grup przybierali na wadze w podobnym stopniu, jednak w bardzo różny sposób: osoby, które spożywały dodatkowe kalorie w postaci nasyconych kwasów tłuszczowych po siedmiu tygodniach miały dwa razy większą ilość tłuszczu trzewnego (otacza organy w brzuchu), niż osoby przyjmujące PUFA. W wyniku zwiększonego spożycia SFA większe było również stłuszczenie wątroby i ogólna zawartość tłuszczu w organizmie. Natomiast w wyniku zwiększonego spożycia PUFA, u uczestników badania beztłuszczowa masa ciała uległa potrojeniu w porównaniu z członkami grupy przyjmującymi SFA.

Poprzez nadmierne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych aktywowane zostały też geny odpowiedzialne za magazynowanie tłuszczu w jamie brzusznej i wpływające na regulację poziomu insuliny. Natomiast PUFA aktywowały geny, które redukują magazynowanie tłuszczu i poprawiają metabolizm cukrów. Wnioski te mogą mieć znaczenie przede wszystkim dla osób ze schorzeniami metabolicznymi, np. cukrzycą typu 2., ponieważ do ich powstania najbardziej przyczyniają się stłuszczenie wątroby i tłuszcz trzewny. Głównym źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych są zwykle nie tłuszcze palmowe, a produkty mleczne i ryby. Wyniki badań rzucają zatem cień na tak popularny olej kokosowy, którego stosowanie nie ma podstaw naukowych.

Większość komórek częściej utlenia tłuszcze zamiast węglowodanów, a przy dużym zaopatrzeniu w tłuszcz redukuje metabolizm węglowodanów. Nadmiar tłuszczu i zgromadzona we krwi glukoza siłą rzeczy są składowane w komórkach wątroby. Wysokie spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych i cukru bezpośrednio prowadzi do otłuszczenia wątroby, ponieważ fruktoza jest rozkładana jedynie w wątrobie. Stłuszczenie wątroby – w połączeniu z dużą ilością białka – powoduje natomiast oporność insulinową i chroniczne nadmierne wydzielanie insuliny. Tu leżą przyczyny chorób cywilizacyjnych i schorzeń metabolicznych.

Pokarmy zwierzęce są bogatym źródłem tłuszczów nasyconych. Mieszkańcy Europy spożywają zbyt duże ilości tych tłuszczów, co w połączeniu z brakiem ruchu prowadzi do zaburzeń metabolizmu i znacznego obciążenia pracy mitochondriów – „elektrowni” komórkowych. Organizm nie

może zużyć tych tłuszczów, więc broni się odkładając je w tkance podskórnej oraz w wątrobie i innych organach ciała. Choć nasycone kwasy tłuszczowe pochodzenia zwierzęcego odgrywają najważniejszą rolę w rozwoju insulinooporności, zespołu metabolicznego oraz cukrzycy typu 2, to także nadmiar tzw. zdrowych tłuszczów nie jest dobry. Jest tak dlatego, gdyż są one wysokokaloryczne i mogą pogłębiać istniejące dolegliwości, szczególnie przy występującej już nadwadze. Dzieje się tak, ponieważ komórki tłuszczowe magazynują każdy nadmiar tłuszczów, nawet tych „zdrowych”. Proces ten sprzyja występowaniu reakcji zapalnych.

Brak ruchu i nadmiar produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego, bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i białko, cukier i inne węglowodany (zawierające mało witamin), których poziom szybko się podnosi (biała mąka), mają duży wkład w powstawanie zaburzeń pracy mitochondriów (elektrowni komórkowych). Utuczona i pozbawiona mikroelementów komórka próbuje spalić więcej składników odżywczych, co nie jest zdrowym procesem. Powoduje to zwiększoną produkcję rodników tlenowych i azotowych, szkodzi enzymom komórkowego łańcucha oddechowego oraz innym strukturom mitochondriów. Z czasem powoduje to znaczące osłabienie efektywności pracy mitochondriów (zmniejszenie produkcji energii w komórkach), a w wielu przypadkach nawet do ich obumierania.

W ten sposób powstają „niestrawione” półprodukty, takie jak diglicerydy, glukoza i aminokwasy. Produkty ich reakcji połączone z wolnymi rodnikami tlenowymi i azotowymi są przyczyną powstawania reakcji zapalnych, struktur nowotworowych, uszkodzają naczynia krwionośne i czynią inne szkody w całym organizmie. Produkty uboczne przemiany materii utrudniają zarówno zaopatrywanie w tlen i substancje odżywcze, jak i usuwanie odpadów. Procesy przemiany materii stają się coraz bardziej nieefektywne.

Współczesny człowiek Zachodu przyjmuje dziennie 3000 kcal i coraz bardziej od nich tyje, chociaż wcześniej bez problemu je spalał. Tego stanu rzeczy nie da się poprawić samym przyjmowaniem poszczególnych mikroelementów. Należy zacząć zwalczać przyczyny: zmienić sposób odżywiania się, wrócić do aktywności fizycznej, zredukować wagę.

7

Zakwaszenie, czyli brak balansu pH



TEST – czy masz zakwaszony organizm?

Odpowiedz na pytania i policz punkty.

1. Ile razy dziennie jesz owoce i warzywa: 0-2 razy - 2 pkt. / 3-4 razy - 1 pkt. / 5 razy - 0 pkt.
2. Często jesz słodczyce, ciasta, słodkie płatki? Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
3. Czy pijesz codziennie alkohol? Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
4. Czy co dzień pijesz napoje słodzone, colę, kawę, herbatę, soki? Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
5. Jak często wykonujesz ćwiczenia (wysiłek fizyczny)? 2 razy w tygodniu i więcej - 0 pkt. / do 2 razy w tygodniu - 1 pkt.
6. Ile gram mięsa, wędlin lub sera spożywasz w ciągu dnia: do 50g - 0 pkt. / 50 - 100g - 1 pkt. / ponad 100g - 2 pkt.
7. Czy regularnie jadasz wieczorami większe posiłki? Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
8. Czy często ulegasz stresowi? Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
9. Codziennie pijesz ok. 2 l wody (łagodnych herbat ziołowych)? Tak - 0 pkt. / Nie - 1 pkt.
10. Czy cierpisz na nadwagę lub otyłość? Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
11. Regularnie zażywasz środki przeciwbólowe? Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
12. Czy palisz? Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.

Interpretacja ilości punktów

Od 0 do 3: twój styl życia sprzyja równowadze kwasowo-zasadowej. Oby tak dalej!

Od 4 do 9: nie jest źle, ale możesz łatwo pomóc sobie poprzez zmianę nawyków na zdrowsze. Wprowadź do diety więcej warzyw oraz owoców i... więcej ruchu.

Od 10 do 14: twój styl życia wyprowadza organizm z równowagi. Ogranicz jedzenie mięsa na rzecz owoców i warzyw. Znajdź czas na ruch i relaks. Pomocna dla równowagi będzie regeneracja flory jelitowej i uzupełnienie diety w cytryniany.

Powyższy test służy tylko ogólnemu przyjrzeniu się wpływowi nawyków na gospodarkę kwasowo-zasadową.

Kwasy kontra zasady

Nasze ciało nieustannie stara się utrzymać równowagę kwasowo-zasadową. Krew, limfa czy płyn mózgowo-rdzeniowy muszą mieć ściśle określony odczyn pH. Ilość substancji kwaśnych i zasadowych ciągle się zmienia i jest zależna od wielu czynników.

Głównymi źródłami kwasów są: stres, nadmierna praca fizyczna lub umysłowa (także intensywne uprawianie sportu), dieta bogata w mięso, wędliny, ryby, jajka, sery, cukier i słodczyce, napoje słodzone, produkty z białej mąki, kawa, alkohol, a także nikotyna.

Kwasy obciążają cały organizm, w szczególności nerki i wątrobę. Ciało musi je szybko balansować, a używa do tego substancji zasadowych jak: wapń, potas, magnez. Dlatego ważnym jest, by w diecie nie zabrakło pokarmów i substancji o działaniu zasadowym: warzyw, owoców, jagód, kaszy jaglanej, wapnia, potasu, magnezu, cytrynianów.

Przewlekłe zakwaszenie

Medycyna zna niebezpieczeństwo ostrej kwasicy i potrafi sobie z nią radzić, lecz mało kto mówi o zakwaszeniu przewlekłym, które dotyka bardzo wiele osób. Zakwaszenie takie powstaje jeżeli w pożywieniu brak odpowiedniej ilości minerałów zasadowych, które neutralizują kwasy dostarczane z pożywieniem i powstające w procesie przemiany materii. Organizm musi neutralizować kwasy więc pobiera minerały z zapasów – z tkanek i kości. Stan taki może doprowadzić do wyjałowienia organizmu z minerałów zasadowych.

Przewlekłe zakwaszenie jest trudne do dostrzeżenia, gdyż powstaje powoli. **Oto tylko kilka z efektów nadmiaru kwasów w organizmie:** zatrucie i obciążanie wątroby i nerek, „przyduszanie” metabolizmu komórkowego (mało energii), „wypłukiwanie” minerałów istotnych dla kości, zębów i włosów, siły mięśniowej, wydolności nerwowej, możliwości umysłowych oraz wielu innych funkcji życiowych.

Kwasy powodują ból, zasady przynoszą ulgę

Kwasy drażnią zakończenia nerwowe odpowiedzialne za odczuwanie bólu. Im więcej kwasów w organizmie, tym silniej odczuwamy ból. Każdy doświadczył zakwasów w mięśniach i bólu, jaki im towarzyszył – niekiedy uniemożliwiał on nawet poruszanie. Osoby z zakwaszeniem znacznie mocniej odczuwają dolegliwości bólowe, szczególnie te, które towarzyszą chorobom ze stanami zapalnymi (np. bóle reumatyczne), gdyż stan zapalny sam w sobie powoduje wytwarzanie kwasów i ból. Samo odkwaszenie organizmu może znacząco obniżyć odczuwanie takiego bólu.

Więcej związków zasadowych to więcej energii

Przemiana materii i wytwarzanie energii w komórce odbywa się podczas skomplikowanego procesu chemicznego (cykl Krebsa). Składnikami umożliwiającymi jego prawidłowy przebieg są m.in. **działające zasadowo cytryniany**. Ich niedobór powoduje znaczące utrudnienie metabolizmu. W komórkach powstaje mało energii oraz dużo niezmetabolizowanych „odpadów” i kwasów. Minerale zasadowe, jak magnez i wapń, przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Ważne jest jednak aby przyjmować je nie w czystej postaci, lecz jako cytryniany, gdyż taka forma nie powoduje zmiany pH żołądka i jelit.

Badanie pH organizmu

Określenie stanu kwasowo-zasadowego w komórce lub we krwi jest niezwykle trudne. Pomiar wartości pH moczu za pomocą papierków lakmusowych daje możliwość ustalenia ogólnej sytuacji metabolicznej i sprawdzenia, czy z pożywienia wchłaniana jest wystarczająca ilość elementów zasadowych (Welch et al., 2007). Pozwala także sprawdzić czy nerki i wątroba prawidłowo oczyszczają organizm z kwasów.

Ważne jest aby pH mierzyć **bardzo czułymi papierkami lakmusowymi**, które wskazują wartości np. co 0,2 stopnia pH, a nie co 1 stopień. Pole wskaźnika zmienia swój kolor w zależności od wartości pH. Kolor wskaźnika należy porównać ze skalą kolorów i odczytać wartość pH.

Więcej o papierkach lakmusowych na stronie 122.

8

Metoda Dr. Jacob'a w praktyce: trzy zasady żywieniowe



Oto trzy podstawowe zasady dietetyczne Metody Dr. Jacob'a. Są one decydujące dla skutecznego i trwałego zastosowania tej koncepcji żywieniowej.

Na początku nie skupiaj się zbyttnio na szczegółach Metody – trzymaj się głównych zasad, zwłaszcza zaleceń proporcji piramidy żywieniowej.

1

Pij dziennie ok. 2 litrów neutralnych napojów niskoenergetycznych.

Codziennie picie ok. 2 l niskoenergetycznych płynów utrzymuje nerki i krążenie w optymalnej aktywności. Woda przyczynia się do utrzymania podstawowych funkcji organizmu.

Przykładowe napoje to: woda, łagodne herbaty, napary ziołowe, napoje niskokaloryczne, herbatki owocowe, inne łagodne napoje. Dozwolona jest także herbata zielona i kawa bez cukru (*cukier zastąp naturalnymi słodzikami jak ksylitol, SteviaBase – str. 121*).

Wszystkie napoje zawierające kalorie (z mocnym smakiem, słodzone, gazowane, gęste soki owocowe) powinny być stopniowo odstawiane. Jeżeli nadal musisz je pić, pij podczas większych posiłków. Z pewnością nie pij ich między posiłkami.

Picie wody niegazowanej, herbat ziołowych oraz spożywanie obfitych posiłków roślinnych mają znaczenie dla równowagi kwasowo-zasadowej. Więcej o znaczeniu picia wody i innych neutralnych płynów na str. 82.



2 *Najadaj się do syta pokarmem roślinnym, zwracając uwagę na jego przyswajalność.*

Zdrowa dieta nie powinna być kojarzona z głodowaniem lub rezygnacją z przyjemności, lecz z niekończącą się różnorodnością smaków i pokarmami dającymi poczucie sytości. Jeżeli musisz, możesz jeść naprawdę dużo, bo zdrowe pokarmy nie są kaloryczne.

Należy zwrócić uwagę na proporcje w piramidzie żywieniowej oraz na różnorodność. Jak najmniej przetworzone rośliny stanowią podstawę odżywiania, zapełniają talerz i żołądek. Do zastosowania jest ponad 100 powszechnie dostępnych gatunków warzyw i owoców, roślin strączkowych, orzechów, ziół, grzybów i przypraw!

Zwróć uwagę na ich przyswajalność. Chodzi tutaj np. o nietolerancję glutenu, fruktozy, alergię na inne produkty spożywcze lub na nadmiar surówek, jeśli te nie są dobrze tolerowane. Jeśli jakiś pokarm nam nie służy, unikamy go. Nie myślimy, że odstawienie takiego produktu spowoduje u nas jakieś niedobory, bo z pewnością te same składniki odżywcze znajdziemy w wielu innych pokarmach.

Zwracaj uwagę na sygnały płynące od ciała – głód, sytość. Na podstawie odczuwania głodu postaraj się uregulować godziny swoich posiłków.

Naucz się odróżniać „zachcianki” od poczucia głodu. Zachcianka to nie głód. Jedz tylko wtedy, gdy czujesz głód! Jeżeli musisz dojadać między posiłkami, spożywaj tylko produkty z kategorii 1.

Przy dużych posiłkach staraj się przerywać jedzenie po pierwszym odbiciu. Osoby, które przywykły do najadania się „do oporu”, mogą nie czuć się jeszcze syte, lecz stopniowo powinny dążyć do przerywania posiłku w tym momencie.



3 *Jedz żywność z dużą ilością substancji witalnych oraz o małej kaloryczności; bogate w potas i ubogie w sód.*

Kaloryczność pokarmu jest zwykle odwrotnie proporcjonalna do zawartości substancji witalnych. Przykładowo cukierek czy ciastko ma bardzo wysoką wartość energetyczną, lecz zerową ilość enzymów, mikroelementów, błonnika i innych ważnych dla zdrowia składników. Warzywa – wręcz odwrotnie.

Posiłki składające się z białka zwierzęcego, takie jak kotlety lub mleko, mimo że nie zawierają węglowodanów, powodują nieproporcjonalnie wysokie wydzielanie insuliny.

Jeśli łączymy pokarmy bogate w węglowodany i białko (szczególnie zwierzęce), wywołuje to szczególnie wysoki wzrost zarówno insuliny jak i cukru we krwi. Pokarmy bogate w białko nie powinny być spożywane razem z żywnością o wysokim IG. Przykładem takiego połączenia są bułki z wędliną, jogurty z owocami, mięso z ziemniakami, pizza.

Osoby z wagą normalną i nadwagą powinny spożywać posiłki zawierające 70% produktów z kategorii 1 i 30% z 2. Takie proporcje bardzo sprzyjają przywróceniu lub utrzymaniu prawidłowej wagi ciała. Przy niedowadze 70% pokarmów powinny stanowić produkty z kategorii 2 a 30% z 1.

Stopniowo zwiększamy na naszym talerzu ilość produktów surowych oraz bogatych w błonnik. Róbmy to niezbyt szybko, aby dać organizmowi czas na przyzwyczajenie się.

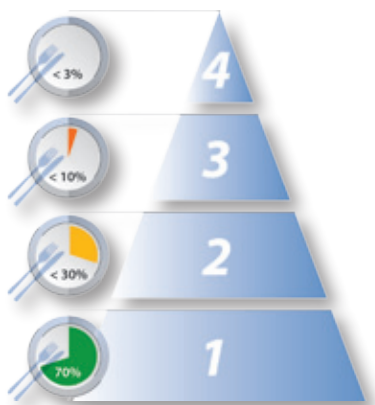
Zwiększ ilość spożywanego potasu i ogranicz ilość sodu a (str. 84).

Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość witaminy D (poprzez przebywanie na słońcu lub jako suplementowanie diety), jodu (np. algi morskie) oraz witaminy B12 (jako suplement diety, szczególnie przy jedzeniu opartym na pożywieniu roślinnym).



9

Piramida żywniowa wg Metody Dr. Jacob'a



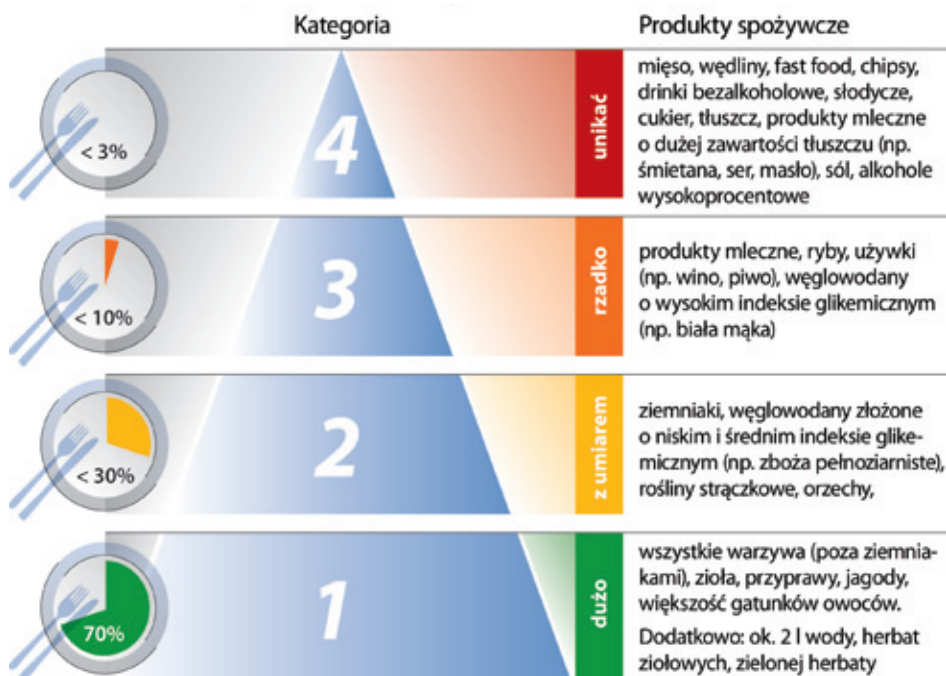
Piramida żywieniowa Dr. Jacob'a

Poprawa nawyków żywieniowych wymaga nieco wytrwałości i ducha odkrywcy. Wiele potraw, do których przywykliśmy, zniknie z talerza. Ale w ich miejsce pojawią się nowe przysmaki i w efekcie różnorodność posiłków będzie znacznie większa niż poprzednio.

W Metodzie Dr. Jacob'a żywność podzielona jest na 4 kategorie. Podział ten uwzględnia:

- zawartość mikroelementów i soli zasadowych (ważne dla regulacji pH),
- zawartość przeciwutleniaczy (ważne dla balansu redoksu),
- wpływ na regulację insuliny,
- kaloryczność i zawartość substancji witalnych.

Ogólnie określa to piramida Dr. Jacob'a oraz podział na kategorie produktów spożywczych (str. 55). Jest to modelowy udział pokarmów z różnych kategorii w diecie. Na początku stosowania Metody Dr. Jacob'a oraz przy różnych typach budowy ciała, proporcje te mogą być zmieniane.



Produkty spożywcze

Zalety i wady

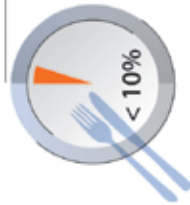


unikat

mięso, wędliny, fast food, chipsy, drinki bezalkoholowe, słodycze, cukier, tłuszcz, produkty mleczne o dużej zawartości tłuszczu (np. śmietana, ser, masło), sól, alkohole wysokoprocentowe

Najlepiej wcale, ponieważ:

- ➔ mało substancji odżywczych, dużo kalorii, kwasy metaboliczne, utleniacze, szkodliwe substancje;
- ➔ tłuszcze trans i nasycone, białko zwierzęce, łączenie białka zwierzęcego z cukrami.
- ➔ Maksymalnie 1-2 małe porcje w tygodniu.



rzadko

produkty mleczne, ryby, używki (np. wino, piwo), węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym (np. biała mąka)

Mało i rzadko, ponieważ:

- ➔ substancje szkodliwe, kwasy metaboliczne, utleniacze,
- ➔ dużo ukrytych kalorii, sporo tłuszczu, cukru, białek zwierzęcych.
- ➔ Maksymalnie 1 posiłek dziennie.



z umiarem

ziemiaki, węglowodany złożone o niskim i średnim indeksie glikemicznym (np. zboża pełnoziarniste), rośliny strączkowe, orzechy,

Umiarkowanie, ponieważ:

- ➔ ważne kwasy tłuszczowe, aminokwasy, witaminy,
- ➔ złożone węglowodany, błonnik,
- ➔ częściowo wysokokaloryczne.
- ➔ Codziennie ale nie za dużo.



dużo

wszystkie warzywa (poza ziemniakami), ziola, przyprawy, jagody, większość gatunków owoców.
Dodatkowo: ok. 2 l wody, herbat ziołowych, zielonej herbaty

Tak dużo jak to potrzebne, ponieważ:

- ➔ bogate w substancje zasadowe, mikroelementy, witaminy, błonnik, wtórne substancje roślinne,
- ➔ niskokaloryczne.
- ➔ Podstawa każdego posiłku.

Różni ludzie – różne potrzeby

Osoby z niedowagą powinny ten podział odwrócić tzn. 70% posiłku stanowią produkty z kategorii 2 a 30% z kategorii 1. Powinny też spożywać często jako 10% posiłku produkty z kategorii 3.

Osoby szczupłe mogą jeść 50% pokarmów z grupy 1 i 50% z 2.

Dla osób z wagą prawidłową i nadwagą zalecane jest komponowanie posiłków tak, aby 70% stanowiły pokarmy z kategorii 1 i 30% z kategorii 2.

Osoby otyłe powinny spożywać w posiłku min. 70 % produktów z kategorii 1 i mniej niż 30 % z kategorii 2 oraz bardzo oszczędnie używać olejów (także tych zdrowych).



Najzdrowszy sposób odżywiania dla człowieka – sprawdzony klinicznie i epidemiologicznie

Wiele badań klinicznych potwierdza, że roślinna dieta bez lub ze śladową ilością pokarmów pochodzenia zwierzęcego przyczynia się do trwałej redukcji wagi (w przypadku nadwagi), poprawy lub wyleczenia insulinooporności oraz cukrzycy, a nawet oczyszczenia ze złogów naczyń krwionośnych (w tym wieńcowych). Doświadczenia prof. Dean'a Ornish'a*, który swoim pacjentom po prostu zmieniał dietę na ściśle wegetariańską lub wręcz wegańską, dowiodły, że taka zmiana diety powoduje wyraźny wzrost aktywności w chromosomach enzymu telomerazy, co znacznie spowalnia starzenie się komórek. Tylko sama zmiana diety u pacjentów z rakiem prostaty spowodowała opóźnienie jego rozwoju na lata i wyhamowała znacznie lub całkowicie rozwój stanów zapalnych.

Dobrym przykładem udanej zmiany diety jest były prezydent USA Bill Clinton. Był znany ze swego zamiłowania do steków i dań typu fast food. Z czasem doprowadziło to do operacji wszczępienia bajpasów (sztucznych naczyń) wieńcowych. Jednakże po pewnym czasie i one zostały prawie zatkane przez złogi cholesterolowe. Wtedy Bill Clinton, za radą prof. Dean'a Ornish'a, przestawił się na dietę warzywną, ponieważ, jak powiedział, „chcę nacieszyć się swoimi wnukami”. Clinton był zdziwiony, że będąc na diecie bazującej wyłącznie na roślinach, bez białka zwierzęcego i tłuszczu, nie tęsknił za innym pokarmem. Jego ochota na mięso zniknęła, a jego stan zdrowia znacznie się poprawił. Planowana ponowna operacja serca nie była już konieczna. W jednym z wywiadów powiedział, że tylko przez zmianę diety pozbył się 11 kg nadwagi i czuje się zdrowszy niż kiedykolwiek wcześniej. Również jego córka Chelsea na roślinnej diecie także zrzuciła 11 kg i teraz bez wysiłku utrzymuje wagę na stałym poziomie.

Wiele osób przechodzi na dietę wegetariańską lub wegańską z powodów etycznych, ekologicznych, współczucia dla zwierząt. Jednakże, jeżeli zmiana taka pozbawiona jest podstaw wiedzy o zdrowiu, sposobach łączenia pokarmów oraz przyrządzania posiłków, często jest ona krótkotrwała

*profesor medycyny klinicznej Uniwersytetu Kalifornia, założyciel organizacji Preventive Medicine Research Institute (Instytut Badań nad Medycyną Zapobiegawczą).

i może przynieść więcej szkód niż pożytku oraz spowodować powstanie różnych niedoborów w organizmie. Samo usunięcie mięsa z diety nie ułatwia sprawy. Choć dieta roślinna jest potencjalnie najzdrowsza, to przed przejściem na nią trzeba poznać trochę niezbędnych informacji. Zmianę taką należy też robić z wyczuciem. U niektórych osób przejście na taki sposób odżywiania z dnia na dzień nie stanowi problemu, u innych powinien to być proces stopniowy.

Wegetarianie żyją dłużej!

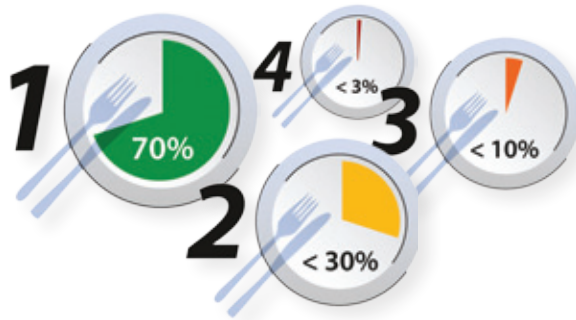
Pośrednie wyniki badań z Adventist Health Study 2, które zostały przeprowadzone na populacji 96 000 osób z USA i Kanady, potwierdziły, że mężczyźni wegetarianie żyją dłużej średnio o 9,5 roku a wegetarianki o 6,1 niż przeciętny mieszkaniec Ameryki Północnej. Poziom insuliny był znacząco niższy u wegetarian.

Każdy, kto podejmuje wyzwanie zmiany stylu życia na zdrowszy, zostanie nagrodzony ogromnym wzrostem witalności, jakości życia, urody, dobrego samopoczucia, zdrowia oraz, najprawdopodobniej, kilkoma dodatkowymi latami zdrowego życia.



10

Kategorie pożywienia wg Metody Dr. Jacob'a



Kategoria 1



Podstawę w planie odżywiania Dr. Jacob'a stanowi pożywienie o wysokiej zawartości składników witalnych a jednocześnie niskokaloryczne. Jest ono pochodzenia roślinnego.

Ponieważ pokarmy takie są niskokaloryczne, nie ma większych ograniczeń, co do ilości ich spożywania – można i powinno się (stosownie do potrzeb) spożywać je w dużych ilościach.

Pokarmy te dostarczają niemal wszystkich składników odżywczych potrzebnych organizmowi. Zawierają niezbędne enzymy, polifenole, tokoferole i witaminy. Wyjątek stanowi witamina B12, którą należy suplementować (przyjmując np.: Lactacholin, str. 117).

Niskokaloryczne.

Wysoka zawartość enzymów i substancji odżywczych (witalnych), witamin, minerałów i wtórnych substancji roślinnych.

Można spożywać bez ograniczeń (do nasycenia).

Codziennie, podstawa każdego posiłku.

Optymalnie: osoby z nadwagą i wagą prawidłową 70% lub więcej codziennej diety! Osoby szczupłe – 50% diety. Osoby chude – 30% diety.

Proces przygotowania zachowujący wartości odżywcze (na surowo, z woka, duszenie, gotowanie na parze).

Napoje: zielona herbata, herbatki ziołowe, woda (uboga w sól), kawa bez mleka i cukru itd.

Wszystkie zioła (świeże, suszone bądź mrożone): bazylia, czosnek niedźwiedzi, biedrzyca, cząber, ogórecznik lekarski, pokrzywa, rukiew wodna, koper, podagrycznik pospolity, trybula, lubczyk, liście laurowe, mniszek, majeranek, melisa, oregano, pietruszka, mięta pieprzowa, piaskowiec macierzankowy, rozmaryn, szalwia, szczypiorek, liście selera, tymianek, hyzop lekarski, melisa cytrynowa itd.

Owoce (I): jabłka, jeżyny, truskawki/poziomki, figi (świeże), grejpfrut, owoc granatu, guawa, borówki, maliny, porzeczki, kiwi, limonki, mandarynki, mirabelki, nektarynki, pomarańcze, papaja, brzoskwinie, śliwki, miechunka, żurawina, pigwa, wiśnie, agrest, oskomian pospolity, cytryna itp.



Owoce suszone – są w kategorii 2.

Warzywa: karczochy, bakłażany, pędy bambusa, kalafior, brokuły, kiełki brokuła, nasiona brokuła, rukiew wodna, cykoria, kapusta pekińska, edamame (zielona soja), koper, cebula dymka, fasola szparagowa, kapusta, ogórek, kapusta Jaroma, marchew, czosnek, kalarepa, dynia, por, rzepa, botwina, kiszzone (marynowane) warzywa, chrzan, piżmian jadalny, kapusta chińska, papryka (wszystkie kolory), pasternak, peperoni, pietruszka, rzodkiew, brukselka, buraki, kapusta czerwona, skorzonera, seler, szparagi, szpinak, kapusta stożkowa, seler naciowy, ziemniaki, słodkie ziemniaki ugotowane na półtwardo, pomidory, koncentrat pomidorowy, przecier pomidorowy (bez soli), topinambur, liście winogron, biała kapusta, kapusta włoska, cukinia, groszek, cebula itp.

Salaty: batawia, sałata dębowa, sałata lodowa, sałata endywia, sałata polna, sałata frisee, nasturcja, sałata zielona, liście mniszka, cykoria sałatowa, rukola, serca sałat, szczaw zwyczajny, rabarbar, itd.

Kiełki: lucerna siewna, brokuły, rzeżucha, soczewica, fasola mung, rzodkiewka, rzodkiew, słonecznik, pszenica, itd.

Grzyby: boczniak ostrygowaty, pieczarka, borowiki, podgrzybki, koźlarze, uszak bzowy, boczniak mikołajkowy, pieprznik jadalny (kurka), grzyby shiitake, prawdziwki, Kuehneromyces, itd.

Przyprawy: strączki lub kawałki chili, curry, ocet (bez dodatku cukru), nasiona kopru włoskiego, imbir, kardamon, czosnek, kolendra, kmin rzymski, kminek, kurkuma, gałka muszkatołowa, goździk, pieprz, ziele angielskie, gorczyca, kawałki wanilii, cynamon, itd.



Należy jeść dużo i się nimi najadać. Rośliny są bogate w witaminy i substancje mineralne.

W przeważającej większości wykazują niewielką zawartość energii! Zawierają także mało sodu oraz dużo potasu.

Najlepiej oczywiście aby produkty z tej kolorowej grupy warzyw, ziół oraz owoców były świeże i z czystych upraw. Ale mogą być to także produkty mrożone, jeśli danie ma być szybko przygotowane.

Należy w pełni wykorzystać także bogactwo owoców i warzyw sezonowych. Nie tylko zjadać się nimi w okresie ich dostępności, ale także zachować je na zimę i przednówek w formie przetworów i mrozonek.

Napoje bez wartości odżywczej (niesłodzone cukrem ani glikozydem steviolowym), zwłaszcza woda (por. rozdział 2.4 w Metodzie doktora Jacoba).

Należy wybierać owoce ubogie w energię (I) (<10 g cukru/100 g).

Pokarm poddany niewielkiej obróbce, mało gotowych produktów.

Należy zwracać uwagę, jak organizm strawi produkty, np. nie należy jeść owoców przy nietolerancji fruktozy.

Lepiej nie jeść surowych owoców po godzinie 16:00, ponieważ mogą sfermentować w jelicie lub działać lekko moczopędnie, co może zakłócać sen.

Dressingi powinny być robione z octu/oleju/vinaigrette ze świeżymi ziołami. Należy unikać używania mleka/śmietany/jogurtu. Ale i tych pierwszych składników powinno się używać oszczędnie.

Nie każdy dobrze znosi spożywanie dużych ilości surowizny, warzywa podduszone lub szybko podsmażone są lepiej strawne. Przygotowywanie ich w ten sposób jest ważne przede wszystkim zimą.

Sposób przygotowania dań, chroniący substancje odżywcze to jedzenie na surowo, duszenie, gotowanie na parze, krótkie pieczenie lub smażenie w ceramicznym naczyniu przy użyciu niewielkiej ilości tłuszczu, nie rozgotowywanie ani nie przypalanie. Do smażenia należy stosować niewielkie ilości stabilnego oleju (np. do smażenia: olej słonecznikowy z dużą zawartością kwasu oleinowego).

Kategoria 2



Obejmuje produkty roślinne szczególnie bogate w węglowodany, białko i tłuszcze. Należą do niej rośliny strączkowe, warzywa bulwiaste i korzeniowe, a także orzechy i nasiona oraz zboża i rośliny zbożopodobne (np. kasza gryczana czy jaglana). Pokarmy te dają długotrwałe poczucie sytości oraz dostarczają wiele substancji ważnych dla metabolizmu. Należą do nich aminokwasy istotne dla budowy białek oraz niezbędne kwasy tłuszczowe Omega-3 i -6.

W kategorii tej są także oleje, ale dzienna zalecana porcja oleju to maksymalnie 30 ml. Olej taki powinien być wysokiej jakości (tłoczony na zimno) i używany do polewania nim potraw, sałatek lub posiłków gotowych już do spożycia.

Pełne ziarno (w tym kasze) dostarczają dużo błonnika, którego większość osób spożywa obecnie jedynie około 10–20% zalecanej dziennej porcji.

Są tu też warzywa i owoce, które mają wyższą zawartość węglowodanów (większą ilość energii) i dlatego należy je spożywać w umiarkowanej ilości – stanowić powinny jedynie około 30% każdego posiłku.

Aby optymalnie zaopatrzyć organizm w białka o wyważonym składzie aminokwasów, powinno się codziennie spożywać rośliny strączkowe w połączeniu z pełnymi ziarnami zbóż.



Stosunkowo wysoka kaloryczność.

Wysoka zawartość substancji witalnych.

Źródło podstawowych tłuszczów i białek, jak i złożonych węglowodanów.

Umiarkowanie, codziennie ale nie w nadmiarze.

Optymalnie: osoby z nadwagą i wagą prawidłową 30% codziennej diety. Osoby szczupłe – 50% diety. Osoby chude – 70% diety. Osoby z zaburzeniami metabolicznymi i insulinoopornością powinny traktować produkty z tej kategorii jakby należały one do kategorii 3 i jeść ich mało oraz rzadko!

Zwracać uwagę na przygotowanie potraw tak, aby zachować jak najwięcej składników odżywczych (al dente, nie rozgotowywać).

Pokarmów bogatych w białko nie łączymy z cukrami.

Bulwy i warzywa korzeniowe. Ziarna zbóż i zbożopodobnych: zawsze wybieramy produkt pełnoziarnisty.

Warzywa bulwiaste i korzeniowe oraz zboża (rzekome):

a) Przy wadze prawidłowej i nadwadze: amarant, gryka, kukurydza, zielone żyto, owies, ziarna owsiane, gotowane ziemniaki w mundurkach, sałatka ziemniaczana (na oleju bez majonezu), pieczywo chrupkie, płatki śniadaniowe (płatki owsiane, świeże owoce), brązowy ryż, komosa ryżowa, płatki owsiane, pumpernikiel, pieczywo pełnoziarniste na zakwasie, słodkie ziemniaki (gotowane na miękko), produkty mączne (pszenica twarda, ugotowana al dente!), pieczywo pełnoziarniste (min. 9-15% ciał balastowych), pełnoziarnisty ryż basmati, pełnoziarnista kasza bulgur, pełnoziarnisty orkisz, pełnoziarniste proso, pszenica Kamut, żyto, pszenica z pełnego przemiału, dziki ryż, pochrzyn itp.

b) Tylko przy prawidłowej wadze lub niedowadze: kuskus, ryż dmuchany, zboże dmuchane, mączyste ziemniaki w mundurkach (lepsze niż puree), gnocchi, puree ziemniaczane, mąka kukurydziana, chleb pszenno-żytni, musli (z suszonymi owocami, bez dodatku cukru), polenta, kleisty ryż (np. jaśminowy), kluski ryżowe, produkty mączne (pszenica zwyczajna, gotowana na miękko), tosty pełnoziarniste, itd.

Ziemniaki nie są traktowane jako warzywa, to źródło węglowodanów. Najlepsze są ugotowane na twardo, w mundurkach, sałatka ziemniaczana (bez majonezu, z odrobiną oliwy). Mają one niski lub średni indeks glikemiczny i więcej potasu. Gorsze są ziemniaki „mączyste”, z dużą zawartością skrobi. Mają one wysoki indeks. Nie wskazane są frytki lub placki ziemniaczane.



Owoce (grupa II): wszystkie owoce suszone bez dodatku cukru, ananas, awokado (15% tłuszczu), banany, gruszki, melon, owoc kaki, mango, czereśnie, arbuz, winogrona, itd.

Strączkowe i produkty z nich (nie w puszkach!): fasola (szparagowa, bób, fasola półksiężycowata, fasola złota, fasola pinto, czerwona, biała oraz czarna), groch, ciecierzycyca, soczewica, soja i produkty sojowe (tofu, natto), słodki łubin, fasola woskowa, itd.

Algi morskie to optymalne źródło jodu: 150-200 mcg jodu/dzień.

Orzechy i nasiona (niesolone): orzechy nerkowca, nasiona brokoła lub chia, orzeszki ziemne, orzechy mieszane, pestki dyni, nasiona lnu, migdały, oliwki, orzechy brazylijskie, pekan, nasiona sezamu, nasiona słonecznika, orzechy włoskie, laskowe, pistacjowe (niesolone), itp.

Oleje – przy nadwadze i u osób z tendencją do nadwagi – do 30 ml dziennie.

Oleje tłoczone na zimno: lniany i z nasion konopi (bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3, nie podgrzewać, spożywać jak najświeższy), z pestek dyni, oliwa z oliwek (do sałatek i do gotowania), itp.

Przyprawy: bulion (warzywny, grzybowy), sól niskosodowa zamiast zwykłej soli (patrz str. 117), drożdże, sos śliwkowy, kapary, miso, sos salsa pikantny, musztarda, sos sojowy (niskosodowy), sos pesto, itp.

Napoje / zamienniki mleka krowiego: herbaty owocowe, lekka czarna herbata, świeże zmiksowane owoce lub soki owocowe (niefiltrowane, najlepiej zawierające pulpę owocową) bogate w polifenole i potas (do 250 ml dziennie), rozcieńczone koncentraty owocowe takie jak: przefermentowany sok z granatów, sok z czarnego bzu (w proporcjach: 1/3 soku, 2/3 wody),



napój kawowy Chi-Cafe (str. 119), napój (mleko) owsiany, sojowy, migdałowy, ryżowy, świeże mleko kokosowe, własnoręcznie zrobione mleka orzechowe (woda i orzechy zmiksowane w dobrym mikserze), itp.

Suplementacja: algi chlorella, spirulina.

Do smarowania chleba: pasztety roślinne albo produkty o maks. 250 kcal/100g, musztarda (bez cukru), chrzan (bez śmietany), koncentrat pomidorowy.

Produkty te są zdrowe, jeśli są spożywane w umiarkowanej ilości, bo zawierają stosunkowo dużo energii, węglowodanów lub białka. Należy spożywać je codziennie, ponieważ dostarczają podstawowych substancji odżywczych (np. nienasycone kwasy tłuszczowe, pierwiastki śladowe oraz aminokwasy).

W wypadku zaburzeń metabolizmu i oporności insulinowej: węglowodany z kategorii 2.b można spożywać jak produkty z kategorii 3. (mało, rzadko). Używać mało olejów.

Korzenie i zboża (rzekome): lepiej wybierać z grupy 2.a, ponieważ mają niższy indeks glikemiczny/ładunek glikemiczny niż w grupie 2.b; produkty mączne gotować al dente.

Produkty z grupy 2.b mogą spożywać osoby o prawidłowej wadze lub niedowadze.

Ze wszystkich gatunków zbóż (rzekomych) wybierać węglowodany złożone (produkty pełnoziarniste, żadnej białej mąki typu 450) i nieznacznie przetworzone. Na przykład bogaty w ciała balastowe chleb pełnoziarnisty. Jeśli połączymy produkty z grupy 2.b z ciałami balastowymi, poprawi się działanie metabolizmu.

Wybieraj ryż o dużej zawartości amylozy i małej amylopektyny (ryż brązowy, ryż dziki): ma on niższy indeks glikemiczny. Wysoka zawartość amylozy sprawia, że ryż staje się ziarnisty. Klejący ryż powoduje szybki i wysoki skok poziomu cukru we krwi.

Włącz do diety sfermentowane produkty jak kiszona kapusta, kwas chlebowy, sfermentowany sok z owoców granatu (str. 121), itd. Ocet i kwas mlekowy są dobre dla jelit i przemiany materii.

Kategoria 3



Produkty te powinny być spożywane w małych ilościach i rzadko. W praktyce oznacza to spożywanie niewielkiej porcji dziennej lub też większej ilości 1-2 razy w tygodniu. Jedzenie ich w dużej ilości jest szkodliwe – przetworzone produkty zwierzęce oraz pokarmy z pojemników często zawierają nasycone kwasy tłuszczowe i kwasy tłuszczowe trans, cholesterol, sól, wzmacniacze smaku (glutaminiany) i cukier. Produkty roślinne bardzo przetworzone lub o wysokiej zawartości energii również należy spożywać z umiarem.

W wypadku schorzeń układu wieńcowego, cukrzycy, zespołu metabolicznego, nowotworu prostaty: najlepiej nie spożywać tłuszczu ani oleju, a zapotrzebowanie na kwasy omega 3 pokrywać np. świeżo mielonymi nasionami lnu, orzechami włoskimi lub nasionami chia. Dziennie przyjmować maksymalnie 10% energii z tłuszczów!

Jaja: 0-2 na tydzień.

Ryba: 0-2 porcje na tydzień.

W wypadku produktów zwierzęcych obowiązuje więcej zasad: muszą być możliwie jak najświeższe, regionalne, z uprawy ekologicznej i mało przetworzone (filet zamiast paluszków rybnych).

W przemianie materii soki owocowe są przyswajane inaczej niż całe owoce, ponieważ cukier bardzo szybko napływa do krwi. Soki trzeba rozcieńczać wodą (proporcje: 1/3 soku, 2/3 wody) i nie pić ich między posiłkami. Bardzo rozcieńczone wodą mogą być wykorzystywane przez sportowców do gaszenia pragnienia.

Dzienne spożycie kalorycznych napojów alkoholowych (piwo, wino) nie powinno przekraczać jednej niewielkiej porcji.

Wina wysokiej jakości są o wiele bardziej polecane niż piwo (w przeciwieństwie do win, większość piw wytwarzana jest z gotowego proszku). Wina, szczególnie wytrawne, zawierają także polifenole i resweratrol, które korzystnie wpływają na układ krążenia. Są także znacznie mniej kaloryczne od piwa.



Wysoka kaloryczność.

Niska zawartość substancji witalnych.

Bogate w niepożądane składniki, tłuszcze nasycone i trans, sól i cukier.

Mało i rzadko. Maksymalnie 10% dziennej diety.

Lepiej preferować świeże i lokalne jedzenie o niskim stopniu przetworzenia. Szczupli, kobiety w ciąży i dzieci mogą zastosować nieco więcej jaj i produktów mlecznych. Osoby z nadwagą: im większa nadwaga, tym rzadziej należy jeść te produkty.

Pokarmy pochodzenia zwierzęcego: jaja, ryby (odpowiednio przyrządzone).

Oleje (dieta ma być bardzo uboga w tłuszcze, dlatego oszczędnie stosować również zdrowe oleje): oleje tłoczone na zimno z esencjonalnymi kwasami tłuszczowymi omega 3: olej lniany, konopny i rzepakowy (nie rozgrzewać, stosować świeży, nie używać zjełczałego).

Do sałatek i gotowania: olej z pestek dyni, olej z oliwek extra virgin, bogaty w polifenole i tokoferole.

Do lekkiego podsmażenia: bogaty w kwas oleinowy olej słonecznikowy (co najmniej 80% zawartości kwasu oleinowego).

Owoce: suszone owoce z zawartością cukru, słodzone owoce w puszkach.

Konfitury (o zredukowanej ilości cukru, słodzone stewią).

Zboża: wszelkie pieczywo z białej mąki (chleb, bułeczki, pieczywo ługowe), płatki kukurydziane, musli z cukrem.

Przyprawy: chutneje (czyt. czatneje, orientalne ostro-słodkie musy owocowe), mleko kokosowe (rzadko), miąższ kokosowy (surowy, suszone wiórki) itd.

Napoje: piwo, wino, klarowny sok jabłkowy, sok pomarańczowy, sok winogronowy i inne słodzone soki owocowe o stosunkowo niskiej zawartości polifenoli. Kaloryczne napoje o ponad 25 kcal na 100 ml itd. Napoje słodzone pite między posiłkami przerywają naturalny okres głodówki.

Produkty słodkie: syrop z agawy (wysoka zawartość fruktozy, nie spożywać w przypadku schorzeń metabolizmu i stłuszczeniu trzewno-wątrobowym), syrop klonowy, ciemna czekolada (>75% zawartości kakao), konfitura, miód, ekstrakt słodowy w proszku, melasa, cukier trzcinowy itd.

Kategoria 4



Obejmuje żywność i napoje o wysokiej kaloryczności, lecz o niskiej zawartości substancji witalnych. Pokarmy te silnie pobudzają wydzielanie insuliny i w dużych ilościach mają negatywny wpływ na zdrowie. Charakteryzują się one dużą zawartością białek, tłuszczów lub cukrów (węglowodanów prostych) oraz znacznym stopniem przetworzenia.

Pokarmy z tej grupy zaburzają balans pH i wydzielanie insuliny. Dlatego powinno się ich unikać, powinny stanowić jedynie rzadkie „urozmaicenie” diety. Stosuje się do nich zasadę: „lepiej tego nie jeść”.

Do grupy tej należą:

- **mięso i produkty mięsne** (wszystkie gatunki wędlin, kielbas, itp. – wiele osób nadal nie zdaje sobie sprawy, że wędliny dostępne w sklepach zawierają jedynie ok. 40% mięsa lub mniej – reszta to różne chemikalia, solanka i wypełniacze). Są obfite w niezdrowe tłuszcze nasycone oraz białka zwierzęce bogate w metioninę. W mięsie nagromadzonych jest wiele różnych zanieczyszczeń, leków (w tym antybiotyków) i hormonów podawanych zwierzętom.
- nabiał
- mocne alkohole
- słodczyce, słodkie soki z kartonów, napoje słodzone
- pokarmy smażone (frytowane)
- dania łączące białka i łatwo przyswajalne węglowodany
- tłuszcze utwardzone
- sól i potrawy bardzo słone



Bardzo wysoka kaloryczność.

Niska zawartość substancji witalnych.

Wysoka zawartość tłuszczów nasyconych, białka zwierzęcego, ukrytych tłuszczów i cukrów.

Maksymalnie 3% dziennej diety lub 1-2 razy w tygodniu tylko w małych porcjach.

Lepiej w ogóle unikać.

Fast foody i produkty smażone: frytki, burgery itd.

Tłuszcze i oleje: olej z orzechów arachidowych, z kiełków kukurydzy, margaryna, majonez, olej sezamowy, zwykły olej słonecznikowy, olej sojowy itd.

Jeszcze bardziej szkodliwe: tłuszcz maślany, masło kakaowe, tłuszcz kokosowy, palmowy itd.

Mięso: wszystkie gatunki (i sposoby jego przygotowania), takie jak wędliny, pieczeń, kotlety, rosół na mięsie, mięso wędzone, podroby, pasztety, rostbef, szynka, słonina, kiełbasa.

Grillowane, tłuste i/lub czerwone mięso oraz wędliny są bardziej szkodliwe niż chude, jasne i niegrillowane mięso itd.

Pieczona, grillowana, wędzona i mocno solona ryba.

Produkty mleczne: mleko zwierzęce (krowie, kozie, ośle, owcze, kobyłe), maślanka, kwaśna śmietana, twaróg, serek grani, jogurt naturalny, mleko chude i tłuste, crème fraîche, serki z pudełka, twarde ser, mascarpone, mleko w proszku, śmietana itd.

Sól i słone przyprawy.

Słodycze i słodkie wypieki: herbatniki, croissanty, pączki, smażone desery, ciastka, przekąski do chrupania, babki piaskowe, przekąski czekoladowe itd.

Słodycze: żelki owocowe, mleko skondensowane, mleczna czekolada, lody, pianki w czekoladzie, pianki marshmallows itd.

Cukry izolowane: syrop jabłkowy, biały i brązowy cukier, fruktoza, syrop fruktozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, syrop winogronowy itd.

Napoje: wódka, duże ilości piwa lub wina, likiery, napoje zawierające cukier i kwas fosforowy, herbata mrożona itd. Podczas posiłku takie napoje bardzo zwiększają wydzielanie insuliny.



Połączenia insulinogennych produktów: łatwo wchłanialne węglowodany z białkami, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego. Przykłady: kanapka z wędliną lub serem, galaretki, jogurty słodzone lub owocowe, burgery, hot-dogi, bułki z serem, Latte Macchiato z cukrem, koktajle mleczne, lody, pizza z colą, kiełbasa z bułką, kotlet z ziemniakami lub makaronem, stek z ziemniakami, mleczna czekolada, płatki kukurydziane i zawierające cukier płatki śniadaniowe z mlekiem itp. (patrz tabela na str. 30).

Połączenie wielu nasyconych kwasów tłuszczowych z cukrem, również z fruktozą, sprzyja otyłości brzusznej i stłuszczeniu wątroby, a co za tym idzie powstawaniu oporności insulinowej: czekolada, keksy, tiramisu, napoje z pizzą lub frytkami, itd.

Produkty z kategorii 4. najlepiej w ogóle wyeliminować z diety, ponieważ prawie nie zawierają ważnych i ochronnych substancji witalnych. Mają za to mnóstwo szkodliwych substancji, energię pod postacią cukru i (nasyconego) tłuszczu, cholesterolu i białka zwierzęcego.

Wiele z nich to artykuły spożywcze poddane silnej obróbce. Są przeważnie bogate w nasycone kwasy tłuszczowe, ukryte tłuszcze, sól i cukier. Do tej kategorii zaliczają się wszystkie dania smażone w tłuszczu (frytki, dania panierowane itd.), fast foody, sałatki z majonezem itp.

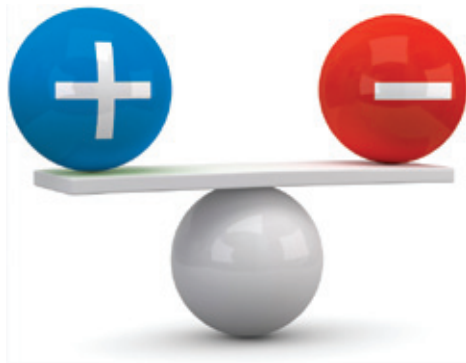
- Jeśli już musisz jeść mięso, to należy spożywać je w jak najmniejszych ilościach. Wegetariańskie produkty zastępcze (np. wędliny sojowe) to rozwiązanie przejściowe. Znajdują się one między kategorią 2. i 3. Należy zwracać uwagę na ich jakość, bo jest różna, i wybierać produkty bez wzmacniaczy smaku, o niskiej zawartości soli i bez tłuszczu palmowego.
- Produkty mleczne zastępować produktami sojowymi lub mlekami roślinnymi (bez cukru/ubogie w cukier). W wypadku zaawansowanych stadiów chorób układu wieńcowego, nowotworów prostaty i piersi (bez kacheksji): lepiej w ogóle unikać produktów mlecznych.



- Osoby z niedowagą nie powinny ograniczać spożycia tłuszczu. Nasycone kwasy tłuszczowe również nie będą im szkodzić, ponieważ zostaną rozłożone w procesie metabolizmu.
 - Trochę więcej soli mogą spożywać osoby, które mocno się pocą i przyjmują dużo potasu.
-
- Słodkie napoje bardzo przyczyniają się do powstawania stłuszczenia wątroby i nadwagi. Nie zaspokajają one zapotrzebowania na płyny.
 - Do tej kategorii zaliczamy również wszystkie słodycze. Jeśli nie potrafimy całkowicie wykreślić ich z jadłospisu, musimy dokonywać świadomych wyborów.
 - Pokarm pochodzenia zwierzęcego – tak obecnie powszechny w Europie – jest głównym źródłem tłuszczów nasyconych. Dlatego wybierając produkty w sklepie powinno się preferować te o niskiej zawartości tłuszczów.

11

Przywracanie balansu



Na równowagę organizmu, zwłaszcza balans insuliny, redoksu (poziom antyutleniaczy) i regulację pH (gospodarka zasadowo-kwasowa oraz mineralna), ma wpływ wiele czynników. Najważniejszymi są:

- 1 – stan psychiczny 2 – aktywność fizyczna
3 – spożywany pokarm 4 – istniejące choroby

Jeśli przed zastosowaniem Metody Dr. Jacob'a w pożywieniu przeważały pokarmy bardzo zakwaszające lub ubogie w substancje witalne, organizm może mieć zapotrzebowanie na więcej substancji odżywczych (niedobory). Dotyczy to również sytuacji, gdy odżywiamy się głównie produktami z kategorii 4, 3 i 2. Balansowanie diety opiera się na dążeniu do wprowadzenia w życie zaleceń piramidy żywieniowej. Można tego dokonać poprzez znaczne zwiększenie spożycia produktów z kategorii 1. i 2. przy jednoczesnym redukowaniu ilości produktów z kategorii 4. i 3. W wielu przypadkach taka dysharmonia może wymagać na początku użycia odpowiednich zabiegów lub suplementów diety.

Konsekwencje długotrwałej jednostajnej diety

Kategoria	Produkty spożywcze	Skutki długotrwałe monotonnej diety
4	uniknąć Mięso, kielbasy, fast-food, chipsy, napoje słodzone, słodycze, sól, alkohole, itp.	<ul style="list-style-type: none"> ⬆️ Nadmiar energii, białka zwierzęcego, tłuszczu, utleniaczy, substancji szkodliwych, soli (sód). ⬇️ Niedobór substancji zasadowych, witalnych, mikroelementów, błonnika, przeciwutleniaczy, ważnych kwasów tłuszczowych i witamin.
3	rzadko Produkty mleczne, ryby, używki, alkohol, węglowodany z wysokim indeksem glikemicznym (np. cukier, syropy, biała mąka)	<ul style="list-style-type: none"> ⬆️ Nadmiar energii, białka zwierzęcego, tłuszczu, substancji szkodliwych. ⬇️ Niedobór substancji witalnych, mikroelementów, błonnika, przeciwutleniaczy i witamin.
2	z umiarem Węglowodany złożone (niski lub średni indeks glikemiczny) np.: pieczywo pełnoziarniste, strączkowe, zboża, kasze, orzechy, itp.	<ul style="list-style-type: none"> ⬇️ Niedobór witaminy B₁₂ i ewentualnie cholicy.
1	dużo Woda, herbaty ziołowe, zioła, warzywa, większość owoców, zwłaszcza jagody (jagody, truskawki, maliny, jeżyny, itp.).	<ul style="list-style-type: none"> ⬇️ Niedobór witaminy B₁₂, cholicy i ewentualnie żelaza oraz białka.

Przywracanie balansu insuliny

Aby zachować równowagę insulinową, należy całkowicie zaprzestać spożywania bardzo łatwo dostępnych węglowodanów (biała mąka, wszystkie rodzaje cukrów izolowanych), zwłaszcza w połączeniu z białkiem zwierzęcym. W ten sposób uda się uniknąć nadmiernych, silnie anabolicznych skoków insuliny z występującym po nich silnym uczuciem głodu.

Cukier i syrop „ukrywają” się często w artykułach spożywczych za określeniami niemożliwymi do zidentyfikowania dla laika. Pomocna jest wskazówka, że związki cukru często kończą się na sylabę „-oza”. Aby nadać dodatkowym cukrom „naturalne” oblicze, wykorzystuje się określenia takie jak cukier gronowy czy jabłkowy, co oznacza nic innego jak glukozę i fruktozę. Nie mają one nic wspólnego ani z winogronami, ani z jabłkami. Uboogie w energię, naturalne substancje słodzące, takie jak ekstrakt ze stewii, ksylitol czy erytrytol, mogą pomóc w redukcji spożycia cukru w napojach.

Bardzo ważne jest by nie dojadać między posiłkami – zakłóca to metabolizm. Ważny jest ruch, gdyż praca mięśni wspomaga regulację poziomu insuliny i cukru we krwi, a także stymuluje spalanie komórkowe. Niezmiernie ważne jest zachowanie przerw między posiłkami (nie podjadanie) oraz regularna aktywność fizyczna. Praca mięśni niweluje oporność insulinową i przyspiesza komórkową przemianę materii. Produkty z kategorii 1. są mało insulinogenne, więc mogą być spożywane jako przekąski między posiłkami.

Przygotowując posiłki należy brać pod uwagę kaloryczność, zawartość substancji witalnych oraz to, jak dane kombinacje składników działają na wydzielanie insuliny. Różnorodność produktów zapewnia spożycie różnych substancji odżywczych i zasadowych oraz witamin. Idealny posiłek powinien składać się głównie z żywności z kategorii 1 i 2 w proporcjach 70 do 30%.



Dla balansu insuliny ważne jest spożywanie większej ilości błonnika. Posiłek zawierający dużo błonnika trawiony jest powoli i nie powoduje nagłych skoków poziomu cukru we krwi i wahań poziomu insuliny. Błonnik sprzyja florze jelitowej, pracy jelit, utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu oraz cukru we krwi. Błonnik może mieć także postać rozpuszczalną (np. jak w napojach kawowych Chi-Cafe, str. 119).

Aby uniknąć wysokich skoków insuliny lub przewlekle podwyższonego poziomu insuliny we krwi, należy nie tylko unikać prostych węglowodanów i białka zwierzęcego, lecz także zwiększyć udział błonnika i innych ciał balastowych w diecie. Można to osiągnąć wyłącznie dzięki produktom pochodzenia roślinnego. Posiłek bogaty w ciała balastowe jest wolniej trawiony i stanowi warunek zachowania w zdrowiu flory jelita i perystaltyki jelit. Do regulacji poziomu cukru we krwi lub poziomu cholesterolu po posiłku świetnie nadają się również rozpuszczalne ciała balastowe. Zaleca się je też do łagodnego pobudzania funkcji jelita i wspomagania zdrowej flory jelitowej. Ciała balastowe występują we włóknach akacji (arabinogalaktan), nasionach lnu, skórkach nasion babki płesznik, owsie (beta-glukan) i bulwach, takich jak topinambur (inulina). Włókna akacji – w przeciwieństwie do inuliny i oligofruktozy – są dobrze tolerowane również w wypadku nietolerancji fruktozy.

Regularne posiłki sprzyjają zdrowiu, dobremu samopoczuciu oraz poziomowi cukru i insuliny we krwi

Stały rytm posiłków (np. 3 posiłki na dzień z maksymalnie dwoma mało insulinogennymi międzyposiłkami z kategorii 1.) pomaga organizmowi zachować fazy metabolizmu, takie jak: trawienie, wchłanianie, przyswajanie i przerwa na spoczynek. Sprzyja to utrzymaniu naturalnego rytmu dobowego tzw. zegara biologicznego. Stałość taka sprzyja także utrzymaniu w miarę równego poziomu cukru we krwi, a co za tym idzie dobrego samopoczucia i sytości oraz pokrywania zapotrzebowania na energię.

Najważniejszą zasadą jest tutaj by ustanowić dobry rytm posiłków i zrezygnować z insulinogennych przekąsek między nimi. Należy zupełnie wyeliminować napoje z zawartością cukru. Kawa z mlekiem i cukrem

również jest typowym insulinogennym międzyposiłkiem – prowadzą one do przewlekłe podwyższonych poziomów insuliny i uniemożliwiają skutecznego katabolizm tłuszczów.

Żywność z kategorii 1 jest mało insulinogenna i można ją spożywać przy „napadach głodu”. Jeśli już rzeczywiście musisz coś przekąsić, wybierz jakiś produkt z tej kategorii. Pokarmy z innych kategorii będą powodowały o wiele większy wzrost poziomu insuliny. Jeżeli nie możesz poradzić sobie bez kawy, zastąp cukier naturalnymi słodzikami (ksylitol, stewia, erytrytol), a śmietankę mlekiem sojowym lub owsianym. W początkowej fazie stosowania Metody Dr. Jacob’a niepodjadanie między posiłkami może być trudne – postaw więc w zasięgu ręki orzechy, plasterki marchewki lub inne zdrowe smakołyki. Lecz zanim sięgniesz po nie odruchowo, postaraj się na chwilę zastanowić, czy rzeczywiście musisz je teraz zjeść?

W ciągu dnia, nasz organizm potrzebuje energii (węglowodanów złożonych) by normalnie funkcjonować. W nocy dominuje faza odpoczynku (regeneracja) i budowy białek (synteza białek), dlatego ostatni posiłek dnia powinien zawierać więcej białka (np. rośliny strączkowe lub tofu), a mniej węglowodanów.

Wieczorem unikaj surowych owoców i soków. Mogą one zalegać całą noc w układzie pokarmowym i ulegać fermentacji oraz tworzyć alkohole fuzlowe.

Pięć posiłków

to **trzy główne posiłki** (śniadanie, lunch lub obiad, kolacja)

i **dwa międzyposiłki** (drugie śniadanie, przekąska zamiast lunchu lub podwieczorek zamiast obiadu).



Należy unikać międzyposiłków i podjadania bogatych w energię pokarmów, które powodują wzrost poziomu insuliny, co uniemożliwia spalanie tłuszczów. Można natomiast bezkarnie podjadać produkty spożywcze z 1. kategorii.

Przyjemność jedzenia

Staraj się by posiłek był celebrowany, a nie był jedzony na szybko lub w trakcie jakichś innych czynności. Cieszymy się jedzeniem wszystkimi zmysłami. Oznacza to, że świadomie należy poświęcić temu czas i skupić całą uwagę na jedzeniu. Bez zakłóceń, bez telewizora, w miłym towarzystwie. Zwróćmy uwagę, jak pachnie potrawa. Jakie ma kolory, kształty i strukturę? Jak czujemy różne składniki w ustach? Niektóre potrawy potrzebują czasu, by w pełni rozwinąć swój smak w ustach. Doceńmy wartość tego co jemy – w końcu staje się to częścią naszego ciała.

Kolorowe danie główne powinno składać się z trzech lub większej liczby różnych roślin: należy tak wybrać kolory i kształty, żeby całość cieszyła oko, przecież „jemy” też oczami. Obiad może się na przykład składać z jednej części warzyw bogatych w węglowodany i dwóch części kolorowych warzyw z dodatkiem warzyw zawierających białko (na przykład słodkie ziemniaki z cukinią pokrojoną w kostkę, pomidorami i kilkoma paskami ziołowego tofu). W ten sposób różne gatunki warzyw dadzą pyszny, sycący, obfity i kolorowy posiłek, ubogi w energię i bogaty w substancje witalne.



Równoważenie balansu redoks

Balans redoks jest równowagą utleniaczy i antyutleniaczy. Utleniacze to substancje zawierające tzw. wolne rodniki tlenowe, które wchodzą w reakcję ze strukturami komórkowymi i w ten sposób uszkadzają je. Można to porównać do tlenu, który powoduje korozję żelaza. Utleniacze powodują przedwczesne starzenie komórek a nawet nowotwory. Ich źródło to: palenie papierosów, niektóre pokarmy, procesy zachodzące w ciele, stres. Antyutleniacze to substancje, które neutralizują wolne rodniki tlenowe. Ich bogatym źródłem jest wiele owoców, warzyw, ziół.

Dla balansu redoks konieczne jest znaczne ograniczenie lub zupełna rezygnacja z palenia tytoniu. Istotny jest też codzienny wysiłek fizyczny oraz ćwiczenia oddechowe (by utrzymywać prawidłowe spalanie w komórkach).

Bardzo pomocne jest codzienne spożycie ziół, przypraw, warzyw oraz owoców z dużą ilością cennych antyutleniaczy. Są to praktycznie wszystkie produkty z kategorii 1.

Dla prawidłowego spalania w komórce oraz dla uzupełniania poziomu przeciwutleniaczy istotne jest odpowiednie spożycie selenu, karotenoidów (ważne dla zdrowia substancje nadające intensywne kolory roślinom i owocom), witamin C i E. Jeśli w pokarmach brak jest antyutleniaczy lub trudno tak od razu zrezygnować z palenia lub spożywania pokarmów z grupy 4. i 3., należy zastosować suplementację, np. produktami z przefermentowanych koncentratów owocu granatu (np. Polifenum Forte – produkt najbogatszy w polifenole, str. 121).

Obok palenia najważniejszą przyczyną powstawania stresu oksydacyjnego jest bardzo energetyczne pożywienie. Korzystne dla organizmu jest natomiast codzienne spożywanie warzyw, owoców, ziół i przypraw bogatych we wtórne substancje roślinne. Jeśli jadamy mało produktów z kategorii 1. i 2. lub w wyniku choroby mamy większe zapotrzebowanie na antyoksydanty, musimy zmienić dietę. Oznacza to, że należy zwiększyć spożycie produktów z kategorii 1. Jeśli przyjmujemy za mało naturalnych antyoksydantów, dietę można uzupełnić o suplementy i koncentraty. Ro-

dzaj antyoksydantów i sposób ich przyjmowania muszą przy tym zostać dostosowane do indywidualnych potrzeb każdego człowieka. Antyoksydanty powinny być spożywane nie pod postacią izolatów (wyizolowane poszczególne substancje, np. czysta witamina C), lecz w pierwotnym połączeniu pod postacią roślin lub całościowych ekstraktów o bogatej zawartości wtórnych substancji roślinnych. Należy stosować takie dozowanie, które będzie odpowiadać pełnowartościowej diecie.

W wypadku wtórnych substancji roślinnych również obowiązuje zasada, że zbyt duża ich ilość wcale nie jest bardziej skuteczna, a nawet może szkodzić. Dzieje się tak zwłaszcza przy wysokiej zawartości izolatów, takich jak beta-karoten i witamina E, które również mogą dawać niepożądane skutki. Zresztą w wypadku wielu substancji roślinnych określenie „antyoksydanty” jest mylące, ponieważ na przykład polifenole mają działanie antynowotworowe dzięki swym prooksydacyjnym właściwościom w komórkach rakowych i korzystnemu działaniu na zdrowe komórki (stymulacja endogennych antyoksydacyjnych systemów ochronnych). Polifenole najlepiej określać mianem modulatorów redoksu. Jest wiele produktów zawierających polifenole. Ich bogatym źródłem jest owoc granatu, szczególnie jeżeli jego sok i miąższ jest poddany lekkiej fermentacji przez bakterie prebiotyczne (produkty takie nie zawierają alkoholu, więcej str. 121).



Wyrównanie balansu pH

Równowaga kwasowo-zasadowa jest niezwykle istotna dla wszystkich procesów życiowych. Jej zaburzenia mogą powodować kwasicę lub zasadowicę, czyli zaburzenia odczynu pH krwi, co może zagrażać życiu. Optymalny zakres pH krwi to 7,35-7,45. Każdy posiłek czy wysiłek mniej lub bardziej zmienia to pH. Organizm przywraca je do normy za pomocą substancji buforowych. Spadek pH poniżej 6,8 lub wzrost powyżej 7,8 to stan zagrażający życiu (białka ulegają denaturacji, przestają działać enzymy komórkowe, ustaje wymiana gazowa w komórce). Kwasica przewlekła lub ostra to zagrożenie przy niektórych chorobach. Mogą powodować ją także: uporczywe biegunki lub wymioty, niedożywienie, zaburzenia hormonalne. Może być ona powodowana również przez nieumiejętnie przeprowadzone posty lub nienaturalne diety, jak np. dieta białkowa. Zasadowica jest rzadziej spotykana, a jej typowymi objawami są: hiperwentylacja, napady senności, astma, obniżona temperatura, bolesność mięśni.

Substancje odżywcze dla balansu pH

Niewłaściwe odżywianie lub nadmiar stresu zwykle prowadzi do niedoboru minerałów i cynku. To zaś może prowadzić do kwasicy (przewlekłej, utajonej). Szybkie przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej można uzyskać poprzez:

- spożywanie w dużych ilościach pokarmów z kategorii 1 oraz suplementację diety produktami bogatymi w minerały,
- zmniejszenie spożycia pokarmów kwasotwórczych z kategorii 3 i 4.

Proszek zasadowy pH balans (str. 116) to produkt bogaty w organiczne sole mineralne, których kompozycja wzorowana jest na tej z warzyw oraz owoców. Porcja dzienna pH balans zawiera tyle substancji działających zasadowo co 1,6 kg świeżych warzyw! Zawiera on także witaminę D i cynk, które wspierają prawidłowy metabolizm kwasowo-zasadowy.

Wątroba jest centralnym organem przemiany materii oraz neutralizatorem wielu substancji kwaśnych. Aby wspomóc jej prawidłowe funkcje można zastosować suplement diety zawierający cholinę – Lactacholin (str. 117).

Wpływ produktów spożywczych na pH organizmu

Produkty bardzo zasadowe pH 9,0 do 8,1

cytryna, limonka, arbuż, pieprz cayenne, suszone daktyle i figi, limonki, mango, morele suszone, melony, papaja, pietruszka, winogrona bezpestkowe, rzeżucha, boćwina, wodorosty morskie, szparagi, cykorja, kiwi, winogrona pestkowe słodkie, marmarakuja, gruszki słodkie, ananas, rodzynki, soki warzywne świeże niesłodzone.


Średnio zasadowe pH 8,0 do 7,1

jabłka słodkie, morele, kielki lucerny, awokado, banany dojrzałe, jagody, pomidory słodkie, marchew, seler, porzeczki, daktyle i figi świeże, czosnek, agrest winogrona mało słodkie, grejpfruty, zioła (świeże, zielone), sałata, nektarynki, brzoskwinie słodkie, gruszki mało słodkie, groszek zielony słodki świeży, dynia, szpinak, jabłka kwaśne, pędy bambusa, fasolka szparagowa zielona świeża, buraki, brokuły, kapusta, winogrona kwaśne, jarmuż, kalarepa, sałata lodowa, pomarańcze, pasternak, brzoskwinie mniej słodkie, maliny, truskawki, kabaczki, kukurydza słodka świeża, rzepa, ziemniaki w mundurkach, ocet winny.

Słabo zasadowe pH ok. 7,0

migdały, karczochy, brukselka, zielona herbata, wiśnie, orzech kokosowy świeży, ogórki, bakłażany, miód świeży, por, grzyby, oliwki świeże, cebula, chleb esseński, chrzan, sól morską, przyprawy, żółtko gotowane na miękko, mleko kozie surowe, oliwa, kalafior, rabarbar, soja (ziarno), sezam nasiona, mleko sojowe, kielki zbóż, tofu, pomidory małosłodkie.





Smak pokarmu nie zawsze mówi o jego wpływie na pH organizmu. Kwaśna cytryna działa zasadowo a słodki cukier zakwasza.

Produkty neutralne

pH ok. 7

masło świeże niesolone, śmietana, margaryna, mleko krowie świeże, oleje roślinne (oprócz oliwy), serwatka, jogurt naturalny.

Słabo kwasotwórcze

pH ok. 7

otręby, nerkowce, chleb graham, żurawina, fruktoza, miód, fasola, soczewica, mleko homogenizowane, musztarda, orzeszki pistacjowe, kakao, nasiona słonecznika i dyni, orzechy włoskie, borówki, oliwki konserwowe, fasola ziarno suche, mleko kozie homogenizowane, śliwki świeże i suszone, chleb razowy pełnoziarnisty.

Średnio kwasotwórcze

pH 6,9 do 6,0

ryby, soki z cukrem, kiełbasy, wędliny, szynka, chleb żytni, płatki zbożowe i kukurydziane, owoce morza, wino, jogurt słodzony, gryka, sery pleśniowe, jaja na twardo, ketchup, majonez, makaron pełnoziarnisty, orzeszki ziemne, ziemniaki gotowane, popcorn, ryż basmati i brązowy, sos sojowy.

Bardzo kwasotwórcze

pH 5,9 do 5,0

sztuczne słodziki, czerwone mięsa, drób, wątróbka, sery żółte, biała mąka, makaron z semoliny, chleb pszenny, ryż biały, ciastka, cukier, cukier brązowy, czekolada, słodkie napoje gazowane, budyń, galaretki, żelki, dżemy, kawa, herbata czarna, piwo, likiery, sól.

Oddychanie też odkwasza

Wdech jest najważniejszym zasilaniem w energię, wydech jest najważniejszym sposobem odkwaszania. Stres napina mięśnie, co spłyca oddech i dlatego powoduje zakwaszenie organizmu. Głęboki oddech przeponą to najzdrowszy sposób oddychania. Zużywa mniej energii niż oddychanie klatką piersiową, obniża ciśnienie krwi i sprzyja odprężeniu. Ponadto, następuje znacząca poprawa w pobieraniu tlenu, ponieważ o dwa-trzy razy zwiększa się objętość oddechu. Głębokie oddychanie przeponowe to masaż dla organów trawiennych, co polepsza ich ukrwienie i pracę.

Stres ma także wpływ na nasze upodobania kulinarne – szukamy mocnych smaków (żywność wysoce przetworzona), jemy zbyt wiele (by poczuć rozciągnięcie – rozluźnienie spiętego żołądka) i za szybko.

Poniższe ćwiczenie możesz wykonywać o dowolnej porze dnia, lecz przed posiłkiem. Zaskoczy cię, jak dobrze po nim się zasypia, jak może ono ukoić i rozluźnić, pomóc zdystansować się od kłopotów i zmartwień. Ćwiczenie pomaga także poprawić zdolność odczuwania ciała.

Ćwiczenia oddechowe

Połóż się lub usiądź w wygodnej ale bezpiecznej pozycji, w spokojnym miejscu. Umieść ręce na brzuchu. Na przemian wykonuj wolne i głębokie wdechy i wydechy. Brzuch musi się znacznie poruszać. Nie myśl o niczym, skup uwagę tylko na ruchach brzucha i odczuciach towarzyszących oddechowi. Oddychaj tak przez ok. pięć minut.

Śmiej się na zdrowie

Uśmiechaj się lub śmiej tak często jak możesz. Dziecko uśmiecha się nawet kilkaset razy dziennie, przeciętny dorosły zwykle tylko kilka. Prawdziwą sztuką jest, by zachować pogodę ducha i umieć się śmiać z problemów. Podejście na luzie nawet do trudnych sytuacji często przynosi nieoczekiwane rozwiązania. Więcej śmiechu to mniej stresu, mniej stresu to mniej kwasów.

Ruch

Dla zrównoważonego balansu energetycznego oprócz dostaw energii (żywność) ważne jest jej zużycie (aktywność). Tak, jak stałym elementem dnia są regularne posiłki, tak powinien nim być regularny ruch dostosowany do naszych możliwości. I wcale nie musi to być sport! W zależności od kondycji fizycznej może to być np.: jazda na rowerze, wchodzenie po schodach, spacer, pływanie, bieganie, taniec, praca w ogrodzie, czy dowolna inna forma ruchu, która sprawia nam przyjemność. Ta **przyjemność jest ważna**, bo jest to warunek abyśmy robili coś z chęcią i przez długi czas.

Jeżeli do tej pory nic nie ćwiczysz, nie rzucaj się od razu na głęboką wodę (dotyczy to szczególnie osób chcących szybko zrzucić kilka kilogramów). Wiele osób zraża się pierwszymi niepowodzeniami, które wynikają ze zbyt wielkich oczekiwań. Ilość ćwiczeń zwiększaj stopniowo, gdyż stawy, ścięgna oraz mięśnie mogą nie być przygotowane na nagłe zwiększenie aktywności czy obciążenia. To uchroni przed ewentualnymi nieprzyjemnościami czy wręcz kontuzjami, które mogą zniechęcić do ćwiczeń.

Postaraj się ćwiczyć w grupie (rodzina, klub, sekcja sportowa). Jest to dodatkowa motywacja do uczestnictwa w zajęciach, a przy okazji możesz poznać nowych przyjaciół i przeżyć wiele miłych chwil. Osoby bardziej doświadczone z pewnością pomogą dobrać odpowiednie dla Ciebie ćwiczenia i jeszcze bardziej zachęcić do dalszych wysiłków.

Byłoby idealnie, gdyby można było ująć następujące elementy w naszym planie ćwiczeń:

- co najmniej dwa razy na tydzień ćwiczenia siłowe i gimnastyka,*
- dwa lub trzy razy w tygodniu przez 30-60 minut ruch, jak np.: bieganie, pływanie, spacer, jazda na rowerze, taniec, itp.,*
- co najmniej 30 minut dziennie trochę zwykłego ruchu (spacer, praca w ogrodzie, sprząkanie, itp.).*

Woda to życie

Dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości płynów jest konieczne do życia. Bez jedzenia możemy przetrwać całe tygodnie, jednak bez płynów przeżyjemy zaledwie kilka dni. Woda jest, po tlenie, najważniejsza dla utrzymania życia. Przyczynia się do zachowania prawidłowych funkcji fizycznych i umysłowych. W organizmie pełni wiele ważnych funkcji. Jest przede wszystkim uniwersalnym rozpuszczalnikiem, jest podstawowym składnikiem każdej komórki i tkanki. Woda wydaje się bardzo prostą substancją, lecz zadziwia naukowców swoimi niezwykłymi właściwościami. Okazuje się, że ciepła, przegotowana woda jest szczególnie dobra dla zdrowia. W krajach Dalekiego Wschodu w bardzo wielu domach zawsze na stole stoi termos z taką wodą.

Codziennie należy wypijać co najmniej dwa litry wody. Osoby, które się dużo pocą, np. uprawiając sport, potrzebują o wiele więcej płynów. Oczywiście pijemy więcej gdy panują wysokie temperatury, jednak również w zimie duża ilość wody wyparowuje wraz z oddechem i przez skórę w ogrzewanych pomieszczeniach, szczególnie w nocy.

Zalecanej ilości płynów nie wypijają zwykle osoby starsze. Dzieci i osoby czynne zawodowo piją często za mało, lub spożywają niewłaściwe napoje. Cola, lemoniada, itp. dostarczają organizmowi wprawdzie płynów, ale z reguły także duże ilości cukru, słodzików lub kwasu fosforowego. Zalecanymi napojami są natomiast (filtrowana) bieżąca woda z kranu, woda mineralna, soki owocowe i warzywne rozcieńczone wodą oraz niesłodzone, łagodne herbaty ziołowe.

Wykorzystaj napoje do dostarczania składników mineralnych, które tracisz razem z potem. Większość ludzi spożywa za dużo sodu (w formie soli kuchennej), więc wydalanie chlorku sodu z potem należy ocenić jako zjawisko pozytywne. Natomiast inne składniki mineralne, takie jak potas, wapń i magnez muszą zostać uzupełnione. Proszek zasadowy pH balans Plus dostarcza składników mineralnych na bazie cytrynianów i mleczanów: potas, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi, magnez, który redukuje zmęczenie, wapń i cynk oraz witaminę D, B1 i błonnik (więcej o pH balans Plus na str 116).

Soki pij zawsze rozcieńczone (2 części wody na 1 część soku) i tylko soki naturalnie mętne i bogate w polifenole. Nie wypijaj ich dużo (maks. 250 ml na dzień, rozcieńczone wodą – 750 ml).

Rytuał poranny: wypijaj rano co najmniej dwie szklanki wody, najlepiej lekko ciepłej. W nocy ciało wskutek pocenia się traci ponad pół litra płynów. Kolejne kilkaset mililitrów wody zebrane jest już w pęcherzu moczowym. Tak więc w organizmie brakuje ok. 1 litra wody. U wielu osób jest to jedna z przyczyn porannej ospałości i obniżonego ciśnienia. Ten deficyt trzeba wyrównać, aby wspomóc krążenie. Wiele osób, by pobudzić się do życia (podnieść ciśnienie krwi) wypija rano kawę. To daje wprawdzie krótkotrwałe pobudzenie, ale nie nawadnia organizmu prawidłowo, a sama kawa ma działanie zakwaszające i przez to pozbawia nas cennego magnezu. Jeśli musisz pić kawę, to zastąp ją zdrową Chi-Cafe (str. 119), która nie dosyć, że nie zakwasza organizmu, to jeszcze sama jest źródłem mikroelementów i błonnika. Dzięki guaranie daje łagodniejsze lecz długotrwałe pobudzenie.

Medycyna staroindyjska zaleca wypijanie rano, tuż po wstaniu z łóżka, ok. 500 ml ciepłej wody z 2 łyżkami stołowymi soku z cytryny lub limonki. Można dodać także odrobinę miodu. Ten napój ma dobroczynne zasadowe działanie. Zamiast cytryny można użyć proszku zasadowego pH balans Plus zawierającego dużo potasu, wapnia i magnezu w formie naturalnych cytrynianów.

Nawyk picia przez cały dzień

Popijaj przez cały dzień, najlepiej regularnie, małe ilości łagodnych napojów. Jeśli nie pocisz się zbyt, pij szklankę wody co dwie godziny.

Rytuał wieczorny: przed pójściem spać wypij ok. 300 ml. ciepłej wody. Ponieważ we śnie organizm trawi pokarm w komórkach i uwalnia się sporo kwasów (dlatego poranny mocz jest tak intensywny w kolorze i zapachu), warto do wody dodać zasadowo działające cytryniany z pH balans Plus lub FizjoBalans (str. 116).

Przywracanie balansu sodowo-potasowego

Podobnie jak czyste cukry proste, sól występuje w naturze bardzo rzadko. Przez setki tysięcy lat człowiek mógł spożywać cukry proste tylko zdobywając miód i słodkie owoce sezonowe. Sód w dużych ilościach dostępny był z nielicznych słonych źródeł. Ewolucyjnie wykształcił się w nas pociąg do tych rzadkich substancji. Obecnie dostęp do nich jest powszechny i prawie wszyscy ich nadużywają.

Przed rozwojem rolnictwa ludzie spożywali dziennie ok. 1,2 g magnezu, 1,6 g wapnia i ponad 10 g potasu, ale jedynie 0,8 g sodu. Do tej pory odżywiają się tak ludy pierwotne, np. Janomamowie, którzy przyjmują bardzo mało sodu i ok. 8 g potasu dziennie. Jak mieszkańcy Okinawy, jedzą tradycyjne, głównie roślinne potrawy, bogate w substancje zasadowe i mineralne (potas, magnez) oraz ubogie w sód. Taka dieta ma działanie zasadowotwórcze, chroni nerki, kości, nerwy i układ wieńcowy, chroni też przed hipertonią. Janomamowie nie znają ani hipertonii, ani niewydolności nerek. Współczesny sposób odżywiania się u większości ludzi prowadzi natomiast do zmniejszenia wydajności nerek o połowę w podeszłym wieku, a czasami nawet do niewydolności nerek. Nerki zamiast zasadowych związków potasu, jako bufor kwasowy wykorzystują amoniak. W społeczeństwach odżywiających się w stylu zachodnim proporcje potasu i sodu przesunęły się 30 – krotnie w kierunku sodu (Frassetto 2001).

Pożywienie bogate w potas i niskosodowe jest bardzo ważne dla utrzymania właściwego ciśnienia krwi. Ministerstwo Zdrowia USA zaleca dzienną dawkę potasu dla dorosłych w ilości 4,7g. Ponad 90% kobiet i 75% mężczyzn spożywa go dużo poniżej dziennej normy. W sytuacji obecnej epidemii nadciśnienia porcja 2g potasu dziennie, ustalona w UE, wydaje się za niska. Według Bognara (1988) już sam proces gotowania może pozbawiać pokarm z 75% potasu i 65% magnezu.

Sód występuje w naturalnych produktach spożywczych w bardzo małych ilościach. Są one za to bogate w potas (patrz tabela obok). Ewolucyjnie jesteśmy stworzeni do spożywania małych ilości sodu, nadmiar sodu (soli) szkodzi nam.

Proporcje sodu i potasu w wybranych produktach spożywczych

Ilość w mg / 100 g:	sód	potas	magnez	wapń
jabłka	1.2	119	5.4	5.3
awokado	4.7	487	30	12
banany	1	367	30	6.5
brokuły	23	256	18	58
pieczarki	7.9	390	14	11
daktyle	35	650	50	63
groch	2	213	34	22
płatki owsiane	6,8	397	130	43
maliny	1.3	200	30	40
marchew	61	321	13	37
migdały	2	835	170	252
pomarańcze	1.4	165	12	40
ziemniaki w mundurkach	3	410	20	12
szpinak	69	554	60	117
tofu	3.8	94	99	87
pomidory	3,3	242	12	9,4

Źródło: Zestawienie produktów żywnościowych (Souci, Fachmann i Kraut 2008)

Około 25% całej energii zużywamy na działanie procesu „pompowania”, który to proces wciska w komórki ciała potas, a wyciska sód. Dlatego zachowanie równowagi sodowo-potasowej jest niezwykle istotne dla komórek naszego ciała.

Potas jest ważnym i zdrowym minerałem, który w zwykłych okolicznościach jest wydalany przez nerki. Jednak u osób z niewydolnością nerek, np. u osób chorych na długotrwałą cukrzycę, lub przyjmujących pewne leki, np. diuretyki, potas nie jest w odpowiednich ilościach wydalany.

W takim przypadku może dojść do przedawkowania potasu, co również nie jest wskazane. Aby uniknąć zbyt dużego poziomu potasu we krwi należy ewentualne przyjmowanie tego minerału skonsultować z lekarzem.

Jedno z podstawowych zaleceń World Cancer Research Fund (WCRF) i American Institute for Cancer Research (AICR), powstałych na podstawie przejrzania 500 000 publikacji, analizy 22 100 publikacji i oceny 7000 (WCRF, 2007), brzmi następująco: średnie spożycie soli ze wszystkich źródeł powinno wynosić mniej niż 5g (2g sodu) na dzień. Należy unikać spożywania potraw peklowanych, solonych lub słonych, pokarmy należy przechowywać bez soli. Sól zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór. Jednoznacznie wykazano to w wypadku raka żołądka. Jednak równowaga sodowo-potasowa często ma znaczenie również przy innych chorobach nowotworowych.

Zachodni styl odżywiania (dużo białka zwierzęcego, fosforanu i soli kuchennej, mało potasu i magnezu), ciągły stres oraz mało ruchu prowadzą natomiast do ekstremalnie przesuniętych proporcji sodu do potasu oraz do nadmiaru substancji tworzących tłuszcze trwałe, takich jak chlorki, siarczany i fosforany. Tak jak proporcje sodu do potasu ekstremalnie przesunęły się w stronę sodu, tak proporcje wapnia do magnezu ekstremalnie przesunęły się w stronę wapnia.

Pod kątem epidemiologicznym, klinicznym i cytofizjologicznym można udowodnić, że te duże przesunięcia w równowadze substancji mineralnych i kwasowo-zasadowej pełnią najważniejszą rolę w powstawaniu nadciśnienia krwi, udarów, zaburzeń rytmu serca, zawału serca, niewydolności serca i nerek, osteoporozy, zaniku mięśni oraz chorób nowotworowych i metabolicznych – dochodzi do oporności insulinowej, zwiększonego poziomu kortyzolu i aldosteronu oraz zmniejszonej endogennej syntezy witaminy D.

Sól redukuje syntezę tlenku azotu (NO) i w wyniku usztywnienia śródbłonna i erytrocytów bezpośrednio zwiększa ryzyko udaru i zawału serca, potas natomiast normalizuje funkcję śródbłonna i zmiękcza go. American Heart Association potwierdza, że jedzenie bogate w sód szkodzi sercu, naczyniom krwionośnym, nerkom, żołądkowi i kościom – nie mówiąc już o tym, że podwyższa ciśnienie krwi.

W Niemczech wciąż zaleca się przyjmowanie 2g potasu dziennie, American Heart Association oraz Food and Nutrition Board zalecają natomiast co najmniej 4,7g potasu. Dawka sodu powinna wynosić maksymalnie 1,5g (3,75g soli) na dzień. Wyniki badań sprawiły, że WHO również była zmuszona do zmiany wytycznych. Na całym świecie dąży się teraz do podwyższenia dawki przyjmowanego potasu na co najmniej 3,5g/dzień i obniżeniu dawki sodu do maksymalnie 2g.

*Specjaliści w zakresie żywienia zalecają: jedzmy mało sodu a dużo potasu. Kto obniża dzienne spożycie soli do jednej trzeciej, ten redukuje ryzyko chorób serca do jednej czwartej.
(Cook i inni 2007)*

Aby osiągnąć właściwy stosunek potasu i sodu, niezbędna jest z reguły redukcja poziomu sodu przy jednoczesnym zwiększeniu spożycia potasu. Kto do tej pory zwykle odżywiał się dietą ubogą w potas i wysokosodową powinien w pierwszej kolejności zredukować spożycie soli, aby stopniowo w ciągu 2 tygodni podwyższyć poziom potasu w ciele. To daje nerkom czas na przestawienie się.

Ponieważ trudno tak z dnia na dzień odzwyczaić się od potaw solonych, pomocnym może być w tym, szczególnie na początku, używanie soli niskosodowej (więcej na str. 117). Zawiera ona o 50% sodu mniej niż zwykła sól i jest bogata w potas. Potas znajduje się w dużych ilościach w warzywach, owocach i w orzechach.

Sól potrawy nie podczas gotowania, lecz dopiero na talerzu.

W tabeli na stronie kolejnej podsumowano udowodnione naukowo negatywne skutki nadmiernego spożywania sodu (przede wszystkim chlorku sodu, czyli soli kuchennej) oraz pozytywne skutki stosowania diety bogatej w potas (zwłaszcza w zasadotwórcze związki potasu, takie jak cytrynian potasu z warzyw, ziół i owoców – więcej str. 116).

SÓD zwłaszcza chlorek sodu	POTAS zwłaszcza zasadotwórcze związki potasu
Podwyższa ciśnienie krwi	Normalizuje ciśnienie krwi
Podwyższa ryzyko wystąpienia udaru	Obniża ryzyko wystąpienia udaru
Szkodzi sercu (niewydolność serca, zwłóknienie serca)	Normalizuje rytm serca
Sprzyja powstawaniu stresu oksydacyjnego i nitrozacyjnego dzięki aktywowaniu oksydazy NADPH i produkcji rodników nadtlenkowych	Łagodzi stres oksydacyjny i nitrozacyjny dzięki hamowaniu oksydazy NADPH i produkcji rodników nadtlenkowych
Usztywnia śródbłonek (dysfunkcja) dzięki zredukowanej syntezie NO (tlenek azotu)	Zmiękcza śródbłonek dzięki prawidłowej syntezie NO
Sprzyja powstawaniu kamieni nerkowych	Chroni nerki i obniża nerkową produkcję amoniaku
Sprzyja powstawaniu lekkiej metabolicznej acydozy (kwasicy)	Wyrównuje równowagę kwasowo-zasadową
Sprzyja powodowanemu wiekiem pogorszeniu pamięci	Redukuje powodowane wiekiem pogorszenie pamięci
Zwiększa ryzyko wystąpienia osteoporozy	Zmniejsza stopień wydalania wapnia z kości i nerkowe wydalanie wapnia
Hamuje aktywność pompy sodowo-potasowej	Zwiększa aktywność pompy sodowo-potasowej
Obniża komórkowy potencjał błonowy oraz wewnątrzkomórkowy poziom magnezu, zwiększa wewnątrzkomórkowy poziom sodu i wapnia	Zwiększa komórkowy potencjał błonowy i wewnątrzkomórkowy poziom magnezu, obniża wewnątrzkomórkowy poziom sodu i wapnia
Podwyższony wewnątrzkomórkowy poziom sodu i obniżony potencjał błonowy sprzyjają powstawaniu nowotworów	Unormowany wewnątrzkomórkowy poziom sodu i prawidłowy potencjał błonowy mają działanie antykancerogenne
Sprzyja oporności insulinowej	Poprawia wrażliwość insulinową
Sprzyja powstawaniu obrzęków w komórkach i tkance łącznej	Sprzyja diurezie (usuwaniu nadmiaru wody)
Jest odkładany w tkance łącznej, sprzyja procesom zapalnym i powstawaniu przerzutów	Sprzyja wydzielaniu sodu i przeciwdziała jego odkładaniu się w tkance łącznej
Sprzyja rozwojowi chorób autoimmunologicznych	
Zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworu	

Poznaj swoich wrogów

Ciało sygnalizuje, czego mu potrzeba i co dobrze toleruje oraz co mu nie służy. Jednak wiele osób nie zwraca uwagi na te, często subtelne sygnały aż do momentu, gdy stają się one poważniejszymi zaburzeniami. Nawet przy występowaniu takich dolegliwości jak: zgaga, nadmierne gazy, problemy z wątrobą, niestrawność, alergie pokarmowe i wiele innych dysfunkcji wynikających z niewłaściwej diety, przeważająca większość z nas zupełnie nie myśli o zmianie diety i eliminacji pokarmów szkodliwych, lecz sięga po szeroko reklamowane leki zwalczające te objawy. W ten sposób ignorujemy przyczyny zaburzeń, likwidujemy jedynie objawy i pozwalamy by patologię te stopniowo zamieniały się w poważne choroby.

Pamiętaj – to, co dla innych osób jest pokarmem, dla ciebie może być trucizną. Wszyscy jesteśmy ludźmi, ale możemy różnie reagować na pokarmy. Wydając obiad dla znajomych czy rodziny czasem słyszymy: „Nie jem tego, bo mi szkodzi”. A czy ty wiesz, co tobie szkodzi? Postaraj się zwrócić uwagę jak czujesz się po danym posiłku i z czasem dążyć do przywrócenia samoświadomości ciała i naturalnego instynktu w odżywianiu. Pamiętaj też, że czasem przyczyną problemów trawiennych nie są same pokarmy, lecz ich niewłaściwe zestawienie.

Ćwiczenie:

Przez najbliższy tydzień lub miesiąc zapisuj w zeszycie notatki o charakterze ewentualnych zaburzeń pokarmowych (złe samopoczucie, spadek energii, zgaga, niestrawności, kolki, gazy, odbijanie, zaparcia, rozwolnienia, itp.) i po jakim posiłku one wystąpiły.

Pokarmy, po których nie czujesz się najlepiej, wpisz na „czarną listę” i nadawaj im punkty w skali od 1 (najmniejsza szkodliwość) do 10 (najwyższa szkodliwość). Staraj się możliwie unikać pokarmów szkodzących ci lub w ogóle wyeliminować te, które mają powyżej 5 punktów.

Występujące po spożyciu niektórych pokarmów problemy mogą wskazywać na nietolerancję lub alergię. Jeżeli wiesz już co ci szkodzi, najlepiej ogranicz takie produkty do minimum lub zupełnie je wyeliminuj.

Nietolerancje pokarmowe

Jeśli po spożyciu określonych pokarmów występują problemy, takie jak np. bóle brzucha, złe samopoczucie, skurcze, silne wzdęcia, biegunka, bóle głowy, bardzo szybkie tętno czy inne objawy, może to oznaczać, że organizm nie toleruje lub ma alergię na określony pokarm lub określoną grupę pokarmów. Podczas zmiany diety należy zwracać szczególną uwagę na nietolerancje i alergie na pokarmy. Poniżej przedstawiamy najczęściej występujące nietolerancje.

Złe wchłanianie fruktozy

Fruktoza to monosacharyd, którego organizm może przyjąć dziennie ograniczoną ilość (35-50 g). Wchłanianie fruktozy następuje w jelicie cienkim, lecz szacuje się, że co trzeci dorosły i dwoje na troje dzieci wykazuje zaburzenia wchłaniania fruktozy o różnym stopniu. Ich objawami są dolegliwości żołądkowo-jelitowe, powstałe w wyniku zaburzeń wchłaniania w jelicie cienkim (Schäfer et al., 2010).

Jeśli w krótkim czasie po spożyciu izolowanej fruktozy, soku jabłkowego lub owoców (np. gruszek) wystąpią dolegliwości ze strony układu trawiennego, na przykład wzdęcia, problemy z załatwianiem się, luźny stolec lub biegunka, należy podejrzewać zaburzenia we wchłanianiu fruktozy. Spożyty cukier nie jest wchłaniany dostatecznie szybko w jelicie cienkim i dostaje się do głębszych odcinków jelita. Bakterie jelitowe rozkładają cukier owocowy w procesie metabolizmu, m.in. produkując gaz. Wolne cząsteczki fruktozy zmniejszają gęstość kału. Przy rezygnacji z fruktozy lub redukcji jej spożycia należy uwzględnić również alkohole cukrowe (sorbitol, manitol, itd.) oraz oligofruktozę i inulinę. W wypadku nietolerancji fruktozy należy unikać owoców zawierających sorbitol (np. owoce pestkowe) lub znacznie zmniejszyć ich spożycie. Należy też zrezygnować ze słodkich produktów i gum do żucia. Dobrym zamiennikiem słodzącym jest w takim przypadku ksylitol. Tolerancję fruktozy może poprawić spożywanie glukozy (np. można posypać truskawki szczyptą cukru gronowego), jest to jednak tylko wyjście awaryjne. Lepiej wyraźnie zmniejszyć ilość fruktozy w organizmie. Należy przy tym zwrócić uwagę na proporcje fruktozy do

glukozy. Dolegliwości mogą powodować przede wszystkim owoce oraz soki o dużej zawartości sorbitolu i większej ilości fruktozy niż glukozy. Problemem jest też fakt, że fruktoza jest wykorzystywana do produkcji coraz większej ilości artykułów dietetycznych, lemoniad i słodkich produktów.

Po umiarkowanej redukcji fruktozy każdy powinien określić jej własną wartość progową i nie przekraczać jej.

W oficjalnym stanowisku (Schäfer et al., 2010) Niemieckiego Stowarzyszenia Alergologicznego i Immunologii Klinicznej napisano: „Przestawienie się na żywność zawierającą zmodyfikowaną fruktozę prowadzi do lepszej jej tolerancji u osób ze złym wchłanianiem fruktozy. [...] W leczeniu problemów z wchłanianiem fruktozy nie sprawdziły się zalecenia, zgodnie z którymi należy zrezygnować ze spożywania fruktozy”. Konkretnie oznacza to – organizm potrafi strawić jabłko, ale nie poradzi sobie ze szklanką soku jabłkowego i gumą do żucia z sorbitolem. W przypadku nietolerancji fruktozy owoce jedzone po posiłku są przeważnie lepiej strawne (choć ogólnie zaleca się by owoce stanowiły oddzielny posiłek).

Nietolerancja histaminy

Nietolerancja histaminy to nie alergia, lecz brak równowagi histaminy w organizmie, w którym jest jej zbyt dużo. Ponieważ z reguły histamina jest wydzielana jako mediator (prawdziwych) reakcji alergicznych, objawy jej nietolerancji przypominają objawy alergii. Nietolerancja ta może mieć różne przyczyny i różne stopnie zaawansowania, a powodem jej występowania jest zaburzenie lub obniżona aktywność enzymu diaminooksydazy (DAO), który rozkłada histaminę. Jeśli jego funkcje są ograniczone, wzrasta poziom histaminy i prowadzi do objawów podobnych do alergii. Przyjmowanie pokarmów, które zawierają składniki uwalniające histaminę zgromadzoną w organizmie (np. glutaminian, azotany, siarczyn, owoce cytrusowe) lub produktów, które zawierają dużo histaminy (np. sery dojrzewające, pokarmy wędzone i marynowane, czerwone wino, ryby morskie) może wywołać objawy nietolerancji histaminy. Alkohol i kakao sprzyjają powstaniu takiej nietolerancji. Mogą one (zwłaszcza jeśli się je ze sobą połączy) powodować bóle głowy i problemy żołądkowo-trawienne, pokrzywki, dolegliwości ze strony układu wieńcowego i astmę.

Nietolerancja laktozy

Jeśli po spożyciu mleka lub produktów mlecznych wystąpią bóle brzucha, gazy jelitowe, mdłości lub nagłe biegunki, często ich przyczyną jest nieprawidłowe wchłanianie laktozy. Nie jest to reakcja alergiczna, lecz brak lub dysfunkcja enzymu laktazy w jelicie cienkim. Pod wpływem tego enzymu laktoza rozpada się na cukry proste glukozę i galaktozę, wchłaniane w jelicie cienkim. Jeśli niestrawiona laktoza dostanie się do jelita grubego, jest rozkładana w jego florze na mleczały i gazy (metan/wodnista substancja). W ten sposób powstają gazy, a molekuły mleczałów mogą powodować biegunki osmotycznej (rodzaj biegunki przewlekłej). Przy nietolerancji laktozy organizm toleruje jej niewielkie ilości, ale mimo to mleko i produkty mleczne trzeba zastąpić ich roślinnymi odpowiednikami, niezawierającymi laktozy. Należy też zwrócić uwagę na „ukrytą” laktozę w daniach gotowych, wędlinach, ostrych sosach i dressingach.

Proteiny mleczne są potencjalnie o wiele większym problemem zdrowotnym – alergię na białko mleka krowiego są dosyć częste. W tym wypadku produkty mleczne bez laktozy nie są rozwiązaniem problemu.

Alergie pozornie niepokarmowe

Jeżeli masz alergię, która z pozoru nie ma nic wspólnego z jedzeniem, pamiętaj, że jej pierwotną przyczyną mogą być spożywane przez ciebie pokarmy. Wiele osób walczy z katarem siennym, alergiami skórными, astmą i różnymi stanami zapalnymi zupełnie nie zdając sobie sprawy, że są one jedynie wtórnym objawem działania niewłaściwych dla ich ciała pokarmów. Taki stan nazywa się alergią krzyżową. Przykładowo odstawienie produktów mlecznych może spowodować zniknięcie alergii na kurz, sierść, pyłki. Mało kto jest na tyle świadomy swojego ciała by zauważyć, że odstawienie danego pokarmu uwalnia nas od dolegliwości, która teoretycznie nie powinna mieć z jedzeniem nic wspólnego. Dzieje się to najczęściej na zagranicznych urloпах – zmiana diety sprawia, że znika nam jakaś dolegliwość, lecz i tak większość osób myśli, że spowodowane jest to „zmianą klimatu”.

Ćwiczenie dla alergików i astmatyków

Masz alergię lub astmę? Zrób eksperyment! Przez dwa tygodnie nie pij mleka i nie jedz nic zrobionego z mleka (sery, lody, śmietana, twarogi, jogurty, itp.; wyjątek możesz zrobić dla masła). Sprawdź czy odstawienie nabiału spowoduje obniżenie nasilenia objawów lub ich całkowite ustąpienie.

Jeżeli odstawienie nabiału spowoduje zmniejszenie lub ustąpienie objawów alergii lub astmy, lub też zmniejszy bóle stawowe czy występowanie innych stanów zapalnych, oznacza to, że nabiał nie jest dla Ciebie pokarmem, lecz trucizną. Zadaj sobie wtedy proste pytanie: czy chcesz dać sobie podczas posiłku kilka minut przyjemności i chorować, czy chcesz wybrać inne smaczne pokarmy i być zdrowym? Nie bój się pożegnać z nabiałem – wapń i białko znajdziesz w pokarmach roślinnych.

Obecna szeroka oferta produktów sojowych zastępujących mięso jest niezmiernie kusząca. Mimo to nie należy tak po prostu zastępować produktów zwierzęcych ich sojowymi odpowiednikami. Dieta bazująca tylko na soi również nie jest zdrowa – u wrażliwych osób i żyjących pod wpływem silnego stresu może wywołać alergię na soję. Ciągły stres i inne czynniki zwiększają przepuszczalność ścianki jelita (zespół nieszczelnego jelita), co powoduje, że niestrawione białka mogą przez nią przenikać i przedostawać się do układu krążenia. W takiej sytuacji układ immunologiczny tworzy przeciwciała przeciwko tym intruzom (alergenne białka z pożywienia) oraz dochodzi do niepotrzebnej reakcji immunologicznej (= alergii) przeciwko białku z pożywienia. Przy dużym poziomie stresu i wysokim spożyciu protein u wrażliwych osób łatwo może rozwinąć się alergja, np. na pszenicę (gluten), proteiny mleka (krowiego), jaja, soję, itd. Aby zmniejszyć stopień nietolerancji, zaleca się redukcję przyjmowanej ilości białka, zwiększenie różnorodności źródeł białka i obniżenie poziomu stresu. Ponieważ w centrum patogenezy znajduje się zespół nieszczelnego jelita, wraz z wyleczeniem śluzówki jelita większość alergii pokarmowych przeważnie znika.

Ważne składniki, których najczęściej brak

Witamina B12

Jej niedobór występuje powszechnie nie tylko wśród grup ryzyka (osoby starsze, wegetarianie i weganie, kobiety w ciąży, osoby ze schorzeniami nerek i jelita). Witamina B12 jest jedną z witamin magazynowanych przez organizm, dlatego jej niedobory są widoczne tylko przy jej wyraźnym i chronicznym braku. Jeżeli wynikają one jedynie z niewłaściwego odżywiania, to suplementy diety powinny wystarczyć (np. Lactacholin, Lactirelle, str. 117). W stanach poważnego niedoboru czy upośledzonego wchłaniania wymagane jest podawanie znacznie wyższych dawek tej witaminy (zastrzyki, tabletki).

Chroniczny niedobór witaminy B12 może prowadzić do nieodwracalnych zmian neurologicznych oraz do anemii makrocytowej i złośliwej. Początek tego niedoboru daje bardzo ogólne objawy, dlatego często nie zostaje w porę rozpoznany i leczony. Aby zdiagnozować ukryty niedobór witaminy B12, osoby z grup ryzyka powinny badać jej poziom co dwa-trzy lata. Do zwiększonego zużycia tej witaminy prowadzi głównie stres nitrozacyjny (nadmiar tlenu azotu). W razie niedoboru należy jak najszybciej rozpocząć suplementację B12 (na początku w wysokich dawkach).

Aby skontrolować poziom witaminy B12, często sprawdza się jej stężenie w surowicy. Jest to jednak stosunkowo mało precyzyjne badanie. Aby zdiagnozować ukryty niedobór, należy zbadać funkcyjne markery witaminy B12 oraz holotranskobalaminę (Holo-TC, aktywna witamina B12), homocysteinę i kwas metylomalonowy (MMA). Obniżone poziomy Holo-TC (<35 pmol/l) we krwi wskazują na negatywny bilans witaminy B12, a wzrost MMA (>300 nmol/l) i/lub podwyższone stężenia homocysteiny – na pusty już magazyn z witaminą B12. Badania, bez uwzględnienia wyżej wymienionych markerów, mogą prowadzić do postawienia błędnej diagnozy, ponieważ niedobór żelaza, prowadzący do anemii makrocytowej, może ją maskować właśnie niedoborem witaminy B12. Wyniki hematologiczne niedoboru witaminy B12 mogą być maskowane również przyjmowaniem wysokich dawek kwasu foliowego (Herrmann i Obeid, 2008).

Uzupełnianie niedoboru witaminy B12 zależy od przyczyny jego powstania. W wypadku nieprawidłowości w układzie trawienia trzeba sprawdzić, czy do wyrównania niedoboru wystarczy wysoka doustna suplementacja (np. 1-5 mg tabletek pod język na dzień), czy niezbędne jest podanie B12 domięśniowo. Najczęściej wysokie dawki podawanych doustnie suplementów pozwalają na osiągnięcie równie dobrych rezultatów co zastrzyki. Efekty leczenia muszą zostać sprawdzone w badaniu laboratoryjnym. Jeśli niedobór powstał w wyniku niewłaściwej diety i wyrównano go dzięki podaniu wysokich dawek witaminy B12, zażywanie 10 µg witaminy B12 na dzień może wystarczyć do zachowania jej prawidłowego poziomu.

Podczas dwuletniego badania na weganach udowodniono dobrą dostępność biologiczną witaminy B12 w algach chlorella (Rauma et al., 1995), co potwierdzili również inni naukowcy. Za nieodpowiednie źródło witaminy B12 została natomiast uznana spirulina (Kittaka-Katsura et al., 2002; Watanabe et al., 2002).

Do obniżenia zbyt wysokich wartości homocysteiny niezbędne są nie tylko witamina B12, lecz także kwas foliowy, witamina B6 i substancje (donory grup metylowych) jak cholina i betaina (patrz str. 105).

Żelazo

Ani mieszkańcy Okinawy, ani uczestnicy badań w Chinach, odżywiający się przede wszystkim pokarmami roślinnymi, nie cierpieli na niedobór żelaza. Dzięki pełnowartościowej żywności roślinnej bogatej w witaminę C można świetnie pokryć zapotrzebowanie na żelazo – i to w najzdrowszy możliwy sposób. A jednak niedobór żelaza występuje często również u osób na diecie mieszanej, ponieważ jednostronny sposób odżywiania się mocno przetworzonymi pokarmami dostarcza niewiele żelaza.

Ogólne zalecenia dotyczące zwiększenia poziomu żelaza w organizmie podkreślają rolę produktów zwierzęcych, ponieważ zawierają one żelazo w postaci Fe²⁺. Fe²⁺ jest lepiej wchłaniane w układzie trawiennym (udział resorpcji 10-25%) niż Fe³⁺ (udział resorpcji 3-8%). Ponieważ witamina C sprzyja reakcji Fe³⁺ do Fe²⁺, przy diecie roślinnej zaleca się spożywanie produktów, które ją zawierają, by zwiększyć w ten sposób wchłania-

nie żelaza. Jednak główne zalecenia brzmią: jedzcie więcej mięsa, wędlin i wątróbki. Zalecenia te są nie tylko przesadzone, lecz także szkodliwe dla zdrowia.

Najnowsze wyniki badań (Theil et al., 2012, Lönnerdal, 2007) wykazały, że zapotrzebowanie na żelazo można bardzo skutecznie zaspokoić również dietą roślinną. Wbrew dotychczasowym teoriom obok jonów żelaza, chlorku żelaza i chelatu żelaza – dzięki innemu mechanizmowi – organizm może przyjmować również ferrytynę (magazynującą żelazo): chodzi o endocytozę ferrytyny. Ferrytyna to kompleks białkowy, służący magazynowaniu białka w organizmach zwierząt i roślin. Powiązane z tym kompleksem żelazo jest nieszkodliwe dla organizmu i niereaktywne. Jeden kompleks ludzkiej ferrytyny może związać do 4000 atomów żelaza. Największą zaletą przyjmowania ferrytyny jest to, że jest ona najmniej szkodliwą postacią żelaza, jedyną występującą we krwi w większych ilościach.

W hemoglobinie żelazo również jest powiązane z kompleksem białkowym. Jednak ta funkcyjna postać jest reaktywna i dzięki temu zdolna do tworzenia wiązań z tlenem. Aby jony żelaza mogły reagować tylko w sposób kontrolowany, występują głównie w erytrocytach razem z odpowiednim systemem ochronnym, a nie wolno we krwi.

Należy unikać prewencyjnego, nieuzasadnionego przyjmowania suplementów żelaza. Nadmiar żelaza sprzyja powstawaniu miażdżycy i nowotworów. Niedoborowi żelaza najlepiej zapobiegać poprzez stosowanie zróżnicowanej diety na bazie bogatych w żelazo produktów roślinnych – pietruszki, kiełków dyni, prosa, soi, amarantu, pieprznika jadalnego (kurki), nasion słonecznika, roślin strączkowych (biała fasola, groszek), moreli, pieczywa pełnoziarnistego, płatków owsianych, alg, chlorelli, spiruliny, buraków. Produkty te często zawierają tyle samo lub nawet dużo więcej żelaza niż mięso: sezam 10 mg/100 g, amarant 9 mg/100 g, mąka pszenna pełnoziarnista (typ 1700) 5 mg/100 g; a wieprzowina tylko 1,5-2 mg/100 g.

UWAGA – niekiedy braki różnych składników, jak B12 czy żelaza, nie są wynikiem niedoborów w diecie lecz obecności pasożytów w organizmie.

Witamina D

Witamina D wytwarza się w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Jej niedobór jest nie tylko szkodliwy dla zębów i kości, ale także dla układu odpornościowego. Może on też znacznie zwiększać ryzyko przedwczesnej śmierci. Niedobór tej witaminy jest bardzo powszechny, występuje we wszystkich grupach społecznych i ma niewiele wspólnego z dietą. Dotyczy on ok. 90% populacji, a w okresie zimy i przednówka prawie wszystkich (w tym okresie ok. 30% ludzi ma poważne niedobory witaminy D).

Wyraźny niedobór witaminy D to poziom poniżej 50 nmol/l w surowicy, ale wartości 50-75 nmol/l też są niewystarczające (niedobór umiarkowany). Poziom w surowicy powinien wynosić między 75 nmol/l i 150 nmol/l (Holick, 2007). Ma go tylko 7% Niemców, a 93% miało średnio 41 nmol/l. Odpowiednie stężenie witaminy D mogłoby wyraźnie obniżyć ogólną śmiertelność w społeczeństwie. Stwierdzono, że jeśli u wszystkich Niemców witamina D byłaby na poziomie co najmniej 75 nmol/l, każdego roku można byłoby uratować życie 18 300 osób (Zittermann et al., 2009). Ze względu na życie w tej samej strefie geograficznej, najprawdopodobniej podobne wyniki byłyby u Polaków.

W celu uzupełnienia niedoboru witaminy D należy zrobić badanie krwi i powtórzyć je po suplementacji. W zależności od uzyskanej poprawy należy utrzymać lub zwiększyć dawkę witaminy D. Ponieważ witamina D jest magazynowana, można przyjmować wyższe dawki na przykład raz w tygodniu. Dzienną dawkę ponad 4000 j.m. można zażywać jedynie przy stałej kontroli poziomu witaminy w surowicy pod okiem lekarza. Osoby z nadwagą i dużą ilością tłuszczu w organizmie potrzebują wyraźnie większych dawek tej rozpuszczalnej w tłuszczu witaminy niż osoby o prawidłowej wadze.

Według najlepszych dostępnych szacunków codzienne przyjmowanie 100 j.m. (1 j.m. = 0,025 µg) witaminy D podwyższa jej poziom w surowicy średnio o 2,5 nmol/l. Jeśli na przykład chcemy podnieść poziom z 55 na 75 nmol/l, potrzebujemy 800 j.m. dziennie. Witaminę D należy suplementować: latem ok. 800 j.m. dziennie, zimą ok. 1000-3000 j.m. na dzień.

W zespole metabolicznym właściwe zaopatrzenie w witaminę D może bardzo wpłynąć na obniżenie śmiertelności. Optymalne zaopatrzenie w witaminę D u dorosłych z zespołem metabolicznym obniża o 66% ryzyko śmierci wskutek chorób nowotworowych (Thomas et al., 2012). Ogólna śmiertelność osób o dostatecznym poziomie witaminy D w porównaniu ze śmiertelnością osób z niedoborem tej witaminy była niższa nawet o 75%.

Niski poziom witaminy D niesie ze sobą ryzyko wystąpienia nadwagi bądź otyłości. W trwającym jedenaście lat badaniu obserwacyjnym przeprowadzonym w Norwegii, naukowcy wykazali, że osoby o niskim poziomie 25-OH-D w surowicy (poniżej 50 nmol/l) są czterokrotnie bardziej narażone na ryzyko zachorowania na otyłość niż osoby o wyższym poziomie witaminy D w surowicy (75 nmol/l i więcej) (Mai et al., 2012). Dostateczna ilość ruchu na słońcu wyraźnie zwiększa poziom witaminy D, a u osób z nadwagą i zespołem metabolicznym zaobserwowano również inne pozytywne efekty.

Dostateczne zaopatrzenie w witaminę D jest niezmiernie ważne, ponieważ wykazano, że pełni ona podstawowe funkcje w organizmie, zwłaszcza w układzie odpornościowym, metabolizmie kości i zapobieganiu nowotworom.

Zbyt wysoki poziom witaminy D może bardziej szkodzić niż pomóc. Według EFSA (2012) górna granica dziennego spożycia witaminy D dla dzieci w wieku 1-10 lat wynosi 2000 j.m., dla dzieci w wieku 11-17 lat, dorosłych, kobiet w ciąży i matek karmiących – 4000 j.m./dzień.

Ponieważ witamina D znacząco zwiększa przyswajanie wapnia przez organizm, warto suplementować ją razem z witaminą K2 (w formie menachinonu-7). Witamina K2 także wspomaga zdrowie kości i zębów oraz reguluje sposób wykorzystania wapnia w organizmie tak, aby trafił on tam, gdzie jest potrzebny, a nie np. do ścianek naczyń czy narządów miękkich jak nerki (zwapnienia). Więcej na stronie 120.

12

Trochę praktycznych porad kuchennych



Zwracaj uwagę na sygnały ze strony organizmu (uczucie głodu, sytości):

- Jedz tylko wtedy, gdy naprawdę czujesz głód. „Zachcianka” nie oznacza głodu. Uczuciu głodu towarzyszą fizjologiczne skurcze żołądka. Zachcianka to tylko ochota na jakieś danie bez takich skurczów.
- Jeśli coś ci nie służy, po prostu tego unikaj.
- Zwiększaj powoli i stale procent błonnika i świeżej żywności w diecie. Daj swojemu organizmowi i jelitom czas na przestawienie się na nowe potrawy.

To że „cieknie ci ślinka” na widok jakiejś potrawy, czy po odczuciu zapachu posiłku jedzonego przez kogoś obok, wcale nie oznacza, że czujesz głód. Jeżeli odczucia związane z jedzeniem występują powyżej linii barków (usta, gardło), jest to po prostu zwykła reakcja organizmu na widok lub zapach jedzenia. Przeczekaj ją, a szybko minie. Fizjologiczny głód odczuwany jest w żołądku (brzuchu). Decydując się na zjedzenie czegoś pomiędzy głównymi posiłkami, staraj się sprawdzić, czy jest to naprawdę powodowane głodem.

Regularny rytm spożywania posiłków (np. 3 główne posiłki) ułatwi organizmowi zachowanie różnych faz przemiany materii (trawienie, wchłanianie, spalanie, faza spoczynku). Jeśli potrzebujesz przekąski to powinna się ona składać wyłącznie z produktów spożywczych z kategorii 1. Pamiętaj, że kawa z mlekiem i cukrem też jest w kategorii przekąski.

Zadowalające, długotrwałe uczucie sytości powstaje dzięki dużej objętościowo dużej ilości pokarmu (= produkty pełnoziarniste, białka roślinne, warzywa).

Propozycje na zimną porę roku: pij regularnie rozgrzewające i zdrowe herbatki, zwłaszcza te z imbirem. Jedz często warzywa zawierające aktywne związki siarki, np. brukselkę, cebulę, brukiew, chrzan, kiełki i nasiona brokułów, świeży czosnek. Ciepło dają również imbir, ostra papryka i chili. Cynk, selen, witamina C i D są ważne dla systemu odpornościowego.

Nie każdy tak samo dobrze trawi surowe warzywa i owoce, przy czym organizm lepiej ją toleruje, jeśli będą dobrze przeżute. Jednakże produkty te są zdrowe – w wyniku gotowania i stosowania innych metod obróbki są traczone witaminy i potas.

Nie ma to natomiast miejsca w wypadku krótkiego pieczenia. Azjaci jedzą mało surowizny. Tak jak oni możemy krótko podpiec lub poddusić warzywa w naczyniu ceramicznym, po dodaniu odrobiny oleju. W ten sposób wartościowe substancje zostaną zachowane, a jedzenie będzie ciepłe – co jest korzystne zwłaszcza zimą – i zostaną zniszczone zarazki. Odpowiednie sposoby obróbki sprawiają, że jedzenie będzie łatwiejsze do strawienia, a wszystkie wartościowe substancje zostaną zachowane.

Pamiętaj – żołądek nie ma zębów. Dobre żucie pokarmów bardzo ułatwia dalsze trawienie. Dobrze przeżuwasz każdy kęs. Niektóre pokarmy uwydatniają pełnię swych smaków dopiero po przeżuciu i wymieszaniu ze śliną. A ślina to nic innego jak jeden z soków trawiennych, który zawiera enzym rozpoczynający wstępne trawienie węglowodanów. Jest to ważne szczególnie w przypadku pokarmów surowych i ziaren. Dobre żucie ma jeszcze jeden „efekt uboczny” – szybciej osiąga się poczucie nasycenia i osoby jedzące za dużo mogą w ten prosty sposób zacząć jeść mniej.

Dietetycy zalecają by jeść dziennie 5 porcji (posiłków) dziennie. Wiele osób pyta jednak, ile to jest ta jedna porcja? Według medycyny Wschodu jedna porcja to tyle, ile zmieści się w twoich złożonych w miseczkę dłoniach.

Pośród tych pięciu dziennych porcji dobrze aby 1-2 porcje stanowiły surowe warzywa, np. słupki marchwi, ogórków, kalarepy, selera naciowego lub papryki (na przykład na drugie danie lub śniadanie).

Jedz więcej, waż mniej! Uważanie na kalorie nie oznacza, że automatycznie jemy mniej (ilościowo/objętościowo), lecz przyjmujemy mniej energii przy takiej samej lub większej ilości jedzenia. Na przykład dzienne zapotrzebowanie na energię (ok. 2000 kcal) można by pokryć, zjadając 3,5 tabliczki mlecznej czekolady (= 350 g) lub 9 kg (!) brokułów. Zasada jest taka: węglowodany i białka dostarczają około 4 kcal/g pokarmu, 1 g tłuszczu ma ponad dwa razy większą zawartość energii (9 kcal/g).

Prosta wskazówka praktyczna: czy na etykiecie liczba kalorii (na 100g produktu) jest wyższa niż 100 kcal/100 g lub ml (>1:1)? Jeśli jest niższa, to produkt ma niską gęstość energetyczną. Jeśli jest wyższa, należy ograniczyć jego spożycie. W napojach wartość energetyczna powinna wynosić poniżej 25 kcal/100 ml.

Metody przyrządzania posiłków

Stosowanie różnorodnej roślinnej diety jest łatwe i nie musi zajmować dużo czasu. Pyszne i syjące danie można przygotować już w ciągu 20-30 minut. Aby zachować możliwie wszystkie substancje witalne i smak warzyw, należy je gotować jak najkrócej, żeby były chrupiące, a nie rozgotowane.

Aby zachować smak i substancje odżywcze zawarte w warzywach należy gotować je tak krótko, jak to możliwe, nie rozgotowywać. Zalecane metody przygotowania to m.in.:

- duszenie we własnym sosie lub z niewielkim dodatkiem płynu
- podgrzewanie po zagotowaniu, przy prawie wyłączonym palniku (np. ryż, gryka, proso, ziemniaki)
- pieczenie w piecu
- krótkie, intensywne pieczenie np. w brytfannie emaliowej lub ceramicznej. Żywność, którą będziemy przygotowywać pokroić w małe kawałki i krótko podsmażyć na gorącej patelni (stir frying); co ok. 30 sekund dodawać kolejny składnik (np. najpierw paski tofu, potem warzywa, potem przyprawy/kiełki)
- krótkie gotowanie w niewielkiej ilości płynu i tylko al dente.

Lubisz potrawy podsmażane? Pokrój składniki na małe kawałki i obsmażaj krótko na gorącej patelni lub woku z użyciem 1-2 łyżek oleju. Co około 30 sekund dodawaj kolejne składniki od największych do najmniejszych np. najpierw kawałki tofu, następnie warzywa, na koniec przyprawy czy kiełki. Przy warzywach zalecane jest krótkie gotowanie w małej ilości wody (bulionu) bez przykrywki tak, aby były one na wpół ugotowane (al dente). Dobrym sposobem jest także zapiekanie w piekarniku.

Przy takim przygotowywaniu posiłków potrzeba mało tłuszczu lub jest on w ogóle zbędny, a warzywa zachowują chrupkość. Do krótkiego podpiekania lepiej wykorzystywać brytfannę ceramiczną, nie teflon. Są już naczynia z podwójną warstwą ceramiki, która jest niemal tak samo nieprzywierająca jak teflon. Dodawaj tylko ok. 1-2 łyżek oleju.

Węglowodany

Węglowodany to najzdrowszy rodzaj paliwa dla organizmu, ale tylko wówczas, gdy są uwalniane i spalane powoli. Aby zapobiec atakom „wilczego głodu” ważne jest unikanie szybkich i dużych wzrostów poziomu glukozy i insuliny we krwi. Szybko rosnący cukier równie szybko opada i daje fałszywe poczucie głodu.

Produkty ugotowane al dente (np. słodkie ziemniaki czy makaron) mają najkorzystniejsze działanie na stężenie glukozy. Ogólna zasada brzmi: to co ma słodki smak lub konsystencję mączną czy kleistą przeważnie podnosi poziom cukru we krwi szybko i wysoko. W procesie przemiany materii można je przyrównać do przechodzenia nagłej burzy. Przykłady produktów spożywczych o wysokim IG to: cukier, biała mąka, kleisty ryż, makaron ugotowany na miękko, bardzo słodkie owoce, np. melony. Dlatego zamiast białej mąki należy jeść prawdziwe pełnoziarniste produkty, które dostarczą wartościowego błonnika, witamin i składników mineralnych! Przy użyciu produktów rafinowanych (np. białego ryżu lub makaronu z białej mąki) w każdym przypadku należy jednak zwrócić uwagę, aby nie zostały one rozgotowane.

Białe pieczywo i gotowana marchew mają taki sam IG, jednak spożycie 104g bagietki powoduje taki sam wzrost glukozy we krwi co zjedzenie 800g gotowanej marchwi.

Ziemniaków nie zalicza się do warzyw, lecz do źródła węglowodanów. Postrzegaj je raczej jako „wypełniacz”. Najlepiej podawać je jako sałatkę bez majonezu, z małą ilością tłuszczu. Wybieraj ziemniaki twardszych gatunków i gotuj je w mundurkach. Mają one niski lub średni indeks glikemiczny i zawierają dużo wody oraz potasu. Optymalne są ziemniaki ugotowane na półtwardo. Mniej zdrowe są ziemniaki mączyste (z wysokim IG); niezdrowe są frytki, chipsy i placki ziemniaczane.

Wpływ węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym na poziom cukru we krwi może zostać częściowo wyrównany dzięki połączeniu z ciałami balastowymi i węglowodanami o niskim indeksie glikemicznym.

Produkty zbożowe

Makarony i kluski gotuj tylko al dente, czyli tak, aby stały się półtwarde – nie rozgotowywuj ich. Unikaj makaronów i klusek jajecznych (ravioli, zacierek). Makaron włoski na bazie twardej pszenicy ugotowany al dente powoduje tylko nieznaczny wzrost glukozy i insuliny we krwi.

Ryż występuje w różnych wariantach. Biały i jaśminowy ryż podnosi gwałtownie stężenie glukozy we krwi, pełnoziarnisty ryż basmati w znacznie mniejszym stopniu. Optymalny jest dziki ryż lub komosa ryżowa.

Ziarna – wprowadź do swojej kuchni mniej znane odmiany zbóż: owies, komosę ryżową, dziki ryż, proso (kasza jaglana), orkisz, mąkę orkiszową, grykę. Ziarna owsa i płatki owsiane są bardzo sycące. Owies to najzdrowsze zboże. Gotowe musli zawiera zbyt wiele cukru.

Zboża i rośliny strączkowe: łącząc zboża z gotowanymi roślinami strączkowymi stworzysz optymalne zestawy białkowe.

Ziarna owsa i duże płatki owsiane bardzo dobrze sycą i są najzdrowszym zbożem. Niestety gotowe mieszanki typu musli zawierają za dużo cukru.

Kasze gotujemy zgodnie z przepisem. Są one bogatym źródłem mikroelementów i błonnika, który neutralizuje toksyny w układzie pokarmowym.

Pieczywo – wybieraj chleb i pieczywo z pełnego ziarna. Pamiętaj, nie każdy chleb w kolorze brązowym i z ziarenkami na skórce jest pełnowartościowym, pełnoziarnistym pieczywem. Wiele chlebów z białej mąki udaje ciemne pieczywo (są tylko zabarwione karmelem). W masowej produkcji do chleba dodawane są duże ilości różnych polepszaczy. Jeżeli masz możliwość, kupuj chleb wypiekany starymi metodami lub piecz własny.



Warzywa i owoce

Staraj się dbać o wysoką jakość produktów, wybieraj świeże warzywa i owoce, najlepiej z lokalnych upraw i jak najmniej przetworzone. Pieniądze wydawane na pożywienie traktuj jako inwestycję w swoje zdrowie. Nie kieruj się wyłącznie ceną – wartościowe pożywienie przeważnie nie będzie z najtańszej półki. Kupowanie najtańszych gotowych produktów, to najczęściej zakup wypełniaczy, gdyż to one pozwalają producentom obniżyć cenę wyrobu. Z drugiej strony produkty wartościowe wcale nie muszą być drogie.

Owoce są zdrowe i idealnie zastępują słodczyce. Większość gatunków owoców należy do kategorii 1., więc można jadać je między posiłkami. Wyjątkami są np. suszone owoce, melony, winogrona, banany i owoce wyjątkowo bogate w cukier.

Cukier owocowy zawarty w koktajlach lub soku bardzo szybko napływa do krwi. Dlatego „płynne owoce” należy rozcieńczać wodą do dwóch trzecich.

Postaraj się stopniowo rezygnować z soków owocowych na rzecz owoców zmiksowanych. Sok z owoców może znacznie podnosić poziom cukru we krwi, zaś całe owoce (zmiksowane razem z włóknami) podnoszą go znacznie mniej.

Spożywania surowych owoców, koktajli i soków należy unikać wieczorami. Mogą one działać moczopędnie i zakłócać lub spłycać sen.

Warzywa, surówki i zioła stanowią bazę wszystkich głównych posiłków i powinny zajmować 70% talerza. Szczególnie zalecane są brokuły i inne kapustowate.

Warzywa należy smażyć krótko i przy użyciu małej ilości tłuszczu tak, by pozostały jędrne i nie utraciły swoich walorów odżywczych.



Tłuszcze

Tłuszcze poddane silnej obróbce oraz produkty bogate w tłuszcz (smażone, pieczone, wędzone, produkty gotowe, itd.) często zawierają wiele tłuszczów nasyconych lub tłuszczów trans, tłuszcze częściowo stwardniałe. Mają one negatywny wpływ na parametry krwi i należy ich unikać jak to tylko możliwe (kategoria 4. w piramidzie żywienia). Tłuszcze nasycone często znajdują się w produktach zwierzęcych (kiełbasa, pasztety, itd.), daniach gotowych, czekoladzie, maśle kakaowym, tłuszczu kokosowym oraz palmowym (tłuszcz do smażenia, margaryna itd.).

Należy jeść produkty ubogie w tłuszcz, ale nie bez tłuszczu. Tłuszcze i oleje jedzone z umiarem są ważne dla wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, redukują odpowiedź insulinową i wzrost poziomu cukru, dostarczają esencjonalne kwasy tłuszczowe i są ważnymi nośnikami smaku.

Ponieważ tłuszcze mają największą gęstość energetyczną (ponad 9 kcal/g), należy stosować je z umiarem, jeśli ktoś chce schudnąć lub utrzymać wagę. Należy używać głównie oleju roślinnego i stosować go w odpowiedni sposób. Oleje są bogate w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (np. z oliwek).

Do lekkiego podsmażania nadaje się oczyszczony olej z oliwek (pomace), olej sezamowy lub olej słonecznikowy (o wysokiej zawartości kwasu oleinowego). Podsmażanie takie powinno odbywać się tak krótko, jak to możliwe.

Do delikatnego smażenia używaj rafinowanej oliwy z oliwek czy pestek winogron, do dłuższego smażenia olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy. Do lekkiego podpiekania nadaje się olej słonecznikowy o dużej zawartości kwasu oleinowego.

Oleje bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 to np.: olej z oliwek (extra virgin), lniany, arganowy, z orzecha włoskiego, z pestek dyni i wiele innych. Najlepiej stosować je w sosach sałatkowych lub po prostu polewać nimi potrawę, w tym kasze. Oleje te nie mogą być mocno podgrzewane, ponieważ przez to niszczone są ich cenne składniki. Większość z nich ulega zniszczeniu nawet po podgrzaniu powyżej 40°C. Dlatego polewane potrawy powinny być w temperaturze „do spożycia”.

Podsmażanie na oleju znacząco podkreśla smak potraw. Lecz jest on także dosyć kaloryczny, więc osoby z nadwagą powinny używać go bardzo oszczędnie. Ale są inne sposoby na uwydatnienie smaków – wystarczy posypać potrawę odrobiną prażonych orzechów, nasion, świeżych ziół, przypraw ziołowych, masali (masala – mieszanka przypraw, głównie indyjskich), itp.

Ogólna zasada: tłuszcz jest wysokokaloryczny i powinien być używany oszczędnie. Wybieraj płynne oleje roślinne a nie tłuszcze utwardzone (margaryna, masło kokosowe, itp.).

- Do podsmażania nadają się oleje takie, jak np. rafinowana oliwa z oliwek lub olej słonecznikowy, który zawiera dużo kwasów oleinowych. Przy podgrzewaniu olej nie może zacząć dymić.
- Olejów zawierających dużo kwasów tłuszczowych omega-3 (lniany, konopny, z orzechów włoskich) nie wolno podgrzewać. Muszą być świeże. Nadają się do dressingów do sałatek lub jako do potraw gotowanych. Kwasy tłuszczowe omega-3 należy spożywać codziennie w umiarkowanych ilościach: 1-2 łyżki stołowe siemienia lnianego (świeżo zmielonego w młynku do kawy) lub garść orzechów włoskich.

Krótkie, dynamiczne smażenie (na woku, głębokiej patelni teflonowej lub ceramicznej): na rozgrzanej już powierzchni nalej 1–2 łyżki oleju, wsyp składniki potrawy, przez 1–3 minuty dynamicznie mieszaj na dużym ogniu dodając ulubione przyprawy. Przygotowywanie warzyw w ten sposób sprawia, że są one chrupkie i zachowują enzymy oraz inne składniki odżywcze.



Rośliny strączkowe

Rośliny strączkowe muszą być dobrze ugotowane, na surowo lub półsurowo są niejadalne. Wyjątkiem jest młody groszek, którego jednak lepiej nie jeść w nadmiernej ilości (gazy).

Rośliny te (np. soczewica, fasola, ciecierzycy, produkty sojowe) dostarczają dużo potasu i innych substancji mineralnych, elementów śladowych oraz witamin, a także zdrowe białko. Mają także niską gęstość energetyczną. Zapewniają na długo uczucie sytości i o wiele mniej obciążają nerki niż białko zwierzęce. W przeciwieństwie do białek pochodzących z roślin strączkowych, białka zwierzęce sprzyjają powstawaniu oporności insulinowej. Dlatego lepiej jest wybierać białko roślinne. Posiłek dobrze zacząć od sałaty, warzyw lub zupy, a potem jeść składniki najbogatsze w białko, aby uzyskać jak najlepszy efekt sytości.

Poza roślinami strączkowymi, bogate w białka jest wiele rodzajów orzechów. Są one także dobrą alternatywą dla chipsów i innych przekąsek, ale trzeba pamiętać, żeby spożywać je zamiast nich, a nie dodatkowo!

Należy unikać łączenia produktów bogatych w białko (także białko roślinne) z łatwo wchłanialnymi węglowodanami. Taka kombinacja wywołuje silne wydzielanie insuliny.

Słodocze

Jeżeli już musisz zjeść coś słodkiego, to najlepiej, jeżeli będzie to deser po większym posiłku (węglowodany złożone złagodzą skoki cukru we krwi). Pamiętaj jednak, że słodocze po dużym posiłku zaburzają (utrudniają) proces trawienia. Poszukaj naturalnych słodzików, które są słodkie w smaku a nie zawierają cukru: liście stewii, ksylitol (np. SteviaBase, str. 121).

Słodocze powinny być spożywane tylko w ramach posiłku głównego (np. jako deser). Deser sojowy z gorzkiej czekolady stanowi pyszną i zdrowszą alternatywę dla czekolady mlecznej.

Sosy

Staraj się stosować sosy czerwone. Są one zwykle oparte na warzywach i dlatego są mniej kaloryczne niż białe, oparte na śmietanie, tłuszczu lub

serze. Jeżeli nie robisz sosów samodzielnie, postaraj się zastępować te kupowane (bogate w konserwanty i dodatki smakowe) marynatami, oliwkami, kiszonymi warzywami. W celu urozmaicenia smaków eksperymentuj z ziołami, przyprawami, nieznanymi owocami i warzywami.

Doprawiaj warzywa, tofu i inne potrawy sosami lub marynatami własnego wyrobu. W ten sposób zaoszczędzisz sobie pustych kalorii i będziesz mieć okazję do eksperymentów kulinarnych. Jeżeli do swoich sosów stosujesz śmietanę, pamiętaj, że możesz ją zastąpić z powodzeniem śmietaną sojową.

Przyprawy

Przyprawy, przyprawy i jeszcze raz przyprawy – to tajemnica smacznego posiłku. Trzeba odkryć różnorodność świeżych lub mrożonych ziół i przypraw, wyjątkowo zdrowych, ale mało znanych w naszej kuchni.

Stosując te same składniki bazowe potrawy ale inny zestaw przypraw, można stworzyć dania zupełnie inne w smaku. Przyprawy zawierają także wiele substancji, które mają działanie prozdrowotne. Można nimi także niwelować pewne niepożądane efekty niektórych produktów spożywczych. Przykładowo kminek niewuluje powstawanie gazów. Więcej informacji o działaniu poszczególnych przypraw można znaleźć w wielu książkach kucharskich i zielarskich lub w internecie.

Sól

Bogata w potas i uboga w sód mieszanka soli mineralnych to zdrowy zamiennik soli. Więcej o soli niskosodowej na str. 117.

Kwas mlekowy

Od czasu do czasu dobrze jest jeść potrawy zawierające ocet i kwas mlekowy. Kwas mlekowy ma bardzo korzystne działanie na pH przewodu pokarmowego oraz odżywia bakterie jelitowe, które rozkładają go na kwas masłowy. Kwas masłowy zaś działa pielęgnująco na błonę śluzową jelit. Kwas mlekowy zawarty jest w ogórkach i kapuście kiszonej. Niestety przeważnie produkty te są także bardzo słone, więc częste jedzenie ich może z czasem spowodować problemy opisywane na str. 84. Dlatego lepiej spożywać kwas mlekowy w formie suplementów jak np. Lactacholin (str. 117).

Kanapki

Staraj się unikać smarowania chleba margaryną, gdyż to nic innego jak utwardzone tłuszcze. Już lepiej stosować masło.

Jednakże zarówno margarynę jak i masło możesz zastąpić pastami do smarowania chleba. Poeksperymentuj z robieniem takich past: pomidorową, warzywną, ziołową. Pasty takie są także alternatywą dla wędlin i sera. Przepisy na smaczne i zdrowe pasty sporządzone wg Metody znajdziesz w książce „Simply Eat” (str. 115).

Chleb z pastą możesz udekorować ziołami, musztardą, kiełkami, plasterkami pomidorów, ogórków, innych warzyw lub prażonymi orzechami. W ten sposób zamiast kanapki insulinogennej (węglowodany + białko sera czy mięsa) otrzymasz kanapki zrobione wg Metody z produktów z grup 1. i 2.

Produkty mleczne

Mogą być z powodzeniem zastępowane zamiennikami roślinnymi: mlekiem sojowym, owsianym, migdałowym lub z orzechów laskowych; śmietaną sojową lub owsianą; jogurtem sojowym; puddingiem sojowym.

Mleko krowie powinno się zastąpić zdrowszymi roślinnymi alternatywami (napoje sojowe, migdałowe, orzechowe itd.). Produkty z mleka owczego i koziego są zwykle lepiej przyswajalne niż z mleka krowiego.

Zamiast mięsa

Dla osób, którym trudno ograniczyć w diecie mięso, rynek oferuje wiele smacznych produktów: z soi – kotlety, parówki, pasztety, kotlety sojowe (do przyrządzania na różne sposoby). Można je znaleźć w wielu sklepach.

Podczas gdy kiełbaski czy wędliny sojowe przydatne są w okresie przejściowym, naturalne tofu stanowi centralny element w azjatyckiej diecie i ma optymalny wpływ na metabolizm. Należy pamiętać, że soja, a zatem także tofu, jest bardzo bogate w białko i dlatego jest tylko częścią zdrowej diety, ale nie jej podstawą. Zadbaj o zróżnicowaną dietę!

Wiele z tych produktów można znaleźć w dobrze zaopatrzonym supermarkecie, niektóre w dyskontach i sklepach ze zdrową żywnością. Tofu

można dostać już przyprawione na różne sposoby. Należy unikać produktów wędzonych oraz zawierających wiele nasyconych kwasów tłuszczowych, mających wysoką gęstość energetyczną i dużo soli.

Rośliny strączkowe mogą optymalnie zastąpić mięso jako nośnik białka. Mają ponadto niski indeks glikemiczny.

Napoje

Wypijaj dziennie ok. 2 l wody, niesłodzonej łagodnej herbaty ziołowej lub zielonej (niezbyt mocnej).

Pijąc herbatki ziołowe pamiętaj jednak, że zioła także mają swoje działanie na organizm (w końcu wiele z nich stosuje się leczniczo) i przyzwyczajenie się do jakiegoś zestawu ziół i zbyt częste jego picie może nie być w dłuższym czasie dobre dla zdrowia.

Mocna herbata także może nie zawsze działać korzystnie. U wielu osób powoduje ona poczucie „wysuszenia”, u osób wrażliwszych może powodować poczucie „pustki” lub „słabości” w klatce piersiowej.

Staraj się pić między posiłkami, a nie z posiłkiem. Jeżeli organizm jest odpowiednio nawodniony przed posiłkiem, ma on odpowiednią ilość płynów na soki trawienne, zwłaszcza ślinę. Jeżeli ilość śliny jest odpowiednia, pozwala ona na zjedzenie posiłku bez popijania. Jest ona sokiem trawicznym, który nie tylko nawadnia kęsy pokarmu ale także rozpoczyna wstępne trawienie węglowodanów. Dlatego dobrym jest mieszanie w ustach ze śliną także potraw płynnych, półpłynnych i słodkich napojów.

Kiedy nie żujemy pokarmu i nie jest on nasączony śliną, zwykle popijamy posiłek a to powoduje rozcieńczanie soków żołądkowych i może osłabiać skuteczność trawienia. Tak więc pić powinno się na kilkanaście minut przed posiłkiem, a następnie po posiłku, kiedy ponownie nam się zachce pić. A już z pewnością nie powinno się popijać posiłku, który zawierał zupę lub inne płynne lub półpłynne danie. Ziemniaki, warzywa czy owoce same w sobie zawierają ok. 80-90% wody.

Kawa jest dozwolona, ale najlepiej bez cukru i śmietany (mleka). Jako zamiennik cukru zaleca się np. słodzik SteviaBase (str. 121), który słodzi nie

pozostawiając posmaku stewii. zamiennikami mleka i śmietanki mogą być mleczka i śmietanki roślinne (owsiane, sojowe, itd.). Kawę najlepiej popijać wodą.

Kawę zwykłą lub rozpuszczaną najlepiej zastąpić kawą Chi-Cafe. Zwykła kawa zakwasza oraz wypłukuje magnez. Powoduje także nagłe, lecz krótkotrwałe pobudzenie, często uderzenia gorąca lub przyspieszenie akcji serca. Kawa Chi-Cafe, dzięki kofeinie z guarany, działa łagodniej, lecz długotrwałe. Nie dosyć, że nie wypłukuje magnezu, to jest jego źródłem. Zawiera także rozpuszczalne włókna akacji, które korzystnie wpływają na florę jelitową. Więcej o Chi-Cafe na str. 119.

Soki owocowe, niezależnie od tego czy kupowane, czy robione w domu, są bardzo skondensowanym źródłem kalorii. Dlatego dobrze jest wprowadzić stopniowo nawyk rozcieńczania ich wodą, tak aby ostatecznie pić je w stosunku jedna część soku na dwie części wody. Czystych soków najlepiej całkiem unikać. Soki mają działanie wychładzające, więc jeżeli nie masz na nie ochoty w chłodniejsze dni, nie zmuszaj się do ich picia myśląc, że „są zdrowe i mają witaminę C”. Cebula czy kapusta kiszona ma jej więcej.

Napoje wysokokaloryczne należy mocno ograniczyć i, jeśli w ogóle, pić je tylko do głównych posiłków.



Wspólne gotowanie to świetna forma spędzania wolnego czasu oraz uczenia się. Więcej wskazówek oraz przepisów na smaczne dania skomponowane wg Metody Dr. Jacob'a znajdziesz w książce kucharskiej „Simply Eat” (patrz str. 115).

13

Publikacije i produkty





Rak prostaty...? Jak możesz sobie pomóc

Profilaktyka nowotworów (nie tylko prostaty) oraz terapia uzupełniająca ze wskazaniem właściwego odżywiania się i stylu życia

Autor: Ludwig M. Jacob

Okładka miękka

284 strony

Format 24 x 17 cm

Doktor L. M. Jacob jasno, przystępnie i wyczerpująco omawia zagadnienia diety przeciwnowotworowej. Jego książka jest przeznaczona nie tylko dla chorych na raka prostaty, lecz również dla szerokiego grona czytelników zainteresowanych prawidłowym odżywianiem się i zdrowym trybem życia, bardzo jasno odpowiada też na kluczowe dla zdrowia i życia mężczyzny pytania.

*Dr n. med. Paweł Kowal
Ordynator oddziału urologii
Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego we Wrocławiu*

Bardzo ciekawa publikacja, która, pomimo swej fachowości, napisana jest bardzo przystępnym językiem. Poruszonych jest w niej bardzo wiele zagadnień, m.in:

- nowotwór prostaty jako choroba cywilizacyjna
- powstawanie nowotworu prostaty
- odkwaszanie organizmu przy nowotworze
- dieta przy nowotworze prostaty
- rola witamin i innych składników
- waga równowagi poziomu insuliny we krwi
- podwyższona śmiertelność na nowotwór przy diecie bogatej w białka
- zasady odżywiania się
- pozbywanie się otyłości brzusznej; praktyczne porady
- ruch, oddychanie i relaks są skuteczne w walce z rakiem

Książka zawiera wiele praktycznych porad, w tym dużo miejsca poświęcone jest zaleceniom dietetycznym oraz stylowi życia, który sprzyja zarówno profilaktyce chorób prostaty jak i jej przerostu.



Simply Eat

książka kucharska wg Metody Dr. Jacob'a

Autor: Suzanne Jacob

Okładka miękka

118 stron

Format 21 x 15 cm

Książka kucharska wg Metody Dr. Jacob'a. Zawiera wiele praktycznych porad żywieniowych oraz przepisy na smaczne i zdrowe dania.

Plan żywieniowy dr. Jacob'a opiera się na Metodzie Dr. Jacob'a i uwzględnia najzdrowsze koncepcje żywieniowe, ponad 1400 badań naukowych oraz własne doświadczenia. Przepisy na posiłki są stworzone tak, aby miały one korzystny wpływ na balans insuliny, pH i redoksu.

Książka zawiera przepisy na wszystkie posiłki dnia. Każdy opisany jest pod kontem kaloryczności, przynależności do grup pokarmowych (wg Metody Dr. Jacob'a). Wszystkie przepisy są na bazie roślinnej, większość z nich nie zawiera glutenu, soi i laktozy. Dzięki temu można skomponować zdrowy jadłospis, za pomocą którego można korzystnie wpływać na zdrowie swoje i bliskich, uregulować wagę ciała (zarówno ją zmniejszyć jak i zwiększyć), stosować posiłki odpowiednie do stanu zdrowia.

Książka zawiera także wiele praktycznych porad oraz sposoby na zmianę niezdrowych nawyków, w tym na okiełznanie nadmiernego apetytu.

Namawia także do świadomego jedzenia, gdyż dzięki odpowiedniemu zaplanowaniu posiłków i pilnowaniu się, by ich jedzenie nie było nieświadomym dodatkiem do innych czynności można dokonać wielu pozytywnych zmian, które przyniosą długofalowe korzyści zdrowotne.



AminoBase

AminoBase jest pierwszym pełnowartościowym zamiennikiem posiłku na bazie czysto roślinnej, bez glutenu i laktozy. Zawiera wszystkie ważne substancje odżywcze w naturalnych proporcjach, w tym 18 aminokwasów. Dzięki temu zapewnia całkowicie podstawowe zapotrzebowanie organizmu na substancje odżywcze.

Składniki AminoBase są łatwoprzyswajalne, dlatego produkt ten można polecić także osobom ze słabym wchłanianiem, starszym, chorym, osłabionym.

Z AminoBase stworzysz prosty i szybki w przygotowaniu, pełnowartościowy posiłek – optymalny jako uzupełnienie wegańskiej diety. AminoBase można jednak również wykorzystać do zagęszczenia innych potraw (kaszki owocowej, sosu, itp.). Przepisy na DrJacobs.pl.



pH balans, pH balans Plus, FizjoBalans

Warzywa i owoce dostarczają cennych organicznych składników mineralnych, takich jak potas, wapń i magnez. Jednak nigdy nie występują one w czystej postaci, lecz ukryte w związkach zwanych cytrynianami. Proszki zasadowe Dr. Jacob's wzorowane są na naturze. Zawierają organiczne składniki mineralne: wapń i magnez w korzystnej proporcji około 3:2 oraz bardzo dużo potasu. Wszystkie w formie cytrynianów, które działają dopiero w komórkach, dzięki czemu nie zmieniają pH przewodności pokarmowej. Także, jak warzywa i owoce, zawierają tylko śladowe ilości sodu.

Aby stworzyć napój izotoniczny, wystarczy miarkę proszku rozpuścić w 250-500 ml wody. pH balans jest prawie obojętny w smaku, pH balans Plus ma smak cytrynowy, a FizjoBalans owocowy.



Lactirelle i Lactacholin

Lactirelle to mieszanka kwasu mlekowego (z naturalnej fermentacji), ekstraktów z czarnej porzeczki, aromatycznego korzenia różanego, kwiatu czarnego bzu oraz witamin B1 i B12.

Z jednej małej butelki uzyskasz aż 8 litrów pysznego orzeźwiającego napoju – bez sztucznych aromatów, mleka czy cukru! Lactirelle nadaje potrawom, szczególnie deserom i musli, pyszną owocową nutę czarnej porzeczki.

Lactacholin zawiera prawoskrętny kwas mlekowy, witaminy B1, B2, B3, B6 i B12 oraz dużo choliny.

Cholina pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji wątroby a także właściwego metabolizmu tłuszczów i homocysteiny. Witaminy B1 i B12 wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i prawidłowy metabolizm energetyczny. B2, B6 i B12 przyspieszają redukcję zmęczenia.



Sól Niskosodowa

Sól Niskosodowa jest bogata w potas ale ma znacząco obniżoną ilość sodu. Zalecana w diecie ze zredukowaną ilością sodu (soli kuchennej), która wspiera utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi. Dodana jest do niej sól himalajska.

Sól Niskosodowa ma o 50% mniej sodu, lecz smakuje jak zwykła sól i używa się jej tak, jak zwykłej soli spożywczej.

Aby optymalnie zredukować ilość sodu zaleca się solenie potraw nie w czasie gotowania, lecz dopiero podczas jedzenia. Przeczytaj też rady dotyczące ograniczenia sodu (str. 80).



VitaColon

Produkt dla jelit. Zawiera prawoskrętny kwas mlekowy, wyciąg z topinambura, syrop z agawy, miąższ z owoców czarnego bzu, mieszankę ziół, koncentrat soku z aronii, ekstrakt z owoców amlı.

Przyjmowanie prebiotyku* kwasu mlekowego zawartego w VitaColon bardzo korzystnie wpływa na jelita. Przywraca im naturalne pH, reguluje ich pracę i aktywnie wspomaga przemianę materii.

Kwas mlekowy odżywia i pielęgnuje błonę śluzową jelit. Stwarza optymalne warunki rozwoju flory jelitowej. Wpływa kojąco oraz wspomaga szybką regenerację błony śluzowej jelit.

* *prebiotyk – substancja stymulująca rozwój prawidłowej flory bakteryjnej jelit.*



Green C

Organiczny bio-napój w proszku z naturalną witaminą C. Życiodajna siła roślin z upraw ekologicznych z naturalną witaminą C.

Produkt zawiera skoncentrowaną energię z liści pokrzywy, trawy orkisz i ekskluzywnej japońskiej zielonej herbaty Matcha. Jest też bogata w naturalną witaminę C z wiśni aceroli.

Coś specjalnie do przygotowywania zielonych koktajli, świetnych dla układu odpornościowego oraz ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym (balans redoks).



Chi-Cafe

Chi-Cafe pobudza energię życiową (w Chinach zwaną „chi”, czyt. „czy”), uskrzydla serce i umysł – nie obciążając żołądka i jelit. Chi-Cafe to pierwszy napój kawowy bogaty w rozpuszczalny błonnik z włókien akacji, z aromatycznymi ekstraktami roślinnymi z guarany, grzybka reishi i żeńszenia. Zawiera naturalnie pobudzającą kofeinę z kawy i guarany. Kofeina z guarany jest uwalniana wolniej, co skutkuje delikatniejszym i dłużej utrzymującym się działaniem kofeiny.

Wypróbuj różne rodzaje kaw Chi-Cafe: **Chi-Cafe balans** ze składnikami mineralnymi: magnezem i wapniem oraz cennymi ekstraktami roślinnymi, **Chi-Cafe proactive** z bliskowschodnimi przyprawami do kawy, **Chi-Cafe classic** o smaku robusty i arabiki jej ekologiczną formę **Chi-Cafe bio**, a także nowość **Rei-Chi Cafe** z kokosem.



Flavochino

Flavochino to napój kakaowy z bioaktywnymi flawonolami. Dzięki niezwykle delikatnej obróbce kakao, w tym napoju zachowane są cenne flawonole kakaowe, które wspierają dobre funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Jedna porcja Flavochino dostarcza ponad 200 mg flawonoli pomocnych w utrzymaniu elastyczności naczyń krwionośnych, a tym samym prawidłowego przepływu krwi.

Gdy najdzie cię ochota na „Grande Vanilla-Latte” z dużą ilością cukru lub „Karmelowe Frappuccino” – przygotuj je używając pysznego Flavochino. Niezależnie od tego, czy pijesz je na zimno, czy na ciepło, Flavochino ma intensywny kakaowy smak. Pomoże ci ono zmienić przyzwyczajenia na zdrowsze.



Witamina D3 i K2

Kropla D3 Witamina słońca zawiera 20 mcg (800 j.m.) witaminy D3 (zalecaną dzienną dawkę).

Kropla produktu Witamina D3K2 zawiera 20 mcg D3 oraz 19 mcg K2. Witamina K2 jest w formie menachinonu-7 (MK-7).

Obydwie te witaminy są w pełni przyswajalne, zwłaszcza, że są już rozpuszczone w ekologicznym oleju słonecznikowym. Połączenie tych witamin świetnie wpływa na przyswajanie i wykorzystanie wapnia oraz na utrzymanie zdrowia kości.

Witamina D3 pozyskiwana jest z lanoliny z wełny owczej (wegetariańska).

Witamina K2 pochodzi z naturalnego procesu syntezy z roślin (wegańska).



Napój Vitalny

Napój Vitalny to smaczne i zdrowe połączenie dwóch produktów: Lactirelle oraz FizjoBalans.

Zawiera on składniki niezbędne dla zdrowia:

- witamina C i glukozamina – tworzenie kolagenu chrząstek i kości,
- wapń, magnez, witamina D – zdrowe kości,
- witamina B12 – dla odporności,
- witaminy B1 i B12 – energia w komórkach,
- cynk – równowaga kwasowo-zasadowa,
- potas, magnez – funkcjonowanie mięśni,
- witamina B1 – wspomaganie funkcji serca,
- magnez, witamina C i B12 – redukcja zmęczenia,
- potas – prawidłowe ciśnienie krwi,
- witaminy B1 i B12 – korzystny wpływ na funkcje umysłowe,
- potas, witaminy B1 i B12 – dobry wpływ na układ nerwowy.



Polifenum Forte

Produkt dla balansu redoks. Każda butelka zawiera sok i miąższ z około 41 dojrzałych na słońcu owoców granatu. Poddane zostały one żywej fermentacji, by zachować maksymalną ilość bioaktywnych polifenoli.

Produkt zawiera także ekstrakt z czerwonych winogron oraz opatentowane polifenole WSTC II, na które składa się 37 bioaktywnych substancji czynnych. Są one wyekstrahowane z 75 pomidorów. Polifenole WSTC II wspierają prawidłową lepkość płytek krwi (agregację trombocytów), a tym samym wspomagają dobre krążenie krwi.

Na dodaniu owocowo-kwaskowej nuty Polifenum Forte zyskają szczególnie potrawy pikantne. Wraz z octem balsamicznym tworzy świetny sos do sałatek.



SteviaBase

SteviaBase jest słodzikiem zawierającym magnez oraz wapń, wytworzonym na bazie naturalnych substancji słodzących: erytrytoli, ksylitolu i glikozydów ze stewii. SteviaBase ma przyjemny słodki smak – nie ma tu typowego dla stewii lekko młdego posmaku. Dlatego świetnie zastępuje cukier. Ksylitol i erytrytol przyczyniają się do prawidłowej mineralizacji zębów.

Produktem tym można świetnie zastąpić cukier w kawie, słodkich potrawach lub wypiekach. Należy jednak brać pod uwagę fakt, że SteviaBase jest o 50% słodsza od cukru. 1 łyżeczka SteviaBase odpowiada słodkością 1,5 łyżeczki cukru. Pamiętaj także, że ciasta drożdżowe nie wyrosną na SteviaBase, gdyż drożdże potrzebują cukru.



Papierki lakmusowe

Papierki lakmusowe służą do sprawdzenia równowagi zasadowej organizmu (zakwaszenie - balans - zasadowica) poprzez badanie pH moczu. Pomiar jest prosty, a kolorowa skala pozwala określić pH moczu (dokładność do 0,2 stopnia pH).

Wiele mówi się o zakwaszeniu, lecz mało kto wie, jak sprawdzić, czy ma się zakwaszony organizm. Stosując papierki lakmusowe można to zrobić w bardzo prosty sposób.

Broszurka zawiera 30 szt. papierków, instrukcję stosowania, tabele do nanoszenia wyników, przykładowe interpretacje pomiarów. Dodatkowo są w niej także próbki produktów zasadowych Fizjo-Balans i Chi-Cafe balans.

Wykaz zdjęć Fotolia (www.fotolia.com):

s. 9 © Becker • s. 15 © valya82 • s. 17 © Marcin Sadlowski • s. 20 © Gennadiy Poznyakov • s. 21 © picsfive • s. 22 © picsfive • s. 28 © Prod. Numérik • s. 30 © Foxy_A • s. 32 © Jacek Chabraszewski • 33 s. © Dmytro Sukharevskiy • s. 37 © Swapan • s. 41 © Oleksandr • s. 45/46/47/48 © sumkinn / © silencefoto / © Nitr / © Okea • s. 52 © totti / © Andres Rodriguez / © Kaarsten / © spaxiax • s. 54 © esolla • s. 65 © Gennadiy Poznyakov / © Andrea Wilhelm / © Viktor • s. 69 © fotomek • s. 73 Regormark • s. 74 © gstockstudio • s. 76 © Natika • s. 78/79 © Liddy Hansdottir • 99 © viperagp • s. 104 © Magdziak Marcin • s. 105 © Serghei Velusceac • s. 107 © Benicce • s. 112 © Subbotina Anna • s. 113 © SADEQ • s. 123 © venimo.
Pozostałe ilustracje: © Dr. Jacob's Medical GmbH / © Dr. Jacob's Poland



Dziel się dobrem

Wspólne zmienianie życia na lepsze...

Jeśli podoba ci się ta książka, poleć ją innym!

Zaproś ich także na stronę www.DrJacobs.pl, gdzie znajdziecie książkę „Simply Eat”, oraz do działu „Czytelnia”, gdzie jest dużo innych ciekawych materiałów. Dział „Przepisy” zawiera dużo pomysłów na smaczne oraz zdrowe napoje, dania i słodkości.

Zmotywuj swoich bliskich do wspólnego wprowadzenia zdrowych nawyków i do jedzenia smacznych potraw. Razem łatwiej i różniej. Powodzenia!

Bądźmy w kontakcie

Aby otrzymywać od czasu do czasu wiadomości o nowych przepisach, produktach czy artykułach pojawiających się w „Czytelni”, zapisz się do newslettera na stronie www.DrJacobsMedical.pl.

Kilka razy w roku prześlemy także informację o ofertach specjalnych.



Metoda Dr. Jacob'a



Dr med. Ludwig Manfred Jacob urodził się w 1971 r., w rodzinie związanej z medycyną już od trzech pokoleń. Poza medycyną konwencjonalną, poświęcił się badaniom z dziedziny medycyny komplementarnej. Jest autorem licznych publikacji medycznych z dziedziny swoich badań: polifenoli z owoców granatu, terapii raka prostaty poprzez żywienie, syndromu metabolicznego, gospodarki kwasowo-zasadowej i mineralnej.

„Metoda Dr. Jacob'a w praktyce” to opracowanie oparte na książkach dr. med. Ludwiga Jacoba, który przeprowadził analizę około 1 400 badań klinicznych i epidemiologicznych przeprowadzonych nad różnymi sposobami odżywiania stosowanymi na świecie. Niektóre z tych badań były prowadzone na całych populacjach przez dziesięciolecia. Uwzględnione są tu także kwestie balansu insuliny, pH (balans kwasowo-zasadowy) oraz redoksu (balans utleniacze-antyutleniacze). Regulacja równowagi redoksu oraz pH stanowi podstawę wszystkich reakcji biochemicznych w organizmie. Insulina jest odpowiedzialna za kierowanie przemianą materii.

Nowoczesny sposób odżywiania, stały stres i brak ruchu przyczyniają się do braku równowagi i zaburzeń procesów regulacyjnych. Stąd też centralnym zagadnieniem w Metodzie Dr. Jacob'a jest równowaga tych trzech obszarów. Jednakże, główny nacisk kładziony jest na sposób odżywiania, ponieważ nasza żywność tworzy budulec najmniejszych nawet komórek. Dlatego też nieuchronnie decyduje o naszym zdrowiu i vitalności.

Proponujemy bezpieczny eksperyment – wypróbowanie Metody Dr. Jacob'a przez minimum jeden miesiąc i zaobserwowanie korzystnych zmian. Z pewnością zainspirują one do wprowadzenia Metody na stałe i będą dobrym przykładem dla bliskich i przyjaciół.

DrJacobs.pl
DrJacobsMedical.pl
www.DrJacobs-instytut.pl

Cena 15 zł

ISBN 978-83-945675-1-4



9 788394 567514