

Porządki w ciele i duszy

bezpieczny post lub odchudzanie na bazie zasad

We wszystkich tradycjach i medycynach świata znane są od zawsze korzystne efekty dobrze przeprowadzonego postu. Posty są szczególnie doceniane przez ajurwedę (medycyna staroindyjska) i medycynę chińską, ale i nasza medycyna ludowa bardzo ceni lecznicze działanie głodówek.

Post może być całkowity (tylko na wodzie) lub od poszczególnych rodzajów pokarmu. Przykładowo w tradycji indyjskiej są miesiące, w których pości się od mleka i nabiału, innym razem od strączkowych. Także w naszej tradycji występują okresy postu – głównie związane z wierzeniami religijnymi – jak okres czterdziestu dni Wielkiego Postu czy poszczenie w piątki.

Umiejętnie przeprowadzone posty mogą przynieść wiele korzyści zdrowotnych, których podstawą jest oczyszczenie organizmu z zalegających złogów i toksyn. Posty takie muszą być dostosowane do indywidualnych potrzeb i przeprowadzane z wyczuciem tak, aby sobie nimi nie zaszkodzić.

Posty jednodniowe

Najprostszym sposobem postu jest zalecany przez ajurwedę jeden dzień w tygodniu tylko na wodzie, sokach owocowych lub warzywnych, a w miesiącach zimnych na wywarach z warzyw. Regularne stosowanie takiej formy postu jest proste, bezpieczne i pozwala organizmowi oczyszczać się na bieżąco.

Dłuższe posty oczyszczające lub odchudzające

W przypadku wielu osób wieloletnie zaniedbania lub niewłaściwa dieta powodują znaczne „zamulenie” organizmu i posty jednodniowe mogą przynieść efekty dopiero po długim czasie. Podobnie jest po okresie jesienno-zimowym, kiedy to jest mniejsza ilość świeżych owoców i warzyw oraz słońca i zwiększona ilość pokarmów przetworzonych. Łatwiej wtedy zachwiać balans diety – więcej słodyczy i mięsa, za mało owoców, warzyw, błonnika. Może to doprowadzić do zachwiania równowagi kwasowo zasadowej i poziomu minerałów, co z kolei prowadzi do zahamowania przemiany materii oraz zakwaszenia organizmu.

W takich przypadkach potrzebne są nieco bardziej radykalne działania w formie dłuższego postu – kilku- lub kilkunastodniowego. Takie poszczenie wymaga przygotowania psychicznego, niekiedy zmiany organizacji porządku dnia oraz zaopatrzenia się w produkty, które pozwolą uzyskać z postu maksymalne korzyści.



Post zasadowy – skuteczny od wieków

Współczesne badania potwierdzają, że post zasadowy stosowany z powodzeniem przez każdy system leczniczy na świecie, rzeczywiście może przynieść bardzo dobre efekty, ale bez żadnych strat substancji zasadowych i minerałów. Podczas postu usuwane są różne toksyny i kwasy. Proces ten pochłania duże ilości substancji działających zasadowo, którymi organizm neutralizuje toksyny tak, aby nie uszkadzały one wątroby i nerek. Także eliminacja dużej ilości kwasów bez odpowiedniego zaopatrzenia w substancje działające zasadowo bardzo obciąża wątrobę i nerki, ale także mięśnie i stawy. To właśnie stąd bierze się złe lub wręcz fatalne samopoczucie, zagęszczony mocz o intensywnym kolorze i zapachu, nasilenie dolegliwości bólowych (zwłaszcza bóle głowy), drażliwość, bezsenność, itp. I właśnie to jest przyczyną tego, że wiele osób nie jest w stanie ukończyć postu i nie podejmuje więcej prób tej formy oczyszczenia organizmu.

A przecież post może być łatwy, wręcz przyjemny, jeżeli dostarczymy organizmowi tego, czego potrzebuje w tym czasie najbardziej – zasadowych substancji odżywczych. Neutralizują one toksyny i kwasy, zapobiegają „wypłukiwaniu” minerałów z tkanek i kości, przywracają one równowagę mineralną organizmu i doskonale usprawniają metabolizm komórkowy hamowany przez kwasy.

Jak przeprowadzić post zasadowy?

Przygotowanie psychiczne

Ważna jest wewnętrzna decyzja o podjęciu postu i determinacja do jego przeprowadzenia. Będzie ona potrzebna szczególnie w pierwszych dniach, kiedy to organizm będzie dopiero przestawiał się z trawienia „jelitowego” na spalanie złogów i tłuszczu tkankowego. Przygotowanie takie to także powiadomienie o poście domowników lub znajomych z pracy tak, aby byli pomocni w poszczeniu, a nie wypełniali domu czy biura smakowitymi zapachami ulubionych potraw lub nawet rozmawiali o jedzeniu czy nowych przepisach.

Organizacja dnia

Posty najlepiej przeprowadzać w dni wolne od pracy zwłaszcza, gdy mamy pracę fizyczną. Można wybrać na nie jakiś długi weekend lub okres urlopu. Bardzo pomocnym jest ograniczenie aktywności zawodowej, towarzyskiej, fizycznej na rzecz wypoczynku, spacerów, ciekawej lektury. Jednakże bynajmniej nie jest zalecana bezczynność – umiarkowany ruch na świeżym powietrzu bardzo pomaga oczyszczać organizm, a zajęcie umysłu zapobiega myśleniu o jedzeniu.



Pomocne rzeczy

Dla większości osób, zwłaszcza tych niedoświadczonych w poszczeniu, przeprowadzenie dłuższej głodówki jest niezmiernie trudne. Warto poczytać nieco więcej o poszczeniu a także zaopatrzyć się w produkty pomagające zarówno przejść przez post jak i zapobiec jego uciążliwym lub nieprzyjemnym objawom wynikającym z uwalniania z organizmu toksyn oraz wytrącaniu substancji zasadowych. Objawy takie są szczególnie nasilone przy postach całkowitych – tylko na wodzie. Produktem pomagającym przejść przez post bez uciążliwych efektów ubocznych jest stworzony w tym właśnie celu pH balans – więcej w dalszej części.



Kawa nie przy poście, ale...

Kawa to używka, która może bardzo zaburzyć przebieg postu. Jednak wiele osób nie wyobraża sobie dnia bez kawy, a jej nagłe odstawienie może spowodować nieprzyjemne efekty, m.in. bóle głowy spowodowane brakiem kofeiny. Picie kawy podczas postu niweluje jego korzystne efekty. Podobnie jest z natychmiastowym rozpoczęciem picia kawy tuż po poście. Dzieje się tak, gdyż kawa powoduje zachwianie równowagi mineralnej (wyplukiwanie magnezu) i szybkie zakwaszenie. Dlatego osoby nie mogące żyć bez kawy powinny zaopatrzyć się na czas postu w kawę o działaniu zasadowym. Przykładem takiego produktu jest Chi-Cafe balans, która działa zasadowo dzięki zawartości minerałów i błonnika z akacji. Dodatkowo zawiera silne antyutleniacze z zielonej kawy, żeńszenia, owocu granatu i kakao oraz niewielką ilość kawy. Zawarta w niej kofeina pochodzi z owocu guarany. W przeciwieństwie do zwykłej kawy, Chi-Cafe balance działa zasadowo do tego stopnia, że można ją stosować nawet podczas postu zasadowego. A poza tym doskonale smakuje. Więcej na DrJacobsMedical.pl.

Równowaga kwasowo-zasadowa podczas postu

Stosując post na bazie zasad powinno się spożywać 80% substancji działających zasadowo i 20% działająco kwasowo. Post taki można przeprowadzić na różne sposoby:

Post na sokach

– poszczenie tylko na sokach owocowych i warzywnych jest bardzo skuteczne ale może być uciążliwe. Wskazane jest raczej w ciepłe dni. Problemem może być to, że dla wielu osób same soki nie działają najlepiej na żołądek lub mają uczulenie na fruktozę, co powoduje niemiłe objawy, np. wzdęcia.

Post na warzywach i owocach

– w okresie poszczenia spożywamy owoce i warzywa (surowe lub gotowane bez soli), które są największym źródłem zasad. Zawierają one zasadowo działające sole (np. cytryniany), potas, wapń i magnez w naturalnej proporcji 3:2, lecz mają jedynie śladową ilość sodu. W miesiącach chłodnych surowe owoce i warzywa mogą powodować wychłodzenie organizmu – tego typu post jest polecany raczej przy bardzo ciepłej pogodzie. Inną sprawą jest to, że dla wielu osób jedzenie samych warzyw i owoców przez dwa tygodnie czy miesiąc może być wręcz niewykonalne z powodów zdrowotnych lub wykonywanej pracy. Czasem też trudno zorganizować kilka tygodni tak, aby utrzymać dietę w 100% zasadową.



Post na diecie zasadowej

– polega on na spożywaniu warzyw i owoców, kasz (gryczana, jaglana, jęczmienna) a nawet niewielkich ilości nabiału, ale z dodatkiem substancji odżywczych działających zasadowo. Produktem stworzonym w tym celu jest pH balans. 95% jego składu to roślinne cytryniany oraz zestaw minerałów w proporcjach takich, jakie występują w owocach i warzywach. Dodatkowo ma ważne dla wchłaniania minerałów witaminę D i cynk. Porcja dzienna pH balans zawiera tyle substancji zasadowych co 1,6 kg warzyw i owoców (wg wartości PRAL). Dzięki pH balans można przeprowadzić oczyszczający i odkwaszający post przy zastosowaniu niewielkich ograniczeń w diecie. Przykładowo porcja pH balans zrównoważy zdrowy, ale zakwaszający posiłek np. musli. Substancje zasadowe pH balans, szczególnie cytryniany, neutralizują szkodliwe działanie kwasów, wzmacniają nerki oraz bardzo korzystnie wpływają na metabolizm komórkowy. Eliminacja nadmiaru kwasów i dbanie o balans mineralny ma doskonały wpływ na stawy i mięśnie oraz ogólne samopoczucie.

Post lub odchudzanie z AminoBase

– osoby pragnące nie tylko oczyścić swój organizm ale także szybko pozbyć się nadmiaru kilogramów mogą zastosować post na bazie produktu AminoBase. AminoBase to proszek do przyrządzania pełnowartościowych i bardzo smacznych posiłków o znikomej ilości kalorii. Więcej na naszej stronie [www](http://www.DrJacobsMedical.pl), przepisy na posiłki z AminoBase są w „Czytelni”. AminoBase można także łączyć z pH balans (pół miarki na porcję AminoBase).



pH balans może być stosowany we wszystkich wymienionych rodzajach postu, a także jako codzienny dodatek do diety, który będzie równoważył balans kwasowo-zasadowy i uzupełniał ważne dla zdrowia minerały zasadowe. Będzie także wspomagał bieżące oczyszczanie organizmu, co z pewnością usprawni oraz skróci ewentualne kolejne posty.

Więcej o pH balans na www.DrJacobsMedical.pl oraz w dziale Czytelnia (Kuracja Dr. Jacob'a oraz Równowaga pH).

Woda – niezbędna przy poście

Odpowiednia ilość płynów to podstawa przy postach. Dziennie należy pić min. 2 litry wody niegazowanej lub łagodnych herbat ziołowych. Unikać należy płynów zakwaszających jak: alkohol, napoje orzeźwiające, słodzone, silne herbaty oraz kawa ziarnista lub rozpuszczalna.

Ruch i odprężenie

Poszcząc na bazie zasad nie zaniedbuj odpowiedniej dla siebie dawki ruchu. Jeżeli możesz przez około pół godziny dziennie ćwicz lub po prostu wyjdź na spacer. Znacząco wspomocze to usuwanie kwasów i toksyn. Pamiętaj też o głębszym oddychaniu na świeżym powietrzu. Ruch również doskonale zmniejsza stres. A nic nie zakwasza tak jak silny lub długotrwały stres. Powoduje on także spływanie oddychania i pogarszanie nastroju. Pozwól sobie częściej na luz i oddychaj głęboko.