

## Jedzenie

Przez 9 lat testowałem na sobie różne filozofie jedzeniowe - 5 przemian, dieta rozdzielną, makrobiotyka, witarianizm, frutorianizm, jedzenie wg grup krwi, pH pokarmów, Gerson, Budwig i inne jak posty, oczyszczenia, sun yoga.

To, co jest zdrowe dla jednego, może być trucizną dla drugiego. Pojęcie zdrowego odżywiania się jest pojęciem względnym. Jest ono inne dla Japończyka, inne dla pigmeja, inne dla mięsożercy, inne dla wegetarianina, a jeszcze zupełnie inne dla frutorianina lub breatharianina.

Te różne sposoby jedzenia są jak filozofie lub jak religie, mają punkty wspólne i mają też takie miejsce gdzie wzajemnie się wykluczają. Sztuką jest ułożyć całą poznaną wiedzę w spójną całość tak, aby jedzenie nadal było przyjemnością, a nie dylematem. To jest też sztuka obserwacji własnego organizmu, działań i myśli, bo każdy pokarm wyzwała w człowieku różne energie i emocje.

Pisząc o energiach nie mam na myśli kilokalorii zawartych w pożywieniu. Patrzę na to trochę inaczej. Twój organizm, gdy tylko zaczniesz coś jeść rozpoczyna „procedurę” usuwania/wydalania z ciała tego, co w nie włożyłeś. Twoje ciało jest tak skonstruowane, aby znaleźć jak najbardziej efektywny sposób pozbycia się tego, co dostało się do jego wnętrza. Dlatego uważam, że efekt jaki się czuje po zjedzeniu czegokolwiek wynika z reakcji organizmu, dzięki której dany pokarm zostanie jak najszybciej wydalony z organizmu.

## Rytm ciała

Obserwuj swój organizm, zacznij go słuchać i szanować. Każdy organizm jest inny, dlatego kluczowe jest obserwowanie i wyciąganie wniosków. Z jedzeniem nie ma uniwersalności, którą można by zastosować na wszystkich. Podczas podróży w różne strefy klimatyczne zauważam jak wiele potrafi się zmienić i wtedy nie ma sensu sztywno trzymać się tego co działało w innym miejscu.

**04:00 – 12:00** – eliminacja szkodliwych substancji przemiany materii, oczyszczanie (w tym czasie najlepiej nie jeść bądź spożywać produkty lekkostrawne).

**12:00 – 20:00** – przyjmowanie pokarmów.

**20:00 – 04:00** – przyswajanie pokarmów (czas bez jedzenia).

**Śniadanie** - Najlepszym lekkostrawnym posiłkiem, którym możesz się posilić do godziny 12:00 w południe, czyli w czasie oczyszczania organizmu, są **owoce** (najlepiej jeden rodzaj, a maksymalnie 3), **warzywa** (surowe lub lekko podgotowane), bądź **mieszanki płatków, kasz, ryżów** z dodatkami (owoce suszone, ziarna dyni, słonecznika, miód).

Przez wiele systemów żywieniowych jedzenie wyłącznie owoców na czczo nie jest traktowane jako posiłek gdyż owoce nie są trawione tak jak inne pokarmy. Dlatego najlepiej nie mieszać owoców z innymi pokarmami i spożywać je tylko na pusty żołądek w przeciwnym wypadku owoce zaczną fermentować w Twoim żołądku.

Wiele osób twierdzi, że nie może jeść na czczo owoców gdyż dostają np. rozwolnienia. I to jest jedynie wskazówka, że organizm tych osób potrzebuje oczyszczenia, które jest wspianale wspomagane właśnie przez spożywanie owoców.

**Obiad** - Najlepsza pora na obiad to godziny 12:00 do 14:00, jednak każdy powinien dobrać sobie czas odpowiedni dla siebie, dopasowany do trybu życia. Pora obiadu to czas na **skrobie**, czyli węglowodany z dodatkami.

**Kolacja** - Powinno się ją spożywać w godzinach 17:00 do 19:00, jednak jak już wyżej zostało podane, wybierasz czas najlepszy dla ciebie, jednak bez przekraczania godziny 20:00. Na kolację najlepiej spożywać produkty bogate w **proteiny**. Kolacja to koniec dnia. Organizm zaczyna się przygotowywać do snu i odpoczynku, dlatego warto o tym pamiętać i spożywać lekkie kolacje bez objadania się.

## **7 kroków w ewolucji twojego jedzenia**

Każda zmiana jest pewnego rodzaju „szokiem” dla ciała i potrzebuje ono odpowiedniej ilości czasu, aby dostosować się do nowego stylu jedzenia. Dlatego pory roku mają dość łagodne przejścia aby wszystkie organizmy żywe miały czas na stopniowe przystosowanie się do zmieniających się warunków. Podam tutaj bardzo proste kroki w ewolucji jedzenia, które może zastosować każda osoba. Skuteczność tych kroków jest dość wysoka, a zarazem są one bardzo łagodne dla ciała, a także dla twojej psychiki i twoich przyzwyczajeń.

Rewolucja jest chwilowa i mówią, że zjada swoje dzieci.

Ewolucja może trwać w nieskończoność i wznosi wyżej swoje dzieci. Wybór drogi należy do ciebie.

### **Krok nr 1**

Jedz praktycznie to samo, co do tej pory, nawet w takich samych ilościach i zastosuj jedynie poniższe ulepszenia:

Rano po obudzeniu się wypij pół lub całą szklanę wody mineralnej niegazowanej z dodanym sokiem z cytryny.

- Na 30 minut przed, w trakcie i przez 30 minut po posiłku nie pij żadnych napojów. W trakcie możesz wypić odrobinę wytrawnego wina dla smaku i poprawy trawienia, bo wino jako napój sfermentowany poprawia trawienie. Jeśli chcesz napij się czystej, dobrej, niegazowanej wody mineralnej, bez żadnych dodatków na ponad 30 minut przed posiłkiem lub po 30 minutach od posiłku. Pij powoli małymi łydkami.
- Dokładnie przeżuвай pokarm. Najpierw policz ile razy średnio gryziesz pokarm jaki bierzesz do ust. Zazwyczaj ludzie wykonują od 4 do 7 przeżuć. Zwiększ ilość przeżuć o 50% – jeśli przeżuwasz 4 razy zacznij przeżuwać 6 razy, jeśli przeżuwasz 10 razy zacznij przeżuwać 15 razy. Po 3 dniach zwiększ ilość przeżuć o kolejne 50%. Zwiększaj stopniowo, co kilka dni ilość przeżuć aż pokarm, jaki będziesz połykać będzie miał konsystencje kisielu.
- Odpuść sobie jakiegokolwiek słodczy lub desery po posiłku.
- Jedz do godziny 19.

## **Krok nr 2**

Jedz praktycznie to samo, co do tej pory, nawet w takich samych ilościach i zastosuj jedynie poniższe ulepszenia:

- Zastosuj do każdego posiłku tabele właściwych połączeń pokarmowych.

## **Właściwe połączenia pokarmowe**

Poniższa tabela będzie twoim drogowskazem na drodze właściwych kombinacji żywieniowych. Jedz i obserwuj. Tabelę wydrukuj i powieś w kuchni. Możesz też ją zabierać ze sobą na pierwsze zakupy, aby widzieć co z czym będziesz jeść. Nowe kombinacje to nowe smaki, to świat pełen wyjątkowych kombinacji, o których nigdy wcześniej nie pomyślałeś.

Na początku najlepiej przestrzegać w 99% zasad z tabeli, aby w pełni zrozumieć jak wielką różnicę powodują odpowiednie kombinacje. Dzięki temu, że będziesz obserwować swój organizm staniesz się bardziej świadomy tego jak funkcjonuje. A to wielki krok do przodu.

W końcu twoje ciało jest twoim pojazdem do działań na Ziemi i jest ono stokroć cenniejsze od twojego samochodu lub domu. Twoje ciało jest bezcenne. Więc zacznij go słuchać, a nie tylko dbać o jak najładniejszy zewnętrzny wygląd. Odpowiednie pożywienie i radosne nastawienie do życia, świata i siebie samego jest najwspanialszym kosmetykiem.

Wyjątki:

- melon, arbuz, papaja to oddzielna rodzina i nie należy mieszać

ich z innymi owocami;

- banany to skrobia, a nie owoce;
- orzeszki ziemne to nie orzechy tylko skrobia;
- pomidory to owoce pół kwaśne.

- + - dobre połączenie  
  - złe połączenie  
X - trudne połączenie

		BIAŁKO		TŁUSZCZ			CUKIER		SKROBIA			KWAS									
		Mięso - ryby - drób	Twaróg - sery	Orzechy - nasiona	Olej - tłuszcze - żółtka	Masło - bita śmietana	Avocado - oliwki	Cukier - miód	Wysokocukrowe owoce	Zboża - chleb	Ziemniaki	Zawierające skrobię warzywa	Owoce - jagody	Ocet	Pomidory	Jogurt - maślanka	Kiszone warzywa	Warzywa	Mleko	Pieczarki	
BIAŁKO	Mięso - ryby - drób											X			+				+	+	
	Twaróg - sery											X	+		+	X			+	+	
	Orzechy - nasiona											X	+		+	X	+	+			
TŁUSZCZ	Olej - tłuszcze - żółtka							X	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	X	+	
	Masło - bita śmietana							X	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	X	+	
	Avocado - oliwki									+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
CUKIER	Cukier - miód							X				X	+			+					
	Wysokocukrowe owoce				X	X		X				X	+	X		+					
SKROBIA	Zboża - chleb				+	+	+				+	+						+		+	
	Ziemniaki				+	+	+				+	+						+		+	
	Zawierające skrobię warzywa	X	X	X	+	+	+	X	X	+	+		X	X	X	+	+	+		+	
KWAS	Owoce - jagody		+	+	+	+	+	+				X		+	X	+	X	X	X		
	Ocet				+	+	+		X			X	+		+		X	+	X	+	
	Pomidory	+	+	+	+	+	+					X	X	+		+	+	+	X	+	
	Jogurt - maślanka		X	X	+	+	+	+	+				+	+		+		+	+		
	Kiszone warzywa			+	+	+	+						+	X	X	+	+		+	X	+
	Warzywa	+	+	+	+	+	+			+	+	+	X	+	+	+	+	+	+	X	+
	Mleko				X	X							X	X	X	+	X	X			
Pieczarki	+	+		+	+	+			+	+	+		+	+		+	+				

## **Składniki pokarmowe – grupy**

**Białka** – powyżej 15% substancji białkowych.

Białka zwierzęce: mięso, ryby, drób, mleko i ser, jajka.

Białka roślinne: rośliny strączkowe: groch, fasola, soja i jej produkty, soczewica, awokado, grzyby, orzechy.

**Węglowodany** – powyżej 20% skrobi i/bądź cukrów.

Skrobia: orzeszki ziemne, banany, ziemniaki, ryż, makaron, pieczywo, ciasta, ziarno oczyszczone.

Cukry: cukier biały (unikać, kiedy tylko można, najlepiej w ogóle wyeliminować) fruktoza, miód, cukier z trzciny cukrowej, suszone słodkie owoce tj. daktyle, rodzynki, figi, morele, śliwki.

**Tłuszcze** – oleje roślinne i zwierzęce.

Roślinne: olej z oliwek, kokosowy, słonecznikowy, sezamowy, kukurydziany, lniany, wszystkie orzechowe (te są najlepsze i najzdrowsze, oczywiście tłoczone na zimno), olej z pestek winogron i inne oleje.

Zwierzęce: masło, śmietana, smalec, łój i tłuste mięso.

**Warzywa** – kapusta, marchew, pietruszka, seler, por, sałata, brokuły, bakłażan, cukinia, szpinak, strąki fasoli, ogórki, szparagi, cebula, czosnek, rzepa, fasolka szparagowa, rzodkiew, oliwki i karczochy itd.

**Wyjątek:** ziemniaki należą do produktów skrobiowych, pomidory do kwaśnych owoców.

**Owoce** – należy jeść na pusty żołądek, inaczej fermentują.

Pół kwaśne: jabłka, gruszki, brzoskwinie, czereśnie, winogrona,

morele, nektarynki, śliwki.

Kwaśne: pomidory, ananasy, pomarańcze, grapefruity, limony, cytryny, jagody, żurawina.

Melony: arbuzy, melony, kantalupa, papaja.

**Wyjątek:** banany należą do produktów skrobiowych, suszone owoce do cukrów.

Łącząc ze sobą dwa, trzy lub cztery produkty z tej samej grupy posiłek staje się ciężiej strawny, gdyż jest to taki sam efekt jak mieszanie alkoholi. Zjedzenie 300 gram jednego gatunku ryby jest o wiele lżejsze niż zjedzenie po 100 gram trzech gatunków ryby. To samo dotyczy mieszania różnych rodzajów mięsa, ziaren, owoców, warzyw itd.

Wiele osób lubi i bardzo dobrze trawi posiłki jednorodne składające się tylko z jednego składnika np. same ziemniaki albo sam makaron, albo sam ryż. Oczywiście można dodać trochę oleju, masła i przypraw.

Są też osoby, które bardzo dobrze trawią posiłki mieszane, czyli połowa surowa, połowa gotowana.

Produkty pieczone i smażone są zawsze bardzo ciężkie dla twojego ciała. Teraz możesz temu zaprzeczyć, ale gdy zaczniesz bardziej obserwować swoje ciało i jeść lżej to wtedy poczujesz co serwowałaś swojemu ciału przez te wszystkie lata.



### **Krok nr 3**

Jedz praktycznie to samo, co do tej pory, nawet w takich samych ilościach i zastosuj jedynie poniższe ulepszenia:

- Zrób przegląd tego, co kupujesz i dokonaj zmiany – kupuj najlepsze jakościowo produkty, na które cię stać. Jeśli możesz zamień cukier biały na brązowy lub co jakiś czas kupuj zamiast cukru białego brązowy. To samo zrób z olejami i tłuszczami jakich używasz.
- Przestań pić napoje słodzone i gazowane – zacznij pić naturalną wodę mineralną, niegazowaną. To jest tylko kwestia przyzwyczajenia i po kilku dniach woda będzie ci smakować, możesz do niej dodać trochę soku ze świeżej cytryny.
- Przestań jeść jedzenia z puszek, kartoników (pasteryzowane) oraz produkty prażone.
- Odstaw wszystkie przyprawy i produkty zawierające polepszacze smaku i zapachu.
- Zapoznaj się z pH pokramów jakie spożywasz, eliminuj kwaśne pokarmy i zwiększaj ilość pokarmów o neutrealnym lub zasadowym pH

### **Równowaga pH – kwasowo-zasadowa**

Poznając różne filozofie żywieniowe w końcu natrafiłem na równowagę pH pożywienia. I według mnie jest to podstawa zdrowego odżywiania się bez względu na to, czy jesteś mięsożercą, wegetarianinem czy witarianinem. Równowaga

chemiczna organizmu jest kluczowa do jego działania. Ciało ma swoje dwa bieguny + i -. Jest niczym akumulator i jeśli wiesz coś więcej na ten temat to jest dla ciebie oczywiste, że odpowiednie pH jedzenia i wody jest kluczowy aby uzyskać maksymalny potencjał energetyczny.

Przestudiuj sobie poniższe tabele i najlepiej wydrukuj je i miej w zasięgu wzroku w twojej kuchni. Będzie ci to bardzo pomocne przy komponowaniu posiłków. Oczywiście możesz też poeksperymentować i np. jeść przez 2-3 dni pokarmy wyłącznie kwaśne lub wyłącznie zasadowe. Dzięki temu doświadczysz na własnej skórze jaki wpływ mają kwasy i zasady na twoje ciało i samopoczucie.

Równowaga kwasowo-zasadowa to stan, w którym zachowany jest właściwy stosunek kationów i anionów w płynach ustrojowych, warunkujący odpowiednie pH i prawidłowy przebieg procesów życiowych (energetycznych). Zaburzenia gospodarki kwasowo-zasadowej to kwasica i zasadowica. W obu przypadkach jest to stan zagrażający życiu, w którym dochodzi do zaburzeń odczynu pH krwi.

Optymalny zakres pH krwi dla większości procesów przemiany materii wynosi 7,35-7,45. Spadki poniżej 6,8 i wzrosty powyżej 7,8 są dla organizmu zabójcze, ponieważ: białka ulegają denaturacji, przestają działać enzymy komórkowe, ustaje wymiana gazów oddechowych.

Do głównych przyczyn kwasicy ( $\text{pH} < 7,35$ ) należą: lęk, złość, gorączka, stres, otyłość, cukrzyca, niewłaściwa dieta,

przewlekłe schorzenia wątroby, nerek, kory nadnerczy. Objawy kwasicy: bezsenność, retencja wody (przetrzymywanie wody), migreny, trudności z połykaniem, zniżki nastroju, zapalenia śluzówek jamy ustnej.

Do głównych przyczyn zasadowicy ( $\text{pH} > 7,45$ ) należą: biegunki, nasilone wymioty, niedożywienie, dyslipidemie, zaburzenia hormonalne, nadmiar alkalizujących medykamentów. Objawy zasadowicy: hiperwentylacja, napady senności, astma, hipotermia, bolesność mięśni.

Zwiększenie kwasowości organizmu (a więc również spożywanie żywności kwasotwórczej) zwiększa jego podatność na przewlekłe i nieuleczalne choroby, takie jak: choroby onkologiczne, zaburzenia odporności, skleroza, choroby serca, cukrzyca, artretyzm.

Produkty spożywcze różnią się zawartością pierwiastków kwasotwórczych (najważniejsze: chlor, fosfor i siarka) i zasadotwórczych (najważniejsze: wapń, sód, potas, magnez), dlatego skład racji pokarmowej nie pozostaje bez wpływu na gospodarkę kwasowo-zasadową ustroju. W większości produktów spożywczych stanowiących podstawę naszej diety przeważają pierwiastki kwasotwórcze.

Dla zachowania równowagi kwasowo-zasadowej organizmu zaleca się, aby 80% twojego jadłospisu stanowiły produkty zasadotwórcze, a 20% produkty kwasotwórcze. W rozróżnieniu,

co jest kwasotwórcze, a co zasadowotwórcze, jest wiele nieporozumień. Produkty kwaśne, np. cytryny są w naszym organizmie zasadowotwórcze i można się nimi leczyć z nadkwasoty.

<b>Produkty zasadowotwórcze</b>	<b>Produkty kwasotwórcze</b>
<b>wysoko zasadowotwórcze (pH 9.0 do 8.1)</b>	<b>wysoko kwasotwórcze (pH 5.9 do 5.0)</b>
cytryny	sztuczne słodziki
arbuzy	wołowina
pieprz cayenne	sery żółte
suszone daktyle	gazowane słodkie napoje
suszone figi	biała mąka
limonki	jagnięcina
mango	wątróbka
morele suszone	ciastka z białej mąki
melony	wieprzowina
papaja	cukier
pietruszką	piwo
winogrona bezpestkowe	cukier brązowy (kurczęta)
rzeżucha	drób
boćwina	sarnina
wodorosty morskie	czekolada
szparagi	kawa
endywia	budyń
kiwi	dżemy
winogrona pestkowe	herbata czarna
słodkie	galaretki
marakuja	likier alkoholowy
gruszki słodkie	makaron mączny

ananas		sól
rodzynki		makaron z semoliny
soki warzywne świeże		drób (indyki)
niesłodzone		chleb pszenny
		ryż biały
<b>średnio zasadowe (pH 8.0 do 7.1)</b>		<b>średnio kwasowe (pH 6.9 do 6.0)</b>
jabłka słodkie		ryby
morele		soki owocowe z cukrem
kiełki lucerny		kiełbasy i wędliny
awokado		chleb żytni
banany (dojrzałe)		płatki zbożowe
jagody		płatki kukurydziane
pomidory słodkie		owoce morza
marchew		wino
seler		jogurt słodzony
porzeczki		banany zielone
daktyle świeże		gryka
figi świeże		sery pleśniowe
czosnek		jajka gotowane na twardo
agrest		ketchup
winogrona mało słodkie		majonez
grejfruty		szynka
zioła (świeże, zielone)		makaron pełnoziarnisty
sałata		orzeszki ziemne
nektarynki		ziemniaki gotowane
brzoskwinie słodkie		popcorn solony
gruszki mało słodkie		ryż basmati
groszek zielony słodki		ryż brązowy
świeży		sos sojowy

dynia		
szpinak		
jabłka	kwaśne	
peczyce	bambusa	
fasola 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		

<b>Produkty neutralne (pH 7.0)</b>		
masło	świeże	niesolone
śmietana		
margaryna		
mleko	krowie	świeże

oleje	roślinne	(oprócz	oliwy)
serwatka			
jogurt naturalny			

słabo zasadowe (do pH 7.0)			słabo kwaśne (do pH 7.0)		
migdały			otręby		
karczochy			orzechy	nerkowca	
brukselka			chleb	Graham	
zielona	herbata		żurawiny		
wiśnie			fruktoza		
orzech kokosowy	świeży		miód	pasteryzowany	
ogórki			soczewica		
bakłażany			mleko	krowie	
miód	świeży		homogenizowane		
por			musztarda		
grzyby			orzeszki	pistacjowe	
oliwki	świeże		krakersy		
cebula			kakao		
chleb	esseński		nasiona	słonecznika	
chrzan			nasiona	dyni	
sól	morska		orzechy	włoskie	
przyprawy			borówki		
żółtko	gotowane	na	masło	słone	
miękkko			fasola	ziarno	suche
mleko	kozie	surowe	mleko	kozie	
oliwa			homogenizowane		
kalafior			oliwki	konserwowe	
rabarbar			śliwki		
soja	ziarno	suche	chleb	razowy	

sezam	nasiona	
mleczko	sojowe	
kiełki	zbóż	pełnoziarnisty
mleczko	sojowe	suszone śliwki
tofu		
pomidory mało słodkie		

Aby uczynić ciało bardziej zasadowym nawet przy spożywaniu produktów kwasotwórczych wystarczy medytować - świadomie oddychać. Zasadowość oznacza dużą ilość tlenu, kwaśność małą ilość tlenu. Większość osób, które odżywiają się „zdrowo” i dbają o zdrowie zapominają o tym, że powietrze jest głównym pokarmem człowieka i bez niego umiera się w ciągu kilku minut. Oczywiście osoby odżywiające się niezdrowo również nie zwracają uwagi na oddech.

#### **Krok nr 4**

Jedz praktycznie to samo, co do tej pory, nawet w takich samych ilościach i zastosuj jedynie poniższe ulepszenia:

- W porze ciepłej jedz na śniadanie wyłącznie same owoce.
- Zaczynij co jakiś czas zastępować posiłki zawierające mięso rybami lub owocami morza.
- Spożywaj w surówkach i sałatkach jak najwięcej surowych warzyw, które wyrosły na słońcu i bez chemii.



## **Krok nr 5**

Jedz praktycznie to samo co do tej pory, nawet w takich samych ilościach i zastosuj jedynie poniższe ulepszenia:

- Jeden dzień w tygodniu zastosuj post i lewatywę.
- Zaczynij stosować oczyszczanie organizmu.

## **Głód**

Uczucie głodu w 80% pochodzi z napięcia mięśni brzucha i jakiś innych wewnętrznych napięć narządów trawienia. Czyli 80% uczuć głodu można przejść w prosty sposób polegający na rozluźnieniu mięśni brzucha i wnętrzości, do tego najlepiej stosować głębokie oddychanie przeponowe. Wtedy zostaje 20% odczuć głodu, które nie są spowodowane spięciami i z tych 20% kolejne 80% są to odczucia pragnienia, a nie jedzenia i wtedy wystarczy małymi łyčzkami pić wodę, a pozostałe 20% wystarczy żuć i pluć. To nie są teoretyczne wywody tylko moje obserwacje praktyczne podczas niejedzenia w 2006 roku przez 9 dni – jedyne czego nie robiłem wtedy to przeżuwanie i plucie.

Podsumowując liczbami, na 100 odczuć głodu 80 jest spowodowanych wewnętrznym spięciem mięśni i narządów (wystarczy rozluźnić oddechami przeponowymi), z 20 pozostałych odczuć 80% czyli 16 jest odczuciami pragnienia wody, a pozostałe 20% czyli 4 odczucia są potrzebą nie tyle jedzenia, co dostarczenia jakiś elementów do ciała poprzez żucie bez połykania.

Nie jedząc odczuć głodu dziennie może jest 6-8 czyli założmy 8 choć to zupełna przesada. Tym samym wychodzi, że w ciągu 12 dni masz 100 odczuć głodu, czyli raz na 3 dni masz coś

przeżuć i wypluć, a pić masz ~1,5raza dziennie.

## **Posty i półposty – wstępne oczyszczanie organizmu**

Specjalnie używam słowa posty, gdyż ma ono wydźwięk bardziej wnoszący niż słowo głodówka, która kojarzy się z głodem i cierpieniem. Post to odpoczynek, przerwa, czas na wejście o jeden stopień wyżej.

Najlepszym wstępem do nowych nawyków żywieniowych ukierunkowanych na twoje zdrowie, dobre samopoczucie i utratę zbędnych kilogramów są posty.

Świadome wstrzymywanie się od przyjmowania pokarmów pozwala odpocząć twojemu organizmowi od permanentnej pracy, pomaga wyzbyć się zalegających toksyn, oczyszcza ciało i odświeża umysł. Odpowiednie nastawienie do postu pomaga przejść pojawiające się czasem dziwne stany fizyczne i emocjonalne podczas niejedzenia. Wszelkie dyskomfortowe objawy takie jak: bóle głowy, nudności, wzdęcia, osłabienie, krosty na ciele, suchość w gardle, nieprzyjemny oddech i potliwość są przejawem, iż twój organizm jest zanieczyszczony i się oczyszcza. Pozytywnym myśleniem i wytrwałością pomagasz sobie aby żyć dłużej i cieszyć się dobrym zdrowiem.

Wstępny post powinien trwać 1, 2 lub 3 dni. W tym czasie organizm pozbywa się masy szkodliwych substancji, w związku z tym, jest to okres, w którym potrzebna jest tobie silna wola. Ponieważ post może sprawić, że poczujesz się osłabiony, wybieraj na czas jego trwania np. weekend, kiedy nie idziesz do pracy, odpoczywasz i w każdej chwili możesz spokojnie poleniuchować.

Przygotowanie do postu najlepiej zacząć już dnia poprzedzającego post, jedz produkty lekkostrawne, z dużą ilością błonnika, który usprawnia procesy trawienne. Dobry wybór to np. warzywa, owoce, płatki owsiane, jęczmień, kasze, pieczywo z pełnego przemiału. Pamiętaj też aby dużo pić, najlepiej czystą mineralną wodę niegazowaną, możesz dodać sok z cytryny. Soki ze świeżych warzyw i owoców, herbatki owocowe i ziołowe też są OK, unikaj kawy i herbaty.

W czasie trwania postu wstrzymaj się od spożywania pokarmów, picia kawy, herbaty, alkoholu!

Aby lepiej oczyścić organizm podczas całego postu warto stosować lewatywy. Lewatywa w szybkim tempie odejmie ci mało przyjemne objawy i usprawni oczyszczanie organizmu. Dodatkowo polecam spożywanie mieszanki (len i babka płesznik lub babka płesznik (80%) + babka jajowata (20%) (tzw. błonnik witalny, możesz kupić na allegro osobno jedna i druga babkę lub w sklepach herbapolu – wychodzi o wiele taniej niż Błonnik Witalny), które bardzo pomagają przetrwać czas postu, gdyż powodują uczucie sytości, jak po dobrym obiedzie. Dodatkowo pokrywają naturalnym śluzem wewnętrzne ścianki twoich narządów i tworzą ochronę dla poszczególnych organów - żołądek, jelita. Nawilżają też zaschnięte złogi w jelitach, dzięki czemu w końcu zostaną one wydalone z twojego ciała.

Dzień pierwszy dobrze jest zacząć od wykonania lewatywy (możesz też ją wykonać wieczorem dzień przed postem), co pomoże pozbyć się nagromadzonych w nocy toksyn i resztek przemiany materii. W ciągu trwania postu najlepiej pić czystą

niegazowaną wodę mineralną z sokiem z cytryny, którego kwaśny odczyn pomaga w eliminacji złogów pokarmowych. Możesz pić herbatkę z melisy, działającą uspokajająco na organizm oraz herbatkę z liści pokrzywy, która moczopędnym działaniem usprawnia oczyszczanie. Wybieraj wodę źródlaną, mineralną, najlepiej bez gazu i słodkich dodatków np. aromatów owocowych. Dodatkowo spożywaj mieszankę ziaren lnu i babki płesznik.

W dniu następnym po zakończeniu postu zaczynasz wprowadzać do organizmu pokarm lekkostrawny, najlepiej owoce i warzywa, kasze, ryż i produkty z pełnego przemiału, unikaj tłustych mięs, sosów, słodczy, kaw, herbat, alkoholu.

Taki post może trwać zarówno 3 dni (najlepiej), jak też 1 dzień czy dwa dni, jeśli ktoś ma słabą wolę. Każde wstrzymywanie się od przyjmowania pokarmu przez co najmniej 24 godzin ma zbawienne działanie dla twojego ciała i umysłu.

Opcją dla osób, które wolą uniknąć postu są półposty. Polegają one na tych samych zasadach, co post, jednak dodatkowo możesz pozwolić sobie na spożywanie soków ze świeżych warzyw i owoców, by zaspokoić uczucie głodu. Czas jej trwania to 1 do 3 dni, jak w przypadku pełnego postu.

Podczas postów i półpostów warto być w ruchu gdyż to wspomaga eliminację toksyn. Znam przypadki osób, które zamiast aktywności wybrały podczas postów leżenie w łóżku i oglądanie telewizji albo czytanie książek. Z dnia na dzień czuły się coraz gorzej ponieważ toksyny, które zaczynały się uwalniać nie mogły zostać w 100% wydalone z ciała. Intensywny ruch fizyczny, przbywanie w naturze wspaniale wspomaga oczyszczanie. Toksyny wydalają się bardzo efektywnie wraz z potem, a świeże powietrze

wspaniale ładuje ciało nową energią podczas postu.

## Lewatywy

Dla wielu to wielkie tabu. A to takie proste i wiele osób po wykonaniu po raz pierwszy lewatywy stosuje ją co jakiś czas w swoim życiu. Zestaw do lewatywy możesz kupić w każdej aptece. Są zestawy tak zwane jednorazowe i kosztują poniżej 10 złotych. Oczywiście można je używać wielokrotnie, bo to nie prezerwatywa. Taki zestaw jednorazowy zabieram ze sobą zawsze w moje podróże, bo czasem lewatywa jest najlepszym, zbawiennym rozwiązaniem. Zestawy wielorazowego użytku są większe, cięższe i droższe, kosztują poniżej 50 złotych.

Co zastosować do zrobienia lewatywy?

Możesz po prostu zastosować wodę mineralną, którą wcześniej zagotujesz i ostudzisz do temperatury ciała. Odbyt i jelito grube są bardzo wrażliwe na temperatury i zbyt zimna woda spowoduje mało przyjemne odczucie chłodu, a nawet wychłodzenie organizmu. Zbyt ciepła woda również nie jest wskazana.

Do wody można dodać sok z cytryny. Są też osoby, które stosują lewatywę z własnego moczu i jest to bardzo dobra, oczyszczająca lewatywa. Tak jak ludzie jedzą wszystko, tak samo są setki przepisów na różne lewatywy w zależności od dolegliwości.

Osobiście stosowałem lewatywy z czystej mineralnej wody, z wody z dodatkiem soku z cytryny, z moczu i z odpowiednio przygotowanego roztworu kawy i wody. Polecam ci po prostu

sięgnąć po jakąś literaturę związaną z oczyszczaniem organizmu i lewatywami.

Lewatywa to czas ciszy, spokoju, relaksu. Można zapalić w domu świece, kadzidełka, jakąś bardzo spokojną, cichą muzykę. Lewatywa oczyszcza i robi się miejsce na nowe energie dlatego ważne jest to, co „wchłoniesz” zmysłami podczas tego procesu oczyszczania.

Gdy czułem się źle, łąpało mnie „przeziębienie” lub katar pierwszą czynnością było zrobienie lewatywy. Gdy to nie pomagało to stosowałem automasaż całego ciała. I zazwyczaj na tym drugim kroku wszelkie objawy znikają. Czasem pomagał trzeci krok, czyli pójście na spacer do lasu i chodzenie boso po mchu lub trawie. Spacer samemu, aby pobyć z własnymi myślami w ciszy i spokoju, w naturze.

Jeśli nie pasuje ci robienie lewatywy to możesz zrobić lewatywę szamańską, czyli wypić około 1-3 litrów roztworu soli fizjologicznej, wtedy ta woda ma taki ciężar, że jest traktowana jako pokarm i przechodzi przez żołądek i całą resztę układu trawienia.

## **Krok nr 6**

Jedz praktycznie to samo co do tej pory, nawet w takich samych ilościach i zastosuj jedynie poniższe ulepszenia:

- Zrób test z jedzeniem wg twojej grupy krwi
- Zrób oczyszczanie wątroby - [http://www.vismaya-maitreya.pl/naturalne\\_leczenie\\_odblokowywanie\\_watroby.html](http://www.vismaya-maitreya.pl/naturalne_leczenie_odblokowywanie_watroby.html)

- Zaczynij medytować i praktykować w ciągu dnia świadome oddychanie.
- Na tyle na ile możesz i chcesz zacznij praktykować sunyoge - <http://www.youtube.com/watch?v=DPbJfzZxwYg> to jest seria kilkunastu nagrań w temacie SunYogi + [www.sunyoga.info](http://www.sunyoga.info)
- Jak najwięcej przebywaj w naturze i chodź na bosy wśród natury.
- Jeśli uznasz, że twoje obecne zajęcie nie pasuje do twojego obecnego stylu życia to napisz plan dokonania zmiany i wciel go w życie.

## **Jedzenie zgodne z grupą krwi**

Każda określona grupa krwi ma inny skład chemiczny. Każdy spożywany pokarm też ma pewien określony skład chemiczny. Krew, mówiąc w uproszczeniu łączy się z pokarmem i w wyniku tego powstaje pewna określona prawami chemii reakcja. Dlatego ktoś kiedyś pomyślał, że różne grupy krwi są z poziomu chemicznego predysponowane do spożywania pewnych pokarmów i do odrzucania pewnych pokarmów.

Ten sam pokarm może jedną grupę krwi rozrzedzać, a drugą zagęszczać. Gęstość krwi ma wielkie znaczenie dla funkcjonowania człowieka. Dlatego warto zapoznać się i przetestować ową filozofię jedzenia.

W 2007 roku w końcu sięgnąłem po książkę opisującą filozofię jedzenia zgodną z grupą krwi. Po przeczytaniu postanowiłem jeść zgodnie z moją grupą krwi przez około 3 miesiące, aby zobaczyć jaki to będzie miało wpływ na moje samopoczucie. Sprawa była o tyle „trudna”, że sporo z tego co jadłem było szkodliwe dla mnie ze względu na moją grupę krwi. Wtedy już nie jadłem mięsa i nie zamierzałem wracać do jego jedzenia. Zmiana polegała po prostu na ulepszeniu mojego obecnego sposobu odżywiania się – ewolucja zamiast rewolucji.

Test przeprowadziłem bez żadnych oczekiwań, po prostu byłem ciekaw, co się będzie działo. Wyeliminowałem pokarmy szkodliwe, a tam gdzie było to możliwe zastąpiłem je podobnymi pokarmami, które były dla mnie obojętne lub wręcz lecznicze – np. produkty z białej mąki zastąpiłem produktami z mąki orkiszowej.

Okazało się, że zniknęły katary, które nękały mnie dość często i nikt nie potrafił powiedzieć jaka jest ich przyczyna (nawet testy alergologiczne nie wykazały żadnych alergii). Oprócz tego poprawiło mi się trawienie, czułem się lepiej i miałem więcej energii. Byłem ciekaw, które z pokarmów jakie wyeliminowałem miały największy wpływ na pogarszanie się mego zdrowia. Po 3 miesiącach testu czasami wprowadzałem do jakiegoś posiłku jeden z wyeliminowanych pokarmów, aby zobaczyć jaka będzie reakcja organizmu. W ten sposób zidentyfikowałem jakie pokarmy z wyeliminowanych mi szkodzą ze względu na moją grupę krwi.

Wiem, że wiele osób podchodzi bardzo sceptycznie do tej „krwistej” filozofii jedzenia, jednak nie spotkałem żadnego sceptyka, który by dokonał na sobie testu podobnego do mojego.

Polecam tobie zapoznać się z tą filozofią, przeprowadzić na



sobie podobny test do mojego, aby zobaczyć czy spożywasz pokarmy, które mają wpływ na twoje zdrowie. Jeśli wiesz, co ci szkodzi możesz to wyeliminować lub zastąpić pokarmem obojętnym lub nawet leczniczym dla twojej grupy krwi.

### **Krok nr 7**

Jedz praktycznie to samo co do tej pory, nawet w takich samych ilościach i zastosuj jedynie poniższe ulepszenia:

- Bądź w swych działaniach wolny jak ptak, odważny jak lew, stabilny jak dąb, zdeterminowany i silny jak rwący, górski potok :)

### **Wskazówki różne**

0. Jedzenie to:

1. Składniki pożywienia
2. Energia włożona w przygotowanie
3. Sposób jedzenia
4. Miejsce jedzenia

1. Długie przeżuwanie jedzenia – płyny należy jeść, a jedzenie pić.
2. Kiszony ogórek lub odrobina kiszonej kapusty po posiłku przyśpieszy i polepszy trawienie, również odrobina wina wytrawnego.
3. Mięso najlepiej jeść na noc bo trawi się około 12 godzin.
4. Najlepiej używaj olej z pierwszego tłoczenia na zimno!!! (z

oliwek extravergine, kokosowy, pestek winogron, kukurydziany, pestek dyni, rzepakowy itp). Dobre oleje wcale nie są drogie. Wśród olei z oliwek extravergine można kupić dobry olej poniżej 20 złotych za litr. Bardzo dobry jest też olej rzepakowy tłoczony na zimno dostępny w Lidlu i kosztuje też poniżej 20 złotych za litr.

5. W jedzeniu i kwotach jakie wydajesz na jedzenie stosuj prostą zasadę – kupuj najlepsze produkty na jakie cię stać. Więc jeśli nie stać cię na olej z pestek dyni to kup taki na jaki cię stać. Dobry olej dodany do sałatki jest niczym wspaniała przyprawa. Różne oleje mają różne smaki i wśród olei z oliwek jest to cała gama od bardzo delikatnych do tych niefiltrowanych, które dla wielu są zbyt esencjonalne w smaku. Kupuj najlepsze jakościowo produkty, na które Cię stać.

6. Kaszę najlepiej gotować ponad 30 minut. Jeśli chcesz skrócić czas gotowania kaszy, ryżu itp. to postaw na ogień garnek z zimną wodą i od razu niech w środku będzie kasza lub ryż. Taka procedura bardzo skraca czas gotowania i nie ujmuje nic smakowi ani właściwościom pożywienia.

7. Ziemniaki najlepiej trawią się jedzone z samym olejem.

8. Najlepiej nie pij nic przez 30 minut przed i 30 minut po posiłku – potem najlepiej pij wodę. Wyjątkiem jest wino lub inne napoje już sfermentowane, tylko pamiętaj o umiarze w ilości. Alkohol pij dla smaku zamiast dla alkoholu i jego efektu.

9. Unikaj produktów zawierających polepszacze smaku i zapachu, sztuczne barwniki i konserwanty.

10. Unikaj jedzenia z puszek i kartoników.

11. Unikaj produktów pasteryzowanych i prażonych, bo te dwa procesy obróbki pożywienia zabijają większość drogocennych składników w pokarmie.

12. Jeśli masz problem ze słodyczami to po prostu przeżuwaj je i wypluwaj, po kilku takich „zabiegach” chęć na słodkie zaczyna znikać. Często wystarczy słodki smak, zbędne ciału jest trawienie słodczy.

-----

Esencja zdrowego jedzenia to:

- długie przeżuwanie
- dotlenienie ciała
- pH pokarmów
- dobra woda

By Max Love

[www.maxlove.eu](http://www.maxlove.eu)

[www.facebook.pl/maxlove333](https://www.facebook.com/maxlove333)

[maxlove35@yahoo.com](mailto:maxlove35@yahoo.com)