



Jestliže člověk shodí nějaká přebytná kila, nejenže se lépe cítí a lépe vypadá. Snížením hmotnosti o 5 - 15 % již dochází k významnému snížení rizika výskytu takových onemocnění (resp. jejich průběhu) jako jsou například cukrovka, vysoký krevní tlak, onemocnění pohybového aparátu či hladina tuků v krvi. Takže: pokusit se snížit hmotnost i jen o pár kilogramů již samo o sobě má obrovský význam!

A co říct těm, kteří již teď konstatují, že u nich žádná z diet jednoduše nefunguje? Jenom to, že nejčastější příčinou selhání je neschopnost změnit životní styl!

Přinášíme Vám revoluční dietu ve třech krocích pro všechny, kdo se rozhodli pro změnu!

V podobě našeho dietetického konceptu přinášíme řešení, které nevyžaduje hladovění, je zdravé, je odzkoušené a funguje!

Důležité: během celé diety je nutné vyřadit ze svého jídelníčku čtyři potraviny: brambory, těstoviny, rýži a bílý chleba.

Snad se Vám bude zdát komické, že právě brambory, těstoviny a rýže, na které se dlouhou dobu pohlíželo jako na dobré, jsou najednou špatné, ale k tomu existuje jednoduché vysvětlení. Rýže, těstoviny, bílý chleba a brambory – to všechno jsou potraviny, které mají nejvyšší obsah sacharidů a na stůl prostřený k večeři dnes již nepatří.

Dříve bylo přirozené, že po tvrdém pracovním dnu, tehdy bez pomoci strojů, je nejlepší přijmout co nejvíce energie. V dnešním světě však již byla těžká práce nahrazena. Takový zahradník, který dříve tvrdě pracoval s motykou a lopatou, nyní sedí na sedadle pracovního stroje; sedlák, který dříve musel ruční kosou posekat celé pole, dnes pouze řídí sekačku, atd.

To znamená, že naše tělo již nemá takový výdej, jsme bohatě zásobeni energií a tak pokud přijímáme potravu s příliš mnoha sacharidy, vše se ukládá do tukových buněk.

Na sacharidech je totiž špatné zejména to, že všechno, co nespálíme, se později změní na tuk. A co normálně děláme po dobré vydatné večeři, která obsahuje těstoviny, rýži, brambory nebo bílý chléb? Většina lidí se dívá na televizi, a tudíž se sacharidy přeměňují na tuk. Pro tělo je tak k dispozici energie i na příští den, to pro případ, že „mu není dána možnost opatřit si na tento den potravu“.

Jenže když my v každodenním životě přijmeme toto neuvěřitelně vysoké množství sacharidů, objeví se další problém. Jestliže nenásleduje výdej energie, tělo začne s produkcí inzulínu. To vede k tomu, že zakrátko znovu dostaneme hlad. Dábelské kolo se dává do pohybu. Jako příklad můžeme uvést hamburger. Je všeobecně známo, že tento fenomén dnešní doby netiší hlad, za krátkou dobu už nám zase kručí v žaludku!

Sacharidy v hamburgerech jsou lehce přeměnitelné a rychle zvednou hladinu krevního cukru, což vede k tomu, že tělo rychle vytváří inzulín, aby hladina krevního cukru opět poklesla. Jestliže vysoká hladina znovu klesne a tělo má k dispozici přebytek inzulínu, dostaví se „deficit cukru“, takže znovu chceme rychle jíst, abychom tuto reakci odstranili.

Tudíž: brambory, rýže, těstoviny a bílý chleba jsou během celé diety tabu.



Náš dietní program ve 3 krocích

Krok 1 – kontrola kyselin

O problematice překyselení jsme již psali v poradenské lince v díle 11. Takže jenom krátce na připomenutí. Při procesech látkové proměny tělo produkuje kyseliny samo – ale důležité zásady jako protipól již samo tvořit nedokáže. Potravina je kyselá, jestliže má kyselou chuť. Kyselinotvorná je tehdy, když při její proměně vzniká více kyselin než zásad a vodíkových iontů. Chuť přitom nehraje žádnou roli. Kupříkladu citron nebo ocet chutnají sice kysele, ale v těle se uplatňují jako zásady.

K „podkyselení“ organismu (alkalóze) nedochází prakticky nikdy, případný přebytek zásad dokáže tělo vyloučit bez jakéhokoli poškození. Nedostatek zásad se v porovnání s tím vyskytuje mnohem častěji. Mnohé z poživatin a potravin ničí zásadité látky a nebo je méně tak, že se už nedají použít: bílý cukr, bílá mouka a produkty z nich vyrobené, i ztužené tuky působí jako „zloději zásad“, i když jsou ve své podstatě zásadité. Jinými producenty kyselin jsou např. alkohol, cigarety a káva. Nervové přetížení a stres se taky postarají o tvorbu kyselin, protože tělo na tyto situace reaguje tak, že nepřirozeně aktivuje látkovou výměnu, a zásoby zásaditých protilátok v těle jsou tak pravidelně likvidovány.



Na začátku diety má velký význam hladina kyselin v těle, protože příliš vysoký obsah kyselin a kapaliny v těle vede ke špatné látkové výměně a nízké úrovni spalování. Z tohoto důvodu je třeba provádět orientační test moči na **pH pomocí pH testovacích proužků (obj. číslo 80103-1)**, a tím zjistit hodnotu kyselosti.