

DIETA
OWOCOWO-WARZYWNA
DR DĄBROWSKIEJ®

WPROWADZENIE do postu





Jak przygotować
się do II etapu -
czyli POSTU?

Okres przygotowania do POSTU zależy jest od tego, jaki model żywienia prowadzimy obecnie. Czy Nasza dieta obfituje w produkty mleczne, mięso i jego przetwory, a także cukier (myślimy tutaj o sacharozie, czy glukozie i ich pochodnych jak np. syrop glukozowo-fruktozowy) oraz produkty zawierające jego znaczącą ilość.

To wszystko wpływa na to, jak długo powinien trwać okres przygotowania do POSTU. Zalecamy, aby okres ten trwał minimum kilka dni – czasem nawet powinien trwać 7-10 dni.

W standardowym założeniu w ramach Naszych „turnusów” dieta wprowadzająca trwa 7 dni. Podczas takiego wprowadzenia eliminujemy grupy produktów, które zostały wymienione powyżej, jak również stopniowo zmniejszamy podaż energii – przygotowując organizm do późniejszego poszczenia.

W ramach przygotowania powinniśmy przestrzegać kilku podstawowych zasad, które sprawią, że Nasz organizm będzie mógł lepiej i bardziej efektywnie przejść następujący po nim post.

1

ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE ORGANIZMU

Nasz organizm składa się nawet w 75% z wody – co więcej 2/3 owej wody znajduje się w jego komórkach. Aby wszystkie komórki mogły pełnić swoje funkcje w sposób prawidłowy – musimy zadbać o prawidłowy stan nawodnienia Naszego organizmu. Przed przystąpieniem do POSTU należy wypijać nawet 2-3 l wody – w zależności o aktualnej masy ciała. Powinno to być około 30-35 ml / kg masy ciała. W przypadku osoby ważącej 100 kg daje Nam około 3,5 l wody.

Dzięki temu Nasze śluzówki zostaną lepiej przygotowane do prawidłowego trawienia. Dobrym rozwiązaniem przed POSTEM jest np. wypijanie około 250-300 ml ciepłej wody (1 szklanki) z sokiem z cytryny, plasterkami imbiru, czy np. octem jabłkowym naturalnie fermentowanym (który znajduje się w szklanych, ciemnych butelkach). Takie działanie sprawi, że Nasz układ pokarmowy zostanie od rana odpowiednio nawodniony i przygotowany do swoich działań, czyli prawidłowego trawienia. Kwas octowy zawarty w occie zadziała stymulująco na komórki odpowiedzialne za produkcję i wydzielanie enzymów i soków trawiennych.

1-2 łyżki octu na 250 ml wody – najlepiej 10-15 minut przed posiłkiem. Sama ciepła woda bez dodatku octu, imbiru, czy soku z cytryny również będzie bardzo dobrym rozwiązaniem.



ELIMINACJA PRODUKTÓW PRZETWORZONYCH

Eliminujemy z diety wszelkie produkty przetworzone. Od ciasteczek, po nawet pszenne bułki wypiekane w supermarkecie z solidnie, długim składem. Produkty zbożowe są tutaj dozwolone, ale w odpowiedniej ilości i formie – naturalnie bezglutenowe kasze, pseudozboża, ryż brązowy itp. są jak najbardziej odpowiednie.



ELIMINACJA UŻYWEK

Eliminacja używek – alkohol, kawa, napoje energetyczne – a także palenie papierosów – powinny zostać odstawione – po to, aby odciążyć wątrobę z nadmiernej pracy i usuwaniu na bieżąco różnego rodzaju metabolitów itp.

4

ZWIĘKSZENIE SPOŻYCIA WARZYW

Zgodnie z zaleceniami WHO i innych organizacji zajmujących się tematyką zdrowia i żywienia – powinniśmy spożywać 5 porcji warzyw i owoców. W tym przypadku powinniśmy skupić się przede wszystkim na warzywach. Powinny się one pojawiać w każdym posiłku – również w formie smoothie, czy soków. Idealnie, gdy staramy się wprowadzać warzywa w formie surowej – co przygotowuje Nasz układ pokarmowy na dalsze postępowanie w przypadku postu i zdolność poprawnego trawienia dużej ilości warzyw.

5

KISZONKI

Kiszonki - jako produkty wspierające mikrobiotę jelitową. Warto spożywać kiszoną kapustę, kiszone ogórki, czy zakwas buraczany. Podgrzany do temperatury około 35-40 stopni C z dodatkiem świeżo wyciśniętego czosnku i majeranku będzie dobrą alternatywą do ciepłej wody z samego rana.

Takie produkty wprowadzane na początku mogą powodować różnego rodzaju dolegliwości ze strony układu pokarmowego – to całkowicie normalne – dlatego należy je wprowadzać stopniowo już na etapie przygotowania/wprowadzenia do postu.

6

ZDROWE TŁUSZCZE

W diecie powinny pojawiać się zdrowe tłuszcze – do każdej porcji warzyw to element obowiązkowy, aby móc umożliwić rozpuszczanie się i przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Dzięki temu zwiększymy sytość! Odpowiednie będą – oleje roślinne np. oliwa z oliwek. Olej kokosowy to także tłuszcz, który można wykorzystywać w odpowiednich ilościach z uwagi na silne działanie bakteriobójcze.

7

PROBIOTYKI MIKROBIOTA JELITOWA

Należy rozważyć przyjmowanie probiotyków – jeśli do postu

skłaniają Nas występujące problemy jelitowe szczególnie należy rozważyć suplementacje szczepami bakterii probiotycznych. W diecie mogą znajdować się również ziemniaki, czy nasiona roślin strączkowych, a także orzechy, czy awokado jako źródło dobrych, jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.



PRODUKTY ODŻYWCZE

W diecie mogą znajdować się również ziemniaki, czy nasiona roślin strączkowych, a także orzechy, czy awokado jako źródło dobrych, jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.