

Proponujemy Państwu **odmładzanie, oczyszczanie i odchudzanie organizmu** poprzez stosowanie **specjalnej diety owocowo - warzywnej**.



Twórcą tej diety był szwajcarski **dr Max Bircher - Benner**, jeden z pionierów nauki o odżywianiu.

Dieta ta jest odmianą **postu**, co oznacza, że dostarczamy organizmowi pożywienia w postaci wyłącznie **warzyw i owoców**, dzięki temu może przełączyć się na odżywanie wewnętrzne.

Dzięki tej diecie redukujemy wpływ **wolnych rodników** na nasze komórki, tym samym spowalnimy procesy starzenia.

Zaczynamy spalać **własną tkankę tłuszczową**, równocześnie uwalniane są **toksyny przemiany materii**.

Nasz organizm oczyszcza się i odmładza.

Dla kogo może być skierowana dieta owocowo-warzywna?

Dieta warzywno-owocowa jest skierowana do osób, które chcą oczyścić organizm z **toksyn** oraz przywrócić jego prawidłowe funkcjonowanie. Dieta warzywno-owocowa, dieta dr Dąbrowskiej i inne diety, których podstawą jest spożywanie przede wszystkim surowych warzyw, kiszonek, soków warzywno-owocowych, musów i wybranych owoców będą miały zbawienne działanie na każdy organizm.

Efektem ubocznym stosowania diety jest pozbycie się nadmiernej tkanki tłuszczowej.

Nie jest to jednak proces długotrwały. Stosowanie diety wskazane jest w ciągu od **1 tygodnia** do maksymalnie **6 tygodni**. Ten sposób odżywiania ma zastosowanie w przypadku różnych dolegliwości, a także jest skierowany do osób walczących z nadwagą.

Rezultaty diety warzywno-owocowej mogą być bardzo wymierne i nie ustępują efektom diety **dr Dąbrowskiej**. Poprawa jakości **snu**, podniesienie **energii** i ogólnej **kondycji organizmu**, poprawa elastyczności **skóry**, pamięci czy nastroju to tylko niektóre odczuwalne skutki.

Kuracje **warzywno-owocowe** można prowadzić samemu, gdy nie przyjmujemy żadnych leków. W przypadku stosowania leków chemicznych, należy być pod kontrolą lekarza. Tylko lekarz może w miarę poprawy klinicznej stopniowo redukować i odstawiać dotychczas stosowane leki.

W przypadku nie odstawienia leków, istnieje niebezpieczeństwo pojawienia się działań ubocznych polekowych. Niektóre leki hamują samoleczające zdolności organizmu (np. hormony, betablokery, tiazidy, leki przeciwzapalne i in.).

Pacjenci chorzy na **cukrzycę** i przyjmujący insulinę, powinni być leczeni szpitalnie ze względu na konieczność całodobowej kontroli cukru, w trakcie redukcji dawek insuliny.

Po skończonej kuracji najważniejsze układy w organizmie, tj. **immunologiczny**, **nerwowy** czy **hormonalny** powinny prawidłowo funkcjonować.

Szczególnie korzystne efekty lecznicze można uzyskać dzięki systematycznym powrotom do diety warzywno-owocowej np. **1 tydzień** w miesiącu lub **1 dzień** w tygodniu. Dzięki dużej zawartości błonnika w diecie, który oczyszcza jelita, nie zaleca się stosowania lewatyw. W razie zaparć **pić ciepłą wodę** z sokiem z cytryny, zwłaszcza rano, lub **ciepły wywar** z warzyw z siemieniem lnianym - niemielonym.

Dodatkowo, oczyszczająca dieta warzywno-owocowa bardzo dobrze oddziałuje na jakość **skóry**, zmniejsza **cellulit** i **odmładza**.

CO JEMY

Co można jeść podczas diety oczyszczającej?

Podczas stosowania tej diety można jeść tylko i wyłącznie **warzywa** i **owoce niskokaloryczne**, niskoskrobiowe, zawierające małe **ilości białek**, **tłuszczy** i **węglowodanów**.



Warzywa - m.in. marchew, seler, pietruszka, por, pomidory, papryka, dynia, kabaczek, karczoch, kalafior, cebula, czosnek, ogórki, brukiew, brokuły, rzepa, rzodkiewka, wszelkie kapusty.

Owoce - m.in. jabłka, cytryny, grejpfruty, śladowe, porzeczki itp.

Do przyprawiania stosuje się sok z cytryny, chrzan, tymianek, majeranek, kminek, zioła prowansalskie, ziele angielskie, liści laurowe,

zieloną pietruszkę, sól kamienną.

Do picia stosujemy wodę mineralną, herbaty ziołowe, herbaty owocowe, soki rozcieńczone wodą, kompoty,

CZEGO NIE JEMY

W trakcie kuracji nie wolno spożywać: chleba, nabiału, tłuszczu, mięsa, ziemniaków, zbóż, nasion roślin strączkowych, słodczy ani słodkich owoców. Spożycie, któregoś z w/w produktów przerywa odżywianie wewnętrzne i organizm przestaje się oczyszczać. Nie wolno pić mocnej herbaty, kawy, alkoholu, ani palić papierosów!

Zalecany jest codzienny ruch, który przyspiesza wydalanie toksyn i tym samym oczyszczanie organizmu.

DLA KOGO TAK?

Dla kogo zalecana jest dieta oczyszczająca?

Dieta oczyszczająca bazująca na warzywach i owocach zalecana jest profilaktycznie dla ludzi zdrowych oraz dla osób cierpiących na zaburzenia metaboliczne:

- nadwaga lub otyłość, nadciśnienie, cukrzyca typu II na lekach doustnych, wysoki

cholesterol,

- miażdżycy serca i naczyń, kamica nerkowa, dna moczanowa,
- defekty odporności immunologicznej – alergie skórne, astma, nawracające infekcje, kolagenozy (reumatoidalne zapalenie stawów, sklerodermia, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, przewlekłe zapalenie wątroby); choroby zwyrodnieniowe – choroba zwyrodnienia stawów, łuszczyca, paradontoza, zaćma, nieżyt jelit, wrzód żołądka, stłuszczenie wątroby, zaburzenia czynnościowe – zaparcia, zespół jelita nadwrażliwego, zgaga, nerwica itp.

DLA KOGO NIE?

Dla kogo nie jest zalecana dieta oczyszczająca-owocowo-warzywna?

Przeciwwskazania:

- cukrzyca na insulinie (Typ I), nadczynność tarczycy, niedoczynność nadnerczy, ostra porfiria,
- ciężka depresja, zaawansowana niewydolność serca, nerek, wątroby,
- wyniszczenie organizmu (zaawansowane nowotwory, gruźlica),
- stany po przeszczepie narządów (nerki, wątroba, serce), dializowanie, stany po udarze mózgu,
- przyjmowanie sterydów i cytostatyków, okres ciąży i karmienia piersią, dzieci przed okresem dojrzewania.

Korzyści:

Jakie korzyści płyną ze stosowania diety oczyszczającej?

- stabilizuje ciśnienie krwi, normalizuje poziom cukru,
- rozpuszcza zakrzepy i powoduje cofanie się blaszek miażdżycowych,
- wymiata wolne rodniki i hamuje powstawanie nowych,
- usprawnia usuwanie z organizmu toksyn (oczyszcza wątrobę, złogi w stawach przywraca

równowagę kwasowo - zasadową, oczyszcza skórę, wygładza zmarszczki, spala tkankę tłuszczową, reguluje pracę układu pokarmowego, podnosi odporność organizmu.

Reakcja organizmu

Jak organizm może zareagować na dietę oczyszczającą?

Na samym początku stosowania diety (2- 3 dzień) może pojawić się osłabienie, głód, bóle głowy na skutek uwalniania się toksyn do organizmu, biegunka- w przypadku nieżytu żołądka, czy choroby wrzodowej. Objawy zwykle ustępują po paru dniach. Może wystąpić gorączka lub stan podgorączkowy (po kilku dniach diety). Jest to naturalna walka organizmu z infekcją, której dotąd organizm nie był w stanie zwalczyć. Po kilku dniach kuracji gorączka mija samoistnie, nie potrzeba antybiotyków.

Mogą pojawić się również bóle stawowe, które zwykle ustępują po 2 tygodniach

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: Sok z kiszonych buraków, sałatka z rzodkiewki i pomidora, surówka z marchwi i pomarańczy, gotowany brokuł,

Obiad: Kompot z jabłek, surówka z kiszonej kapusty, surówka z czerwonej kapusty, zupa kapuśniak ze świeżej kapusty,

Kolacja: sok z pomidorów, sałatka z buraka z chrzanem i zielonym selerem, leczo z cukinii, mus jabłkowy

Bardzo ważna uwaga:

Dieta owocowo – warzywna **nie powinna** być stosowana przez osoby cierpiące na poważne schorzenia (choroby serca, cukrzyca, nowotwory itp.) oraz kobiety w ciąży. **Dla własnego bezpieczeństwa najlepiej przed rozpoczęciem diety skonsultować się z lekarzem.**

Osoby, które zażywają leki, muszą mieć świadomość, że dieta może dodatkowo zmienić działanie leków (szczególnie ich skutki uboczne), więc także powinny skontaktować się z lekarzem.

Powyższe wskazania są jedynie sugestią i nie mogą zastąpić wizyty u lekarza!