

**Grzegorz Szczepanik**

# **Zastęp diety świadomym odżywianiem**

**Darmowa publikacja**, dostarczona przez

[Darmowe Ebooki](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by & [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 28.09.2007

Tytuł: Zastęp diety świadomym odżywianiem.

Autor: Grzegorz Szczepanik

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Magdalena Grabka

**Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

**Dystrybucja w Internecie, za zgodą Autora**

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

**DLACZEGO POMIMO ŻE SOBIE GORĄCO ŻYCZYMY DOBREGO SAMOPOCZUCIA, ZDROWIA I WŁAŚCIWEJ WAGI, NASZA RZECZYWISTOŚĆ JEST CZĘSTO INNA?**

Próbujemy to osiągnąć, zażywając na każdą dolegliwość odpowiednie pigułki czy stosując „na ślepo”, bez rozumienia mechanizmów funkcjonowania przemiany materii, z dużym wyrzeczeniem, którąś z 300 diet. Robimy to ciągle, mimo że nie osiągamy zamierzonego efektu. Dlaczego tak się dzieje?

Odpowiedź na to pytanie zawiera chińskie przysłowie:

„Jeśli nie znasz ojca choroby, to jej matką jest na pewno zła dieta”.

**Każda dolegliwość, choroba czy też nadwaga są wynikiem jakichś braków w organizmie, które zakłócają jego równowagę.** W każdym ułamku sekundy w każdej komórce naszego organizmu przebiegają dziesiątki tysięcy reakcji biochemicznych. Biorą w nich udział węglowodany, białka i tłuszcze, dostarczone z pożywieniem, oraz enzymy, witaminy i związki mineralne, które nasze pożywienie powinno zawierać, a niestety w dużym stopniu jest ich pozbawione.

Nieznajomość mechanizmów, które sterują funkcjonowaniem przemiany materii, powoduje, że obciążamy organizm, zamiast go odżywiać, i utrudniamy mu pozbycie się toksyn.

Wynikiem tego jest stosowanie kolejnej „diety cud” i kolejnych tabletek z apteki, a także mało skutecznych syntetycznych witamin, i nadzieja, że tym razem pozbedziemy się swoich problemów.

Czy tak musi pozostać już zawsze ? – NA PEWNO NIE!

Program ŚWIADOME ODŻYWIANIE jest odpowiedzią na te problemy. Ten program nie jest kolejną dietą. Jest programem prostym, przejrzystym, łatwym w zastosowaniu i skutecznym. Program „ŚWIADOME ODŻYWIANIE” nie tylko **skutecznie walczy z nadwagą, dolegliwościami i objawami chorób**, ale przede wszystkim usuwa ich **przyczyny**:

1. Nauczy praktycznie, jak prawidłowo funkcjonuje przemiana materii.
2. Nauczy właściwego sposobu odżywiania, którym zastąpisz nieświadome jedzenie.
3. Pozwoli na jedzenie zróżnicowanych i smakowitych potraw, bez uczucia głodu.
4. Uruchomi (do tej pory zablokowany) naturalny proces spalania tkanki tłuszczowej, tak że **w ciągu sześciu tygodni waga obniży się o od 4 do 8 kg na stałe, bez obciążania organizmu i ubytku tkanki mięśniowej (wiotczenia mięśni)**.
5. Nauczy odróżniać niepożądane jedzenie, którego pełno w każdym sklepie i supermarkecie, od pożywienia gwarantującego dobre samopoczucie oraz **zapewni zachowanie zdrowia i właściwej wagi**.
6. Skutecznie usunie z organizmu zmagazynowane w nim toksyny oraz związki szkodliwe i uruchomi inne, konieczne dla zdrowia procesy w organizmie, które do tej pory były zablokowane.
7. Poprawi wyniki badań poziomu cholesterolu i cukru we krwi oraz gospodarkę hormonalną.
8. **Usunie szereg dolegliwości i znacznie osłabi niektóre choroby**.

Tylko 42 dni dzielą Cię  
od zrzucenia zbędnych kilogramów  
i powrotu do dobrego samopoczucia oraz pełni sił witalnych.

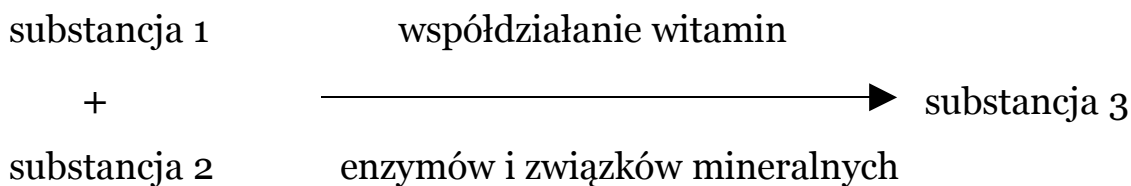
**TO JEST POWÓD DO SZCZEREGO UŚMIECHU!**

### **OPIS PROCESÓW PRAWIDŁOWEJ PRZEMIANY MATERII.**

Program ŚWIADOME ODŻYWIANIE bazuje na prawidłowych procesach przemiany materii. Procesy te ukształtowały się w ciągu ostatnich sześciu milionów lat rozwoju ludzkiego organizmu. W ciągu ostatnich 300 lat nastąpiły potężne zmiany w sposobie odżywiania człowieka, prowadząc do powstania chorób cywilizacyjnych. Znajomość i uwzględnienie tych procesów w odżywianiu spowoduje poprawę zdrowia i samopoczucia oraz powrót do pełni sił witalnych.

Wraz z pożywieniem dostarczamy do organizmu węglowodany, białka i tłuszcze, które są przetwarzane na energię i wykorzystywane do ciągłego odbudowywania organizmu – tworzenia nowych komórek. Reakcje biochemiczne, w których się to dokonuje, wymagają obecności witamin, związków mineralnych i enzymów, które powinny być zawarte w naszym pożywieniu, lecz niestety w procesach produkcji artykułów spożywczych, ich transportu i przechowywania zostają w większości zniszczone.

Ogólny schemat reakcji biochemicznych w organizmie przedstawia się następująco:



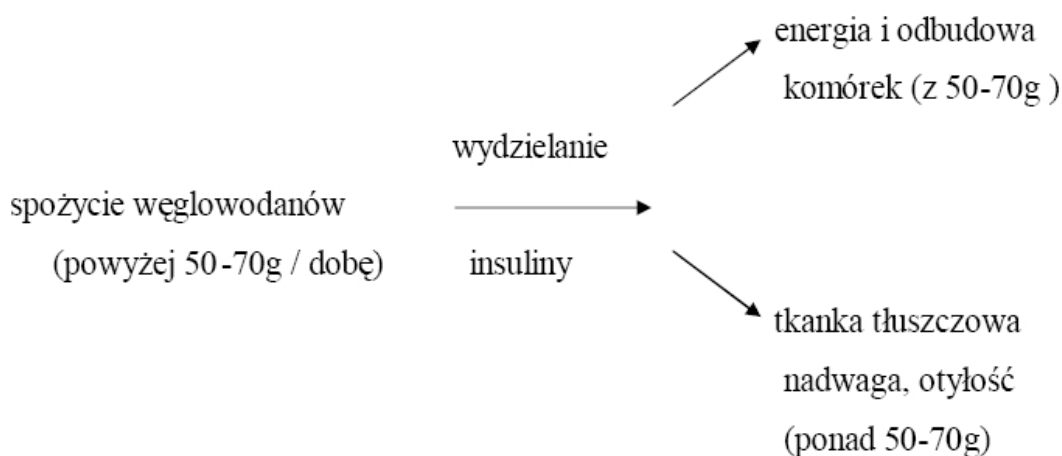
Niedobór witamin, minerałów i brak enzymów blokuje przebieg reakcji biochemicznych i zakłóca równowagę w organizmie, co jest przyczyną powstawania co najmniej 80% wszystkich chorób.

Przykład.

Świeże mleko zawiera witaminy i enzymy konieczne do jego przetworzenia przez organizm. Pasteryzacja i przemysłowe przetwarzanie mleka niszczy zawarte w nim witaminy i enzymy. Takie mleko jest obciążeniem dla organizmu. Karmienie cielaka tylko i wyłącznie pasteryzowanym mlekiem jego matki powoduje, że cielak przeżyje od 1 do 6 miesięcy, tzn.: świeże mleko lub przetwarzane na kefir, jogurt, ser jest zdrowym „pożywieniem”, a przetworzone tak, iż traci ważne substancje, jest szkodliwym „jedzeniem”.

„Pij mleko, będziesz wielki” – głosi slogan reklamowy, ale niestety nie mówi, jakie mleko należy pić i ile.

Najpoważniejszym błędem żywieniowym jest nadmiar węglowodanów. Organizm potrzebuje dziennie około 50–70g węglowodanów (0,8g/1 kg prawidłowej wagi). Każdy nadmiar węglowodanów zostaje przetwarzany na tłuszcz i powoduje nadwagę.



Wydzielanie insuliny powoduje blokowanie procesu spalania tłuszczów w organizmie. Dlatego każdy sposób odżywiania się z nadmiarem węglowodanów uniemożliwia spalanie zbędnych kilogramów, nawet jeśli redukuje się ilość kalorii i bardzo intensywnie ćwiczy.

Ważne jest, by odróżniać węglowodany zdrowe od szkodliwych.

Przemysł spożywczy przetwarzając „żywność” na „jedzenie”, pozbawia ją większości witamin i minerałów.

Przykład.

Ziarno pszenicy zawiera całą gamę witamin i minerałów, których organizm potrzebuje do przetworzenia węglowodanów (mąki). Usuwa-  
jąc z mąki otręby, usuwa się z pełnego ziarna:

witaminę A	100%	witaminę B6	50%	wapno	56%	fosfor	79%
witaminę B1	84%	witaminę E	100%	magnez	55%	mangan	72%
witaminę B2	70%	potas	75%	żelazo	85%	miedź	75%

Skąd organizm ma wziąć brakujące witaminy i minerały, by móc przetworzyć pozbawioną otrąb mąkę (lub cukier)? Z organizmu, który od dzieciństwa boryka się z ich niedoborami? Ponieważ tak się dzieje, u większości osób pogłębiają się niedobory i pojawiają się związane z tymi niedoborami dolegliwości i choroby, np.: brak wapnia powodujący m.in. próchnicę zębów i osteoporozę.

Najbardziej szkodzimy sobie, konsumując wszechobecny cukier, którego duża szkodliwość została jednoznacznie udowodniona (patrz artykuł:

"Rafinowany cukier – najśłodsza trucizna", czasopismo Nexus, nr 6 (14)/2000, <http://www.nexus.media.pl/kontakt.php> ).

„Cukier krzepi” – to powiedzenie tkwi od dziesięcioleci w naszej świadomości. Ten slogan nie ma niestety żadnego pozytywnego związku z naszym zdrowiem. Jego autorem jest znakomity Melchior Wańkowicz, który przyjął od producentów cukru zlecenie na napisanie hasła reklamowego. Literacko i marketingowo doskonały, ale niestety szkodliwy dla naszego zdrowia.

## WAŻNE!

Węglowodany szkodliwe dla zdrowia to **cukier, mąka oczyszczona i produkty, które je zawierają**: białe pieczywo, tosty, hamburgery, płatki kukurydziane i inne z dodatkiem cukru, ciasta, ciasteczka, makarony, potrawy mączne, kluski, pierogi, słodczyce, dżemy, słodkie jogurty, wypieki wszelkiego rodzaju, skrobia modyfikowana, chrupki, paluszki, chipsy, napoje zawierające cukier itp. Te produkty należy usunąć z naszej diety i zastąpić je produktami pełnowartościowymi.

Należy kontrolować spożycie produktów pełnowartościowych o wysokiej zawartości węglowodanów, tak by nie przekraczać właściwej dziennej ilości węglowodanów.

Do tych produktów należą m.in.: ziemniaki, chleb pełnoziarnisty orkiszowy lub żytni, płatki owsiane bez dodatku cukru, banany, arbuzy, rodzynki, figi, marchew, buraki, bób, maltoza (piwo), miód.

Nasz organizm przyzwyczał się do cukru tak, jak organizm palacza przyzwyczał się do nikotyny.

Program ŚWIADOME ODŻYWIANIE jest także „cukrzaną kuracją odwykową”, w wyniku której przestaniemy mieć ochotę na „coś słodkiego”. Tym samym prawidłowy sposób odżywiania się nie jest powiązany z jakimikolwiek wyrzeczeniami i koniecznością żelaznej samodyscypliny.

Szkodliwe (zwane także pustymi) węglowodany błyskawicznie przenikają do krwi. Gwałtownie wzrasta we krwi poziom cukru, do które-

go organizm nie miał czasu się dostosować. Powoduje to gwałtowne, interwencyjne wydzielanie insuliny w dużym nadmiarze. Po gwałtownym przetworzeniu pustych węglowodanów w inny sposób niż to jest właściwe (reakcja na nienormalną sytuację) pozostaje nadmiar insuliny, wywołując sztuczny głód cukru i zmuszając nas do zjedzenia „czegoś słodkiego”, co jest dla organizmu dużym obciążeniem. Wynikiem tego jest nadwaga i odkładanie się toksyn w organizmie.

Jeśli spożyjemy pełnowartościowe węglowodany (kilka rodzajów węglowodanów, obecność witamin i minerałów), to poziom insuliny dostosowuje się płynnie do wzrastającego i opadającego powoli poziomu cukru we krwi. Węglowodany zostają właściwie przetworzone, bez zatruwania organizmu.

Szkodliwe węglowodany nie zawierają witamin, minerałów i enzymów. Ich spożycie zwiększa niedobory w organizmie, wywołując nieuzasadniony zapotrzebowaniem na energię sygnał głodu („zjedz coś, bo potrzebuję witamin i minerałów do przetworzenia cukru, mąki i tego wszystkiego, czym mnie obciążasz!”). Dlatego to możemy bez końca jeść chipsy, paluszki, cukierki, czekoladki i pić ogromne ilości słodzonych napojów, potęgując swoje problemy.

Ograniczając ilość pożywienia w wyniku stosowania którejs z 300 opublikowanych diet odchudzających, zmniejszamy i tak już niewystarczającą ilość witamin i minerałów. Przy braku witamin i niektórych aminokwasów (składniki pełnowartościowego białka) blokuje się wytwarzanie L-karnityny, która to substancja odpowiada za transport tłuszczu w komórce do miejsca jego spalania. Jest to kolejny mechanizm ograniczający spalanie przez organizm zmagazynowanego tłuszczu.

Ograniczenie ilości pożywienia i zwiększenie niedoborów witamin i minerałów w wyniku diet odchudzających nasz organizm odczytuje jako okres głodu. Spowalnia wtedy procesy życiowe, także proces redukcji wagi, i natychmiast po zakończeniu diety „przygotowuje się” na następny okres głodowania, który był normalnym zjawiskiem w ciągu ostatnich sześciu milionów lat kształtowania się naszego organizmu. Znamy to doskonale jako efekt jo-jo, czyli ponowne magazynowanie tkanki tłuszczowej.

Kolejność następujących po sobie procesów przemiany materii jest zawsze taka sama:

1. spalanie wszystkich węglowodanów z pożywienia,
2. spalanie wszystkich tłuszczów z pożywienia,
3. spalanie tłuszczów z tkanki tłuszczowej (nadwagi).

W procesach przemiany materii i utrzymaniu prawidłowej wagi węglowodany i tłuszcze odgrywają nadrzędną rolę w stosunku do białka, dlatego nie ma praktycznie konieczności osobnego bilansowania spożycia białka. Ilość białka jest konsekwencją spożytych węglowodanów i tłuszczów.

Organizm gospodaruje tłuszczami w jeden z trzech poniższych sposobów:

1. Nadmiar węglowodanów w pożywieniu blokuje przebieg procesów 2 i 3, prowadząc do nadwagi (Rys.1, str. 12).

2. Przy właściwej ilości węglowodanów następuje spalanie tłuszczów w pożywieniu – procesy 1 i 2.
3. Przy właściwej ilości węglowodanów i za małej ilości tłuszczów w pożywieniu następuje spalanie tłuszczów z tkanki tłuszczowej – procesy 1, 2 i 3 (Rys. 3, str. 14).

Rozpoczęcie się kolejnego procesu jest możliwe tylko wtedy, kiedy poprzedni proces został zakończony. To znaczy, że kiedy np. zjemy węglowodany w czasie trwania spalania tłuszczu z nadwagi, ograniczmy natychmiast powraca do procesu 1, blokując dalsze spalanie tłuszczu.

Stosowanie diety niskokalorycznej czy jakiegokolwiek innej powoduje obniżenie wagi tylko wtedy, jeśli ta dieta (świadomie czy nieświadomie) uwzględnia właściwy przebieg powyższych procesów.

Aspektem ujemnym takich diet jest ich jednostronność, co pogłębia i tak już duże niedobory witamin, minerałów i enzymów. Ponieważ diety te są stosowane okresowo, to ich zakończenie jest związane z efektem jo-jo. W świetle powyższych faktów diety opisywane co roku w wiosennej prasie, typu: „biurowa”, „wg koloru oczu” itp., możemy uznać za twórczość literacką i to nie tak doskonałą jak „cukier krzepi” Melchiora Wańkowicza.

W trakcie trwania programu ŚWIADOME ODŻYWIANIE eliminujemy z pożywienia węglowodany szkodliwe i ograniczamy węglowodany pełnowartościowe w stosunku do ilości spożywanej do tej pory. Ograniczamy także tłuszcze w pożywieniu. Tym samym przestawia-

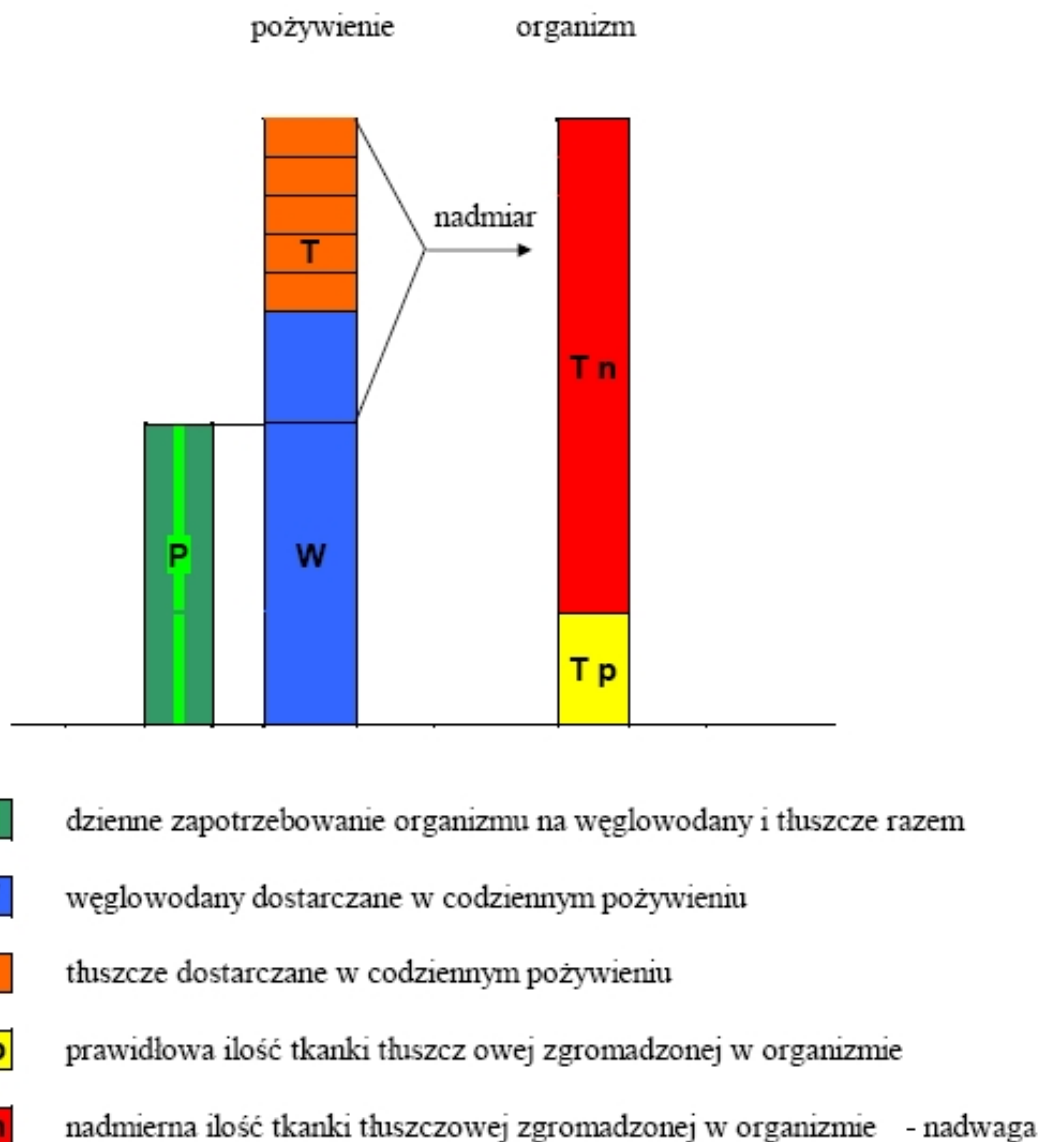
my organizm na spalanie tłuszczów z pożywienia, a ponieważ jest go za mało, organizm spala tłuszcze z nagromadzonej tkanki tłuszczowej.

Po zakończeniu programu i osiągnięciu właściwej wagi potrafimy intuicyjnie nie przekraczać właściwej ilości węglowodanów pełnowartościowych (na węglowodany szkodliwe nie mamy już ochoty) i zwiększamy spożycie tłuszczów do poziomu optymalnego, tak że dostarczane z pożywieniem składniki są wykorzystywane „na bieżąco”, bez nadwyżek i bez braków (Rys. 3, str. 14).

Zgodny z potrzebami organizmu sygnał głodu pozwala na utrzymanie właściwego dla nas sposobu odżywiania oraz równowagi przemiany materii i prawidłowej wagi.

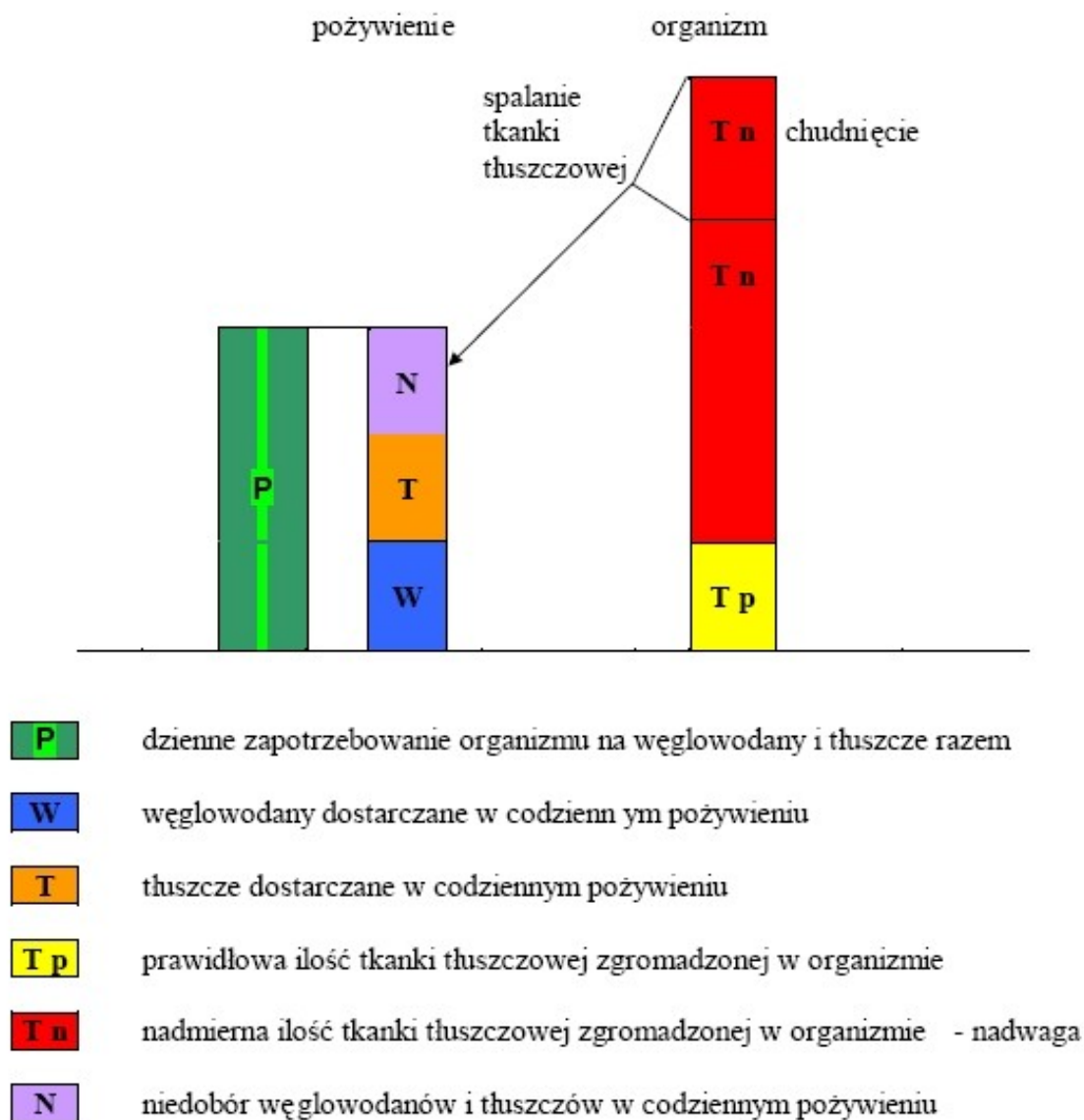
Teraz już wiemy, jak przywrócić na stałe równowagę w organizmie, pozbyć się zbędnych kilogramów i wielu dolegliwości, jak odzyskać wspaniałą sylwetkę i cieszyć się pełnią sił witalnych.

## **Rys 1. Typowy sposób odżywiania się powodujący nadwagę**

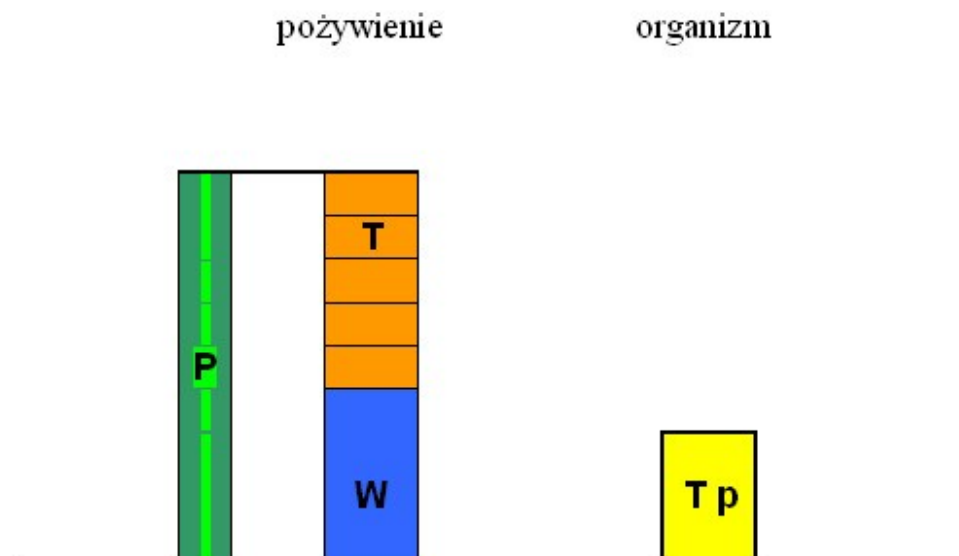


Dienne zapotrzebowanie organizmu na węglowodany i tłuszcze jest stałe. Każdy nadmiar węglowodanów i tłuszczów jest przetwarzany na tkankę tłuszczową, powodując nadwagę. Nawet ograniczanie spożycia tłuszczów nie zapobiega nadwadze. Ponieważ obecność węglowodanów poprzez wydzielanie insuliny blokuje spalanie tłuszczu, nie spala się wtedy w ogóle tkanka tłuszczowa, nawet przy intensywnych ćwiczeniach.

## Rys 2. Sposób odżywiania się powodujący chudnięcie



Dzienne zapotrzebowanie organizmu na węglowodany i tłuszcze jest stałe. Przy niedoborze węglowodanów i tłuszczów organizm spala nagromadzoną tkankę tłuszczową. Obecność tłuszczów w pożywieniu usuwa uczucie głodu. Podwyższenie dziennego zapotrzebowania poprzez ćwiczenia fizyczne zwiększa spalanie tłuszczów. Gwarancją tego sposobu przemiany materii jest nieprzekraczanie właściwego poziomu węglowodanów, co jest w praktyce największą trudnością.

**Rys 3. Sposób odżywiania się po osiągnięciu właściwej wagi**

- P** (green box)    dienne zapotrzebowanie organizmu na węglowodany i tłuszcze razem
- W** (blue box)    węglowodany dostarczane w codziennym pożywieniu
- T** (orange box)    tłuszcze dostarczane w codziennym pożywieniu
- Tp** (yellow box)    prawidłowa ilość tkanki tłuszczowej zgromadzonej w organizmie

Po osiągnięciu docelowej wagi ciała przestrzegamy podstawowej zasady utrzymania właściwego poziomu węglowodanów w pożywieniu. Zwiększamy ilość tłuszczów tak, by spożywane węglowodany i tłuszcze „na bieżąco” pokrywały potrzeby organizmu, bez niedoborów.

## **PPRZEBIEG 42-DNIOWEGO PROGRAMU ŚWIADOME ODŻYWIANIE**

### **1. Program jest prosty**

Program jest łatwy do stosowania. Ani praca zawodowa, ani rodzina niestosująca tego programu nie są przeszkodą i utrudnieniem, ponieważ to nie jest kolejna z typowych diet.

Przestawienie organizmu na prawidłowe procesy przemiany materii powoduje także:

- odtrucie organizmu i usunięcie złogów – szkodliwych odpadów z niewłaściwej przemiany materii,
- pełniejsze napięcie skóry i redukcję cellulitu,
- podwyższenie potencjału energii i obniżenie uczucia zmęczenia,
- polepszenie jakości życia i zwiększenie witalności.

### **2. Wszystkie grupy pożywienia są stosowane.**

Dieta odchudzająca jest stresem dla organizmu, który musi poradzić sobie ze zwiększonymi brakami witamin, minerałów i ograniczeniem grup pokarmów. Ten Program to naturalny sposób prawidłowego odżywiania się, bez obciążania organizmu i późniejszego efektu jo-jo.

### **3. Nie ma ubytku masy mięśniowej.**

Program przewiduje pełnowartościowe białko, którego źródłem są jajka, przetwory mleczne, ryba i chude mięso. Źródłem pełnowarto-

ściowych węglowodanów są: warzywa, owoce i produkty z pełnego ziarna zbóż. Tłuszczów dostarczają ryby, chude mięso i na zimno tłoczone oleje.

Pełen zestaw naturalnych (nie syntetycznych) witamin i minerałów gwarantuje prawidłowy przebieg wszystkich procesów przemiany materii.

Ważną rolę odgrywa czysta woda. Zaleca się picie 2–3 litrów czystej niegazowanej wody, herbaty ziołowej lub owocowej dziennie.

Konieczny jest także ruch, minimum w ilości odpowiadającej 10 000 kroków na dzień, czyli 1 godzinie spaceru. Wlicza się tutaj każdy ruch – np. robienie zakupów itp. Wskazana jest każda dodatkowa aktywność: jazda na rowerze, pływanie, studio fitness itp. Ważne jest, by nie przeciążać organizmu. Ruch wpływa pozytywnie na krążenie krwi, przemianę materii, wzmacnia system odpornościowy i reguluje gospodarkę hormonalną.

Jeśli organizm otrzymuje wszystko, czego potrzebuje, bez nadmiaru węglowodanów i z niedoborem tłuszczów, nie odczuwa żadnych niedoborów i jest zmuszony sięgnąć po rezerwy z tkanki tłuszczowej (Rys. 2, str. 13).

#### **4. Produkty uzupełniające – koniecznie naturalne.**

Gwarancją dostarczenia organizmowi w trakcie trwania Programu wszystkich niezbędnych witamin, minerałów i aminokwasów jest uzupełnienie pożywienia naturalnymi produktami witaminowymi (produkty syntetyczne ze względu na niską skuteczność są nieprzydatne). Produkty te zawierają – oprócz naturalnych witamin i minerałów – fitofaktory, czyli substancje towarzyszące w warzy-

wach i owocach witaminom, a umożliwiające ich prawidłowe funkcjonowanie i zwiększające dodatkowo ich skuteczność. Gwarantuje to uruchomienie wszystkich niezbędnych procesów biochemicznych w organizmie.

Nie musimy stosować żadnych specjalnych produktów odchudzających: napojów, herbatek itp.

### UWAGA – WAŻNE!

Apteki oferują ogromne ilości różnorodnych produktów witaminowych. Są to produkty syntetyczne, które tylko „chemicznie” są podobne do witamin powstających w naturze. Ich działanie biochemiczne jest znikome. Nasz organizm może wykorzystać w najlepszym przypadku ok. 10% zawartych w preparacie syntetycznych witamin. Pozostałe 90% jest dla organizmu balastem, który nie zawsze jest na bieżąco usuwany i w większych dawkach jest zdecydowanie szkodliwy. Nie należy oczekiwać pozytywnych zmian zdrowia i samopoczucia poprzez zażywanie syntetycznych witamin, których organizm „nie rozumie” i nie ma możliwości, by je z pożytkiem wykorzystać. Dodatkowa porcja świeżych warzyw czy owoców jest zawsze lepsza od najdoskonalej reklamowanej i promowanej multiwitaminy syntetycznej, przy czym jej nazwa i producent są bez znaczenia.

Uzupełnienie pożywienia naturalnymi witaminami i przyswajalnymi związkami mineralnym jest także nieodzowne po zakończeniu Programu. To jest podstawą zachowania zdrowia i sprawności. Pierwotną przyczyną chorób i dolegliwości jest zakłócenie prawidłowych procesów biochemicznych. Każda osoba ma niedobory witamin i minerałów. Jest to wynikiem współczesnej cywilizacji.

Zalecane dzienne dawki witamin i minerałów są tak określone, że mają zabezpieczyć przed poważnymi chorobami, ale daleko im do dawek gwarantujących dobry stan zdrowia. Czy to nie jest zastanawiające, że zalecane dzienne dawki witamin i minerałów w poszczególnych krajach różnią się znacznie pomiędzy sobą? Zalecane dawki są absolutnym minimum, którego i tak prawie nikomu nie udaje się w pełni osiągnąć.

Jest wiele mitów i półprawd, które przeniknęły do naszej świadomości i szkodzą naszemu zdrowiu. „Cukier krzepi” to tylko jeden przykład. Powszechnie uważa się, że „nie należy jeść jajek, ponieważ zawierają cholesterol”. Prawdą jest, że jajka zawierają cholesterol. Przemilcza się, że chude mięso zawiera podobne ilości cholesterolu co jajka. Jest to cholesterol niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Najnowsze badania dowodzą, że cholesterol spożywany nie wpływa na jego poziom we krwi. Ten mit pozbawia nas jednego z najbogatszych źródeł pełnego zakresu witamin i minerałów, ogólnodostępnego i bardzo taniego. Przyczyną miażdżycy jest nadwaga, a nie cholesterol w jajkach czy innym pożywieniu.

Czy powinniśmy bać się tłuszczu jako ryzyka chorób, tak jak nam się to sugeruje? Oczywiście, że tak, ale tylko w przypadku nadmiernego spożywania węglowodanów. Wtedy spalanie tłuszczów jest zablokowane i każda ich cząsteczka powiększa naszą nadwagę. (Rys.1, str. 14). To znaczy, że to, czy tłuszcze szkodzą nam, czy wspierają nasze zdrowie – zależy tylko od nas. Tylko od nas, ponieważ już rozumiemy, jak funkcjonują procesy biochemiczne naszego organizmu.

Używamy zamiennie pojęć „jedzenie” i „żywność”, nie dociekając różnicy.

Słowo „pożywienie” pochodzi od słowa „życie”. To znaczy, że pożywieniem jest to, z czego może rozwinąć się nowe życie. Ten proces wymaga dostępności absolutnie wszystkich witamin, minerałów i niezbędnych substancji. Logiczne i przemawiające do naszego zdrowego rozsądku, bez znajomości przebiegu tysięcy skomplikowanych procesów biochemicznych i ich zależności pomiędzy sobą. Dlatego to w naszym codziennym pożywieniu powinny się znaleźć jajka, nasiona (słonecznik, migdały, orzechy), owoce sezonowe, a zimą owoce suszone (morele, rodzynki, śliwki, koniecznie bez dodatku cukru). Nie należy przeceniać wartości odżywczej jabłek. Aktualnie oferowane w handlu odmiany w wyniku prac hodowlanych są pozbawione dużej ilości witamin i minerałów. Dlaczego przekrojone na pół „dziki” jabłko od razu brązowieje, a to z supermarketu nie brązowieje w ogóle? Jeśli pokroimy w kostkę owoce sezonowe i/lub suszone, dodamy 1–2 łyżki zmielonych nasion i wymieszamy to z kefirem/jogurtem naturalnym, to otrzymamy lekkostrawny, smaczny deser/pośilek, doskonale sycący, będący niezbędną „bombą witaminowo-mineralną” i odsuwający skutecznie widmo nadwagi.

Te zmiany w naszym stylu życia są łatwe, jeśli świadomie zdecydujemy się na zmianę naszych przyzwyczajeń.

Nasz organizm reaguje sygnałem głodu na brak kalorii lub brak witamin i minerałów. Niepełnowartościowe jedzenie tylko na krótko daje uczucie sytości lub nie daje go wcale. Dlatego wiele razy w ciągu dniajemy „coś”, co i tak nie zawiera brakujących organizmowi substancji odżywczych. Jest to kolejny mechanizm powstawania nadwagi.

Wspomniana już wcześniej L-karnityna, transportująca tłuszcz do miejsca jego spalania w komórce, może być syntetyzowana tylko wtedy, jeśli nie ma braku m.in. witamin C, B3, B6, B12, żelaza, a także

aminokwasów, lizyny i metioniny, których bogatym źródłem jest białko zwierzęce.

Powyższe przykłady mają na celu uświadomienie nam złożoności i różnorodność procesów zachodzących w organizmie. Nie jest możliwe indywidualne podejście do każdego z tych procesów i stosowanie niezliczonej ilości pożytecznych zaleceń:

- jedz codziennie 5 porcji owoców i warzyw,
- codziennie jedna łyżka miodu,
- codziennie czosnek,
- pij zieloną herbatę,
- rozdzielaj grupy pokarmowe,
- jedz w tygodniu dwa razy ryby,
- itd. w nieskończoność.

Potrzebujemy jednej, prostej, nieskomplikowanej, skutecznej metody, regulującej wszystkie procesy w organizmie i możliwej do niekłopotliwego stosowania przez każdego. ŚWIADOME ODŻYWIANIE spełnia tę rolę doskonale.

Osiągnięcie prawidłowej wagi jest w tym przypadku automatyczne i jest właściwie dodatkiem do dobrego samopoczucia i poprawiającego się stanu zdrowia.

Najważniejsze zmiany, które należy wprowadzić do swojego stylu życia, to:

1. wyeliminować węglowodany szkodliwe,
2. kontrolować poziom spożycia węglowodanów pełnowartościowych,

3. wzbogacić codzienne pożywienie o naturalną „bombę witamino-mineralną”,
4. pozostałe niedobory uzupełniać preparatami witaminowymi wyprodukowanymi z roślin,
5. zadbać o odpowiednią dawkę ruchu,
6. doskonalić swoje pozytywne nastawienie do siebie i otoczenia.

## 5. Przebieg programu "ŚWIADOME ODŻYWIANIE"

Dostosowanie Programu do indywidualnych potrzeb, wraz z określeniem największych niedoborów witamin i minerałów, wymaga wypełnienia kwestionariusza, który zostanie przesłany po zgłoszeniu się, z podaniem danych kontaktowych, na e-mail:

[swiadomeodzywianie@tlen.pl](mailto:swiadomeodzywianie@tlen.pl)

Przesłana na tej podstawie instrukcja pozwoli na łatwe przeprowadzenie Programu, uzupełnienie niedoborów witamin i minerałów, redukcję wagi na stałe oraz polepszenie samopoczucia.

**ŚWIADOME ODŻYWIANIE STOSUJESZ**

**ŻADNYCH DIET NIE POTRZEBUJESZ**