

Dieta Warzywno owocowa

WASZE POŻYWIENIE BĘDZIE WASZYM LEKARSTWEM

Hipokrates

Dieta warzywno-owocowa kompleksowo wspiera zdrowie

Ludzki organizm jest przystosowany do samoregulacji. Już wieki temu wiadano, że organizm sam dąży do zachowania zdrowia i równowagi. Wystarczy mu tylko stworzyć dogodne do tego warunki.

Chociaż podejście to sprawdzało się przez wieki, współczesny człowiek o tym zapomniiał i odchodzi od tego, co dała Matka Natura. W żywności nie brakuje konserwantów i barwników, poddaje się ją denaturacji i rafinacji. W efekcie jedzenie traci swoją wartość biologiczną, co prowadzi do gromadzenia się złogów. Prowadzą one do upośledzenia naturalnego układu odpornościowego i samoregulującego. Organizm nie jest w stanie sam się oczyszczać i leczyć, stąd rosnąca skala chorób cywilizacyjnych.

Można byłoby ich unikać, nie poprzez stosowanie leków i suplementów diety, ale poprzez powrót do podejścia sprzed wieków. Aby równowaga w organizmie była możliwa, niezbędna jest równowaga w żywieniu. Wśród najskuteczniejszych, a zarazem naturalnych sposobów na walkę z chorobami, jest głodówka lecznicza bądź dieta warzywno-owocowa. Ta druga jest również określana jako dieta Daniela albo dieta oczyszczająca. Po jej wprowadzeniu niezbędna jest trwała zmiana odżywiania.

Jakie produkty są wskazane, a czego unikać na diecie warzywno-owocowej?

Będąc na diecie warzywno-owocowej trzeba zwracać uwagę na to, by w jadłospisie pojawiały się produkty ubogie w wartości odżywcze. Zaleca się takie warzywa jak buraki, rzodkiew, kapusta, ogórki, pory, marchew, seler, pomidory, dynia, zioła, jabłka, cytryny i grejpfruty. Zrezygnować należy z ziemniaków, zbóż, chleba, orzechów, roślin strączkowych, oleju, mleka, mięsa i słodkich owoców. Co prawda mają mnóstwo witamin i minerałów, ale jednocześnie hamują zmniejszenie się masy ciała. Oznacza to, że złogi tłuszczowe nie będą spalane.

Odstawić trzeba kawę, herbatę, a także używki jak papierosy i alkohol. Warzywa można jeść na surowo w sokach lub surówkach, ale dozwolone jest gotowanie zup i duszenie bez użycia tłuszczu. Pomimo tego, że początkowo może wydawać się to trudne, to uczucie głodu po paru dniach jest mniejsze, a tym samym jedzenia spożywa się mniej.

Co dzieje się w organizmie podczas diety warzywno-owocowej?

Dobór warzyw i owoców w diecie nie jest przypadkowy i ma prowadzić do endogennej żywienia, zgodnie z którym organizm zużywa poszczególne tkanki. Najpierw będzie wydalać nadmiar wody, więc znikają obrzęki, następnie wykorzystuje jako pokarm zgromadzone i niepotrzebne zapasy, a więc tłuszcz i stany zapalne. Z kolei istotne narządy jak serce i mózg oszczędza najdłużej. Po zużyciu starych komórek organizm mobilizuje się do regeneracji i tworzenia nowych komórek, dzięki czemu tkanki są odmładzane. Przy takiej diecie obserwuje się nie tylko redukcję obrzęków, ale także zmniejszenie bóli stawów, w których gromadzą się złogi kwasu moczowego.

Ponadto z krwi eliminuje się kompleksy immunologiczne blokujące rozpoznanie patogenów i zwyrodniałych komórek. To właśnie one odpowiadają za przewlekłość chorób i skłonność do infekcji. Po diecie ustępują stare stany zapalne i znacząco poprawia się praca układu odpornościowego.

Kuracja warzywno-owocowa – jak przebiega?

Pierwszych kilka dni jest dość trudnych, bo oznacza całkowitą zmianę codziennych nawyków żywieniowych. Jest to ten moment, kiedy ilość kalorii drastycznie spada, a organizm musi przestawić się na spalanie. W tym okresie często występuje nie tylko głód, ale i osłabienie bądź ból głowy. Dzieje się to nie tylko przez mniejszą kaloryczność posiłków. Do krwi trafiają wraz z tłuszczem toksyny z leków i pestycydów. Warto jednak przetrwać ten trudny moment, bo po 3 dniach najczęściej objawy ustępują. To, że organizm się przestawił, można poznać po tym, że zmniejsza się uczucie głodu, poprawia się nastrój, sen i mobilizacja do pracy. Jeżeli do tej pory występowały bóle stawowe lub wieńcowe, to po kilku dniach kuracji zaczną ustępować. Oprócz tego zaczną się zmniejszać przebarwienia skóry, a stopy będą cieplejsze. Trzeba być przygotowanym na wielomocz, co oznacza, że i pot i mocz będą miały specyficzny nieprzyjemny zapach.

Może się zdarzyć, że podczas diety wystąpią kryzysy ozdrowieńcze, podczas których mogą na krótko powrócić dolegliwości z przeszłości. Przykładowo, jeśli w przeszłości doszło do urazu nogi, to podczas kuracji może ona boleć. To samo może dotyczyć dawno niewystępujących zawrotów głowy lub szumów usznych. Układ odpornościowy się oczyszcza i jest w stanie walczyć ze stanami zapalnymi.

Co można wyleczyć dietą warzywno-owocową?

Przed wszystkim dietę warzywno-owocową zaleca się w przypadku, kiedy zdiagnozowano chorobę wynikającą z przekarmienia. Do tej grupy schorzeń należą m.in. otyłość, nadciśnienie, choroba wieńcowa, cukrzyca II typu, czy miażdżyca zarostowa kończyn. Taka kuracja daje fantastyczne efekty przy astmie, nawracających infekcjach, alergiach skórnych i stłuszczeniu wątroby. Wykazano również, że łagodzi dolegliwości związane z zespołem jelita wrażliwego, jaskrą, nerwicą i innymi schorzeniami.

Jak widać, powrót do zdrowia nie musi wcale wiązać się z zażywaniem kolejnych syntetycznych preparatów. Kluczem jest powrót do tego, co dała natura. Post pozwoli obudzić zdolności do samoleczenia. Pomoże pokonać wiele chorób, walczyć ze zmęczeniem i brakiem energii. Sam organizm odmłodnieje i będzie miał więcej siły.