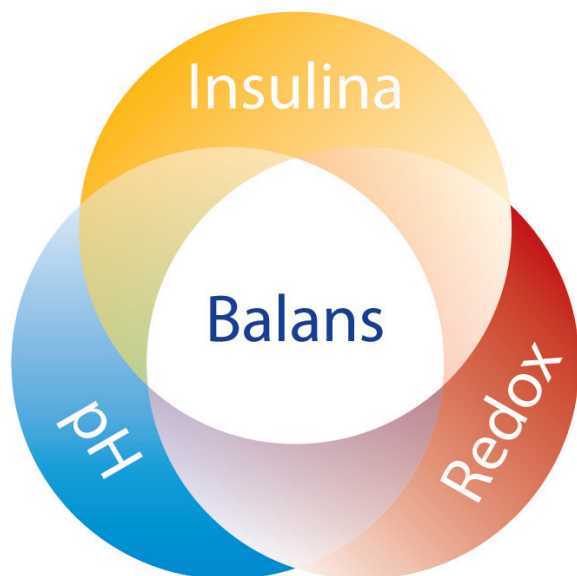


# Metoda Dr. Jacob'a



- Jak jeść zdrowo, z przyjemnością i do syta by obniżyć lub podwyższyć wagę ciała?
- Zdrowe dobieranie i łączenie pokarmów.
- Odkwaszanie i oczyszczanie organizmu.

## Spis treści

1. Czym jest Metoda Dr. Jacoba?	1
2. Jaka jest naturalna dieta człowieka?	3
3. Od podjadania do zespołu metabolicznego	5
4. Jak uzależnić się od insuliny?	9
5. W kierunku zdrowia	17
6. Metoda Dr. Jacob'a w praktyce	21
7. Przywracanie balansu	25
8. Kategorie pokarmów	35
9. Kilka praktycznych porad kuchennych	43
10. Metoda Dr. Jacob'a w odchudzaniu, detoksie i rewitalizacji	47

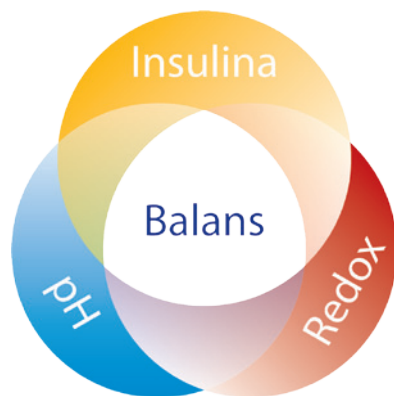
# 1. Czym jest Metoda Dr. Jacob'a?

*Metoda Dr. Jacob'a to sposób odżywiania i styl życia proponowana przez Dr Ludwika Manfreda Jacob'a. Składają się na nią:*

- zdrowa dieta,
- regularny ruch (wysiłek fizyczny dostosowany do możliwości),
- świadomy relaks (odprężenie, kontakt z naturą, relaks, medytacja, itp.).

Metoda Dr. Jacob'a kładzie szczególny nacisk na sposób odżywiania, gdyż to co spożywamy staje się częścią nas samych i decyduje bezpośrednio o naszej witalności i zdrowiu. Udowodnione jest, że **sposób odżywiania ma większy wpływ na zdrowie niż czynniki genetyczne.**

Celem Metody Dr. Jacob'a jest długotrwała zmiana diety i stylu życia prowadząca do pełnej witalności i zdrowia. Odbywa się to poprzez regulację balansu pH i redoxu (balans utleniacze-antyutleniacze). Jest to absolutną podstawą zachowania prawidłowości wszystkich procesów biochemicznych i reakcji enzymatycznych (metabolizm), które są podstawą wszelkich procesów życiowych. Balans taki to fundament zdrowia.



Współczesna dieta, napięcie psychiczne lub ciągły stres oraz brak ruchu mają na nie szczególnie niekorzystny wpływ. Brak równowagi w tych obszarach prowadzi w dłuższej perspektywie do przewlekłych chorób oraz przedwczesnego starzenia się. **Balans tych trzech czynników jest kluczowy dla naszego zdrowia. Osiągnięcie i utrzymanie takiego balansu jest celem Metody Dr. Jacob'a.**

Głównym celem Metody nie jest więc kosmetyczna poprawa sylwetki czy odchudzanie. To są tylko pozytywne efekty uboczne. Chodzi o profilaktykę chorób cywilizacyjnych lub też eliminację już istniejących objawów – głównie chorób serca i układu krążenia, stłuszczenia wątroby, otyłości brzusznej, insulinooporności, cukrzycy, dolegliwości stawów i innych. Głównymi przyczynami tych chorób jest nadmierne spożycie tłuszczu, cukrów prostych i białka zwierzęcego oraz brak ruchu.

Plan odżywiania Dr. Jacob'a oparty jest na naukowo udowodnionych procesach regulacji metabolizmu. W codziennej praktyce dieta taka jest bardzo łatwa do zrealizowania dzięki piramidzie pokarmowej, tabeli kategorii pokarmowych i kilku prostym w zastosowaniu zaleceniom.

Dr med. Ludwig Manfred Jacob sam stosuje tę metodę. Już po czterech miesiącach od jej zastosowania osiągnął swoją idealną wagę, ciśnienie i parametry morfologii krwi. Ku jego zdziwieniu minęła mu arytmia serca, z którą nie mógł sobie poradzić przez kilkanaście lat.

**Proponujemy wypróbowanie Metody Dr. Jacob'a przez minimum jeden miesiąc i zaobserwowanie korzystnych zmian. Z pewnością zainspirują one do zastosowania Metody na stałe i będą dobrym przykładem dla bliskich i przyjaciół.**

Poniższe opracowanie jest krótkim podsumowaniem wyników około 500 badań klinicznych i epidemiologicznych przeprowadzonych nad różnymi sposobami odżywiania stosowanymi na świecie. Niektóre z tych badań były prowadzone na całych populacjach przez dziesięciolecia! Uwzględnione są tu także własne doświadczenia z praktyki dr Jacoba, kwestie balansu insuliny i pH (kwasowo-zasadowy) oraz redoxu (balans utleniacze-antyutleniacze). Mamy nadzieję, że pełne opracowanie ukaże się niebawem na rynku w formie książki.

## 2. Jaka jest naturalna dieta człowieka?

Dietetycy zgadzają się, że nowoczesna zachodnia dieta nie sprzyja zdrowiu i jest powodem rozwoju wielu chorób przewlekłych i cywilizacyjnych. Na podstawie coraz większej ilości badań dochodzą oni do wniosku, że najbardziej naturalnym pożywieniem człowieka jest **dieta mieszana, zawierająca głównie pokarmy roślinne** (Elmadfa i Leitzmann, 2004). To potwierdza nie tylko historia rozwoju człowieka, ale również m.in. anatomia ludzkich zębów, jelit i rodzaj występujących u człowieka enzymów trawiennych. Człowiek, jak inni roślinożercy, nie syntezuje własnej witaminy C i ma małą zdolność do eliminacji z organizmu kwasu moczowego oraz cholesterolu.

### Dieta z Okinawy

Najlepszym na świecie naukowym przykładem zdrowych i długowiecznych ludzi są mieszkańcy Okinawy, jednej z wysp japońskich. **Na Okinawie mieszka 15% światowej populacji ludzi, którzy przekroczyli 110 lat.** Mieszkańcy Okinawy cieszą się najdłuższym życiem spośród mieszkańców Ziemi – średnia życia kobiet to 86,01, mężczyzn 77,64 (w Polsce odpowiednio: 80 i 71,64). Występuje u nich o **80-90%** mniej przedwczesnych zgonów z powodu chorób układu krążenia, raka piersi czy prostaty niż u ludzi w Stanach Zjednoczonych i Europie.

Jedną z podstawowych zasad odżywiania na Okinawie jest umiar w jedzeniu: „Najadaj się tylko do 80% sytości.” Jedzenie na Okinawie składa się głównie z pokarmów roślinnych. Jest bardzo bogate w pełnowartościowe węglowodany, a ubogie w białka i tłuszcz, a tym samym niskokaloryczne. Osoby starsze, które stosują tę dietę są szczupłe i w pełni sprawne do późnej starości. Z drugiej strony zjawisko to zanika po zmianie tradycyjnej diety na zachodni sposób odżywiania. Z mieszkańcami Okinawy bardzo blisko spokrewnieni genetycznie są kanadyjscy Inuici (Eskimosi), lecz oni jedzą pokarm o wysokiej zawartości tłuszczu i białka. Średnia życia wynosi u nich odpowiednio: kobiety 70, mężczyźni 64. Ich populacja wykazuje najwyższą w Kanadzie zachorowalność na nowotwory i choroby sercowo-naczyniowe. To kolejny dowód, że odżywianie ma większy wpływ na zdrowie niż predyspozycje genetyczne – te same geny, 16 lat różnicy w długości życia!

Głównym źródłem energii dla mieszkańców Okinawy są bogate w węglowodany i karotenoidy bataty – słodkie ziemniaki (niski indeks glikemiczny). W ich diecie nie ma cukru i białej mąki, są za to duże ilości pokarmów roślinnych bogatych we flawonoidy i inne ważne dla zdrowia antyutleniacze, np: tofu (ser z soi), warzywa, gorzki melon (karela), kurkuma. Ludzie ci spożywają niewielkie ilości ryb (ok.15 g na dzień), praktycznie w ogóle nie jedzą mięsa i produktów mlecznych (Willcox et al. 2007). Dieta taka zawiera bardzo wiele wtórnych substancji roślinnych, a dzięki umiarkowanej ilości kalorii (1785 kcal na dzień) metabolizm nie jest obciążony. Wszystko to razem sprawia, że procesy starzenia są spowolnione.

Mieszkańcy Okinawy aż do późnej starości mają wyższy i bardziej stabilny poziom hormonów niż Amerykanie. Mają też bardzo niski poziom lipidów (związków tłuszczowych, jak cholesterol LDL) we krwi. Odsetek osób z demencją w grupie wiekowej 80 – 90 lat to na Okinawie jest bardzo niski i wynosi 6,7%. Dla porównania w Anglii jest to 20%, w USA nawet ok. 50%! W przeciwieństwie do ciężkiej zakwaszającej diety zachodniej, dieta mieszkańców Okinawy ma wysoko alkalizujący (zasadowy) wpływ na metabolizm i nerki (wartość PRAL 75). Dzięki temu mieszkańcy Okinawy mogą cieszyć się nie tylko długim, ale i zdrowym życiem. Pomimo, że średnia życia w Europie wzrasta, jednakże wzrasta także okres przeżywany w chronicznych stanach chorobowych (choroby cywilizacyjne, choroby aparatu ruchu, otępienie starcze, itp.).

*Na Okinawie mieszka 15% światowej populacji ludzi, którzy przekroczyli 110 lat.*



© Jack Q. - Fotolia.com

## 3. Od podjadania do zespołu metabolicznego

### Insulina hormon wzrostu, tycia i chorób

Insulina przede wszystkim działa jak hormon, który pobudza przyswajanie przez komórki glukozy, aminokwasów, minerałów i tłuszczów. Jednakże pobudza ona też syntezę białek oraz kwasów tłuszczowych. Sprzyja również wzrostowi komórek i podziałom komórkowym. W sytuacjach patologicznych, insulina może przyczyniać się także do rozwoju raka.

Insulina działa jak hormon wzrostu. Dzięki nowoczesnej diecie, bogatej w białko zwierzęce i cukry, które stymulują wydzielanie insuliny, stajemy się coraz więksi. Niestety po osiągnięciu swojego maksymalnego wzrostu większość z nas nie przestaje rosnąć, tyle że wtedy zaczynamy rosnać wszere. Dlatego zwana jest też „hormonem tuczenia”.

Złe nawyki żywieniowe (opisane dalej jak podjadanie, niewłaściwe łączenie pokarmów) powodują, że nie dajemy nawet na chwilę odpocząć naszemu metabolizmowi. Wysokie i częste wydzielanie insuliny wywołuje z czasem wytworzenie przez receptory insulinowe i inne komórki ciała **oporności na insulinę**. Po prostu nie reagują one prawidłowo na obecność insuliny we krwi. Aby uzyskać odpowiedni efekt, trzustka musi wydzielać coraz więcej insuliny (hiperinsulinemia). Powoduje to nadmierne spalanie cukru we krwi (poczucie osłabienia powodujące podjadanie) zaburzenia metabolizmu objawiające się początkowo stopniowym wzrostem tkanki tłuszczowej pod skórą oraz odfuszczeniem narządów wewnętrznych (wzrost obwodu brzucha). Jeśli proces nie zostanie powstrzymany na tym etapie, przechodzi on



w zespół metaboliczny a następnie w cukrzycę typu II (cukrzyca typu II to stan, w którym trzustka nie może wyprodukować odpowiedniej ilości insuliny do strawienia cukru we krwi).

*Wysoki poziom insuliny pobudza enzym trawienny lipazę. Enzym ten powoduje tworzenie tkanki tłuszczowej na dwa sposoby:*

- stymuluje proces budowy tkanki tłuszczowej,*
- hamuje spalanie tłuszczu.*

## Insulinooporność

Insulinooporność polega na tym, że komórki ciała coraz słabiej reagują na działanie insuliny. Trzustka musi więc wydzielać ją w nadmiarze, co skutkuje z czasem zaburzeniami poziomu lipidów (tłuszczów) we krwi, otyłością, chorobami sercowo-naczyniowymi, nadmiernym wzrostem komórek (co sprzyja powstawaniu nowotworów) oraz cukrzycy typu II. Insulina w nadmiarze powoduje także zwiększenie produkcji cholesterolu, podnosi poziom tętna i ciśnienia krwi (aktywacja układu współczulnego).

Insulina może także podnosić poziom tryptofanu w mózgu, co ułatwia produkcję serotoniny – hormonu szczęścia. Jest to szczególnie niebezpieczne, gdyż może doprowadzać do sytuacji, w której poziom serotoniny (odczuwany poziom satysfakcji) zależy od poziomu insuliny. Wtedy zaczynamy ciągle sięgać po produkty powodujące wytwarzanie dużych ilości insuliny, m.in. produkty słodkie. Stan taki porównać można do uzależnienia – nasze dobre samopoczucie zależy od pokarmów powodujących intensywne wydzielanie insuliny. Jak za każde uzależnienie, tak i za to trzeba płacić zdrowiem. Ciągłe dążenie do zwiększenia przyjemności powoduje wzrost dawki substancji dających poczucie zaspokojenia. Nie jemy już, by zaspokoić głód, tylko by znowu poczuć się dobrze. Jemy coraz więcej pokarmów powodujących nadmierne wydzielanie insuliny, a to powoduje narastającą insulinooporność i dalsze zaburzenia metaboliczne. Narastająca insulinooporność powoduje, że dawka produktów powodujących wydzielanie insuliny musi być stopniowo coraz większa i tak tworzy się błędne koło **zespołu metabolicznego**.



## Błędne koło podjadania, czyli jak jedzenie staje się nałogiem

### 1. Przyjemność z posiłków insulinogennych

Łatwo dostępne węglowodany (cukier, biała mąka) i białka zwierzęce (mięsa, sery, jogurty, nabiał) dostają się w krótkim czasie po spożyciu do krwi. Szybko podnoszą poziom cukru i białek we krwi. To powoduje chwilową poprawę nastroju i poczucie przyływu energii.

### 4. Nawrót głodu

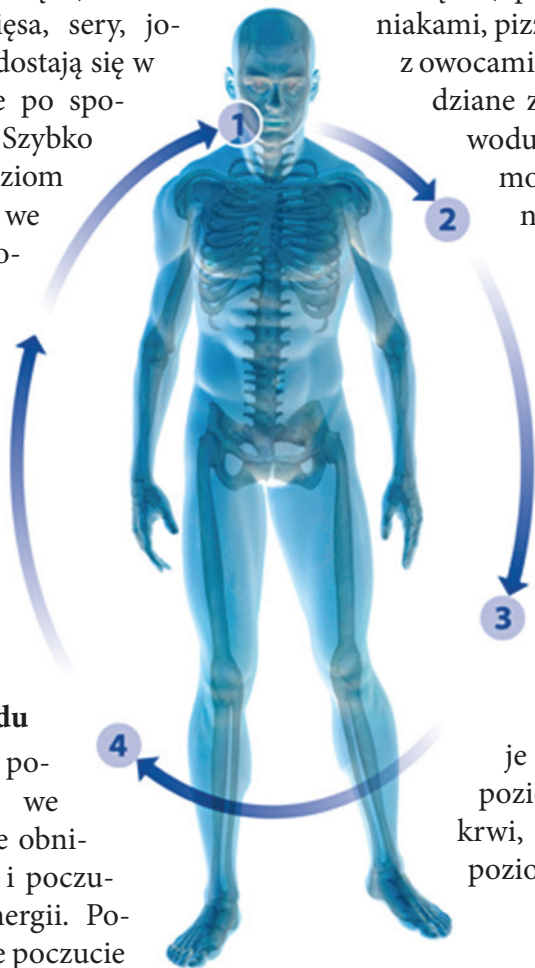
Szybki spadek poziomu cukru we krwi powoduje obniżenie nastroju i poczucie spadku energii. Powstaje fałszywe poczucie głodu, ze szczególnym łaknieniem czegoś słodkiego i... wracamy do pkt. 1.

### 2. Wydzielanie insuliny

Pożywienie łączące szybko przyswajalne węglowodany i białka zwierzęce (np. kotlet z ziemniakami, pizza z colą, jogurt z owocami, płatki kukurydziane z mlekiem) powoduje szczególnie mocne wydzielanie insuliny.

### 3. Spada poziom cukru i białka we krwi

Duży wyrzut insuliny do krwi powoduje szybki spadek poziomu cukru we krwi, nawet poniżej poziomu normy.



## Zespół metaboliczny i choroba niealkoholowego stłuszczenia wątroby i narządów

Zespół metaboliczny charakteryzuje się otyłością brzuszną, wysokim ciśnieniem krwi, nieprawidłowym stężeniem lipidów we krwi i insulinoopornością. Często zespołowi temu towarzyszy stłuszczenie wątroby (nie związane z nadużywaniem alkoholu). Zespół metaboliczny jest podstawą do wystąpienia różnych chorób cywilizacyjnych, a stłuszczenie wątroby przyczynia się do insulinooporności. Powoduje to powstawanie efektu błędnego koła. Nadmiar tłuszczu, zwłaszcza w okolicy brzucha, zwiększa znacznie ryzyko cukrzycy typu II i chorób układu sercowo-naczyniowego. U mężczyzn powoduje także spadek stężenia męskich hormonów, co jest źródłem zaburzeń seksualnych oraz szeregu różnych kompleksów.

Niestety paradoksalnie nie trzeba być osobą otyłą, aby mieć otłuszczone narządów jamy brzusznej prowadzące do insulinooporności. Nawet stosunkowo szczupłe osoby, dzięki nowoczesnej diecie i siedzącemu stylowi życia, coraz częściej mają takie stłuszczenie wątroby. W USA stan taki stwierdza się u prawie 50% populacji (Williams i in., 2011). Pomimo tego znaczenie wpływu stłuszczenia wątroby na metabolizm jest nadal niedoceniane.



## 4. Jak uzależnić się od insuliny?

### Cukry proste, czyli wzloty i upadki

W przeciwieństwie do cukrów prostych (glukoza, sacharoza, fruktoza), **węglowodany złożone** są najlepszym paliwem dla organizmu ludzkiego. Są one trawione wolniej i zapewniają powolny oraz trwały dopływ energii. Występują one w produktach pełnoziarnistych, kaszach, warzywach, strączkowych (produkty takie zawierają także wartościowe minerały i błonnik).

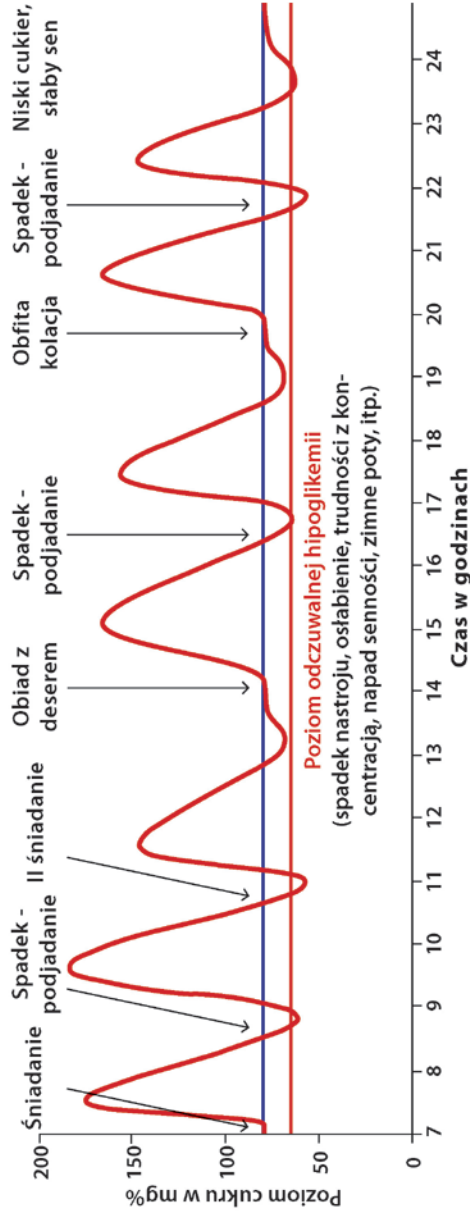
Naukowcy badający przyczyny epidemii otyłości w USA doszli do wniosku, że jedną z nich jest masowe zastąpienie cukru w praktycznie wszystkich wyrobach (jogurty, płatki śniadaniowe, batony, wyroby cukiernicze, sosy, czekolady, żelki, musztardy, dżemy, alkohole, itd.) tańszym syropem fruktozowym lub glukozoowo-fruktozowym. Syrop taki zaburza pracę wątroby i powoduje nadmierną produkcję tłuszczów, stłuszczenie wątroby i narządów, zwiększa poziom cholesterolu i trójglicerydów, hamuje hormon informujący mózg o stanie sytości (powoduje to ciągłe poczucie głodu).

Węglowodany proste, takie jak glukoza czy dwucukry (biały cukier), a także z białej mąki, wchłaniają się szybko (już w jamie ustnej) i powodują nagły wzrost poziomu glukozy we krwi. Trzustka musi szybko wydzielić dużą ilość insuliny, aby nie dopuścić do przekroczenia bezpiecznego poziomu cukru we krwi (co prowadzi do śpiączki hyperglikemicznej, uszkodzenia nerek i drobnych naczyń krwionośnych). Organizm nie ma czasu na obliczenie dokładnej dawki insuliny i wyrzuca jej za dużo. Trawiony jest więc nie tylko cukier z przekąski, ale i ten, który był już we krwi. To powoduje spadek poziomu cukru we krwi i poczucie osłabienia, „przymulenia”. Tak więc po krótkiej chwili pobudzenia po słodkiej przekąsce nadchodzi czas spadku nastroju, a to zwykle popycha rękę po kolejną przekąskę (patrz wykresy na kolejnej stronie). Wiele osób myli to z poczuciem głodu.

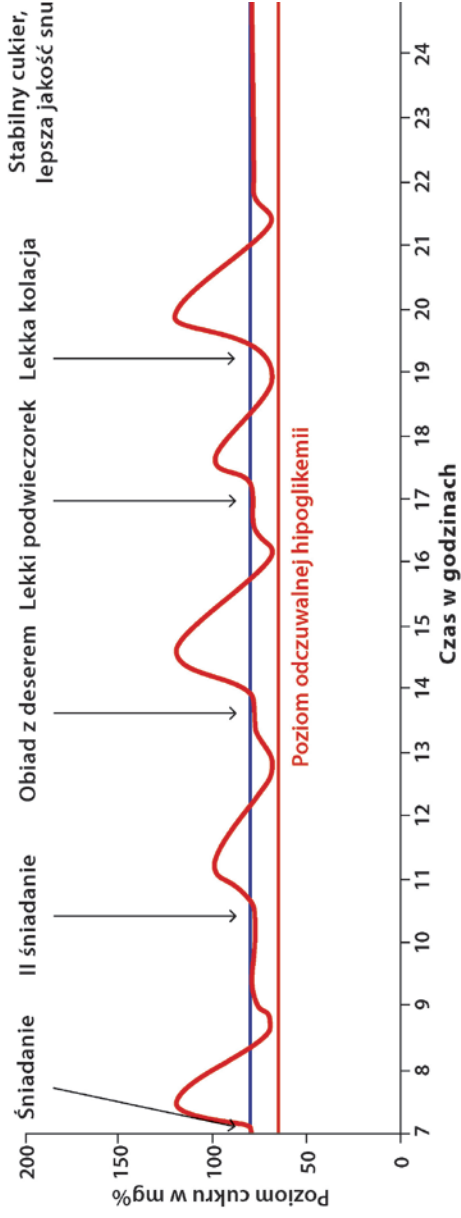


*Smaczne nie zawsze oznacza dobre. Niestety...*

Krzywa  
dobowych  
wahań po-  
ziomu cukru  
we krwi  
u osoby je-  
dzącej cukry  
proste i posił-  
ki powodu-  
jące wysokie  
wydzielanie  
insuliny.



Krzywa  
dobowych  
wahań pozio-  
mu cukru we  
krwi u osoby  
jedzącej wę-  
głowodany  
złożone i po-  
siłki powo-  
dujące niskie  
wydzielanie  
insuliny.



## Indeks glikemiczny

To, jak dany pokarm podnosi poziom cukru we krwi, określa indeks glikemiczny (IG). Im niższy IG żywności, tym mniej zwiększa poziom cukru we krwi. Węglowodany to paliwo dla naszego organizmu. Jednakże, jak opisano wcześniej, cukry proste przechodzą do krwi zbyt szybko. Pokarmy słodkie\* lub produkty z białej mąki znacznie i szybko zwiększają poziom cukru we krwi. Przykłady produktów o wysokim IG: cukier, biała mąka, kleisty ryż, rozgotowany makaron czy ziemniaki, bardzo słodkie owoce.

***Indeks glikemiczny powyżej 60 oznacza pokarm powodujący wysoki poziom cukru we krwi.***

Węglowodany złożone zawarte w warzywach czy ziarnach uwalniane są powoli, utrzymują prawidłowy poziom cukru we krwi i spalania go w komórkach na długi czas. Wybieraj zatem produkty zawierające węglowodany złożone, które trawią się wolniej oraz stopniowo i na długo podnoszą poziom cukru we krwi. **Zamień białe pieczywo na pełnoziarniste, makaron z białej mąki na ten z mąki razowej, postaraj się poznać produkty, które są słodkie, lecz nie zawierają cukru\*.**

Indeks glikemiczny mówi o tym jak dany pokarm zwiększa poziom cukru we krwi. Jednak w kwestii podnoszenia poziomu insuliny jest on bardzo mylący, ponieważ jej poziom mogą nawet bardzo podnosić pokarmy, które w ogóle nie zawierają cukrów. To drugie zjawisko określa indeks insulinowy.

## Indeks insulinowy

Jak dotąd medycyna i dietetyka przy obliczaniu wpływu pokarmów na poziom cukru we krwi i, co za tym idzie, wydzielanie insuliny, używa

---

\*są jednak wyjątki, np.: liście stewii, ksylitol, erytrytol (są zawarte np. w naturalnym słodziku **SteviaBase** Dr. Jacob's); są także słodkie owoce, które nie tylko że nie podnoszą poziomu cukru, lecz go obniżają: przefermentowany koncentrat z granatu, maliny, jagody goździki.

głównie indeksu glikemicznego (IG). Niestety, nie jest to takie proste! Bo tu pojawia się niespodzianka: **pokarmy o zerowym indeksie glikemicznym (nie zawierające cukrów) mogą powodować bardzo znaczne podniesienie się poziomu insuliny we krwi.**

To, jak dany produkt podnosi nam poziom insuliny we krwi, określa indeks insulinowy (II). Produkty, które powodują znaczne wydzielanie insuliny, określa się jako **insulinogenne**.

Indeks insulinowy (II) jest trudny do pomiaru i dlatego jest mało popularny. Trudno nawet znaleźć tabele przedstawiające jak dany pokarm wpływa na wzrost poziomu insuliny. Jednak udowadnia on, że posiłki o zerowej zawartości cukrów (IG prawie równy 0) mogą powodować znaczny wyrzut insuliny. Oto przykład różnic w IG i II pokarmów nieposiadających praktycznie węglowodanów:

	indeks glikemiczny	indeks insulinowy
mięso wołowe	0	51
ryby	0	59
pieczeń	0	51

Niestety, prace nad indeksem insulinowym uznano za mało znaczące dla przeciętnego człowieka (!?) i skatalogowano jedynie 38 produktów.

<i>Przykłady produktów z niskim II</i>	<i>Przykłady produktów z wysokim II</i>
<i>wszystko z dużą zawartością błonnika ok. 35 - 45,</i>	<i>ziemniaki 121, biały chleb 100,</i>
<i>pełne ziarno 40</i>	<i>gotowana fasola 120!,</i>
<i>płatki zbożowe 40</i>	<i>zwykły cukier i połączenia białka i cukrów jak jogurty owocowe</i>
<i>soczewica, ciecierzycyca 58</i>	<i>115, żelki 160 !!!</i>

Niektóre połączenia pokarmów szczególnie pobudzają wydzielanie insuliny. Należą do nich połączenie szybkochłaniających węglowodanów (cukier, biała mąka) z białkiem zwierzęcym. Na przykład: stek/kotlet/pieczeń i ziemniaki/frytki, koktajle mleczne, pieczywo z białej mąki i wędlina lub ser, hamburgery oraz inne fast foody, żelki, mleko czekoladowe, jogurt z owocami, pizza, płatki/płatki słodzone/rodzynki i mleko, kawa cappuccino i latte macchiato. Mleko i steki same doprowadzają do zaskakująco wysokiego wydzielania insuliny.



Możesz powiedzieć – przecież to najbardziej popularne zestawienia produktów spożywczych. Fakt, lecz może jest tak właśnie dlatego, że powodują one wysokie wydzielanie insuliny, co prowadzi do zwiększonego wytwarzania hormonu szczęścia – serotoniny. To tłumaczyłoby, dlaczego większości osób tak trudno zmienić nawyki żywieniowe na zdrowe, pomimo iż doskonale zdają sobie sprawę, że stosowana przez nich dieta jest niezdrowa. Szczególnie dotyczy to ograniczenia ilości spożywanych słodczy. Zmiana taka porównywalna jest do wychodzenia z uzależnienia!

*Jak objawia się uzależnienie od skutków insuliny?*

*Najczęściej można je rozpoznać dzięki dwóm symptomom:*

- silne upodobanie do pożywienia, które powoduje szybkie, silne i duże uwalnianie insuliny,*
- konieczność podjadania, czy „przegryzania” (przekąski, batony, słodczy, słodkie napoje) za każdym razem, gdy stężenia cukru we krwi, a co za tym idzie poziom insuliny, zmniejsza się.*

Proces ten dokładnie opisuje Dr Neal Barnard, prezes amerykańskiego towarzystwa „Lekarze dla odpowiedzialnej medycyny”, w książce „Breaking the Food Seduction” („Odrzucając uwiedzenie pożywieniem”).

*Wystarczy wyeliminować z diety pokarmy z najwyższym indeksem insulinowym, aby niemal wyzerować ryzyko cukrzycy i spadku wydolności krążeniowej, sercowej i mięśniowej (na skutek rozregulowania gospodarki insuliną).*



## Mit białkowy i jego konsekwencje

Wbrew powszechnej opinii, białka nie są źródłem siły i paliwem dla mięśni. Są one ważnym materiałem budulcowym i są potrzebne tylko w małych ilościach. Najlepiej świadczy o tym skład mleka kobiecego. Zawiera ono jedynie 0,9-1,4 mg białka na 100ml\*. W przeciwieństwie do mleka krowiego lub mięsa, mleko matki, jak białka roślinne, jest ubogie w metioninę\*\*. Okres niemowlęctwa charakteryzuje się najszybszym wzrostem masy ciała i rozwojem narządów. Jeżeli w tym okresie potrzebujemy tak niewiele białka, to tym bardziej po ustaniu wzrostu nie jest nam ono potrzebne w dużych ilościach.

Mleko krowie zawiera trzy razy więcej białka niż mleko kobiece i jest w nim 3,75 razy więcej metioniny. Czyni go to tym samym nieodpowiednim pożywieniem dla dzieci i dorosłych.

Każdy nadmiar białka prowadzi do obciążenia wątroby i nerek azotem, amoniakiem i różnymi kwasami, powoduje powstawanie dużych ilości wolnych rodników tlenowych (stres oksydacyjny) i przyczynia się do artrozy (choroba zwyrodnieniowa stawów).

Niedobory białka występują u niewielu osób, za to ich nadmiar dotyczy większości populacji Europy. Dzieje się tak, gdyż w poprzednich stuleciach pokarmy mięsne były oznaką dobrobytu i bogactwa. To, co kiedyś było na stole jedynie w święta, w dzisiejszych czasach stało się codziennością. Nigdy w historii ludzkości spożycie mięsa nie miało takiego rozmiaru, jak obecnie w krajach Zachodu. Nigdy też ludzie Zachodu nie byli tak przewlekle chorzy jak obecnie – choroby cywilizacyjne są masowe, społeczne i nadal nabierają na sile.

Tymczasem na Okinawie, jak i w przypadku wielu innych tradycyjnie odżywiających się społeczności, dzienne spożycie białka wynosi jedynie ok. 39 g. I jest to przede wszystkim białko roślinne. Pomimo, a raczej dzięki tak niskiemu spożyciu białka, mieszkańcy Okinawy osiągają najwyższą na

*\*jednakże nie wszystkie z tych białek służą organizmowi dziecka jako pokarm, gdyż niektóre z nich to np. immunoglobuliny – ciała odpornościowe.*

*\*\*aminokwas zawierający siarkę; w małych ilościach jest potrzebny organizmowi, przy podniesionym poziomie działa szkodliwie.*



świecie średnią długość życia przy zachowaniu zdrowia. Głównym źródłem białka w Polsce jest mięso, nabiał i jaja. Na Okinawie są to rośliny strączkowe (głównie produkty z przefermentowanej soi).

## **Białko zwierzęce jest bogate w metioninę, kwasotwórcze, powoduje stres oksydacyjny**

Białko zwierzęce zawiera znacznie więcej bogatych w siarkę aminokwasów (np.: metioninę) niż białka roślinne. Powoduje to powstanie w organizmie różnych substancji kwaśnych.

Średnio białko zwierzęce ma około trzy razy więcej metioniny niż białka roślinne. Metionina to jeden z aminokwasów niezbędnych dla zdrowia, lecz jego nadmiar w diecie może powodować problemy. Udowodniono naukowo, że eliminacja z diety białek zawierających metioninę hamuje zarówno stres oksydacyjny (nadmiar wolnych rodników tlenowych) jak i wzrost guzów nowotworowych u zwierząt laboratoryjnych, a także znacznie wydłuża ich życie.

Europejczycy to populacja spożywająca najwięcej białka zwierzęcego zawierającego metioninę. Każdy nadmiar metioniny musi być zredukowany przez organizm do homocysteiny, która jest substancją toksyczną, szczególnie obciążającą serce. A to właśnie choroby serca są nadal główną przyczyną przedwczesnych zgonów Polaków.

***Udowodniono naukowo, że czerwone i przetworzone mięsa są na drugim miejscu wśród czynników powodujących rozwój insulinooporności i cukrzycy typu II. Jest tak, gdyż pokarmy takie są głównym źródłem tłuszczów nasyconych i białek bogatych w metioninę.***

Bardzo podobnie ma się sprawa z mlekiem oraz nabiałem. Mleko krowie ma 3-4 razy więcej białka niż mleko kobylicze. Ma też więcej metioniny. Wiele osób myśli, że odstawiając zupełnie nabiał spowodują z czasem niedobory wapnia i wynikające z tego choroby. Lecz pomyślmy tylko skąd krowa bierze wapń? Przecież je tylko trawę, a codzienne daje bogate w wapń mleko, ma zdrowe kości i zwykle co roku rodzi cielaka. Wapń

zawarty w roślinach czy ziarnach w zupełności wystarcza naszym potrzebom. Jest on też łatwiej przyswajalny, ponieważ występuje razem z magnezem w bardziej optymalnych proporcjach (magnez bierze udział przy wchłanianiu wapnia). Polecamy do przemyślenia ciekawy artykuł „10 powodów dlaczego nie warto pić mleka” na [dziecisawazne.pl](http://dziecisawazne.pl).

## Dużo tłuszczu powoduje odkładanie tłuszczu

Pokarmy zwierzęce są bogatym źródłem tłuszczów nasyconych. Mieszkańcy Europy spożywają zbyt duże ilości tych tłuszczów, co w połączeniu z brakiem ruchu prowadzi do zaburzeń metabolizmu i znacznego obciążenia pracy mitochondriów – „elektrowni” komórkowych. Organizm nie może zużyć tych tłuszczów, więc broni się odkładając je w tkance podskórnej oraz w wątrobie i innych organach ciała.

Po dłuższym czasie może to prowadzić, szczególnie u osób spożywających dużo białka i cukrów, do **insulinooporności** lub też do niealkoholowego stłuszczenia wątroby (NAFLD). Insulinooporność i stłuszczenie wątroby to baza do powstawania wielu chorób metabolicznych i cywilizacyjnych.

Choć nasycone kwasy tłuszczowe pochodzenia zwierzęcego odgrywają najważniejszą rolę w rozwoju insulinooporności, zespołu metabolicznego i cukrzycy typu II, to także nadmiar tzw. zdrowych tłuszczów nie jest dobry. Jest tak dlatego, gdyż są one wysokokaloryczne i mogą pogłębiać istniejące dolegliwości, szczególnie przy występującej już nadwadze. Dzieje się tak, ponieważ komórki tłuszczowe magazynują każdy nadmiar tłuszczów, nawet tych „zdrowych”, natomiast szereg różnych czynników sprawia, że proces ten sprzyja występowaniu reakcji zapalnych.

***Złe nawyki żywieniowe z dzieciństwa mogą być przyczyną chorób i skrócenia życia.  
W Polsce notujemy obecnie niespotykany dotąd odsetek otyłości wśród młodzieży.***



## 5. Kierunek zdrowie

Pomimo dostępu do informacji zdrowotnych i różnych produktów spożywczych przez cały rok, co daje nam możliwość utrzymania zdrowej diety, tak trudno przychodzi nam zachować umiar i zdrowy tryb życia. Niestety nadal najczęściej odżywiamy się niezdrowo. Może przyczyną tego jest tak powszechna dostępność niezdrowej żywności o dużym potencjale działania uzależniającego (insulina – serotonina)? Niektóre pokarmy czy napoje nawet mają w swoim składzie substancje mogące powodować uzależnienia (kofeina). Jednak każdy, kto podejmuje wyzwanie zmiany stylu życia na zdrowszy, zostanie nagrodzony ogromnym wzrostem witalności, jakości życia, urody, dobrego samopoczucia, zdrowia i, najprawdopodobniej, kilkoma dodatkowymi latami zdrowego życia.

### **Najzdrowszy sposób odżywiania dla człowieka – doskonale sprawdzony klinicznie i epidemiologicznie**

Wiele badań klinicznych potwierdza, że roślinna dieta bez lub ze śladową ilością pokarmów pochodzenia zwierzęcego przyczynia się do trwałej redukcji wagi (w przypadku nadwagi), poprawy lub wyleczenia insulinooporności oraz cukrzycy, a nawet oczyszczenia ze złożeń naczyń krwionośnych (w tym wieńcowych). Doświadczenia prof. Dean'a Ornish'a\*, który swoim pacjentom po prostu zmieniał dietę na ściśle wegetariańską lub wręcz wegańską\*\*, dowiodły, że taka zmiana diety powoduje wyraźny wzrost aktywności w chromosomach enzymu telomerazy, co znacznie spowalnia starzenie się komórek. Tylko sama zmiana diety u pacjentów z rakiem prostaty spowodowała opóźnienie jego rozwoju na lata i wyhamowała znacznie lub całkowicie rozwój stanów zapalnych.

Dobrym przykładem udanej zmiany diety jest były prezydent USA Bill Clinton. Był znany ze swego zamiłowania do steków i fast food. Z czasem doprowadziło to do operacji wszczępienia bajpasów (sztucznych naczyń) wieńcowych. Jednakże po pewnym czasie i one zostały prawie zatkanie

\*profesor medycyny klinicznej Uniwersytetu Kalifornia, założyciel organizacji Preventive Medicine Research Institute (instytut badań nad medycyną zapobiegawczą)

\*\* dieta wegańska to sposób odżywiania się oparty wyłącznie na pokarmach roślinnych

przez złogi cholesterolowe. Wtedy Bill Clinton, za radą prof. Dean'a Ornisha, przestawił się na dietę warzywną, ponieważ, jak powiedział, „chcę nacieszyć się swoimi wnukami”. Clinton był zdziwiony, że będąc na diecie bazującej wyłącznie na roślinach, bez białka zwierzęcego i tłuszczu, nie tęsknił za innym pokarmem. Jego ochota na mięso zniknęła, a jego stan zdrowia znacznie się poprawił. Planowana ponowna operacja serca nie była już konieczna. W jednym z wywiadów powiedział, że tylko przez zmianę diety pozbył się 11 kg nadwagi i czuje się zdrowszy niż kiedykolwiek wcześniej. Również jego córka Chelsea na roślinnej diecie także zrzuciła 11 kg i teraz bez wysiłku utrzymuje wagę na stałym poziomie.

Wiele osób przechodzi na dietę wegetariańską lub wegańską z powodów etycznych, ekologicznych, współczucia dla zwierząt. Jednakże, jeżeli zmiana taka pozbawiona jest podstaw wiedzy o zdrowiu, sposobach łączenia pokarmów oraz przyrządzania posiłków, często jest ona krótkotrwała i może przynieść więcej szkód niż pożytku oraz spowodować powstanie różnych niedoborów w organizmie. Samo usunięcie mięsa z diety nie ułatwia sprawy. Choć dieta roślinna jest potencjalnie najzdrowsza, to przed przejściem na nią trzeba poznać trochę niezbędnych informacji. Zmianę taką należy też robić z wyczuciem. U niektórych osób przejście na taki sposób odżywiania z dnia na dzień nie stanowi problemu, u innych powinien to być proces stopniowy.

### ***Wegetarianie żyją dłużej!***

***Najnowsze pośrednie wyniki badań z Adventist Health Study 2\* na populacji 96 000 osób z USA i Kanady potwierdziły, że mężczyźni wegetarianie żyją dłużej średnio o 9,5 roku a wegetarianki o 6,1 niż przeciętny mieszkaniec Ameryki Północnej. Poziom insuliny był znacząco niższy u wegetarian.***

\* więcej w Czytelnia na [DrJacobs.pl](http://DrJacobs.pl)

## Odkryj swoich wrogów

Ciało sygnalizuje, czego mu potrzeba i co dobrze toleruje oraz co mu nie służy. Jednak wiele osób nie zwraca uwagi na te, często subtelne sygnały aż do momentu, gdy stają się one poważniejszymi zaburzeniami. Jednakże, nawet przy występowaniu takich dolegliwości jak: zgaga, nadmierne gazy, problemy z wątrobą, niestrawność, alergie pokarmowe i wiele innych dysfunkcji wynikających z niewłaściwej diety, przeważająca większość z nas zupełnie nie myśli o zmianie diety i eliminacji pokarmów szkodliwych, lecz sięga po leki zwalczające te objawy. W ten sposób ignorujemy przyczyny zaburzeń, likwidujemy jedynie objawy i pozwalamy by patologię stopniowo zamieniały się w poważne choroby.

**Pamiętaj – to, co dla innych osób jest pokarmem, dla ciebie może być trucizną.** Wszyscy jesteśmy ludźmi, ale możemy różnie reagować na pokarmy. Wydając obiad dla znajomych czy rodziny czasem słyszymy: Nie jem tego, bo mi szkodzi. A czy ty wiesz, co tobie szkodzi? Postaraj się zwrócić uwagę jak czujesz się po danym posiłku i z czasem dążyć do przywrócenia samoświadomości ciała i naturalnego instynktu w odżywianiu. Pamiętaj też, że czasem przyczyną problemów trawiennych nie są same pokarmy, lecz ich niewłaściwe zestawienie.

### Ćwiczenie:

*Przez najbliższy tydzień lub miesiąc zapisuj w zeszycie notatki o charakterze ewentualnych zaburzeń pokarmowych (złe samopoczucie, spadek energii, zgaga, niestrawności, kolki, gazy, odbijanie, zaparcia, rozwolnienia, itp.) i po jakim posiłku one wystąpiły.*

*Pokarmy, po których nie czujesz się najlepiej, wpisz na „czarną listę” i nadawaj im punkty w skali od 1 (najmniejsza szkodliwość) do 10 (najwyższa szkodliwość). Staraj się możliwie unikać pokarmów szkodzących ci lub w ogóle wyeliminować te, które mają powyżej 5 punktów.*

Występujące po spożyciu niektórych pokarmów problemy mogą wskazywać na nietolerancję lub alergię. Przykładem takich problemów jest: złe wchłanianie fruktozy, nietolerancja histaminy, laktozy, soi lub glutenu. Jeżeli wiesz już co ci szkodzi, najlepiej ogranicz takie produkty do minimum lub zupełnie je wyeliminuj.

Jeżeli masz alergię pamiętaj, że jej pierwotną przyczyną mogą być spożywane przez ciebie pokarmy. Wiele osób walczy z katarem siennym, alergiami skórными i różnymi stanami zapalnymi zupełnie nie zdając sobie sprawy, że są one jedynie wtórnym objawem działania niewłaściwych dla ich ciała pokarmów. W wielu przypadkach, jeżeli nie w większości, sama zmiana diety może uwolnić od tej choroby.

### **Ćwiczenie dla alergików i astmatyków**

***Masz alergię lub astmę? Zrób eksperyment! Przez dwa tygodnie nie pij mleka i nie jedz nic zrobionego z mleka (sery, lody, śmietana, twarogi, jogurty, itp.; wyjątek możesz zrobić dla masła). Sprawdź czy odstawienie nabiału spowoduje obniżenie nasilenia objawów lub ich całkowite ustąpienie.***

Jeżeli odstawienie nabiału spowoduje zmniejszenie lub ustąpienie objawów alergii lub astmy, oznacza to, że nabiał nie jest dla ciebie pokarmem, lecz trucizną. Zadaj sobie wtedy proste pytanie: czy chcesz dać kilka minut przyjemności językowi i chorować, czy chcesz wybrać inne smaczne pokarmy i być zdrowym? Pamiętaj, że wapń i białko znajdziesz w pokarmach roślinnych.

## 6. Metoda Dr Jacob'a w praktyce

Oto trzy podstawowe zasady dietetyczne Metody Dr. Jacob'a. Stanowią one podstawę udanego i trwałego wdrożenia planu żywienia.

### **1** *Pij dużo (2-3 litry dziennie) w miarę neutralnych napojów.*

Napoje te to: woda, łagodne herbaty, napary ziołowe, napoje niskokaloryczne, herbatki owocowe, inne łagodne napoje. Dozwolona jest także herbata zielona i kawa bez cukru\*.

Wszystkie napoje zawierające kalorie (z mocnym smakiem, słodzone, gazowane) powinny być stopniowo odstawiane. Jeżeli nadal musisz je pić, pij podczas większych posiłków. Z pewnością nie pij ich między posiłkami.

Picie wody niegazowanej, herbat ziołowych oraz spożywanie obfitych posiłków roślinnych mają znaczenie dla równowagi kwasowo-zasadowej (pH).

### **2** *Najadaj się do syta pokarmem roślinnym we wszystkich kolorach.*

Zdrowa dieta nie powinna być kojarzona z głodowaniem lub rezygnacją z przyjemności, lecz z niekończącą się różnorodnością smaków i pokarmami dającymi poczucie sytości. Jeżeli chcesz, możesz jeść naprawdę dużo, bo zdrowe pokarmy nie są kaloryczne.

Zwracaj uwagę na sygnały płynące od ciała – głód, sytość. Na podstawie odczuwania głodu postaraj się uregulować godziny swoich posiłków.

Naucz się odróżniać „zachcianki” od poczucia głodu. Zachcianka to nie głód. Jedz tylko wtedy, gdy czujesz głód! Jeżeli musisz dojadać między posiłkami, spożywaj tylko produkty z kategorii 1.

Przy dużych posiłkach (obfite śniadanie, obiad) staraj się przerywać jedzenie po pierwszym odbiciu. Osoby, które przywykły do najadania się „do oporu”, mogą w tym momencie nie czuć się jeszcze syte, lecz stopniowo powinny dążyć do przerywania posiłku w tym momencie.

\* jeśli nie możesz żyć bez słodkości, zastąp go zdrowymi i naturalnymi niekalorycznymi słodzikami jak np. SteviaBase Dr. Jacob's (więcej na [DrJacobs.pl](http://DrJacobs.pl)).

Jeśli jakiś pokarm nam nie służy, unikamy tego. Nie myślm, że odstawienie takiego produktu spowoduje u nas jakieś niedobory, bo z pewnością te same składniki odżywcze znajdziemy w wielu innych pokarmach.

Na początku nie skupiaj się zbyt na szczegółach Metody – trzymaj się głównych zasad, zwłaszcza zaleceń proporcji piramidy żywieniowej.

### **3** *Wybieraj żywność o dużej zawartości substancji witalnych i potasu oraz o małej kaloryczności i zawartości sodu.*

*Kaloryczność pokarmu jest zwykle odwrotnie proporcjonalna do zawartości substancji witalnych. Przykładowo cukierek czy ciastko ma bardzo wysoką wartość energetyczną, lecz zerową ilość enzymów, mikroelementów, błonnika i innych ważnych dla zdrowia składników. Warzywa – wręcz odwrotnie.*

*Posiłki składające się z białka zwierzęcego, takie jak kotlety lub mleko, mimo że nie zawierają węglowodanów, powodują nieproporcjonalnie wysokie wydzielanie insuliny.*

*Jeśli łączymy pokarmy bogate w węglowodany i białko (szczególnie zwierzęce), wywołuje to szczególnie wysoki wzrost zarówno insuliny jak i cukru we krwi.*

*Pokarmy bogate w białko nie powinny być spożywane razem z żywnością o wysokim IG. Przykładem takiego połączenia są bułki z wędliną, jogurty z owocami, mięso z ziemniakami, pizza.*

Osoby z wagą normalną i nadwagą powinny spożywać posiłki zawierające 70% produktów z kategorii 1 i 30% z 2. Takie proporcje bardzo sprzyjają przywróceniu lub utrzymaniu prawidłowej wagi ciała. Przy niedowadze 70% pokarmów powinny stanowić produkty z kategorii 2 a 30% z 1.

Stopniowo zwiększamy na naszym talerzu ilość produktów surowych i bogatych w błonnik. Nie śpieszmy się z tym, aby dać organizmowi czas na przyzwyczajenie się.



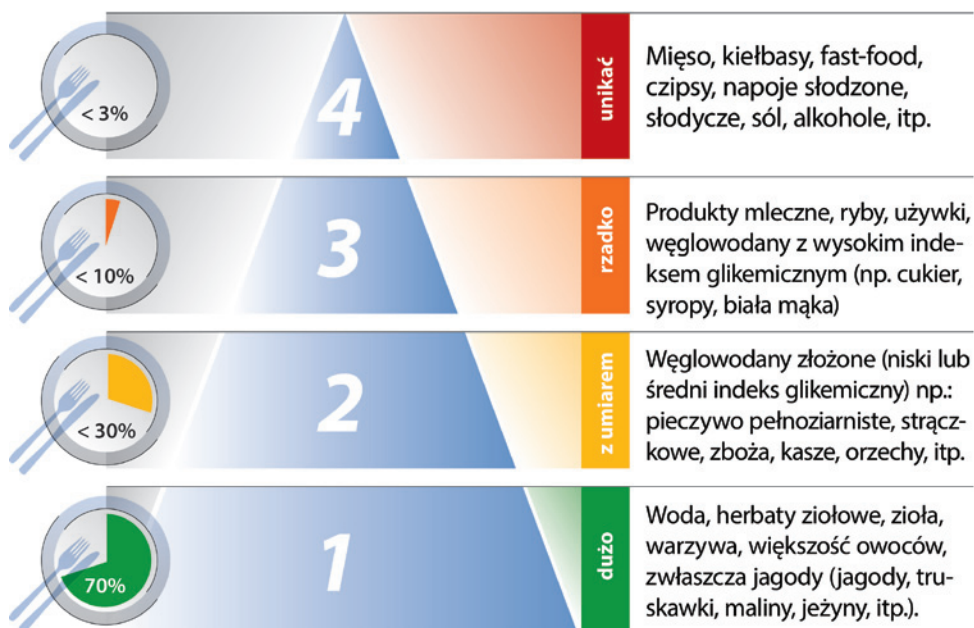
## Piramida pokarmowa Dr. Jacob'a

Poprawa nawyków żywieniowych wymaga nieco wytrwałości i ducha odkrywcy. Wiele potraw, do których przywykliśmy, zniknie z talerza. Ale w ich miejsce pojawi się wiele nowych przysmaków, co znacznie urozmaici jadłospis oraz przynosi wiele satysfakcji. W efekcie różnorodność posiłków będzie znacznie bogatsza niż poprzednio.

W Metodzie Dr. Jacob'a żywność podzielona jest na 4 kategorie. Podział ten uwzględnia:

- zawartość mikroelementów i soli zasadowych (ważne dla regulacji pH),
- zawartość przeciwutleniaczy (ważne dla balansu redoksu),
- wpływ na regulację insuliny,
- kaloryczność i zawartość substancji witalnych.

Ogólnie określa to piramida Dr. Jacob'a oraz podział na kategorie produktów spożywczych opisane na następujących stronach (szczegółowo str. 38 – 42). Jest to modelowy udział pokarmów z różnych kategorii w diecie. Na początku stosowania Metody Dr. Jacob'a oraz w przypadku różnych typów budowy ciała, proporcje te mogą być zmieniane.



## Różne osoby – różne potrzeby

**Osoby z niedowagą** powinny ten podział odwrócić tzn. 70% posiłku stanowią produkty z kategorii 2 a 30% z kategorii 1. Powinny też spożywać często jako 10% posiłku produkty z kategorii 3.

**Osoby szczupłe** mogą jeść 50% pokarmów z grupy 1 i 50% z 2.

**Dla osób z wagą prawidłową i nadwagą** zalecenie jest komponowanie posiłków tak, aby 70% stanowiły pokarmy z kategorii 1 i 30% z kategorii 2.

**Osoby otyłe** powinny spożywać w posiłku min. 70 % produktów z kategorii 1 i mniej niż 30 % z kategorii 2 oraz bardzo oszczędnie używać olejów (także tych zdrowych).



## 7. Przywracanie balansu







Na równowagę organizmu, zwłaszcza balans insuliny, redoxu (poziom antyutleniaczy) i regulację pH (gospodarka zasadowo-kwasowa oraz mineralna), ma wpływ wiele czynników. Najważniejszymi są:

- 1 – stres oraz stan psychiczny,
- 2 – aktywność fizyczna,
- 3 – spożywany pokarm,
- 4 – istniejące choroby.

Jeśli przed zastosowaniem Metody Dr. Jacob'a odżywialiśmy się pokarmami bardzo zakwaszającymi lub ubogimi w substancje witalne, może istnieć zapotrzebowanie na więcej substancji odżywczych. Dotyczy to również sytuacji, gdy odżywiamy się głównie produktami z kategorii 4, 3 i 2. Balansowanie diety opiera się na dążeniu do wprowadzenia w życie zaleceń piramidy żywieniowej. Można tego dokonać poprzez znaczne zwiększenie spożycia produktów z kategorii 1 i 2 przy jednoczesnym redukowaniu ilości produktów z kategorii 4 i 3.

W wielu przypadkach dysharmonia taka może wymagać na początku użycia odpowiednich suplementów diety szybko przywracających balans pH (np. pH balans Plus) oraz redox (np. Polifenum Forte).

### Konsekwencje długotrwałej jednostajnej diety.

Kategoria	Produkty spożywcze	Skutki długotrwałe monotonnej diety
<b>4</b>	<b>unikąć</b> Mięso, kielbasy, fast-food, chipsy, napoje słodzone, słodkie, sól, alkohole, itp.	 Nadmiar energii, białka zwierzęcego, tłuszczu, utleniaczy, substancji szkodliwych, soli (sód).  Niedobór substancji zasadowych, witalnych, mikroelementów, błonnika, przeciwutleniaczy, ważnych kwasów tłuszczowych i witamin.
<b>3</b>	<b>rzadko</b> Produkty mleczne, ryby, używki, alkohol, węglowodany z wysokim indeksem glikemicznym (np. cukier, syropy, biała mąka)	 Nadmiar energii, białka zwierzęcego, tłuszczu, substancji szkodliwych.  Niedobór deficyt substancji witalnych, mikroelementów, błonnika, przeciwutleniaczy i witamin.
<b>2</b>	<b>z umiarem</b> Węglowodany złożone (niski lub średni indeks glikemiczny) np.: pieczywo pełnoziarniste, strączkowe, zboża, kasze, orzechy, itp.	 Niedobór witaminy B <sub>12</sub> i ewentualnie cholinyl.
<b>1</b>	<b>dużo</b> Woda, herbaty ziołowe, zioła, warzywa, większość owoców, zwłaszcza jagody (jagody, truskawki, maliny, jeżyny, itp.).	 Niedobór witaminy B <sub>12</sub> , cholinyl i ewentualnie żelaza oraz białka.

## Wyrównanie balansu insuliny

Aby osiągnąć odpowiedni balans insuliny należy maksymalnie zredukować spożywanie cukrów prostych, dwucukrów (cukier kuchenny) oraz produktów z białej mąki. Szczególnie, jeżeli występują one w połączeniu z białkiem zwierzęcym (mięso, nabiał). Osoby, które są uzależnione od słodkości, powinny zastosować zdrowe, naturalne słodziki, które nie zawierają cukru i pustych kalorii oraz nie podnoszą poziomu cukru we krwi. Jednymi z nich są SteviaBase i ksylitol.

Bardzo ważne jest by nie dojadać między posiłkami – zakłóca to metabolizm. Ważny jest ruch, gdyż praca mięśni wspomaga regulację poziomu insuliny i cukru we krwi, a także stymuluje spalanie komórkowe.

Dla balansu insuliny ważne jest spożywanie większej ilości błonnika. Posiłek zawierający dużo błonnika trawiony jest powoli i nie powoduje nagłych skoków poziomu cukru we krwi i wahań poziomu insuliny. Błonnik sprzyja florze jelitowej, pracy jelit, utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu oraz cukru we krwi. Błonnik może mieć także postać rozpuszczalną (np. jak w napojach kawowych Chi-Cafe).

## Wyrównanie balansu pH

Równowaga kwasowo-zasadowa jest niezwykle istotna dla wszystkich procesów życiowych. Jej zaburzenia mogą powodować kwasicę lub zasadowicę, czyli zaburzenia odczynu pH krwi, co może zagrażać życiu. Optymalny zakres pH krwi to 7,35-7,45. Każdy posiłek czy wysiłek mniej lub bardziej zmienia to pH. Organizm przywraca je do normy za pomocą substancji buforowych. Spadek pH poniżej 6,8 lub wzrost powyżej 7,8 to stan zagrażający życiu (białka ulegają denaturacji, przestają działać enzymy komórkowe, ustaje wymiana gazowa w komórce). Kwasica przewlekła lub ostra to zagrożenie przy niektórych chorobach. Mogą powodować ją także: uporczywe biegunki lub wymioty, niedożywienie, zaburzenia hormonalne. Może być ona powodowana także przez nieumiejętnie przeprowadzone posty lub nienaturalne diety, jak np. dieta białkowa. Zasadowica jest rzadziej spotykana, a jej typowymi objawami są: hiperwentylacja, napady senności, astma, obniżona temperatura, bolesność mięśni.

**Produkty bardzo zasadowe:** cytryny, limonki, arbuzy, suszone daktyle, figi i morele, mango, melony, papaja, pietruszka, winogrona słodkie, rzeżucha, botwina, wodorosty morskie, szparagi, kiwi, gruszki słodkie, ananas, rodzynki, soki warzywne świeże niesłodzone.

**Średnio zasadowe:** jabłka, morele, awokado, banany (dojrzałe), jagody, pomidory, marchew, seler, porzeczki, świeże figi i daktyle, czosnek, agrest, winogrona mało słodkie, grejpfruty, zioła (świeże, zielone), sałata, nektarynki, brzoskwinie słodkie, gruszki mało słodkie, groszek zielony słodki świeży, dynia, szpinak, jabłka kwaśne, fasola szparagowa zielona świeża, buraki, brokuły, kapusta, winogrona kwaśne, jarmuż, kalarepa, sałata lodowa, pomarańcze, pasternak, brzoskwinie mniej słodkie, maliny, truskawki, kabaczki, kukurydza słodka świeża, rzepa, ziemniaki w mundurkach, ocet winny.

**Słabo zasadowe:** migdały, karczochy, brukselka, zielona herbata, wiśnie, orzech kokosowy świeży, ogórki, bakłażany, miód świeży, porzeczki, oliwki świeże, cebula, chleb esseński, chrzan, sól morską, przyprawy, żółtko gotowane na miękko, mleko kozie surowe, oliwa, kalafior, rabarbar, soja ziarno suche, sezam nasiona, mleczko sojowe, kiełki zbóż, mleczko sojowe, tofu, pomidory mało słodkie.

**Produkty neutralne:** masło świeże niesolone, śmietana, margaryna, mleko krowie świeże, oleje roślinne (oprócz oliwy), serwatka, jogurt naturalny.

**Słabo kwasowe:** otręby, nerkowce, chleb graham, żurawiny, fruktoza, miód, fasola, soczewica, mleko homogenizowane, musztarda, orzeszki pistacjowe, kakao, nasiona słonecznika i dyni, orzechy włoskie, borówki, oliwki konserwowe, śliwki, chleb razowy pełnoziarnisty.

**Średnio kwasowe:** ryby, soki z cukrem, kiełbasy, wędliny, chleb żytni, płatki zbożowe i kukurydziane, owoce morza, wino, jogurt słodzony, gryka, sery pleśniowe, jajka na twardo, ketchup, majonez, makaron pełnoziarnisty, orzeszki ziemne, ziemniaki gotowane, popcorn, ryż basmati i brązowy, sos sojowy.

**Bardzo kwasowe:** sztuczne słodziki, czerwone mięsa, drób, wątróbka, sery żółte, biała mąka, makaron z semoliny, chleb pszenny, ryż biały, ciastka, cukier, cukier brązowy, słodkie napoje gazowane, budyń, galaretki, żelki, dżemy, kawa, herbata czarna, piwo, likiery, sól.

## Substancje odżywcze dla balansu pH

Niewłaściwe odżywianie lub nadmiar stresu zwykle prowadzi do niedoboru minerałów i cynku. To zaś może prowadzić do kwasicy (przewlekłej, utajonej). Szybkie przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej można uzyskać poprzez:

- spożywanie w dużych ilościach pokarmów z kategorii 1 oraz suplementację diety produktami bogatymi w minerały,
- zmniejszenie spożycia pokarmów kwasotwórczych z kategorii 3 i 4.

Proszek zasadowy **pH balans\*** to produkt bogaty w organiczne sole mineralne, których kompozycja wzorowana jest na tej z warzyw i owoców. Porcja dzienna **pH balans** zawiera tyle substancji działających zasadowo co 1,6 kg świeżych warzyw! Zawiera on także witaminę D i cynk, które wspierają prawidłowy metabolizm kwasowo-zasadowy.

Wątroba jest centralnym organem przemiany materii oraz neutralizatorem wielu substancji kwaśnych. Aby wspomóc jej prawidłowe funkcje można zastosować suplement diety zawierający cholinę – **Lactacholin\***. Dla utrzymania prawidłowego pH i funkcji jelit można użyć produktu **VitaColon\***.

## Stres zakwasza, relaks i głębokie oddychanie odkwasza

Dla równowagi pH, oprócz ograniczenia pokarmów zakwaszających, kluczową rolę odgrywa właściwe oddychanie i relaks. Dla ludzi współczesnych słowo „relaks” często oznacza telewizję, zakupy, i podobne rozrywki. Jednakże to nie jest relaks, który w rzeczywistości uspokaja system nerwowy. Wręcz przeciwnie – film sensacyjny, horror, debata polityczna czy nawet wieczorne wiadomości mogą zestresować, a stres powoduje powstawanie substancji kwaśnych. Metoda Dr. Jacob'a zaleca, by świadomie poświęcić sobie trochę czasu – na zwolnienie rytmu dnia, drzemkę, spacer, by oderwać myśli od codziennych obowiązków lub zmartwień.

Jednym ze sposobów na odprężenie jest głębokie oddychanie przeponą. Tlen jest najważniejszym źródłem energii. Z jego pomocą są spalane kalorie z posiłków. Bez dobrego dopływu tlenu i wydychania kwasów (dwutlenek węgla) przyduszamy metabolizm i powodujemy zakwaszenie

\* więcej na [DrJacobs.pl](http://DrJacobs.pl) w broszurce „Równowaga kwasowo-zasadowa” (w Czytelni).



organizmu. Wdech jest najważniejszym zasilaniem w energię, wydech jest najważniejszym sposobem odkwaszania. Bez oddychania nie przetrwamy nawet pięciu minut.

Stres napina mięśnie, co spłyca oddech. Jest to także jedna z głównych przyczyn, dlaczego stres powoduje zakwaszenie organizmu. Głęboki oddech przeponą to najzdrowszy sposób oddychania. Zużywa mniej energii niż oddychanie klatką piersiową, obniża ciśnienie krwi i sprzyja odprężeniu. Ponadto, następuje znacząca poprawa w pobieraniu tlenu, ponieważ o dwa-trzy razy zwiększa się objętość oddechu. Prawidłowa wentylacja zapobiega też różnym infekcjom. Głębokie oddychanie przeponowe to masaż dla organów trawiennych, co polepsza ich ukrwienie i pracę.

Stres ma także wpływ na nasze upodobania kulinarne – szukamy mocnych smaków (żywność wysoce przetworzona), jemy zbyt wiele (by poczuć rozciągnięcie – rozluźnienie spiętego żołądka), niewystarczająco przeżuujemy.

### *Ćwiczenia oddechowe*

*Położ się lub usiądź w wygodnej i bezpiecznej pozycji w spokojnym miejscu i umieść ręce na brzuchu. Na przemian wykonuj wolne i głębokie wdechy i wydechy. Brzuch musi się znacznie poruszać. Nie myśl o niczym, tylko skup uwagę na ruchach brzucha i odczuciach towarzyszących oddechowi. Oddychaj tak przez ok. pięć minut. Ćwiczenia nie rób po większym posiłku.*

Ćwiczenie to możesz wykonywać rano, po powrocie z pracy (przed obiadem), po południu, gdy jesteś zmęczony, przed snem. Zaskoczy cię, jak dobrze po nim się zasypia, jak może ono ukoić i rozluźnić, pomóc zdystansować się od kłopotów i zmartwień. Ćwiczenie pomaga także poprawić zdolność odczuwania ciała.



## Śmiech czyni cuda

Śmiać należy się często, a już najlepiej tak, by musieć trzymać się za brzuch. Terapia śmiechem jest jedną z najbardziej efektywnych form leczenia na świecie. Dziecko uśmiecha się nawet kilkaset razy dziennie, podczas gdy przeciętny dorosły zwykle tylko kilka razy dziennie. Prawdziwą sztuką jest, by zachować pogodę ducha i umieć się śmiać z problemów. Czasem podejście na luzie nawet do trudnych sytuacji może przynieść nieoczekiwane rozwiązania.

## Równoważenie balansu redox

Balans redox to równowaga utleniacze-antyutleniacze. Utleniacze to substancje zawierające tzw. wolne rodniki tlenowe, które wchodzą w reakcję ze strukturami komórkowymi i w ten sposób uszkadzają je. Można to porównać do tlenu, który powoduje korozję żelaza. Utleniacze powodują przedwczesne starzenie komórek a nawet nowotwory. Ich źródło to: palenie papierosów, niektóre pokarmy, procesy zachodzące w ciele, stres. Antyutleniacze to substancje, które neutralizują wolne rodniki tlenowe. Ich bogatym źródłem jest wiele owoców, warzyw, ziół.

Dla balansu redox jest konieczne znaczne ograniczenie lub zupełna rezygnacja z palenia tytoniu. Istotny jest też codzienny wysiłek fizyczny oraz ćwiczenia oddechowe (by utrzymywać prawidłowe spalanie w komórkach).

Bardzo pomocne jest codzienne spożycie ziół, przypraw, warzyw oraz owoców z dużą ilością cennych antyutleniaczy. Są to praktycznie wszystkie produkty z kategorii 1.

Dla prawidłowego spalania w komórce oraz dla uzupełniania poziomu przeciwutleniaczy istotne jest odpowiednie spożycie selenu, karotenoidów (ważne dla zdrowia substancje nadające intensywne kolory roślinom i owocom), witamin C i E. Jeśli w pokarmach brak jest antyutleniaczy lub trudno tak od razu zrezygnować z palenia lub spożywania pokarmów z grupy 4 i 3, należy zastosować suplementację, np. produktami z przefermentowanych koncentratów owocu granatu (np. Polifenum Forte – produkt najbogatszy w polifenole).



## Ważne składniki, których często brak

**Witamina B12** – jej niedobór występuje powszechnie nie tylko wśród grup ryzyka (osoby starsze, wegetarianie i weganie, kobiety w ciąży, itp.). Witamina B12 jest jedną z witamin magazynowanych przez organizm, dlatego jej niedobory są widoczne tylko przy jej wyraźnym i chronicznym braku. Jeżeli niedobory wynikają jedynie z niewłaściwego odżywiania, to suplementy diety powinny wystarczyć (np. Lactacholin). W stanach poważnego niedoboru czy upośledzonego wchłaniania wymagane jest podawanie znacznie wyższych dawek tej witaminy (zastrzyki, tabletki).

**Niedobór żelaza** – zalecane jest uzupełnianie go przez zróżnicowaną dietę bogatą w pokarmy roślinne z żelazem: chlorella, spirulina, zioła, nasiona dyni, kaszę jaglaną, soję, szarłat, kurki (grzyby), nasiona słonecznika, rośliny strączkowe, morele, pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, sok z buraka. Zawierają one znacznie więcej żelaza niż mięso i jest ono o wiele łatwiej przyswajalne.

Niekiedy braki różnych składników, jak B12 czy żelazo, nie są wynikiem niedoborów w diecie lecz obecnością pasożytów w organizmie.

**Niedobór witaminy D** – witamina D wytwarza się w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Jej niedobór jest nie tylko szkodliwy dla zębów i kości, ale także dla układu odpornościowego. Może on też znacznie zwiększać ryzyko przedwczesnej śmierci. Niedobory tej witaminy dotyczą ok. 90% populacji, a w okresie zimy i przednówka prawie wszystkich (w tym okresie ok. 30% ludzi ma poważne niedobory witaminy D). Niedobory tej witaminy określa się badaniem krwi. W takiej sytuacji może pomóc tylko suplementacja (zimą ok. 1000-2000 j.m lub IU)\* na dzień. Idealnym produktem jest D3 Witamina słońca (Dr. Jacob's).



\* j.m. – jednostka międzynarodowa, z ang. IU – international unit.

## Regularne posiłki sprzyjają zdrowiu, samopoczuciu i poziomowi cukru we krwi

Stały rytm posiłków pomaga organizmowi zachować fazy metabolizmu, takie jak: trawienie, wchłanianie, przyswajanie i przerwa na spoczynek. Sprzyja to utrzymaniu naturalnego rytmu dobowego tzw. zegara biologicznego. Stałość taka sprzyja także utrzymaniu w miarę równego poziomu cukru we krwi, a co za tym idzie dobrego samopoczucia i sytości.

Najważniejszą zasadą jest tutaj by ustanowić dobry rytm posiłków i zrezygnować z insulinogennych przekąsek między nimi. Należy zupełnie wyeliminować napoje z zawartością cukru. Żywność z kategorii 1 jest mało insulinogenna i można ją spożywać przy „napadach głodu”. Jeśli już rzeczywiście musisz coś przekąsić, wybierz jakiś produkt z tej kategorii. Pokarmy z innych kategorii będą powodowały o wiele większy wzrost poziomu insuliny. Pamiętaj, że biała czy czarna kawa z cukrem lub śmietanką, to także przekąska. Jeżeli nie możesz poradzić sobie bez kawy, zastąp cukier naturalnymi słodzikami (ksylitol, stevia, erytrytol), a śmietankę mlekiem sojowym lub owsianym. W początkowej fazie stosowania Metody Dr. Jacob'a nieprzekąszanie między posiłkami może być trudne – postaw więc w zasięgu ręki orzechy, plasterki marchewki lub inne zdrowe smakołyki. Lecz zanim sięgniesz po nie odruchowo, postaraj się na chwilę zastanowić, czy rzeczywiście musisz je teraz zjeść?

*Przygotowując posiłki należy brać pod uwagę kaloryczność, zawartość substancji witalnych oraz to, jak dane kombinacje składników działają na wydzielanie insuliny. Różnorodność produktów zapewnia spożycie różnych substancji odżywczych i zasadowych oraz witamin. Idealny posiłek powinien składać się głównie z żywności z kategorii 1 i 2.*



W ciągu dnia, nasz organizm potrzebuje energii (węglowodany złożone) by normalnie funkcjonować. W nocy dominuje faza odpoczynku (regeneracja) i budowy białek (synteza białek), dlatego ostatni posiłek dnia powinien zawierać więcej białka (np. rośliny strączkowe lub tofu), a mniej węglowodanów.

Wieczorem unikaj surowych owoców i soków. Mogą one zalegać całą noc w układzie pokarmowym i ulegać fermentacji oraz tworzyć alkohole fuzlowe.

## Przyjemność jedzenia

Staraj się by posiłek był celebrowany, a nie był jedzony na szybko lub w trakcie jakichś innych czynności. Cieszymy się jedzeniem wszystkimi zmysłami. Oznacza to, że świadomie należy poświęcić temu czas i skupić całą uwagę na jedzeniu, bez zakłóceń. Docenimy wartość tego co jemy – w końcu staje się to częścią naszego ciała. Staraj się dbać o wysoką jakość produktów, wybieraj świeże warzywa i owoce, najlepiej z lokalnych upraw i jak najmniej przetworzone.

## Ruch

Dla zrównoważonego balansu energetycznego oprócz dostaw energii (żywność) ważne jest jej zużycie (aktywność). Tak, jak stałym elementem dnia są regularne posiłki, tak powinien nim być i regularny ruch dostosowany do naszych możliwości. I wcale nie musi to być sport! W zależności od kondycji fizycznej może to być np.: jazda na rowerze, wchodzenie po schodach, spacer, pływanie, bieganie, taniec, praca w ogrodzie, czy dowolna inna forma ruchu, która sprawia nam przyjemność. Ta przyjemność jest ważna, bo jest to warunek abyśmy robili coś z chęcią i przez długi czas.

Jeżeli do tej pory nic nie ćwiczysz, nie rzucaj się od razu na głęboką wodę (dotyczy to szczególnie osób chcących szybko zrzucić kilka kilogramów). Wiele osób zraża się pierwszymi niepowodzeniami, które wynikają ze zbyt wielkich oczekiwań. Ilość ćwiczeń zwiększaj stopniowo, gdyż stawy, ścięgna oraz mięśnie mogą być nieprzygotowane na nagłe zwiększenie aktywności czy obciążenia. To uchroni przed ewentualnymi nieprzyjemnościami czy wręcz kontuzjami, które mogą zniechęcić do ćwiczeń.

Postaraj się ćwiczyć w grupie (rodzina, klub, sekcja sportowa). Jest to dodatkowa motywacja do uczestnictwa w zajęciach, a przy okazji możesz poznać nowych przyjaciół i przeżyć wiele miłych chwil. Osoby bardziej doświadczone z pewnością pomogą dobrać odpowiednie dla ciebie ćwiczenia i jeszcze bardziej zachęcą do dalszych wysiłków.

Byłoby idealnie, gdyby można było ująć następujące elementy w naszym planie ćwiczeń:

- co najmniej dwa razy na tydzień ćwiczenia siłowe i gimnastyka,
- dwa lub trzy razy w tygodniu przez 30-60 minut ruch, jak np.: bieganie, pływanie, spacer, jazda na rowerze, taniec, itp.,
- co najmniej 30 minut dziennie trochę zwykłego ruchu (spacer, praca w ogrodzie, sprząatanie, itp.).



© Alexander Rathis - Fotolia.com

© Kurhan - Fotolia.com

*Zrównoważony bilans energetyczny to równowaga pomiędzy dopływem energii (= jedzenie) i zużyciem energii (= aktywność).*

## 8. Kategorie pokarmów

### Kategoria 1

Pożywienie o wysokiej witalności oraz niskokaloryczne. Jest pochodzenia roślinnego i stanowi podstawę w planie odżywiania Dr. Jacob'a. Ponieważ pokarmy te są niskokaloryczne, nie ma większych ograniczeń, co do ilości ich spożywania – można i powinno się (stosownie do potrzeb) spożywać je w dużych ilościach. Pokarmy te dostarczają niemal wszystkich składników odżywczych potrzebnych organizmowi. Wyjątek stanowi witamina B12, którą należy ją suplementować przyjmując np.: Lactacholin Dr. Jacob's. Dokładna lista produktów na str. 38.



© Sergei Veluscaev - Fotolia.com

### Kategoria 2

Obejmuje produkty roślinne szczególnie bogate w węglowodany, białko i tłuszcze. Należą do niej rośliny strączkowe, warzywa bulwiaste i korzeniowe, a także orzechy i nasiona oraz zboża i rośliny zbożopodobne (np. kasza gryczana czy jaglana). Pokarmy te dają długotrwałe poczucie sytości oraz dostarczają wiele substancji ważnych dla metabolizmu. Należą do nich aminokwasy istotne dla budowy białek oraz niezbędne kwasy tłuszczowe Omega-3 i -6.



© robynmac / © Diana Taliun / © Swapan / © Norman Pogson

© Tatiana Belova - Fotolia.com



W kategorii tej są także oleje, ale dzienna zalecana porcja oleju to maksymalnie 30 ml. Olej taki powinien być wysokiej jakości (tłoczony na zimno) i używany do polewania nim potraw, sałatek lub posiłków gotowych już do spożycia.

Pełne ziarno (w tym kasze) dostarczają dużo błonnika, którego większość osób spożywa obecnie jedynie około 10–20% zalecanej dziennej porcji.

Są tu też warzywa i owoce, które mają wyższą zawartość węglowodanów (większą ilość energii) i dlatego powinny być spożywane w umiarkowanej ilości – stanowić powinny jedynie około 30% każdego posiłku. Dokładna lista produktów tej kategorii na str. 39.

## Kategoria 3

To żywność pochodzenia zwierzęcego, taka jak ryby i produkty mleczne. Produkty te powinny być spożywane w małych ilościach i rzadko. W praktyce oznacza to spożywanie niewielkiej porcji dziennej lub też większej ilości 1-2 razy w tygodniu. Pokarm pochodzenia zwierzęcego – tak obecnie powszechny w Europie – jest głównym źródłem tłuszczów nasyconych. Dlatego wybierając produkty w sklepie powinno się preferować te o niskiej zawartości tłuszczów.

Dzienne spożycie kalorycznych napojów alkoholowych (piwo, wino) powinno przekraczać jednej niewielkiej porcji. Wina wysokiej jakości są o wiele bardziej polecane niż piwo (w przeciwieństwie do win, większość piwa wytwarzana z gotowego proszku).

Dokładna lista produktów tej kategorii na str. 41.



## Kategoria 4

Obejmuje żywność i napoje o wysokiej kaloryczności, lecz o niskiej zawartości substancji witalnych. Pokarmy te silnie pobudzają wydzielanie insuliny i w dużych ilościach mają negatywny wpływ na zdrowie. Charakteryzują się one dużą zawartością białek, tłuszczu lub cukru (węglowodanów prostych) oraz znacznym stopniem przetworzenia.

Pokarmy z tej grupy zaburzają balans pH i wydzielanie insuliny. Dlatego powinno się ich unikać, powinny stanowić jedynie rzadkie „urozmaicenie” diety. Stosuje się do nich zasadę: „lepiej tego nie jeść”.

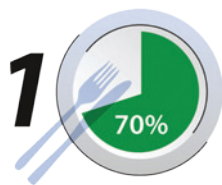
Do grupy tej należą również mięso i produkty mięsne (wszystkie gatunki wędlin, kielbas, itp.). Większość osób nie zdaje sobie sprawy, że wędliny dostępne w sklepach zawierają jedynie ok. 40% mięsa lub mniej – reszta to różne chemikalia, solanka i wypełniacze.

Pokarmy z grupy 4 są obfite w niezdrowe tłuszcze nasycone oraz białka zwierzęce bogate w metioninę. W mięsie nagromadzonych wiele różnych zanieczyszczeń, leków (w tym antybiotyków) i hormonów podawanych zwierzętom hodowlanym.



Do kategorii 4 zaliczamy także wszelkiego rodzaju słodycze i napoje wysokokaloryczne (typu cola) oraz pokarmy smażone (frytowane). Dokładna lista produktów tej kategorii jest na str. 42.

## Kategorie pokarmów – szczegóły



Niskokaloryczne.

Wysoka zawartość enzymów i substancji odżywczych (witalnych), witamin, minerałów i wtórnych substancji roślinnych.

Można spożywać bez ograniczeń (do nasycenia).

Codziennie jako podstawa każdego posiłku.

**Optymalnie:** osoby z nadwagą i wagą prawidłową 70% lub więcej codziennej diety! Osoby szczupłe – 50% diety. Osoby chude – 30% diety.

Proces przygotowania zachowujący wartości odżywcze (na surowo, z woka, duszenie, gotowanie na parze).

**Napoje:** zielona herbata, herbaty ziołowe, woda niegazowana, itp.

**Zioła:** bazylia, anyż, cząber, ogórecznik, rzeżucha, koper, trybula, lubczyk, liść laurowy, majeranek, melisa, oregano, pietruszka, mięta, tymianek, rozmaryn, szałwia, szczypiorek, liście selera, tymianek, hyzop, itp.

**Owoce (grupa I):** jabłka, jeżyny, truskawki, figi (świeże), granat, guawa, jagody, maliny, porzeczkę, wiśnie, kiwi, limonki, mandarynki, mirabele, nektarynki, pomarańcze, papaja, brzoskwinie, śliwki, żurawina, pigwa, rabarbar, agrest, cytryna, itp.

**Warzywa:** karczochy, bakłażany, kalafior, pędy bambusa, brokuły, brukselka, cebula, suszone pomidory (nie w oleju i soli), zielona fasola szparagowa, jarmuż, ogórki, marchew, kalarepa, dynia, por, rzepa, burak liściowy, kiszone warzywa, okra, papryka, pasternak, ostra papryka, korzeń pietruszki, grzyby, rzodkiewka, brukselka, buraki ćwikłowe, szalotka, szparagi, szpinak, seler (łodygi), słodkie ziemniaki, pomidory, koncentrat pomidorowy, sos pomidorowy, kapusta biała i czerwona, cukinia, groszek cukrowy, itp.

**Salaty:** kapusta pekińska, cykoria, sałata lodowa, endywia, roszonka, nasturcje, sałata głowiasta, rukola, mleczyk, portulaka, szczaw, itp.

**Kiełki:** rzeżuchy, soczewicy, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, itp.

**Przyprawy:** papryka chili cała lub w kawałkach, kurkuma, curry, ocet (bez dodatku cukru), imbir, nasiona kopru włoskiego, kardamon, czosnek, kolendra, kmień rzymski, kmień, gałka muszkatołowa, wanilia, goździki, pieprz (różne rodzaje), ziele angielskie, gorczyca, cynamon, itp.





Stosunkowo wysoka kaloryczność.

Wysoka zawartość substancji witalnych.

Źródło podstawowych tłuszczu i białek, jak i złożonych węglowodanów.

Umiarkowane ilości.

Codziennie, jako dodatek, ale nie w nadmiarze.

**Optymalnie:** osoby z nadwagą i wagą prawidłową 30% codziennej diety. Osoby szczupłe – 50% diety. Osoby chude – 70% diety. Osoby z zaburzeniami metabolicznymi i insulinoopornością powinny traktować produkty z tej kategorii jakby należały one do kategorii 3 i jeść ich mało oraz rzadko!

Zwracać uwagę na staranne przygotowanie właściwe dla zachowania jak najwięcej składników odżywczych (al dente, nie „rozgotowywać na martwo”).

Wybieramy zawsze produkty pełnoziarniste.

Pokarmów bogatych w białko nie łączymy z cukrami.

Bulwy i warzywa korzeniowe. Ziarna zbóż i zbożopodobnych: zawsze wybieramy produkt pełnoziarnisty.

• **Idealne dla wszystkich:** amarant, gryka, pęczak, orkisz, pszenica, kasztany, kukurydza cukrowa, żyto, zielony orkisz, owies, płatki owsiane, ziemniaki ugotowane w mundurkach, sałatka ziemniaczana (z odrobiną oleju i bez majonezu), chrupkie pieczywo, polenta, dziki ryż, ryż basmati, ryż brązowy, ryż, makarony (z pszenicy durum, gotowany al dente), chleb razowy, pełnoziarniste tosty, korzeń yam, itp.

• **Tylko dla osób z normalną wagą i niedowagą:** ziemniaki smażone, z dużą zawartością skrobi – „mączne”, puree, kopytka, skrobia ziemniaczana, kuskus, ryż dmuchany, dmuchane ziarno zbożopodobnych, kukurydza, kasza jaglana, mąka kukurydziana, mieszane i pełnoziarniste pieczywo, musli (z cukrem, miodem, suszonymi owocami), ravioli, kleisty ryż (jak ryż jaśminowy), makaron ryżowy, makaron (z pszenicy, gotowany na miękko), itp.

**Ziemniaki nie są traktowane jako warzywa, ale źródło węglowodanów.**

O wiele lepsze są: ziemniaki ugotowane na twardo, w mundurkach, sa-

łatka ziemniaczana (bez majonezu z małą ilością oliwy). Mają one niski lub średni indeks glikemiczny i więcej potasu. Gorsze są ziemniaki „mączaste”, z dużą zawartością skrobi, gdyż mają one indeks wysoki. Niewskazane są frytki lub placki ziemniaczane.

**Owoce (grupa II):** ananasy, awokado (15% tłuszczu), banany, gruszki, owoce suszone (bez dodatku cukru), melon miodowy, czereśnia, dżemy, marmolady (bez cukru, słodzone stewią), mango, arbuzy, winogrona, itp.

**Strączkowe i produkty z nich (nie w puszkach!):** fasola (fava, Jaś, lima, mung, pinto, czerwona, czarna), bób, groch, ciecierzycza, soczewica, soja i produkty z niej: tofu, natto, edamame, itp.

**Algi morskie** to optymalne źródło jodu: 150-200 mcg jodu/dzień.

**Orzechy i nasiona (niesolone):** orzechy nerkowca, nasiona brokuła lub chia, orzeszki ziemne, orzechy mieszane, pestki dyni, nasiona lnu, migdały, oliwki, orzechy brazylijskie, pekan, nasiona sezamu, nasiona słonecznika, orzechy włoskie, laskowe, pistacjowe (niesolone), itp.

**Oleje** – przy nadwadze i u osób z tendencją do nadwagi – do 30 ml dziennie:

**Oleje tłoczone na zimno:** lniany i z nasion konopi (bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3, nie podgrzewać, spożywać jak najświeższy), z pestek dyni, oliwa z oliwek (do sałatek i do gotowania), itp.

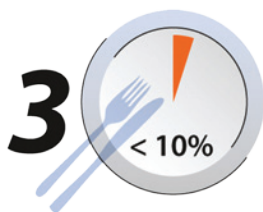
**Przyprawy:** bulion (warzywny, grzybowy), czatneje, sól niskosodowa Dr. Jacob's\* (zamiast zwykłej soli), drożdże, sos śliwkowy, kapary, miso, sos salsa pikantny, musztarda, sos sojowy (niskosodowy), sos pesto, itp.

**Napoje / zamienniki mleka krowiego:** herbaty owocowe, świeże zmiksovane owoce lub soki owocowe (niefiltrowane, najlepiej zawierające pulpę owocową) bogate w polifenole i potas (do 250 ml dziennie), rozcieńczone koncentraty owocowe takie jak: przefermentowany sok z granatów, sok z czarnego bzu (w proporcjach: 1/3 soku, 2/3 wody), napój kawowy Chi-Cafe, napój owsiany, sojowy, migdałowy, ryżowy, świeże mleko kokosowe, itp.

**Suplementacja:** chlorella, spirulina.

---

\*Sól Niskosodowa Dr. Jacob's zawiera o 50% mniej sodu, jest bogata w potas.



**Wysoka kaloryczność.**  
**Niska zawartość substancji witalnych.**  
**Bogate w niepożądane składniki, tłuszcze nasycone i trans, sól i cukier.**  
**Mało i rzadko.**  
**Maksymalnie 10% dziennej diety.**

Lepiej preferować świeże i lokalne jedzenie o niskim stopniu przetworzenia. Szczupli, kobiety w ciąży i dzieci mogą zastosować nieco więcej jaj i produktów mlecznych.

**Tłuszcze i oleje:** olej arachidowy, olej z orzechów kokosowych, mleko kokosowe, olej kukurydziany, margaryny nie zawierające zbyt wiele tłuszczów utwardzonych, majonez, olej sezamowy, olej sojowy, itp.

**Żywność pochodzenia zwierzęcego (grupa I):** jaja, ryby, konserwy rybne, itp.

**Żywność pochodzenia zwierzęcego (grupa II):** produkty mleczne takie jak mleko zwierząt (krowie, kozie, końskie, ośle, owcze), maślanka, śmietana, śmietana kwaśna, śmietanka, twaróg, ser topiony, serek wiejski, jogurt (nie słodzony), mleko odtłuszczone, suszone mleko w proszku, ser żółty, puddingi i słodczyce, itp. Im więcej w nich tłuszczu, tym gorzej.

**Owoce:** owoce suszone (z dodatkiem cukru), słodzone owoce w puszkach, orzech kokosowy (surowy, suszone wiórki), itp.

**Zboża:** płatki kukurydziane, wszystkie rodzaje pieczywa z białej mąki (chleb, bułki, precle), itp.

**Przyprawy:** bulion warzywny, sól, bulion kostki/granulki itp.

**Napoje:** piwo (0,33 litra na dzień), kawa, czarna herbata, wino (150 ml dziennie), sok: jabłkowy, pomarańczowy, winogronowy i inne bogate w cukier soki owocowe o niskiej zawartości przeciwutleniaczy.

**Napoje kaloryczne** o zawartości więcej niż 25 kcal na 100 ml, itd. Są szczególnie niekorzystne między posiłkami.

**Słodkości:** syrop z agawy, syrop klonowy, sód jabłkowy, ciemna czekolada (powyżej 75% zawartości kakao), galaretki, fruktoza, syrop fruktozowy i glukozowo-fruktozowy, słodzone dżemy, miód, syrop skrobiowy, sód w proszku, melasa, ryż na mleku, sód winogronowy, biały i brązowy cukier, syropy, itp.



**Bardzo wysoka kaloryczność.**  
**Niska zawartość substancji witalnych.**  
**Wysoka zawartość tłuszczów nasyconych, białka zwierzęcego, ukrytych tłuszczów i cukrów.**  
**Maksymalnie 3% dziennej diety lub 1-2 razy w tygodniu tylko w małych porcjach.**  
**Lepiej w ogóle unikać.**

**Napoje:** słodzone napoje, najczęściej gazowane (są źródłem pustych kalorii i wielu chemikaliów), większe ilości piwa lub wina, likiery, słodkie napoje bezalkoholowe (również w wersjach „light” lub „zero cukru”), wódki, itp.

**Słodycze** – wyjątkowo, 1-2 razy w tygodniu. Należy sięgać po nie świadomie! Wyroby cukiernicze, ciastka, rogaliki, pączki, smażone desery, ciasta, mleko skondensowane, mleko czekoladowe, bezy, itp.

**Żywność pochodzenia zwierzęcego (grupa III):** mięso (wszystkie gatunki), wędliny, rosół, ryby smażone, podroby, pasztety, rostbef, szynka, boczek, kielbasa. Tłuste i czerwone mięsa oraz kielbasy są gorsze niż chude i jasne mięsa, itp.

**Fast food i potrawy smażone** (burgery, frytki, pizza, itp.).

**Tłuszcze:** masło kakaowe, olej z ziaren palmowych, oleje utwardzone, margaryny, tłuste sery żółte, itp.

**Szczególnie insulinogenną kombinacją jest połączenie białka zwierzęcego (mięsa, nabiał) i cukrów prostych lub dwucukrów (cukier, biała mąka).** Przykłady: kanapka z wędliną lub serem, galaretki, jogurty słodzone lub owocowe, burgery, hot-dogi, bułki z serem, Latte Macchiato z cukrem, koktajle mleczne, lody, pizza, kielbasa z bułką, kotlet z ziemniakami lub makaronem, itp.

## 9. Kilka praktycznych porad kuchennych

### Metody przyrządzania posiłków

Przygotowywanie zdrowych posiłków wcale nie jest trudne i nie zajmuje dużo czasu. Nawet w dziesięć minut można przygotować smaczny, ciepły posiłek, który na długo daje poczucie sytości.

Aby zachować smak i substancje odżywcze zawarte w warzywach należy gotować je tak krótko, jak to możliwe, nie rozgotowywać. Zalecane metody przygotowania to m.in.:

- duszenie we własnym sosie lub z odrobiną wody (bulionu warzywnego),
- dochodzenie po zagotowaniu na wyłączonym palniku lub w kocu,
- pieczenie w piekarniku,
- krótkie smażenia na dużym ogniu np. w woku (rodzaj głębokiej patelni).

Lubisz potrawy podsmażane? Pokrój składniki na małe kawałki i obsmażaj krótko na gorącej patelni lub woku z użyciem 1-2 łyżek oleju. Co około 30 sekund dodawaj kolejne składniki od największych do najmniejszych np. najpierw kawałki tofu, następnie warzywa, na koniec przyprawy czy kiełki.

Przy warzywach zalecane jest krótkie gotowanie w małej ilości wody (bulionu) bez przykrytki tak, aby były one na wpół ugotowane (al dente). Dobrym sposobem jest także zapiekanie w piekarniku.

*Krótkie, dynamiczne smażenia (na woku, głębokiej patelni teflonowej lub ceramicznej): na rozgrzaną już powierzchnię nalej 1–2 łyżki oleju, wsyp składniki potrawy, przez 1–3 minuty dynamicznie mieszaj na dużym ogniu dodając ulubione przyprawy. Przygotowywanie warzyw w ten sposób sprawia, że są one chrupkie i zachowują enzymy oraz inne składniki odżywcze.*



## Oleje do smażenia

Do lekkiego podsmażania nadaje się oczyszczony olej z oliwek (pomace), olej sezamowy lub olej słonecznikowy (o wysokiej zawartości kwasu oleinowego). Podsmażanie takie powinno odbywać się tak krótko, jak to możliwe.

## Oleje bogate w kwasy tłuszczowe omega-3

Do tej grupy należy: olej z oliwek (extra virgin), lniany, arganowy, z orzecha włoskiego, z pestek dyni i wiele innych. Najlepiej stosować je w sosach sałatkowych lub po prostu polewać nimi potrawę, w tym kasze. Oleje te nie mogą być mocno podgrzewane, ponieważ przez to niszczone są ich cenne składniki. Większość z nich ulega zniszczeniu nawet po podgrzaniu powyżej 40°C. Dlatego potrawy polewane takimi olejami powinny być w temperaturze, w jakiej możemy je już spożywać, a nie parzące.

Podsmażanie na oleju znacząco podkreśla smak potraw. Lecz jest on także dosyć kaloryczny, więc osoby z nadwagą powinny używać go bardzo oszczędnie. Ale są inne sposoby na uwydatnienie smaków – wystarczy posypać potrawę odrobiną prażonych orzechów, nasion, świeżych ziół, przypraw ziołowych, masali (masala – mieszanka przypraw, głównie indyjskich), itp.

*Tłuszcze zawarte w żywności pochodzenia zwierzęcego, są szczególnie szkodliwe, gdyż zawierają nasycone kwasy tłuszczowe.*

## Produkty zbożowe

Wybieraj chleb i pieczywo z pełnego ziarna. Pamiętaj, nie każdy chleb w kolorze brązowym i z ziarenkami na skórce jest pełnowartościowym, pełnoziarnistym pieczywem. Wiele chlebów z białej mąki udaje ciemne pieczywo, ale są tylko zabarwione kar-



© Magdziak Marcin / © margo555 - Fotolia.com

melem. W masowej produkcji do chleba dodawane są duże ilości różnych polepszaczy. Jeżeli masz możliwość, kupuj chleb wypiekany starymi metodami lub piecz własny.

**Makarony** przyrządzaj tylko al dente, czyli nieco twarde, a nie rozgotowane. Dzięki temu zawarte w nich węglowodany będą wchłaniać się wolniej i nie spowodują nagłego wzrostu cukru we krwi. Unikaj makaronów jajecznych (ravioli, lasagne, gnocchi).

**Kasze** gotujemy zgodnie z przepisem. Są one bogatym źródłem mikroelementów i błonnika, który neutralizuje toksyny w układzie pokarmowym.

**Ryż** jest dostępny w wielu rodzajach. Biały i jaśminowy podnosi poziom cukru we krwi. Ryż brązowy (pełnoziarnisty) podnosi go znacznie mniej. Dla zdrowia optymalny jest czarny dziki ryż lub quinoa.

## Słodycze

Jeżeli już musimy zjeść coś słodkiego, to najlepiej, jeżeli będzie to deser po większym posiłku (węglowodany złożone złagodzą skoki cukru we krwi). Poszukaj naturalnych słodzików, które są słodkie w smaku a nie zawierają cukru: liście stewii, ksylitol (np. SteviaBase Dr. Jacob's).

## Sosy

Staraj się stosować sosy czerwone. Są one zwykle oparte na warzywach i dlatego są mniej kaloryczne niż białe, oparte na śmietanie, tłuszczu lub serze. Jeżeli nie robisz sosów samodzielnie, postaraj się zastępować te kupowane (bogate w konserwanty i dodatki smakowe) marynatami, oliwkami, kiszonymi warzywami. W celu urozmaicenia smaków eksperymentuj z ziołami, przyprawami, nieznanymi owocami i warzywami.

## Tłuszcz

Ogólna zasada: tłuszcz jest wysokokaloryczny i powinien być używany oszczędnie. Wybieraj płynne oleje roślinne a nie tłuszcze utwardzone (margaryna). Do delikatnego smażenia używaj rafinowanej oliwy z oliwek czy pestek winogron, do dłuższego smażenia olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy.



Oleje bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 (olej lniany, konopny, z orzechów włoskich), nie powinny być podgrzewane. Polewamy (pokrapiamy) nimi sałatki lub gotowe do spożycia (już nieparzące) potrawy.

## Kanapki

Staraj się unikać smarowania chleba margaryną. Poeksperymentuj z robieniem w blenderze różnych past do smarowania: pomidorowa, warzywna, ziołowa. Pasty takie są alternatywą dla wędlin i sera. Poszukaj przepisów na smaczne pasztety wegetariańskie.

## Produkty mleczne

Mogą być łatwo zastąpione roślinnymi zamiennikami: mlekiem owsianym, sojowym, migdałowym, z orzechów laskowych, jogurtem lub budyniem sojowym.

## Zamiast mięsa

Dla osób, którym trudno ograniczyć w diecie mięso, rynek oferuje wiele smacznych produktów: z tofu (kotlety, parówki, itp.), pasztety i kotlety sojowe (do przyrządzania na różne sposoby). Można je znaleźć w wielu sklepach. Podczas gdy kiełbaski czy wędliny sojowe przydatne są w okresie przejściowym, naturalne tofu stanowi centralny element w azjatyckiej diecie i ma optymalny wpływ na metabolizm. Należy pamiętać, że soja, a zatem także tofu, jest bardzo bogate w białko i dlatego jest tylko częścią zdrowej diety, ale nie jej podstawą.

*Wspólne przygotowywanie posiłków, kuchenne eksperymenty z nowymi produktami i potrawami sprawiają wiele radości.*



## 10. Metoda Dr. Jacob'a w odchudzaniu, detoksie i rewitalizacji

Metoda Dr. Jacob'a jest stylem odżywiania i życia, który powinno się stosować dla utrzymania zdrowia i witalności. Jednakże w przypadku wieloletnich zaniedbań polecane jest aby zastosować kuracje, które przyspieszą powrót do naturalnego balansu oraz pożądane efekty, jak np.:

- osiągnięcie pożądanej wagi,
- oczyszczenie organizmu i odciążenie wątroby i nerek,
- odkwaszenie na poziomie komórkowym,
- odnowienie i utrzymanie naturalnej flory jelitowej,
- uzyskanie dobrego samopoczucia i witalności.

Dalej przedstawiamy kuracje oraz produkty, które mogą przynieść wiele korzyści. Można je stosować zarówno przy rozpoczynaniu stosowania Metody, jak i na co dzień, dla pełnej witalności i profilaktyki wczesnej.

### Metoda Dr. Jacob'a + odchudzanie z AminoBase

**AminoBase** to środek spożywczy zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała. Jest to baza do przygotowania smacznych posiłków. **Porcja posiłku z AminoBase to tylko 211 kcal!** Może ona zastąpić 1-2 posiłki dziennie. Produkt jest bogaty w minerały zasadowe, białko i błonnik. Nie zawiera glutenu, składników mleka, substancji słodzących, konserwantów i aromatów. Dostarcza tego, czego organizmowi potrzeba do dobrego funkcjonowania, lecz jednocześnie wspomaga spalanie tłuszczu i oczyszczanie organizmu.

Porcja **AminoBase** daje poczucie sytości, wspiera metabolizm i aktywność jelit. Dzięki wysokiej zawartości błonnika zapewnia normalną objętość stolca. Opakowanie **AminoBase** wystarcza na 7 pełnowartościowych posiłków (np. obiady na cały tydzień). Przy ścisłej diecie jedna porcja **AminoBase** zastępuje nawet dwa posiłki.



## Zdrowe odchudzanie – dwie fazy dojścia do pożądanej wagi.

### 1. Faza osiągnięcia wagi (3-6 tygodni)

- Zamień 1-2 posiłki dziennie na te sporządzone z AminoBase.
- Stosuj zalecenia Metody Dr. Jacob'a.
- Jeśli potrzebujesz lekkiej przekąski między posiłkami zjedz owoc.

### 2. Utrzymanie dobrej formy (3-6 tygodni)

- Na stałe zastąp 1 posiłek AminoBase lub zastosuj Metodę Dr. Jacob'a.

## Odchudzaj się wolniej, ale skutecznie i bez efektów ubocznych

Jeżeli chcesz schudnąć 5 kg, powinno się to udać przy zastosowaniu jednej fazy osiągnięcia wagi (3-6 tygodni) i następującej po niej fazy utrwalającej (3-6 tygodni). Jeżeli planujesz pozbyć się 15 kg, w pierwszej fazie osiągnięcia pożądanej wagi powinno się założyć stratę ok. 5-7 kg, po uzyskaniu tego efektu przejść na fazę utrwalającą, a dopiero po niej ponownie powrócić do fazy pierwszej i pozbyć się kolejnych 5-7 kg, itd. Stopniowe tracenie nadwagi nie wprowadza ciała w stan „szoku” (którego następstwem jest efekt jo-jo), utrwała efekt i pomaga przestawić metabolizm na korzystniejszy sposób działania widoczny jako dobra sylwetka.

## Jeden produkt, wiele smaków

AminoBase można przygotować go na wiele smaków i sposobów: na zimno, na gorąco, na słodko i słono, jako mus, koktajl lub zupę. Przepisy i wskazówki na [DrJacobs.pl](http://DrJacobs.pl) / Czytelnia oraz Przepisy.



# Metoda Dr. Jacob'a + Kuracja Dr. Jacob'a

Dobry metabolizm to witalność, dużo energii i mało niespalonego pokarmu powodującego tycie. **Kuracja Dr. Jacob'a** dostarcza substancji działających zasadowo, które skutecznie pomagają w regulacji metabolizmu uskrzydając stosowaną dietę. Efekt połączenia diety i **Kuracji** może zaskoczyć! Już po miesiącu odczuwalny jest przypływ energii (witalizacja wątroby i jelit) i widoczna jest różnica w stanie skóry, włosów oraz paznokci – wyznaczników zdrowia. Kuracja jest naturalna, zdrowa i... to działa!

## Kuracja Dr. Jacob'a ma na celu:

- 1 – utrzymanie naturalnego pH jelit i odnowę ich flory
- 2 – utrzymanie dobrego metabolizmu komórkowego
- 3 – neutralizację kwasów już na poziomie komórki
- 4 – zapewnienie balansu mineralnego organizmu

Zastosuj Metodę Dr. Jacob'a lub sprawdzoną dietę (odchudzającą, oczyszczającą, witalizującą), a jeżeli odżywasz się zdrowo, po prostu jedz normalnie. Do stosowanej diety dołącz dwa razy dziennie picie **prebiotycznego\* napoju zasadowego**. Czas i rodzaj kuracji dobierz według indywidualnych potrzeb. **Prebiotyczny napój zasadowy** możesz także na stałe włączyć do swojej diety. Przyniesie on korzyść jelitom, uzupełni minerały zasadowe ważne dla zdrowia, dobrej kondycji, witalności i dobrego wyglądu.



### Prebiotyczny napój zasadowy:

10ml VitaColon

+ miarka proszku pH balans  
w soku owocowym lub  
warzywnym pity z posiłkiem.

+



→



VitaColon 500 ml oraz pH balans 300 g to produkty w pełni naturalne. Tworzą one zestaw na 25 dni kuracji intensywnej (napój zasadowy dwa razy dziennie) lub na 50 dni kuracji łagodnej (napój zasadowy raz dziennie).

Więcej na [DrJacobs.pl](http://DrJacobs.pl).

\* prebiotyk – substancja odżywiająca bakterie jelitowe

## Przewlekłe zakwaszenie to spowolniony metabolizm...

... a spowolniony metabolizm skutkuje zwykle przewlekłym zakwaszeniem. Organizm musi neutralizować kwasy minerałami pobieranymi z rezerw: tkanek, kości, zębów. Powoduje to odmineralizowanie, które objawia się m.in.: brakiem energii i ciągłym zmęczeniem, dalszym spowolnieniem metabolizmu (tycie), zaburzeniami pracy wątroby i jelit, słabym stanem skóry (niezdrowy wygląd), włosów (słabsze, cieńsze, wypadające) oraz paznokci (łamliwe, z nierówną powierzchnią). Nic nie postarza tak jak kwasy. Okazuje się, że są one też pośrednią przyczyną cellulitu.

### Różne cele i zastosowania Kuracji:

**Dla witalności, oczyszczenia, remineralizacji, wzmocnienia wątroby i jelit:** miesiąc kuracji intensywnej, według uznania kolejne dwa miesiące kuracja łagodna. **Przy nadwadze, niewłaściwej pracy jelit, braku energii:** 2 miesiące kuracji intensywnej, 2 miesiące kuracji łagodnej. **Przy diecie wysokobiałkowej (źródło dużej ilości kwasów):** kuracja intensywna przez cały okres takiej diety.

### Dodatkowe korzyści picia prebiotycznego napoju zasadowego

Poza efektem witalizacji i wspomaganiem regulacji wagi, składniki Kuracji Dr. Jacob'a przynoszą dodatkowe korzyści:

- wzmocnienie flory jelit (inulina, kwas mlekowy),
- prawidłowe wypróżnianie w przypadku zaparc (inulina, magnez),
- korzystny wpływ na stawy (wapń, magnez),
- prawidłowe ciśnienie krwi (potas),
- regulację poziomu cholesterolu i trójglicerydów we krwi (inulina),
- spowalnianie procesów starzenia się (antyutleniacze – aronia i dziki bez),
- wspomózenie odporności (wit. D).



**Przeciwwskazania:** pH balans, nie powinny stosować osoby z alkalozą (zasadowica), z podwyższonym poziomem potasu we krwi oraz z niewydolnością nerek. VitaColon – nie powinny stosować osoby z hiperglikemią, nietolerancją fruktozy, alkalozą, niewydolnością nerek.

# Metoda Dr. Jacob'a + Kuracja Cholinowa

Kuracja Cholinowa polecana każdemu dla utrzymania zdrowia. Najlepiej, jeżeli stałaby się ona stałym elementem diety, a to dlatego, że jest ona bogatym źródłem choliny, wszystkich witamin z grupy B, kwasu mlekowego, magnezu, wapnia, potasu, cynku i innych ważnych składników naturalnych. Badania wskazują, że pożywienie przeciętnego człowieka pokrywa jedynie 10% zapotrzebowania dziennego na cholinę.

## Składniki Kuracji Cholinowej dla:

- silnej, oczyszczonej z tłuszczu i toksyn wątroby,
- ożywionej przemiany materii i przyływu energii,
- sprawnego trawienia tłuszczów i zapobiegania odfuszczeniu narządów wewnętrznych,
- odporności psychicznej i procesów umysłowych,
- balansu mineralnego organizmu.



## Napój cholinowy



### Kuracja Cholinowa intensywna

Napój Cholinowy 2 razy dziennie  
питы podczas posiłku  
(zestaw wystarcza na miesiąc)

Kuracja Cholinowa polega na picciu Napoju Cholinowego. Składa się on z 3 ml Lactacholinu i miarki proszku zasadowego pH balans zmieszanych z 200 ml soku lub wody. Najlepiej pić go wraz z posiłkiem. Napój ma przyjemny, lekko cytrusowy smak. Osładza go naturalny wyciąg ze stewii (bezpieczny dla cukrzyków).

### Kuracja Cholinowa łagodna

Napój Cholinowy 1 raz dziennie  
питы podczas posiłku  
(zestaw wystarcza na 2 miesiące)

Przy otyłości, odfuszczeniu narządów najlepiej połączyć Kurację Cholinową z Metodą Dr. Jacob'a.

Pełnej Kuracji nie stosować przy alkalozie (zasadowica), niewydolności nerek, hyperkaliemii (nadmiar potasu). W takich przypadkach stosować tylko Lactacholin.



## Komu szczególnie polecane są składniki Kuracji Cholinowej

**Dzieciom, uczącym się, pracującym umysłowo** – dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego, prawidłowej pracy nerwów i funkcji psychologicznych (procesy poznawcze, pamięć, itp.); dla wytwarzania energii i redukcji zmęczenia (magnez, B1, B2, B3, B6, B12, kwas foliowy).

**Kobietom w trakcie przygotowywania się do zajścia w ciążę, w okresie ciąży i karmienia** – mają one podwyższone zapotrzebowanie na cholinę, kwas foliowy i witamy z grupy B, w tym B12.

**Wegetarianom i weganom** – dla prawidłowego poziomu choliny i witamin z grupy B, w szczególności B12.

**Nadużywającym alkoholu** – dla wspomnienia funkcji wątroby, by nie dopuścić do jej otłuszczenia (cholina), sprawnych funkcji psychologicznych.

**Osobom otyłym** – dla prawidłowej pracy wątroby, wspomnienia metabolizmu tłuszczów, redukcji otłuszczenia narządów.

**Osobom starszym** – dla prawidłowej pracy nerwów i funkcji psychologicznych (procesy poznawcze, pamięć, itp.), dla wytwarzania energii oraz redukcji zmęczenia (magnez, B1, B2, B3, B6, B12, kwas foliowy); dla zdrowia kości, zębów (wapń, witamina D); dla prawidłowej pracy serca i ciśnienia krwi (potas, magnez, witamina B1).



© Serhiy Kobryakov - Fotolia.com



© Vladimir Voronin - Fotolia.com

Więcej o Kuracji Cholinowej oraz produktach Lactacholin i pH balans na [DrJacobs.pl](http://DrJacobs.pl) lub w katalogu produktów Dr. Jacobs's.





## Kim jest Dr Jacob?

Opracowanie to powstało w oparciu o książkę napisaną przez doktora nauk medycznych Ludwiga M. Jacob'a. Jest on badaczem zajmującym się analizą badań i poszukiwaniem sposobu odżywiania optymalnego dla człowieka. Wraz ze swoim ojcem, Karlem, od lat tworzy także nowatorskie produkty, które pomagają utrzymać zdrowie tysiącom ludzi w Europie. To oni stworzyli pierwszy nowatorski produkt odkwaszający oparty na cytrynianach, o niskiej zawartości sodu i bogaty w potas (pH balans), produkty z opatentowaną metodą żywej fermentacji koncentratu z granatu (jak Polifenum Forte czy GranaCor) oraz stworzyli kawy Chi-Cafe, które nie zakwaszają i nie wypłukują magnezu, a także AminoBase – pierwszy wspomagający odchudzanie kompletny zamiennik posiłku na bazie warzyw (nie zawiera mleka i glutenu).



*Karl i Ludwig Jacob. Ich motto to: Primum nihil nocere, secundum bene facere (po pierwsze: nie szkodzić, po drugie: czynić dobrze).*

