

*„Zdrowie nie jest sztuką, której musimy się uczyć –
jest naturalnym instynktownym stylem życia,
do którego powinniśmy powrócić”
M. Błaszczyszyn*

Różnorodność

Coraz więcej informacji na temat zdrowia, rozmaitych diet odchudzających i uzdrawiających, dociera do nas poprzez środki masowego przekazu. Krótki przegląd pozycji na półce „zdrowie” w pobliskiej księgarni przyprawia nas o zawrót głowy. Znajdziemy tam szereg książek opisujących wiele diet i propozycji terapii, które postawią nas na nogi. Znajdziemy tam diety oparte na żywności nieprzetworzonej, makrobiotyczne, diety sławnych ludzi, aktorów, prezydentów itd., diety oparte na produktach ekologicznych, wczasy odchudzające, diety cykliczne, nabiałowe, warzywne, dla sportowców, kobiet, kobiet w ciąży, kobiet w wielkim mieście, diety spowalniające proces starzenia, wzmacniające odporność... Uff, nie sposób wymienić wszystkie. Podstawowym problemem osób pragnących zachować zdrowie lub je przywrócić jest totalna dezorientacja z powodu rozlicznej ilości opcji żywieniowych. Wiele z tych prawd jest tak kontrastowych i sprzecznych, że zaczynamy się zastanawiać, czy jest sens w tym wszystkim. A ponieważ nie sposób dokonać racjonalnego wyboru, jesteśmy zmuszeni do ciągłego eksperymentowania. I chociaż są osoby, którym udaje się przypadkiem trafić na swoją odpowiednią dietę, to większość z nas pozostaje na rozdrożu. Nie jest jednak tak, że nic się nie da zrobić. To my znamy nasz organizm najlepiej. Wiemy co nam szkodzi, a co służy. Wiemy, czego nie lubimy, a za czym przepadamy. Sami jesteśmy w stanie zrobić bardzo dużo pod warunkiem, że podejmiemy trud poszukiwania. Ryzyko odnoszenia na drodze do zdrowia sukcesów, ale i porażek. W jaki sposób powinniśmy tworzyć podstawy zdrowej diety dopasowanej do naszego organizmu, jak ubranie szyte na miarę? Uważam, że na tej drodze powinno nam towarzyszyć pięć zasad:

1. Zasada 4eS
2. Zasada urozmaiconego jadłospisu
3. Zasada nie przejadania się
4. Zasada zachowania równowagi
5. Zasada wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do celu.

Na temat Formuły 4eS nie będę pisała obszernie, ponieważ została ona omówiona w artykułach twórcy tej zasady W. Jarmołowicza. Przypomnę tylko, że Dieta 4eS oznacza, iż smak, samopoczucie, swoja waga i samokształcenie są najlepszymi doradcami w dążeniu do zdrowia. Smak pozwala nam wybierać taką

żywność która będzie nam służyć, będzie lepsza jakościowo. Zaczniemy się odżywiać dbając o jakość jedzenia, a nie o ilość. Kierowanie się dobrym samopoczuciem najczęściej powoduje eliminowanie pokarmów niezdrowych, przetworzonych i mało wartościowych. Waga ciała powinna być kontrolowana, ponieważ zbyt niska lub zbyt wysoka świadczy o złym stanie zdrowia i zwiastuje chorobę. Poszukując informacji rozwijamy swoją wiedzę i to pozwala na podejmowanie trafnych decyzji. Zasada numer dwa, to urozmaicone jedzenie. Powodów dla których nasz jadłospis nie powinien być monotony jest wiele. Jedząc wszystko w odpowiednich proporcjach i mieszcząc się w ramach żywienia niskowęglowodanowego, dostarczamy organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Mam tu na myśli makroelementy (B, T, W), mikroelementy (minerały i witaminy), enzymy, wodę i tlen. Nasz organizm ma do wykonania określoną pracę w określonym czasie. Tak jak nie wyśpimy się na zapas, tak również nie najemy się na zapas. Każdy posiłek powinien być zbilansowany i urozmaicony. Powinniśmy zjadać urozmaiconą żywność, ponieważ nie kumulujemy wtedy nadmiernej ilości tych samych toksyn i konserwantów. Jedząc zbilansowane pożywienie dostarczamy wszystkich potrzebnych w danej chwili produktów przemiany materii i nasz organizm nie musi sam dorabiać brakujących metabolitów. W styczniu 2004 r. ukazała się ankieta, która analizowała wartości odżywcze diety niskowęglowodanowej. W sierpniu 2004 r. wyniki ankiety zostały zinterpretowane i omówione przez dr. Włodzimierza Ponomarenko. Nie miejsce na powtórne ich przytaczanie. Zachęcam Państwa do ponownego przeczytania tamtego artykułu. Potwierdza on fakt, że dieta powinna być urozmaicona. Gdy łamiemy tę regułę, po jakimś czasie brakuje nam mikroelementów i witamin. Pozostałe zasady omówię w następnym artykule.

Życzę Państwu dużo ciepła i pogody ducha

mgr Danuta Jarmołowicz

jw@danwit.pl