

ZALECENIA DIETETYCZNE



Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Temat numeru

Dlaczego tyjemy?

W numerze m.in.

Założenia
skutecznej diety

Ćwiczenia
gwarantujące
sukces
w odchudzaniu





Dlaczego tyjemy?

Aby odpowiedzieć na to pytanie musimy cofnąć się do prehistorii. Człowiek pierwotny jadł wtedy, kiedy udało mu się znaleźć pokarm lub upolować jakieś zwierzę. Kiedy nie miał szczęścia w polowaniu po prostu głodował. Dlatego jego **organizm przystosował się do sytuacji stałego zagrożenia niedożywieniem**.

W okresie dobrobytu organizm musiał zbudować sobie odpowiednie zapasy pod postacią tkanki tłuszczowej, które przydawały się w okresie niedoboru.

Dlatego, gdy był urodzaj to gromadził, a jak panował głód to korzystał z zapasów. Sprawa ta wydaje się być dość jasna zwłaszcza dla Pań, które robią zapasy na zimę i lubią mieć coś na wszelki wypadek w spiżarni. Nasz organizm to taka „dobra gospodyni” i choć jego zasady funkcjonowania od czasów człowieka pierwotnego się nie zmieniły, to zmieniła się sytuacja z dostępnością żywności.

Dla ludzi zachodu, u których głównie występuje otyłość, pokarm jest powszechnie dostępny. Jednak nasz organizm tego nie wie. Funkcjonuje na podstawie wzorców żywieniowych wypracowanych przed tysiącami lat, kiedy niedożywienie było czymś normalnym.

Gdy dostarczamy mu za dużo, zwłaszcza łatwych do przerobienia w tkankę tłuszczową cukrów prostych, robi z nich zapasy, bo jest zapobiegliwy i troszczy się o swoją przyszłość. Dlatego też niezmiernie ważnym zaleceniem w walce z otyłością jest wystrzeganie się słodczy. Nasz organizm jest pewien, że w końcu przyjdzie głód i zużyje zapasy.

Tyjemy dlatego, że mamy organizm człowieka pierwotnego, który ma nieograniczoną możliwość dostępu do pokarmu.

Dla naszego organizmu oponki wokół talii to nie wada, ale zaleta bo oznaczają one pełną spiżarnię. Zapewne większość Pań czytających ten tekst lubi mieć pełną spiżarnię, ale nie na brzuchu, czy udach.

Podsumowując, wiemy dlaczego tyjemy. Ale czy wiemy jak zlikwidować coś co nasz zapobiegliwy organizm zgromadził? O tym przeczytacie Państwo w dalszej części numeru specjalnego.

Informacje zamieszczone w tej publikacji służą do celów edukacyjnych i nie mogą być zastępstwem profesjonalnego medycznego doradztwa. Stan zdrowia i wszelkie jego zaburzenia winny być konsultowane z właściwymi służbami medycznymi. Przed podjęciem jakiegokolwiek działania związanego z terapią radzimy poinformować swojego lekarza o takim zamiarze.





Błędy przy odchudzaniu

Niektóre z mniej znających się na fizjologii osób twierdzą, że aby schudnąć trzeba po prostu przestać dostarczać organizmowi pokarm, a on spali nagromadzony tłuszcz i będzie po sprawie. Dlatego przechodzą na restrykcyjne diety i radykalnie zmniejszają ilość przyjmowanego pożywienia, posuwając się nawet do głodówek. Początkowo tracą nawet 10 kg, ale później nie osiągają już znaczących spadków masy ciała. Dzieje się tak dlatego, że organizm zwalnia przemianę materii, chroniąc się przed utratą zapasów.

Każda głodówka kiedyś się kończy i trzeba zacząć jeść „normalnie”. Osoby powracające do zwyczajnej diety wpadają w przerażenie. Obserwują, że po zaprzestaniu „głodzenia”, mimo tego, że jedzą dość „oszczędnie” znacznie przybierają na wadze. Masa ciała rośnie głównie przez odkładający się tłuszcz, ponieważ organizm odrabia straty. Triumfalnie „ogłasza”: widzisz, całe szczęście, że miałeś zapasy w postaci oponki. Gdyby nie one to byś z głodu umarł w czasie tej głodówki. Dlatego teraz zrobię jeszcze większe zapasy tłuszczu, bo nie wiadomo co będzie w przyszłości (nie wiadomo co ci strzeli do głowy). **Tak powstaje słynny efekt jojo.** Im bardziej restrykcyjną stosowaliśmy dietę, tym większy powstał efekt jojo (największy występuje po głodówce).

Inni radykałowie, preferują metodę **maksymalizacji wysiłku fizycznego**. Można ich nazwać wyznawcami ujemnego bilansu energetycznego. W skrócie ich filozofia zamyka się w stwierdzeniu: dostarczysz energii tyle samo, ale zużyjesz więcej i będzie sukces.

Co oni robią? Każą swojemu organizmowi bardzo intensywnie ćwiczyć, biegać, jeździć na rowerze, dźwigać ciężary.

Co robi organizm? Jest w stresie i „myśli”: chce mnie zamęczyć! Powiniennem jakoś się bronić. Przecież muszę dostarczyć do mózgu glukozy, ale skąd? Cały glikogen w wątrobie i mięśniach już spaliłem. Zmuszony jestem przez te mordercze ćwiczenia, trawić białka z mięśni, aby przerobić je na glukozę. To jedyne dostęp-

ne źródło energii. Będę mu dawać wyraźne sygnały że ma jeść, on musi czuć głód! Organizm jest w stresie i robi wszystko, żeby zgromadzić zapasy. Jakie są konsekwencje dużego i długotrwałego obciążenia ciężkim codziennym treningiem? Brak spadku masy ciała możemy często zaobserwować u byłych sportowców.

Duża część z nich to ludzie z nadwagą lub z otyłością. Kiedy przestaniemy katować swój organizm morderczym treningiem, on skrzętnie to wykorzysta, aby uzupełnić „spizarnię” i odbudowuje tłuszczu.

Nie da się z organizmem prowadzić wojny. On umie się dobrze bronić, został do tego przystosowany przez tysiące lat egzystencji naszego gatunku i poradzi sobie z prawie każdą brutalną napaścią na swoje dobro.

W przypadku kuracji odchudzającej skuteczne są jedynie takie metody, które nie pozwolą się zorientować naszemu organizmowi, że chcemy mu odebrać trochę tłuszczu. Jak się nie orientuje, że mu ubywa to bez bólu go odda.

Najsukuteczniej działa łagodna perswazja zamiast wojny i ma to zastosowanie nie tylko w polityce, czy życiu rodzinnym, ale także w odchudzaniu.

Jaką zatem metodę obrać, aby stracić na wadze trwale i bezpiecznie?

Należy:

1. Prawidłowo zwiększyć obciążenie fizyczne.
2. Przejść na właściwą dietę.
3. Wyrównać zaburzenia emocjonalne.
4. Stosować odpowiednie preparaty mogące przyspieszyć redukcję masy ciała.

Większość naukowców skłania się do poglądu, aby zjadać pokarmy najmniej przetworzone (tzw. dieta człowieka pierwotnego), co potwierdza, że nasz organizm ma pierwotny instynkt.

Jaki wysiłek jest najlepszy?

Wysiłek fizyczny powinien być wykonywany 3 x w tygodniu przez 30-90 minut i mieć charakter tlenowy. Z taką sytuacją mamy do czynienia wtedy, gdy tętno w czasie wysiłku utrzymywało się w zakresie nieco powyżej 65% HR max (tętna maksymalnego). W wysiłku tlenowym paliwem, który spala organizm jest tkanka tłuszczowa. Przykładami treningu tlenowego jest jazda na rowerze, marsz np. nordicwalking (chodzenie z kijkami) lub pływanie. Pływanie jest dobrym rozwiązaniem dla osób bardzo otyłych. Odciąża ono stawy i zmusza organizm do ogrzania się oraz angażuje wszystkie grupy mięśni.

Jak obliczyć u siebie właściwe tętno w czasie wysiłku?

HR max u mężczyzn = 220-wiek

HR max u kobiet = 226-wiek

mężczyzna lat 50, $220-50=170$, czyli HR max =170
 65% ze 170 \approx 110 – tętno dla mężczyzny (kobiety 115),
 60 letni mężczyzna tętno 105, kobieta 110

Można też dozować wysiłek fizyczny stosując zasadę **CHODŹ I MÓW** (wysiłek powinien być na tyle intensywny, abyśmy mogli w czasie ćwiczenia mówić pełnymi zdaniami). Jest to tzw. wysiłek średni.



W czasie odchudzania stosuje się także tzw. trening siłowy. Wprowadza się go najczęściej nie od razu, ale w 3-4 tygodniu kuracji odchudzającej. Szczególnie polecane są tzw. brzuszki, przysiady z obciążonym plecakiem, ćwiczenia z ciężarkami. W tym treningu szczególnie ważne jest, aby nie przeciążać mięśni i zadbać o rozgrzewkę. Ćwiczenia wykonujemy seriami, a ostatnie powtórzenie powinno powodować uczucie lekkiego pieczenia w ćwiczonej mięśni. Przykładem jest trening obwodowy (seria ćwiczeń siłowych na różne partie mięśni). Trening siłowy można także prowadzić w siłowni lub w klubie fitness. Najlepsze efekty daje ćwiczenie w 2-3 godziny po posiłku.



Przykładowy program treningowy

Pierwszy tydzień: trening 2 x w tygodniu po 40 minut. Osoby w lepszej kondycji fizycznej mogą ćwiczyć po 60 minut, z tętnem na poziomie 60 do 70% tętna maksymalnego. Preferowana aktywność fizyczna: nordicwalking, intensywny spacer na bieżni, jazda na rowerze, pływanie.

Drugi tydzień: trening 2 x w tygodniu (osoby o lepszej kondycji 3 x w tygodniu) po 60 minut z tętnem na poziomie 60 do 70% tętna maksymalnego. Preferowana aktywność fizyczna: nordicwalking, intensywny spacer na bieżni, jazda na rowerze, pływanie.

Trzeci tydzień: 3 x w tygodniu po 60 minut, osoby lepiej wytrenowane do 90 minut z tętnem na poziomie 60 do 70% tętna maksymalnego. Preferowana aktywność fizyczna: nordicwalking, intensywny spacer na bieżni, jazda na rowerze, pływanie.

Czwarty tydzień: 3 x w tygodniu od 60-90 minut, z tętnem na poziomie 60 do 70% tętna maksymalnego. Preferowana aktywność fizyczna: nordicwalking, intensywny spacer na bieżni, jazda na rowerze, pływanie. 30% czasu treningu powinien zająć trening siłowy.

Piąty i szósty tydzień: 3 x w tygodniu 60-90 minut, z tętnem na poziomie 60 do 70% tętna maksymalnego, ćwiczenia siłowe pół na pół z ćwiczeniami biegowymi lub rowerowymi.

Można również jeden z dni treningowych przeznaczyć na trening siłowy.

Tą formę aktywności można utrzymać przez dłuższy okres czasu aż do redukcji masy ciała do wartości pożądaných.

W razie wątpliwości zalecamy korzystać z porady trenera osobistego lub lekarza.

Osoby bardziej zainteresowane zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej www.bonimed.pl i przeczytania artykułu: Trening odchudzający.

Umiarkowany wysiłek fizyczny ponadto:

- poprawia odporność organizmu i morfologię krwi,
- wywołuje lepszą reakcję tkanek na insulinę,
- przyspiesza przesuwanie się pokarmu przez jelita, co zapobiega zaparciom,
- zmniejsza wchłanianie tłuszczów i węglowodanów,
- zwiększa przemianę materii nawet dwa dni po wysiłku,
- wpływa profilaktycznie na osteoporozę,
- powoduje spadek ciśnienia skurczowego i cholesterolu,
- zwiększa wydzielanie endorfin w mózgu, które poprawiają nastrój.



Zadbaj o dobry nastrój



Jedzenie wywołuje w naszym organizmie uczucie przyjemności. Jak dowiedziono w badaniach naukowych osoby otyłe odczuwają przyjemność dopiero po zjedzeniu większej porcji pokarmu. Osoby szczupłe czują zadowolenie już po niewielkiej porcji. Co za tym idzie mają one tendencję do przejadania się. Zjawisko to ma związek z dopaminą – substancją biorącą udział w doznawaniu uczucia przyjemności.

Może to być klucz do zrozumienia przyczyn otyłości, gdyż osoby otyłe mają:

- za małe wydzielanie dopaminy w mózgu po spożyciu pokarmu
- zbyt małą ilość receptorów dopaminy w mózgu, w porównaniu do osób szczupłych.

Pomocne w wyrównaniu tej dysproporcji będzie zastosowanie ziela dziurawca i korzenia żeń-szenia. Poprawiają one nastrój. U osób otyłych, które często zajądają stres, polecamy do stosowania preparat zawierający ekstrakty z tych ziół – **Depribon** 1-2 x dz. 1 kaps., zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.



Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki poleca na bezpieczne odchudzanie



REGULOBON

przyspiesza pracę jelit,
daje uczucie sytości



CHITOBON

zmniejsza
wchłanianie tłuszczów



ADIPOBON MONO

wspomaga odchudzanie,
redukuje cellulit

Preparaty można stosować osobno, ale także można je ze sobą łączyć.

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki



powikłania cukrzycy i ich profilaktyka

- Zaburzenia ukrwienia mózgu

Profilaktyka: **Cardiobonisol + Memobon**

- Retinopatia cukrzycowa - uszkodzenia siatkówki mogące prowadzić do ślepoty (85% chorych na cukrzycę ma w różnym stopniu uszkodzoną siatkówkę)

- Zaćma i jaskra cukrzycowa

Profilaktyka: **Oculobon + Venobon**

- Choroba niedokrwienna serca, zawał

UWAGA: z powodu uszkodzenia włókien nerwowych można nie czuć bólów wieńcowych.

Profilaktyka: **Cardiobonisol + Cardiobon**

- Ochrona trzustki

Profilaktyka: **Vitalbon** – zmiatacz wolnych rodników

- Cukrzycowe stłuszczenie wątroby

Profilaktyka: **Hepatobon**

- Nadwaga

Profilaktyka: **Chitobon + Regulobon**

- Cellulit

Profilaktyka: **Adipobon mono**

- Stabilizacja poziomu glukozy w surowicy krwi

Glukobonisan + Memobon

- Nefropatia cukrzycowa: białkomocz, a w fazie zaawansowanej niewydolność nerek

- Infekcje dróg moczowych

Profilaktyka: **Nefrobonisol + Urobon**

- Bóle brzucha, wzdęcia

Profilaktyka: **Gastrobonisol**, pomocniczo: **Gastrobon**

- Bóle stawów i kręgosłupa

Profilaktyka: **Artrobon + Balsam kręgowy**

- Miażdżyca zarostowa tętnic kończyn dolnych

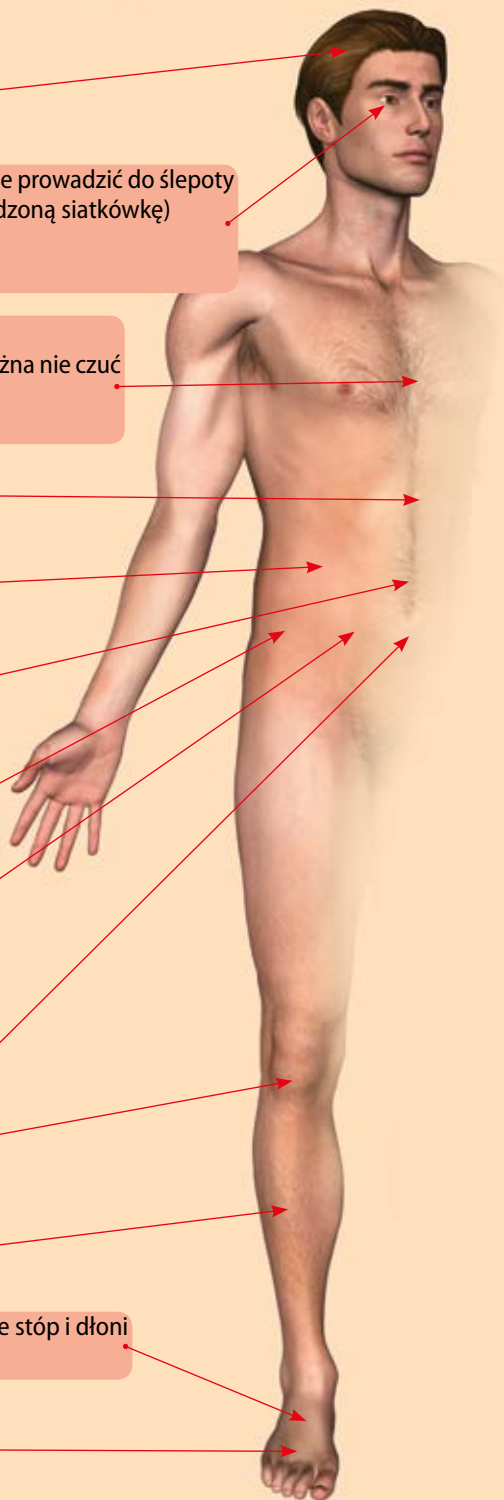
Profilaktyka: **Lipobon + Vitalbon**

- Polineuropatia cukrzycowa - bóle, pieczenie i drętwienie stóp i dłoni

Profilaktyka: **Vitalbon + Memobon**

- Stopa cukrzycowa - owrzodzenia trudno się gojące - czasami konieczność amputacji

Profilaktyka: **Venobon + Apibon + Venobon krem**



Założenia skutecznej diety

Najważniejsze jest to, aby spożywać swoje **posiłki 5-6 razy dziennie**. Powinniśmy dbać o to, aby zjadać w miarę **obfite śniadania**, możliwie jak najwcześniej po obudzeniu się i niezbyt obfite kolacje. Kolacja powinna zawierać w swoim składzie produkty białkowe, gdyż one powodują dłuższe uczucie sytości. **Kolację powinniśmy spożywać na około 3 godziny przed pójściem spać**. Ważnym elementem diety odchudzającej jest przestrzeganie **stałych godzin spożywania posiłków**. Programuje to nasz organizm i uczy go, że nie ma zagrożenia głodem, a co za tym idzie nie należy gromadzić zapasów w postaci tkanki tłuszczowej. Brak śniadania lub opuszczenie posiłków daje sygnał naszemu organizmowi, że

istnieje niebezpieczeństwo głodu i trzeba gromadzić zapasy w postaci tkanki tłuszczowej.

Zalecamy, aby 1 lub 2 typowe posiłki dziennie zastąpić błonnikiem, który pęczniąc w żołądku powoduje uczucie sytości. Polecamy w tym celu Regulobon, który przyspiesza ponadto perystaltykę jelit i zapobiega zaparciom. Możemy go łączyć (1-2 łyżeczki) z jogurtem naturalnym lub kefirem o obniżonej zawartości tłuszczu i niskim poziomem węglowodanów.

Regulobon zawiera błonnik owsiany, błonnik z łupiny babki płesznik oraz bakterie probiotyczne.

Preferujemy posiłki z jak najmniej przetworzonych produktów. Sugerujemy raczej unikać posiłków smażonych i pieczonych na korzyść posiłków gotowanych – zwłaszcza na parze.



Jak się odżywiać, aby schudnąć

Z badań naukowych wynika, że dieta z większą ilością białka kosztem węglowodanów i tłuszczów sprzyja redukcji masy ciała. W naszych zaleceniach dietetycznych podzieliliśmy produkty żywieniowe na następujące kategorie:

- **Produkty zalecane**

- **Produkty zalecane z ograniczeniami**

- **Produkty niewskazane**

} wykaz produktów znajduje się na stronach 14-15

Produkty zalecane można spożywać niemalże w dowolnej ilości. Należy jednak uważać na ilość jedzonych węglowodanów (zwłaszcza zawartych w owocach). Zalecamy przyjmowanie nie więcej niż 40g węglowodanów na dzień w I fazie diety i 60g w fazie II oraz 100g w fazie III.

FAZA	CO SPOŻYWAĆ	CZAS TRWANIA
I	Można spożywać jedynie produkty z kategorii produktów zalecanych (gr I) – nie więcej niż 40g węglowodanów na dzień a tłuszczu 30g. Jeżeli jeden z posiłków składa się z ryby można spożyć do 40g tłuszczu.	1-3 tygodnie
II	Można spożywać produkty z I i II grupy tj. zalecane oraz zalecane z ograniczeniami. Jednakże nie więcej niż 40g tłuszczu na dzień i 60g węglowodanów. Jeżeli jeden z posiłków składa się z ryby można spożyć do 60g tłuszczu	3-8 tygodni
III	Można spożywać produktu z I, II, III grupy. Unikać tłustych mięs (wieprzowina) i tłustego nabiału + spożywać do 100g węglowodanów na dzień.	Dowolnie długo aż do redukcji masy ciała do wartości prawidłowej

Niektóre osoby nie mają tendencji do tycia i stały się otyłe z powodu spożywania „śmieciowego” jedzenia. U takich osób wystarczy wprowadzenie od razu Fazy III + wysiłek fizyczny. Należy ograniczyć spożywanie węglowodanów poprzez zmniejszenie spożywania: pieczywa (można je zastąpić pieczywem chrupkim), ziemniaków, ryżu, kasz, makaronów oraz tłuszczu z tłustego nabiału i mięsa (zwłaszcza wieprzowego).

Jednak dla części chorych na otyłość należy przeprowadzić radykalną zmianę stylu życia na zawsze. Bardzo często osoby chore na otyłość są uzależnione od jedzenia ziemniaków, pieczywa, ryżu czy też makaronu. Takie osoby mogą rozpocząć kurację kilkudniową fazą ograniczającą spożycie tych produktów, poprzez zmniejszanie ilości ich spożycia, np. chleb zastąpić pieczywem chrupkim, a zamiast 3 ziemniaków zjeść tylko 1.



Dieta białkowa

Korzystający z naszej diety mogą kierować się w swoim jadłospisie zaleceniami diety dr Dukana, która jest rodzajem diety białkowej. Przyjmujemy z tej diety zasadę maksymalnej eliminacji węglowodanów przyswajalnych i tłuszczu. Dieta „białkowa” przyspiesza przemianę materii (o ok.200 kcal).

Dieta wg Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza różni się naszym zdaniem pozytywnie od diety Dukana ponieważ redukuje możliwość zaparc przez dostarczenie pełnowartościowego błonnika, zawartego w preparacie **Regulobon**. Zmniejsza też prawdopodobieństwo awitaminozy u osób stosujących tą dietę, dzięki zastosowaniu preparatów **Vitalbon** i **Dermobon**. Uważamy, że u osób otyłych zasadne jest także suplementowanie magnezem, ponieważ mają one w surowicy i w krwinkach mniejsze stężenie magnezu, niż osoby z prawidłową masą ciała. W naszym Centrum Ziółolecznictwa zalecamy przyjmowanie **Bonimagu B₆** 2-4 kapsulek dziennie. **Aby zmniejszyć ilość przyjmowanych tłuszczów sugerujemy** przed obiadem lub innym posiłkiem o dużej zawartości tłuszczu spożywanie 3 kaps. preparatu **Chitobon**. Składa się on z dwóch substancji. Pierwsza z nich to chitosan. Po spożyciu pęcznieje on w żołądku zmniejszając przy tym uczucie głodu oraz osłabia wchłanianie się tłuszczów w jelitach, w tym też cholesterolu. Drugim składnikiem Chitobonu jest chrom – organiczny związek otrzymywany z drożdży. Chrom jest pierwiastkiem śladowym, odpowiedzialnym m.in. za przedostawanie się glukozy do komórek ciała. Jeżeli w organizmie brak jest chromu to stężenie glukozy we krwi jest wysokie, a w ko-

mórkach niskie. Powoduje to zwiększenie apetytu na słodycze. Dlatego też uważa się, że dostarczenie chromu do organizmu hamuje ilość zjadanych słodyczy.

Reasumując – Chitobon zmniejsza ilość zjedanego pokarmu, zmniejsza się wchłanianie tłuszczu i zmniejsza się też apetyt na słodycze. Ważne aby przyjmować go na ok. 20 min. przed posiłkiem i popić 1 szklanką wody. Przydaje się on także w sytuacji gdy musimy udać się na przyjęcie obfite w pokarmy tłuste, np. grill. Wtedy polecamy przed konsumpcją nawet 4 kapsułki Chitobonu. Nasza koncepcja dietetyczna zakłada również zmniejszenie ilości spożywanych węglowodanów, zwłaszcza cukrów prostych. Spożywanie węglowodanów złożonych mniej przyczynia się do zwiększenia tłuszczowej masy ciała, zwłaszcza jeżeli przed spożyciem tych pokarmów wypijemy napar z herbaty ziołowej **Adipobonisan zwalniającej wchłanianie się węglowodanów**. Składniki Adipobonisanu osłabiają działanie enzymów rozkładających skrobię na cukry proste. Najczęściej zalecamy 1 szklankę naparu z 1 saszetki przed pokarmami bogatymi w węglowodany.

Dieta białkowa wymaga wspomagania wątroby i nerek

Duża zawartość białka zalecana w diecie może zmusić nerki i wątrobę do „cięższej” pracy.

Aby wspomóc wątrobę zalecamy stosowanie preparatu **Hepatobon** 2 x dz. po 1 kaps. Pracę nerek można wspomóc preparatami ziołowymi takimi jak: **Nefrobonisol** 1-2 x dz. 1 łyżeczka lub **Nefrobonisan** 1-2 x dz. napar z 1 saszetki. Można również stosować odwar z 2 saszetek ziół **OrganicKrzem**, zwłaszcza u osób zagrożonych osteoporozą.

Dermobon: ekstrakty z ziela skrzypu i pokrzywy, krzem, witaminy: E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B12, H (biotyna), kwas foliowy i minerały takie jak: żelazo, cynk, miedź, selen, mangan, jod.



Vitalbon: ekstrakty z korzenia tarczycy bajkalskiej, żurawiny, skrzypu, zielonej herbaty, aronii, imbiru, borówki czernicy, owoców winogron, kora cynamonowca.

Potrawy i napoje rozgrzewające

W czasie diety koniecznie należy pić **1,5-2 litrów** płynów dziennie. Lepiej pić wodę **przegotowaną**, gdyż wg Tradycyjnej Medycyny Chińskiej nie wychładza ona organizmu, co ma znaczenie w odchudzaniu. Chińczycy uważają, że wychłodzenie organizmu zwłaszcza przewodu pokarmowego przyczynia się do odkładania tkanki tłuszczowej, którą nazywają śluzem than. W kanonach medycyny zachodniej jest to wiotka tkanka tłuszczowa połączona z mukopolisacharydami, która gromadzi się pod skórą i czasami jest widoczna pod postacią tak zniechęcającego przez panie cellulitu.



W rozgrzaniu organizmu pomocne będą herbaty sporządzone według zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej:

- **Wszeghogarniające ciepło,**
- **Oczyszczające źródło.**

Czasami nasze ciało domaga się pokarmu, choć w istocie potrzebna jest mu jedynie woda. Wodę należy pić **przed jedzeniem**, gdyż nie rozcieńcza enzymów trawiennych i daje uczucie sytości.

Otyłość a osteoporoza

D o tej porze sądzono, że otyłość ma przynajmniej jedną zaletę dla zdrowia. Uważano, że obciążenie osiowe jakie występuje u chorych z otyłością wzmacnia kości i przeciwdziała osteoporozie. Niestety okazało się, że otyłość otyłości nie równa. Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda dowiedli, iż w wypadku otyłości brzusznej, czyli gromadzeniu się tkanki tłuszczowej w okolicy narządów wewnętrznych jamy brzusznej, zwiększa się prawdopodobieństwo osteoporozy. Nie zaobserwowano ubytku masy kostnej w przypadku gromadzenia się tkanki tłuszczowej w okolicy bioder i podskórnie. Pokazuje to kolejną negatywną rolę, jaką odgrywa otyłość brzuszna. Od jakiegoś czasu wiadomo już, że tzw. tłuszcz trzewny wydziela związki pobudzające w organizmie procesy zapalne. Przyczynia się przez to do powstawania chorób układu krążenia i zaburzeń metabolicznych.

Pacjentom z osteoporozą polecamy pić odwar z mieszanki ziołowej **OrganicKrzem**. Gotując przez 20 minut 2 saszetki mieszanki ziołowej wydobywamy z niej dużą ilość organicznych związków krzemu. W badaniach naukowych dowiedziano, iż krzem stymuluje produkcję włókien kolagenowych m.in. w naszych kościach, co przyczynia się do zwiększenia masy kostnej i zapobieganiu osteoporozie, ale także redukcji zmarszczek i poprawy jędrności skóry.



Choroby związane z otyłością – ich profilaktyka

• Nastroje depresyjne
Depribon

• Trądzik • Łojotok • Wypadanie włosów
Boniderm i Dermobon

• Wysoki cholesterol
Lipobon

• Nadciśnienie tętnicze • Choroba wieńcowa • Niewydolność krążenia
Cardiobonisol i Cardiobon

• Zagrożenie cukrzycą
Glukobonisan i Memobon

• Stłuszczenie wątroby
• Kamica żółciowa
Hepatobon i Gastrobonisol

• Zagrożenie nowotworami
Bofonginn kompleks

• Zagrożenie osteoporozą
OrganicKrzem

• Cellulit
Adipobon mono + Vitalbon

• Ochrona stawów i kręgosłupa
Artrobon i Balsam kręgowy

• Ochrona żył i naczyń włosowatych
Venobon i Venobon krem



Podsumowanie

Posiłki powinny być spożywane 5-6 x dziennie w odstępach co 3-4 godz. Powinno się jadać obfite śniadania i możliwie mało obfite kolacje, ale zawierające produkty „białkowe”. Ponadto należy:

- spożywać **Regulobon** 1-2 łyżeczki, 1-2 x dziennie z jogurtem,
- zażywać **Chitobon** 2-3 x dziennie 3 kaps. przed pokarmami z tłuszczem,
- spożywać produkty z niskim indeksem glikemicznym, czyli takie, których zjedzenie nie powoduje szybkiego zwiększania się poziomu glukozy w surowicy krwi, eliminować cukry proste,
- pić napar z **Adipobonisau** 1-3 x dz przed jedzeniem węglowodanów,
- pić wodę lub napary z ziół ok. 1,5-2 litry dziennie,
- ćwiczyć 3 x w tygodniu ze średnim nasileniem przez około 60 minut.

W początkowej fazie diety białkowej stymulować do pracy wątrobę, stosując **Hepatobon** 2 x dziennie i nerki pijąc **Nefrobonisol** 2 x 1 łyżeczka.



Korzyści z 10% redukcji masy ciała według WHO (Obesity, Genewa 1997)

UMIERALNOŚĆ	zmniejszenie o 20% ogólnej umieralności
	zmniejszenie o 30% zgonów związanych z cukrzycą
	zmniejszenie o 40% zgonów związanych z otyłością
CIŚNIENIE TĘTNICZE	zmniejszenie o 10 mm Hg ciśnienia rozkurczowego
	zmniejszenie o 20 mm Hg ciśnienia skurczowego
CUKRZYCA TYPU 2	zmniejszenie o 50% glikemii na czczo
LIPIDY SUROWICY	zmniejszenie o 10% cholesterolu całkowitego
	zmniejszenie o 15% cholesterolu LDL
	zmniejszenie o 30% trójglicerydów
	zwiększenie o 8% cholesterolu HDL

WARZYWA I OWOCE

Obok nazw warzyw podano zawartość węglowodanów przyswajalnych w 100g

Produkty zalecane: Sałata 1,5*, Ogórek 2,4*, Szpinak 0,4*, Kapusta pekińska 1,3*, Cukinia 2,2*, Seler naciowy 1,8*, Pomidor 2,4*, Szparagi 2,2*, Szczypiorek 1,4*, Cykorja 3,1*, Rzodkiewka 1,9*, Papryka zielona 2,6*, Kalafior 2,6*, Brokuły 2,7*, Boćwina 1,1*, Seler korzeniowy 2,8*, Kapusta kwaszona 1,3, Ogórek kwaszony 1,4, Papryka konserwowa 3,2, Maliny 5,3*, Truskawki 5,2*, Arbus 4,2*, Grejfrut 5,1*, Melon 3,8*.

Produkty zalecane z ograniczeniami: Bakłażan 3,8*, Kalarepa 4,3*, Papryka czerwona 4,6*, Cebula 5,2*, Kapusta biała 4,9*, Fasolka szparagowa 3,7*, Por 3,0*, Dynia 4,9*, Kapusta włoska 5,2*, Włoszczyzna 4,1*, Brukselka 3,3*, Marchew 5,1*, Burak 7,3*, Pietruszka, korzeń 5,6*, Agrest 8,7*, Ananas 6,5*, Cytryna 4,7*, Jabłko 7,3*, Mandarynki 7,0*, Pomarańcze 6,7*, Porzeczki białe 6,5*, Porzeczki czerwone 5,9*, Porzeczki czarne 6,8*, Poziomki 6,3*.

Produkty niewskazane w I i II fazie diety: Bób 8,2*, Groszek zielony konserwowy 10,1*, Groszek zielony 11,0*, Ziemniaki 16,8*, Kukurydza 20,1*, Fasola 45,9*, Soja 17,0*, Groch 45,2*, Soczewica 48,6*, Awokado 2,8*, Banan 13,7*, Brzoskwinia 8,8*, Czarne jagody 8,9*, Czereśnie 8,9*, Gruszka 9,3*, Kiwi 10,0*, Mango 10,5*, Morele 9,3*, Nektarynka 9,6*, Śliwki 9,5*, Winogrona 15,7, Wiśnie 8,9*, Owoce suszone >50*.

PRODUKTY MLECZNE

Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g
W nawiasie podano zawartość węglowodanów w 100g produktu

Produkty zalecane: Mleko, jogurt, kefir 0% tłuszczu 0*, Ser twarogowy chudy 0,5*, Serek wiejski chudy, Inne sery z zawartością tłuszczu < 3%, Mleko, jogurt, kefir 0,5% tłuszczu 0,5* (5,1), Ser twarogowy półtłusty 4,7*.

Produkty zalecane z ograniczeniami: Mleko, jogurt, kefir 0,5% tłuszczu 0,5* (5,1), Ser twarogowy półtłusty 4,7*, Mleko, jogurt, kefir 1,5% tłuszczu 1,5* (5,0), Mleko, jogurt, kefir 2% tłuszczu 2* (4,9), Mleko, jogurt, kefir 3,5% tłuszczu 3,5* (4,8), Śmietanka do kawy 9% tłuszczu 9*, Ser twarogowy tłusty 4,7*, Ser typu feta 16,0*.

Produkty niewskazane: Mleko zagęszczone 7,5* (9,4), Śmietanka kremowa 12,18,30% tłuszczu, Ser brie 28,0*, Ser camembert 23,0*, Ser edamski tłusty 23,4*, Serek typu fromage 37,1*, Ser topiony 27,0*.

RYBY I OWOCE MORZA

Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g

Produkty zalecane: Dorsz – filet 0,3*, Karp – filet 4,2*, Morszczuk – filet 2,2*, Pstrąg strumieniowy 2,1, Szczupak 0,8, Tuńczyk – filet 4,6*, Dorsz wędzony 0,5, Halibut 1,9, Homary 0,9*, Krewetki 0,8*, Raki, Ostrygi 5,0*, Małże, Kalmary, Surimi,

Produkty zalecane z ograniczeniami: Łosoś – filet 13,6*, Makrela 11,9*, Śledź solony 15,4*, Pstrąg tęczy 9,6.

Produkty niewskazane: Węgorz 25,6.

JAJA KURZE

Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g

Produkty zalecane: Białko jaja 0,0*.

Produkty zalecane z ograniczeniami: Jajo kurze 10,7*, Żółtko jaja 32,0*.

NAPOJE

Obok nazw produktów podano zawartość węglowodanów przyswajalnych w 100g

Zalecane: Herbata zwykła bez cukru 0,0, Herbaty ziołowe bez cukru 0,0, Woda 0,0, Kawa bez cukru – ew. z mlekiem.

Zalecane z ograniczeniami: Sok wielowarzywny 5,5*, Sok pomidorowy bez cukru 2,2*.

Produkty niewskazane: Coca-cola 10,4, Napoje gazowane o smaku owocowym 10,3, Soki owocowe 9-10,0*.

MIĘSO, PODROBY, DRÓB, WĘDLINY

Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g

Produkty zalecane: Cielęcina chuda, sznycłówka, udziec, łopátka 2,4*, Wołowina chuda, pieczeń 3,6*, Wołowina – połówca 3,5, Konina 2,5*, Stek wołowy z połówcy, Nerki wieprzowe 3,8, Wątróbka cielęca 3,3, Wątroba wieprzowa 3,4, Wątroba wołowa 3,1, Flaki 2,2, Pierś kurczaka bez skóry 1,3*, Udko kurczaka bez skóry 6,0, Pierś indyka bez skóry 3,7*, Podudzie indyka bez skóry 3,7*, Szynka wołowa lub wieprzowa – bardzo chuda 2,0*, Szynka z indyka 1,6*, Wędzonka wołowa gotowana 3,1, Szynka z piersi kurczaka 1,2, Szynka wołowa gotowana 2,0, Kiełbasa szynkowa z indyka 2,0, Połówca z piersi kurczaka 1,2.

Produkty zalecane z ograniczeniami: Królik, tuszka 8,0*, Wieprzowina, schab środkowy 10,0*, Żołądek z kurczaka 4,3, Wątróbka z kurczaka 6,3, Serce wieprzowe 4,8, Połówca z indyka 4,6.

Produkty niewskazane: Wołowina średnio tłusta 15,7*, Wołowina bardzo tłusta 32,0*, Wieprzowina boczek 53,0*, Wieprzowina, schab karkowy 22,8*, Ozór 11,1, Udko kurczaka ze skórą 10,2*, Skrzydło kurczaka 12,2*, Podudzie indyka ze skórą, Gęś 31,8, Kaczka 28,6, Baleron 20,0*, Kabanosy 24,0*, Kiełbasy wieprzowo – wołowe 19,6*, Parówki 34,3*, Pasztetowa 35,7*, Salceson 32,0*, Połówca 10,0*.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Obok nazw produktów podano zawartość węglowodanów przyswajalnych w 100g

Produkty zalecane: Pieczywo chrupkie Wasa lub podobne 4,1 – 1 kromka, Błonnik zawarty w preparacie Regulobon.

Produkty zalecane z ograniczeniami: Pieczywo ciemne 44,4*, Płatki owsiane 62,4*, Kasza gryczana 63,4*, Kasza jagłana 68,4*, Ryż brązowy 68,1*.

Produkty niewskazane: Pieczywo jasne 56,4*, Płatki kukurydziane 77,0*, Makaron 75,8*, Kasza jęczmienna perłowa 68,8*, Ryż biały 76,5*.

TŁUSZCZE

Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g

Produkty zalecane: Olej rzepakowy 100,0*, Oliwa z oliwek 100,0*.

Produkty zalecane z ograniczeniami: Olej słonecznikowy 100,0*, Olej sojowy 100,0*, Margaryna miękka 60,0*, Masło „ekstra” 83,0*, Masło z olejem 64,0*.

Produkty niewskazane: Stonina 89,0*, Smalec 99,5*.

PRZYPRAWY

Produkty zalecane: Bazylia, Chrzan, Cynamon, Cytryna (nie jako napój), Czosnek, Estragon, Goździk, Imbir, Kminek, Kolendra, Korniszony, Kurkuma, Mięta, Ostra papryka, Kostki rosołowe bez tłuszczu, Papryka, Pieprz, Pietruszka, Rozmaryn, Sos pomidorowy i pomidory z puszkii, Cebula, Trawa cytrynowa, Wanilia (laski lub mielona bez cukru), Goździk.

Produkty zalecane z ograniczeniami: Kostki rosołowe, Musztarda, Ocet winny, Odtłuszczona śmietana, Sezam, Sól, Skrobia kukurydziana, Otręby owsiane.

Produkty niewskazane: Cukier, Czekolada, Ketchup, Majonez, Sos sojowy.

SŁODYCZE, PRZEKĄSKI – ZDECYDOWANIE NIEWSKAZANE

*źródło: Tabele żywieniowe Instytutu Żywności i Żywienia

Skuteczna walka z cellulitem



Powstawanie cellulitu zależy od wielu czynników. Nie na wszystkie niestety można mieć wpływ. To co sprzyja jego powstaniu i co zależy od nas to:

- siedzący tryb życia,
- użzywki,
- dieta bogata w cukier, białe pieczywo, potrawy smażone, wędzone, peklowane,
- zbyt wysokie obcasy i zbyt obcisłe stroje,
- niektóre preparaty hormonalne zawierające estrogeny.

Cellulit rozwija się fazami. Im wcześniej będziemy interweniować, tym lepsze będą efekty. W pierwszej kolejności niezbędne jest:

1. Wyeliminowanie czynników sprzyjających jego rozwojowi.
2. Stosowanie kremów z substancjami poprawiającymi mikrokrążenie krwi w tkankach, np. Venobon krem z kasztanowcem, oczarem i olejkami eterycznymi.
3. Zastosowanie doustnych preparatów poprawiających mikrokrążenie, np. **Venobon** 1 x dziennie 1 kapsułka.

4. Redukcja komórek tłuszczowych i przyspieszenie spalania tłuszczu przez komórki mięśniowe, tak aby nie wchłonęły go komórki tłuszczowe. W tym pomocny jest **Adipobon mono**, który zawiera CLA (sprzężony kwas linolowy) i wyciąg z garczyniei kambożańskiej.

5. Mobilizację stref komórkowo-bólowych przez prowadzenie wałeczka skórniego. Jest to jeden z zabiegów fizjoterapeutycznych, dzięki któremu można osiągnąć dobre efekty.

6. Osoby chcące pozbyć się skórki pomarańczowej na swoim ciele, powinny wzbogacić swą dietę w antyoksydanty, których źródłem są warzywa i owoce, zwłaszcza jagodowe takie jak: m.in. aronia czy borówka. Silne antyoksydanty znajdują się w preparacie **Vitalbon**, który polecamy spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.

7. Najlepsze wyniki obserwuje się jednak, gdy pacjent zmniejszy swoją masę ciała.

TELOMER SYSTEM BELL VISAGE



Absolutnie innowacyjna formuła:

- odmładzająca - skóra o 10 lat młodsza
- zwiększająca elastyczność skóry - poprawa o 12,5%
- redukująca zmarszczki o 13%
- rozjaśniająca przebarwienia
- naturalnie chroniąca przed promieniami UV

Efekty widoczne już po 2 miesiącach stosowania!

Produkty do nabycia w aptekach i sklepach zielarsko-medycznych w całym kraju oraz w sprzedaży wysyłkowej:

Zamówienia telefoniczne: tel. 33 861 86 71 lub 33 861 86 21, **zamówienia on-line:** www.bonimed.pl

Producent: Laboratorium Medycyny Naturalnej Bonimed, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23