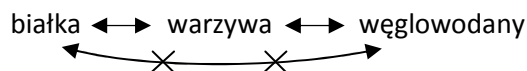


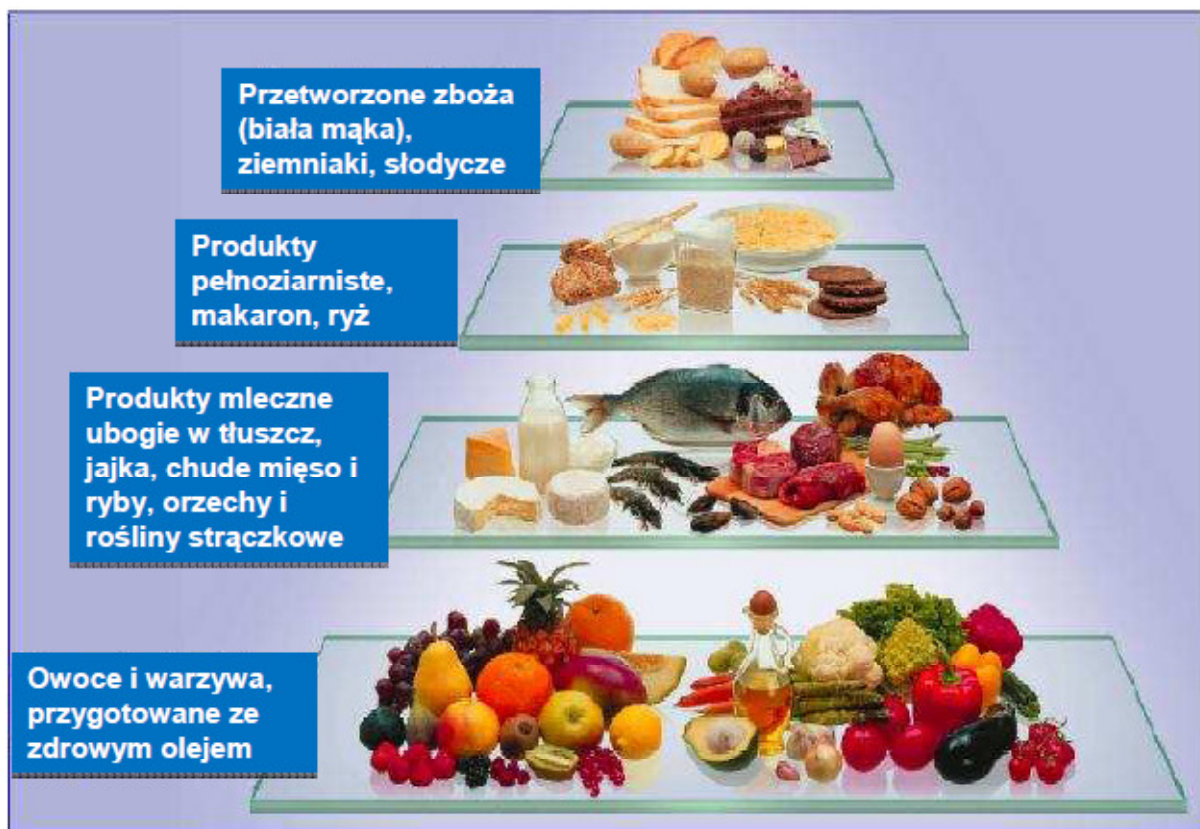
CUKRZYCA A DIETA

Niezależnie od tego, na co chorujemy ważne jest, aby wziąć pod uwagę swoje indywidualne cechy, takie jak: typ metabolizmu (białkowy, węglowodanowy, mieszaniny), predyspozycje ze względu na grupę krwi (A, B, AB, 0), ograniczenia wynikające z aktualnego stanu zdrowia, a także zapotrzebowanie wynikające z choroby, stresu, wieku czy klimatu w którym żyjemy.

Innym elementem, który w powikłaniach układu pokarmowego stanowi dla organizmu duże ułatwienie, z uwzględnieniem powyższych predyspozycji, to tzw. dieta rozdzielna. Nie łączy się w niej pokarmów białkowych z węglowodanami. Dla przykładu kanapka (węglowodany) może być z np. masłem i pomidorem lub ogórkiem, pokrojoną zieleńką, natomiast białka – fasola, orzechy, sery czy mięso lepiej łączyć z warzywami.



Obecnie jako racjonalne odżywianie uznawana jest piramida żywieniowa w takim kształcie:



Piramida żywieniowa jako podstawa w zarządzaniu wagą. Uniwersytet Harvard, 2003

Biorąc pod uwagę wiedzę z zakresu żywienia oraz własne spostrzeżenia możemy przystąpić do poprawienia jakości posiłków. Zacząłabym od tego, co dla określonej grupy krwi jest przeciwwskazaniem i ograniczyłabym do minimum. Po wtóre metabolizm: – czy lepiej i dłużej czuję

się najedzony po białkach, czy węglowodanach – pamiętając o 5 porcjach warzyw i owoców jako podstawie. Wówczas warto spisać swój jadłospis np. z poprzedniego tygodnia i dokonać w nim stosownej korekty na przyszłość.

Przepisy, które najczęściej podobały się moim klientom, a dla Państwa, mam nadzieję, będą natchnieniem i inspiracją do tworzenia własnych, zostały zamieszczone w majowym wydaniu „Natura i Ty”.

Bardzo często otrzymuję od czytelników pytania o diagnozę energetyczną. Jest to metoda pod nazwą „Nauczyć się czytać człowieka”, za pomocą której, w bardzo krótkim czasie, można uzyskać od organizmu badanej osoby wskazówki dotyczące jego kondycji. W człowieku zapisane jest wszystko i można znaleźć odpowiedzi na temat powstawania wielu schorzeń, szczególnie ich przyczyn. To rozpoznanie otwiera drogę do uregulowania całego systemu energetycznego poprzez usuwanie przyczyn i skutków, tym samym do wyzdrowienia.

W czasie wakacji, pod patronatem „Czwartego Wymiaru”, odbędą się 7 – dniowe wczasy połączone z diagnostyką energetyczną i nauką doboru właściwej diety. Zapraszamy na nie wszystkich, którzy chcą poprawić wydolność układu pokarmowego, również z nietolerancją glutenu i mleka, oraz problemami ze skórą, o czym napiszemy w następnym numerze.

Małgorzata Worsztynowicz

Więcej informacji na stronie internetowej www.biofil.net lub tel. 601 32 08 16