

CEI CINCI PAȘI AI SLĂBIRII SĂNĂTOASE ȘI DEFINITIVE

Al patrulea pas

Combină corect alimentele¹

Pe lângă ce pui în farfurie, contează și ce poate folosi corpul tău dintre toate alimentele pe care i le dai. Pentru ca organismul să poată folosi nutrienții dintr-un aliment pe care îl consumi, trebuie ca mai întâi să poată digera acel aliment. Dacă organismul nu are condițiile optime pentru a digera în întregime un aliment, resturile rămase nedigerate sunt dificil de eliminat, și de aici poate rezulta o greștere în greutate și în nivelul de toxicitate intracelular.

Alimentele pe care le alegem să le consumăm de cele mai multe ori sunt compuse din combinații alimentare incorecte care îngreunează digestia sau chiar o fac imposibilă. Exemple de astfel de combinații sunt pizza (conține carbohidrați bogați în amidon, proteine, grăsimi), meniurile fast-food (carbohidrați simpli, proteine, grăsimi trans), pastele cu carne, friptura cu cartofi sau orez, fructele și dulciurile consumate ca desert, imediat după masă.

Mecanismul care face ca aceste combinații alimentare să fie foarte periculoase pentru organism este mediul în care are loc digestia lor optimă, mediul alcalin sau acid. Spre exemplu, carbohidrații bogați în amidon (pâinea, cereale, cartofi, orezul, pastele) se digeră în mediu alcalin, spre deosebire de alimentele bogate în proteine (carne, pește, ouă, brânză etc.) care se digeră în mediu acid. Legile de bază ale chimiei spun că mediul alcalin și cel acid nu pot coexista, deoarece se neutralizează reciproc.

Să luăm spre exemplu procesul de digestie prin care trece friptura cu garnitură de cartofi prăjiți. Odată ce bolul alimentar ajunge în stomac, continuarea procesului de digestie este ajutată de secretarea sucurilor gastrice. Pentru digestia cărnii sunt secretate sucuri acide, iar pentru digestia cartofilor sunt secretate sucuri alcaline. Cele două tipuri de sucuri se neutralizează, iar bolul alimentar rămâne nedigerat. Stomacul mai secretă încă odată fiecare dintre cele două sucuri gastrice, însă tot nu reușește să digere integral carnea, nici cartofii.

¹ Vasile Valentin (2017). Stil de viață nu dietă - Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă. Ed. Curtea Veche, Publishing, București, pp. 45-48.

Un simptom clar al faptului că stomacul a secretat de două ori sucuri gastrice în încercarea de a digera alimentele pe care le-ai consumat sunt arsurile stomacale.

În final, mâncarea care a fost digerată corect este înlăturată din stomac prin acțiunea peristaltică a intestinelor, iar restul proteinelor nedigerate intră într-un proces de putrefacție, carbohidrații din cartofi începând să fermenteze. În procesul de fermentație a carbohidraților se degajă alcool, iar efectul asupra ficatului este similar cu cel al consumului de băuturi alcoolice.

Ambele procese cauzează îmbătrânirea prematură a organismului cresc riscul de cancer al aparatului digestiv, cresc aciditatea și îngroașă sângele, a cărui circulație este astfel îngreunată, fiind create toate condițiile acumulării de kilograme de grăsime.

Nutrienții afectați de putrefacție și fermentație nu pot fi încorporați într-o structură celulară sănătoasă, iar mâncarea alterată generează acizi toxici în corpul tău. Resturile nedigerate mai rămân o vreme în stomac, timp în care procesul de alterație continuă, iar toate substanțele nutritive se pierd. După ce aceste resturi trec în intestine, rămân acolo timp de 20 și uneori până la 40 de ore, în timp ce alimentele combinate corect sunt digerate complet în doar 3 sau 4 ore.

Ingerarea unor boluri alimentare parțial sau total indigeste și apoi încercarea de a grăbi procesul de digestie cu medicamente agresează întreg tractul digestiv și ironia sorții e că tot acest chin e inutil și ușor de evitat. Ingerarea unor boluri alimentare parțial sau total indigeste și apoi încercarea de a grăbi procesul de digestie cu medicamente agresează întreg tractul digestiv, iar ironia sorții face ca acest chin să fie inutil și ușor de evitat.

Dacă mâncarea este corect combinată, ea va fi integral descompusă, absorbită și folosită de organism.

Învață să îți compui meniul respectând regulile pe care le vom descrie în continuare.

Învață să îți ascuți corpul, să recapeți conexiunea pierdută care există între corpul și mintea ta înainte de a avea o alimentație deficitară. Atunci când ai arsuri stomacale, gaze sau indigestii, nu potoli semnalele pe care le transmite corpul cu un pumn de pastile, ci gândește-te ce ai mâncat la ultima masă.

Poate ai făcut o combinație greșită de alimente sau poate ești intolerant sau alergic la unul dintre ingrediente.

Legumele pot fi combinate cu orice altă grupă de alimente (carne, brânzeturi, nuci, semințe, grăsimi și uleiuri etc.). Fibrele alimentare din legume cresc senzația de sațietate, așadar nu ezita să asociezi o salată din crudități proaspete cu alimentul pe care îl preferi.

Stomacul nu poate digera două alimente concentrate în același timp – alimente concentrate sunt toate alimentele, în afară de legume sau fructe, inclusiv leguminoasele și faolea uscată. Așadar evită să combini două tipuri de proteină (spre exemplu, carne și brânză sau carne și leguminoase) la aceeași masă.

Fruitele se consumă ca masă separată și nu se combină și nici nu se consumă ca desert. Zahărul, fructoza, mierea și dextroza inhibă secreția sucurilor gastrice, așadar fructele se consumă fie cu 30 de minute înainte de masă, fie la 3 ore după masă.

Este de preferat să excluzi din alimentație dulciurile, deoarece ele sunt combinații incorecte *per se (în sine)*. Însă dacă nu le poți exclude complet încă de la început, consumă-le în cantitate cât mai mică, la cel puțin două ore după masă, ca o gustare separată.

Alimentele grase (unt, untură, uleiuri, slănină etc.) nu se combină nici cu proteinele și nici cu alimentele bogate în amidon. Alimentele grase se asociază corect doar cu vegetalele.

Este de preferat ca laptele să fie băut gol, fără a fi asociat cu alte alimente. La fel și pepenele. Pentru a accelera la maximum slăbirea, e de preferință ca laptele să fie exclus din alimentație, deoarece este un aliment glucido-lipidic.

Fruitele acide (citrice, mere, fructe de pădure) și cele dulci (banane, pere, mango etc.) nu se combină. Fruitele acide se pot combina între ele (spre exemplu, portocale și grapefruit) dar cele dulci consumate un singur fel odată (spre exemplu, se consumă doar banane).

Cartofii, orezul și pastele se combină cu legume, de preferință crude.

Brânza și restul lactatelor nu se combină cu pâinea.

Proteinele animale (carne, pește, ouă, brânzeturi) se combină corect cu legumele sărace în amidon (spanac, roșii, castraveți, ardei, brocoli, varză etc.). Proteinele animale nu se combină în niciun caz cu alimentele bogate în amidon (de exemplu friptură cu piure sau cartofi prăjiți, pește cu orez etc.) și nici cu grăsimile, deoarece va rezulta un bol alimentar indigest. Dacă totuși vrei să consumi proteine combinate cu grăsimi (de exemplu, brânză cu smântână), adaugă și o salată. Vegetalele contrabalansează efectul inhibitor pe care îl au grăsimile asupra digestiei proteinelor.

Nucile și alunele se consumă ca gustare separată, necombinate cu alte grupe de alimente. Sunt alimente calorice, așadar ai grijă la cantitate.

Renunță la a mânca mai multe feluri la o masă. Astfel vei evita combinarea incorectă a grupelor alimentare și vei putea controla mai ușor aportul caloric care nu trebuie să treacă de 400 kcal în cazul femeilor și 500 kcal în cazul bărbaților, la o singură masă.

Sucurile de fructe și legume trebuie tratate ca alimente: mai degrabă ca masă separată și nu ca simplu lichid.

Fiecare kilogram de grăsime acumulat în plus față de optimul organismului este un simptom că în corpul tău s-au produs o serie de dezechilibre.

O dietă nu dă rezultatele dorite și are foarte multe urmări negative pentru că este o inițiativă greșită încă din start.

Slăbirea trebuie să fie o urmare firească a reechilibrării organismului tău.

Iar o parte importantă a procesului de reechilibrare este optimizarea digestiei prin combinarea corectă a alimentelor.

În timpurile străvechi, toți oamenii aveau corpuri suple pentru că în copaci nu creșteau nici pizza, nici hamburgeri, nici savarine. Fiecare masă era compusă dintr-un singur aliment: vânat proaspăt legume proaspete, fructe și semințe abia culese. Iar procesul de digestie era optimizat la maximum.

Adu-ți aminte că de fiecare dată când iei o lingură de mâncare, ai de ales între a hrăni boala în corpul tău și a o preveni.

Procesele de putrefacție și fermentație care au loc în tractul nostru digestiv atunci când combinăm greșit alimentele stau la baza aproape tuturor bolilor digestive, îmbătrânirii premature a organismului, obezității și chiar a mai multor tipuri de cancer.

Regulile de combinare a alimentelor sunt simplu de adoptat. După ce vei mânca conform combinațiilor corecte timp de două săptămâni, schimbarea se va putea simți și vedea. Fiecare celulă a corpului tău este înzestrată cu o inteligență uluitoare, trebuie doar ca tu să creezi condițiile necesare ca ea să se manifeste.

Referințe

1. Vasile Valentin (2017). Stil de viață nu dietă-Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă, Ed. Curtea Veche, Publishing, București