

Antonina Malinkiewicz

Dieta dla umysłu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

Dieta dla umysłu

ANTONINA MALINKIEWICZ

Dieta dla umysłu



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

Redakcja: Ewa Karczevska
Projekt okładki: Anna Drozdowska
Skład komputerowy: Maciej Grycz

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2008.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2008
ISBN 978-83-7377-309-7



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
... coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
(085) 662-92-67 – redakcja
(085) 654-78-06 – sekretariat
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
1. Mózg, umysł, świadomość, dusza, intelekt	11
1.1. Mózg	11
1.2. Umysł	14
1.3. Świadomość	15
1.4. Dusza	15
1.5. Intelekt	15
2. Dobre trawienie podstawą zdrowia	17
3. Oczyszczając organizm, czyścimy umysł	27
3.1. Dieta oczyszczająca	30
3.2. 10-dniowa dieta wg Mai Błaszczyszyn	33
3.3. Dieta oczyszczająca na weekend	35
3.4. Monodieta na weekend	37
3.5. Głodówka siedmiodniowa	38
3.6. Post sokowy	38
4. Odpowiednie odżywianie dla zdrowia i umysłu	41
4.1. Warzywa, które nie tylko sycą, ale i leczą	42
4.2. Pestki i ziarna dla zdrowia	66
4.3. Lecznicza rola soków z warzyw i owoców	73
4.4. Jadalne rośliny lecznicze dziko rosnące	82
5. Co jeść, by pokarm stał się pozytywnym dla umysłu	85
5.1. Niskokaloryczna dieta sprzymierzeńcem mózgu	86
5.2. Witaminy dla zdrowia ciała i umysłu	88

5.3. Składniki mineralne	115
5.4. Białka, tłuszcze, węglowodany	125
5.5. Naturalne źródła składników mineralnych i witamin	133
5.6. Dieta mineralno-witaminowa	135
5.7. Dieta magnezowa	137
5.8. Mądra dieta	140
5.9. Dieta na poprawę krążenia	147
6. Wspomóż swoją pamięć	149
7. Wpływ muzyki na nasz umysł	155
8. Sztuka jako bodziec dla umysłu / Oglądanie dzieł sztuki i nie tylko	161
9. Przyroda – przyjaciel naszego umysłu	165
10. Dieta dla umysłu – zooterapia	169
11. Dieta dla umysłu – relaksacje, wizualizacje, medytacje, afirmacje ..	175
11.1. Metody relaksu	
11.2. Wizualizacja	177
11.3. Medytacja	178
11.4. Afirmacja	179
12. Gdy umysł żyje w stresie.....	181
13. Ćwicząc ciało, ćwiczysz umysł	189
14. Taniec to nie tylko piękne ruchy – taniec leczy duszę	197
15. Dieta dla umysłu dzieci i młodzieży uczącej się	201
Zakończenie	217
Bibliografia	229



POTĘGA MOJEGO UMYŚŁU

*Myślami kosmos przemierzam
od gwiazdy do gwiazdy
i tej co się nazywa
i tej co nie ma nazwy.*

*Myślami komet dosiadam
i pędzę w mroki przestrzeni
i tam gdzie wszystko wie
i tam gdzie nikt nic nie wie.*

*Myślami słońca rozpalam
by dojrzeć kres we wszechświecie
i tam gdzie kłębią się życia
i tam gdzie myśl nie doleci.*

*Myślami jestem potęgą
odczuwać to będę nie raz
i tu gdzie żyję na co dzień
i tam gdzie się wybieram.*

ANTONINA MALINKIEWICZ



Mojej wielkiej niespodziance

Mojej kruszyncy

Mojej miłości

Jeremi — to dla Ciebie

Mojej siostrze Marii

żeby była zawsze ze mną

*i jak zawsze dla mojego męża **Kazka***

i dla Czarka i dla Dorotki

— słowa miłości.

WSTĘP

*Nasz umysł to jest coś, co wyróżnia
człowieka w świecie zwierząt.*



Mózg w dalszym ciągu pozostaje wielką niewiadomą pomimo coraz to szybszych osiągnięć w nauce, których dokonuje człowiek. Nadal nie wiemy dlaczego mózg umożliwia nam zdobywanie wiedzy, którą się posługujemy, jak rodzą się emocje i skąd biorą się uczucia, obrazy i idee.

Zdrowe myślenie idzie w parze ze zdrowiem ogólnym. Należy wykorzystywać swój potencjał umysłowy, psychiczny i fizyczny w celu doprowadzenia do niezakłóconej równowagi wewnętrznej, która przejawia się dobrym zdrowiem. To właśnie dzięki dobremu zdrowiu możemy osiągnąć taki stan świadomości, który przeniesie nas na wyższy poziom pojmowania, poszerzy nasze horyzonty myślowe, pogłębi rozumowanie, a co za tym idzie, wyostrzy naszą inteligencję. Gdy mamy spożyć posiłek nigdy nie zasiadamy do niego będąc w stanie frustracji, stresu czy innych negatywnych emocji, ponieważ najlepszy posiłek zmienia się wtedy w organizmie w truciznę wywołującą groźne dla zdrowia reakcje.

Nie bez znaczenia jest rodzaj i jakość pożywienia, którego zadaniem jest nie tylko odnowa komórek i tkanek, czyli odbudowa całego ciała, ale też dostarczanie mu energii i witalności. Jedzenie wpływa też na stan ducha, umysłu i uczuć. Jednak nawet najbardziej wartościowo skomponowany posiłek nie przyniesie pożytku, jeżeli w trakcie jedzenia będziemy przeżywać negatywne emocje.

Oprócz jedzenia bardzo ważną sprawą dla zdrowia jest dobry sen o odpowiedniej porze oraz ogólny stan spokoju, co chyba jest najtrudniejszą rzeczą do uzyskania w naszych stresujących czasach.

Mózg pochłania 20 procent dostarczanych naszemu organizmowi składników energetycznych oraz 20 procent wdychanego przez nas tlenu, dlatego bardzo ważnym jest to, ażeby nasz mózg otrzymał odpowiednią ilość witamin, minerałów, aminokwasów, glukozy i tlenu.

Nie tylko nasze ciało i żołądek potrzebują odpowiedniej diety; okazuje się, że inteligencja, pamięć i ogólna sprawność umysłowa w bardzo dużej mierze zależy od odpowiedniego odżywiania naszego mózgu. Ilość neuronów w organizmie zostaje ustalona przy urodzeniu, jednakże możliwości rozwoju przez całe nasze życie wydają się być nieograniczone, niezbędny jest jedynie odpowiedni trening intelektualny oraz stworzenie warunków dla tego rozwoju. Żeby nasza pamięć nas nigdy nie zawodziła musimy dbać o odpowiednie odżywianie mózgu w każdej dziedzinie naszej egzystencji, już od chwili narodzin.

Jak głosi Pismo Święte „nie samym chlebem człowiek żyje”, widać to najlepiej w dobrze pojętej diecie dla umysłu. Żeby nasz umysł czynił z nas człowieka w pełni wartościowego, musimy karmić go nie tylko chlebem dla ciała, ale też dostarczać pokarmu dla ducha. Tylko tak szeroko pojęta dieta, nie kojarząca się tylko z samym procesem spożywania pokarmu, ale sprawiająca, że dostarczymy pożywki naszej duszy i intelektowi wpłynie na nasze człowieczeństwo. Tylko człowiek posiada zdolność myślenia abstrakcyjnego, zdolność do refleksji i tylko człowiek posiada pamięć zbiorową, społeczną i historyczną, które nie giną nawet po jego śmierci. Doceniając fakt, że my, ludzie, jedyni na tej ziemi otrzymaliśmy możliwość korzystania z organu, jakim jest mózg, właśnie w taki sposób musimy o niego dbać i rozwijać go w każdej dostępnej formie.

Trudno jest oddzielić mózg jako organ od umysłu, który najczęściej jest umiejscawiany właśnie w mózgu, dlatego też będę często posługiwać się obu terminami.

MÓZG, UMYŚŁ, ŚWIADOMOŚĆ DUSZA, INTELEKT



MÓZG

*Już w starożytnej Grecji lekarze wiedzieli,
że mózg jest ośrodkiem myśli i uczuć.*



Mózg pomimo wciąż trwających badań nad jego funkcjonowaniem nadal pozostaje zagadką.

Nadal nie wiadomo czy mózg to umysł, jak przebiegają procesy na pozór tak proste jak chociażby widzenie; nie widzimy w tym nic nadzwyczajnego a jednak przetworzenie danych uzyskanych przez nasze oko i dostarczenie nam informacji na temat np. bezpiecznego przejścia przez jezdnię jest sumą ogromnej ilości obliczeń. Nam jednak wydaje się, że te sprawy są tak oczywiste, że nie zagłębiamy się w nie i nie uważamy ich za cud. Patrząc z góry na nasz mózg przypomina on nam dwie półkule orzecha włoskiego: podobny kształt, podobne pofałdowanie powierzchni. Półkule ułożone są symetrycznie i zwiemy je prawą i lewą półkulą mózgową; lewa półkula sprawuje kontrolę nad częścią prawą ciała a prawa nad lewą. Dlatego też problem w lewej półkuli mózgu np. wylew lub uszkodzenie jej, spowoduje skutki w prawej części ciała i na odwrót, uszkodzenia w prawej półkuli spowodują zmiany w lewej części ciała. Pomimo

wizualnej symetryczności półkul może występować asymetryczność w ich funkcjonowaniu, co może przejawiać się prawo- lub leworęcznością. Ten rodzaj przypadłości asymetrii w obrębie półkul mózgowych znany jest jedynie u ludzi. Od przeszło dwustu lat wiadomo, iż funkcje związane z mową znajdują się w lewej półkuli mózgu. Zaobserwowano to w związku z uszkodzeniem lewej półkuli, które powodowało utratę mowy, stąd też wzięła się opinia o wyższości lewej półkuli nad prawą. Jednak dalsze badanie dowiodły, że nasze mózgi są dwojakie i postrzeganie rzeczywistości przez nie odbywa się w sposób własny; półkule potrafią jednak współpracować ze sobą dzięki łączącemu je kablowi włókien nerwowych. Jeżeli mózg dostaje jakieś zadanie, to wykorzystywana jest ta półkula, która posiada charakterystyczne zdolności w danej dziedzinie – wtedy druga półkula jest w stanie podporządkowania się. Być może, że czasami zachodzi konflikt między nimi, ponieważ druga półkula uważa się za bardziej kompetentną, a być może też niektóre informacje są zatrzymywane przez jedną z nich tylko dla siebie. Możliwe, że od wieków wysuwana koncepcja dualizmu, dwustronności natury ludzkiej a także jego myśli, bierze się z faktu istnienia różnicy między półkulami mózgowymi. Termin lewy i prawy funkcjonuje w ludzkim języku na określenie wielu aspektów życia, jak też istnieją dwa równoległe sposoby poznawania. Uwidacznia się to w podziale na myślenie i odczuwanie, na intelekt i intuicję, czy obiektywną analizę a subiektywne spostrzeganie. W filozofii wschodu dualizm wyrażony został w postaci jing i jang. Tendencją obecnej edukacji szkolnej jest jak najszersze rozwinięcie umiejętności dotyczących lewej półkuli mózgu, nie pamiętając o prawej. Zatraca się bezpowrotnie u większości zdolność korzystania z wyobraźni, zdolności percepcyjnych i przestrzennych czy nawet intuicji, bez której człowiek nie dożyłby naszych czasów. Mózg ludzki na pozór nie przedstawia sobą nic, co wprawiałoby w zachwyt patrzącego na niego, jest jednym z organów w ludzkim ciele, ale w niewiadomy nam sposób organ ten nabrał cech układu myślącego i tu zaczynamy mówić o umyśle; przeżywane przez nas emocje sprawiają, że jesteśmy tym czym jesteśmy, a nasz mózg jest czymś wyjątkowym i cennym.

To nasze emocje sprawiają, że mózg z jeszcze jednego organu w ciele, staje się umysłem, czymś wyjątkowym, dlatego też ważną rzeczą jest dbałość o to, by nasze emocje były pozytywne.

Wśród inteligencji na całym świecie mózg stał się jednym z najbardziej ukochanych organów. W dbałości o mózg powstają specjalne diety dla mózgu, w tym słuchanie muzyki, czy też amatorskie uprawianie sztuki. Stały się modne leki, witaminy, zestawy ćwiczeń manualnych, sporty; wszystko to ma na celu lepsze dotlenienie mózgu. Wykształciła się również specjalna gimnastyka umysłu. Wszystko to służy wspomaganie pewnych funkcji mózgu, pomaga wspomóc koncentrację umysłu i w pozytywnym rozwiązywaniu zadań dnia codziennego. To bowiem, czy będziemy w życiu szczęśliwi, zależy od tego co zaprogramowaliśmy w naszym umyśle, w jakiej jest on kondycji fizycznej i duchowej. O mózgu bowiem lekarze wiedzą coraz więcej, ale nadal nie wszystko; myślę, że osobisty wysiłek każdego z nas w celu poprawienia jego funkcji może dać wymierne efekty. W XIX w. zaczęto w sposób systematyczny badania nad mózgiem, ażeby poznać czy mózg i umysł jest tym samym. Dzięki tym badaniom stało się jasne, że mózg jest materialną bazą dla umysłu a umysł to coś więcej niż mózg. W tym też czasie stało się możliwe bezinwazyjne przeżyciowe obrazowanie struktur mózgu dzięki odkryciom promieni X. Znany wynalazca T. A. Edison skonstruował urządzenie zwane katodografem, jednak te metody nie spełniły oczekiwań w kwestii bezpośredniego obrazowania struktur mózgowych. Nie znaczy to jednak, że były całkowicie bezwartościowe, można było dzięki nim określić szereg objawów pośrednich jak zwapnienia, zmiany kształtu czaszki itp., na podstawie których można było zdiagnozować patologie w obrębie ośrodkowego układu nerwowego. Dalsze metody takie, jak np. odma mózgowa, została odrzucona jako zbyt inwazyjna, czy też angiografia, którą to metodę jednak udoskonalono i służy do dziś, często pomagając nie dopuścić do wykonywania bezpośrednich zabiegów operacyjnych. W 1972 roku została wprowadzona tomografia komputerowa, która stała się przełomem w bezinwazyjnej prezentacji anatomii mózgu. Tomografia komputerowa wykrywa wszelkie patologie w obrębie mózgu, a jej twórcy A. Cormack i G. Hounsfield otrzymali w 1979 roku nagrodę Nobla. W latach 80 XX wieku wprowadzono obrazowanie struktur mózgowych przy pomocy aparatów wykorzystujących zjawisko magnetycznego rezonansu jądrowego, który w obecnym czasie stał się podstawową metodą diagnostyki mózgu. Jednakże mając do dyspozycji wszelkie dostępne urządzenia do obrazowania struktur mózgowych, znając dokładnie jego skład i budowę, znając większość funkcji, jakie pełni w naszym organizmie, dalej nikt nie potrafi odpowiedzieć na

pytanie czy mózg i umysł to jedno, dlaczego mając zasadniczo taki sam mózg, ludzie są tak różni, z różnymi charakterami, potrzebami, możliwościami. Wiadomo, że umysł stanowi całość, ale można też wyodrębnić w nim sfery o zupełnie różnych właściwościach i rolach. Trawienie, czy oddychanie jest niezależne od świadomego umysłu, stąd bierze się podział na świadomość i nieświadomość.

Wszystko to, co rozgrywa się w naszym umyśle rzutuje na rzeczywistość, ponieważ już sama myśl jest energią.

Ponieważ życie i śmierć są tylko w umyśle, warto zatem go poznać.

UMYSŁ

*Jeżeli ktoś utracił rękę może żyć dalej.
Jeżeli ktoś utracił nogę może żyć dalej.
Jeżeli ktoś utraci oczy może dalej prowadzić udane życie.
Jeżeli ktoś utraci umysł, nie jest lepszy od umarłego.*

„DOKĄD IDZIESZ” MAKTANANDY

*To z umysłu wyrastają szczęście i smutek, pragnienia
i niechęci, a także wszystkie zmysłowe przyjemności.*

Działanie mózgu jest niczym nieograniczone a umysł człowieka zmienia się w nieskończoność, bez żadnych ograniczeń. Jeżeli posiadamy umysł zanieczyszczony, to z niego powstaje też zanieczyszczony świat, tak jak z umysłu czystego powstaje świat czysty. Jeżeli naszym pragnieniem jest żyć w zdrowiu fizycznym, jeżeli dążymy do harmonii w rodzinie i w kontaktach z innymi ludźmi, musimy wyciszyć, uspokoić i zharmonizować umysł. To dzięki ludzkiemu umysłowi rozwinęła się technologia, która sprawia, iż cały świat jest „w zasięgu ręki”, tylko nie zawsze potrafimy skorzystać z tej technologii w sposób prawidłowy; bardzo często dzięki niej zadawane są cierpienia innym. Po to by doskonalić nasze umysły należy

zwrócić się do wnętrza, to właśnie tam odnajdziemy ludzkie wartości, i tylko w naszych wnętrzach możemy dokonać przekształcenia ludzkiego dobra dla potrzeb innych, tam możemy znaleźć potrzebę życia w spokoju i prawdzie. Lepszy świat tworzą ludzie spokojni, dobrzy i mądrzy. Wiedzą oni, że umysł doskonalić musi każdy sam, ale niewymierne korzyści, wynikające z tego faktu, są dla wszystkich i to nie tylko na dzień dzisiejszy.

ŚWIADOMOŚĆ

Samoświadomość jest to cecha właściwa tylko ludziom.

Istnieje wiele koncepcji starających się wyjaśnić, jak te różne świadomości mogą być w różny sposób realizowane. Jeżeli chcemy spełnienia swoich zamierzeń i planów, musimy świadomie panować nad myślami by były pozytywne i w taki też sposób wpływały na rzeczywistość.

DUSZA

„Należy wiedzieć, że dusza jako duch, nie ma ani: długości, ani szerokości, ani wysokości lub jakiejś mniejszej lub większej głębi w swej istocie tak, jak je mają ciała posiadające wymiary. Tym samym nie ma w niej części, ani żadnego różniącego się „zewnątrz” i „wewnątrz”, jest bowiem jednolita i nie ma żadnego centrum głębi, a tym mniej głębokości wymiernej. I nie może być bardziej oświecona w jednej niż w drugiej części, jak ciała fizyczne, lecz cała jest jednakowo — bardziej lub mniej — jasna, podobnie jak powietrze, które całe jest jednakowo mniej lub bardziej prześwietlone”.

(ŚW. JAN OD KRZYŻA)

Etymologia słowa dusza w wielu językach nawiązuje do oddechu.

Dusza to hipotetyczny, nieśmiertelny i niematerialny pierwiastek w człowieku, o którego istnieniu naucza większość religii świata Wydaje się więc,

że to ów ulotny, niewidzialny symptom życia stał się źródłem wierzeń w jej istnienie.

Wiele religii uznaje umysł i duszę ludzką za terminy opisujące tę samą „rzecz”. W religii chrześcijańskiej dzieli się człowieka na materialne i śmiertelne ciało oraz na nieśmiertelną i „eteryczną” duszę. W innych religiach uznaje się duszę i umysł za coś zupełnie odrębnego, dla nich człowiek składa się z eterycznej duszy, materialnego ciała, która służy jej za tymczasową „powłokę” do śmierci, i umysłu, esencji ludzkiej świadomości, który jest najpierw własnością ciała a potem już tylko duszy.

INTELEKT

Intelekt wykracza ponad umysł, umysł jedynie odbija czystość intelektu.

Intelekt – suma zdolności umysłowych pozwalająca na bystrość umysłu, zdolność pojmowania, przyswajania i przetwarzania informacji docierających do mózgu.

DOBRE TRAWIENIE PODSTAWĄ ZDROWIA



ażdy z nas wie dobrze, iż w następstwie przyjmowania pokarmów następuje trawienie. Proces wydalania z organizmu niestrawionego pokarmu i innych zbędnych substancji jest tak samo ważny jak prawidłowe trawienie i odżywianie. Nagromadzenie w jelitach niestrawionych i niewydalonych do końca resztek jelitowych może doprowadzić do toksemii – zakażenia krwi mającego niebezpieczne dla życia skutki. Przyjęty przez nas pokarm musi pokonać siedmio i półmetrową część przewodu pokarmowego bez jelita grubego, od jamy ustnej do końca jelita cienkiego; trwa to przeciętnie od 3 do 5 godzin. W miejscu gdzie kończy się jelito cienkie i zaczyna grube, znajduje się zastawka krętniczo-kątnicza, w tym miejscu miazga pokarmowa opuszcza jelito cienkie, przechodzi do półtorametrowego jelita grubego. Jeżeli praca w jelicie grubym odbywa się normalnie i jest ono opróżnione, mija od godziny do dwóch i stolec przechodzi przez odbytnicę i zostaje wydany przez odbyt. W okolicy prawej pachwiny znajduje się wspomniana zastawka krętniczo-kątnicza, stanowi ona jak gdyby zawór bezpieczeństwa, reguluje szybkość przesuwania się miazgi pokarmowej oraz nie dopuszcza do cofania się jej do jelita cienkiego. Zastawka krętniczo-kątnicza otwiera się w stronę początkowej części jelita grubego zwanej jeliem ślepym lub kątnicą, stanowi ono pierwszy pojemnik na pozostałości procesu trawienia. To co dostarczyliśmy do organizmu w postaci pokarmu,

przetrawione, już jako pożywne cząstki wstępują w krew i stają się krwią. Krążąc po arteriach krew dociera do każdej tkanki i komórki w ciele po to, by budować i odnawiać. W drodze powrotnej krew zabiera obrobiony materiał organizmu ludzkiego, ażeby płuca i inne organy mogły wydalić to, co zbędne i trujące. W zdrowym organizmie zachowana jest równowaga pomiędzy odbudową tkanek a ich rozpadem. Ogólnie jednak jest zazwyczaj tak, że większość spożywanej przez nas żywności zamiast oczyszczać nasz organizm, zatruwa go. Celem niedopuszczenia do takiej sytuacji, musimy w sposób świadomy i konsekwentny komponować swoje posiłki, patrzeć by to, co spożywamy przyniosło pożytek naszemu organizmowi w postaci dostarczenia pokarmu, który pomoże mu w odbudowie i budowie zdrowych tkanek i komórek. Nasz posiłek może służyć jedynie zapchaniu brzucha i dogodzeniu swoim kubkom smakowym. Świadome spożywanie pokarmu to ochrona przed chorobami i dobra jakość życia w każdej jego dziedzinie. Składniki odżywcze mają zdolność neutralizowania wolnych rodników a prawidłowe wypróżnienia dają nam gwarancję, że z naszym umysłem dzieje się podobnie, bez trudu usuwany jest zbędny balast, który niewydalony, w dalszym ciągu zatruwałby naszą psychikę. W usuwaniu zbędnych treści z przewodu pokarmowego w sposób korzystny pomaga nam błonnik. Dieta bogata w błonnik sprawia, że ludzie czują się mniej zmęczeni, cierpią też rzadziej na depresję, dieta ta poprawia pamięć oraz szybkość kojarzenia faktów. Jeżeli posiadamy problemy z układem pokarmowym, cierpimy na zaparcia, dobrze jest skorzystać z diet, które pomogą nam uporać się z nimi. Diet antyzaparciowych jest kilka i do nas należy wybór tej, która nam najbardziej odpowiada.

DIETA ANTYZAPARCIOWA

Jeżeli wiemy już jak ważną sprawą jest oczyszczenie naszego ciała z zalegających w nim niechcianych, szkodliwych dla zdrowia pozostałości z przyjmowanych pokarmów, należy przejść do czynności likwidujących tą niekorzystną dla organizmu sytuację.

Dieta antyzaparciowa polega na spowodowaniu prawidłowej defekacji bez używania środków farmakologicznych. Główną jej zaletą jest duża

zawartość błonnika, który jest niestrawnym dodatkiem do pokarmów działającym na zasadzie miotły, są to przede wszystkim polisacharydy roślinne i winno się ich znajdować w dziennej dawce zdrowego człowieka około 40 g.

Zadaniem błonnika w diecie jest również zmniejszanie ilości cholesterolu, trójglicerydów i glukozy. Błonnik, czyli polisacharydy dostarczane z pokarmem stanowią masę, która wypełnia przewód pokarmowy, przez co zwiększa się ilość treści jelitowej, wchłaniają kancerogeny powstające w jelicie grubym z rozkładu kwasów żółciowych i przyspieszają ich wydalanie. Do jednej z głównych przyczyn rozwoju metabolicznych chorób cywilizacyjnych jest żywienie się pokarmami wysoko oczyszczonymi. W tabeli przedstawiono zawartość błonnika w wybranych produktach spożywczych. Warto podkreślić fakt, że pieczywo jest naszym codziennym pożywieniem i dlatego zawarta w nim ilość błonnika może decydować w dużym stopniu o jego udziale w diecie. Produkty o zerowej zawartości błonnika to: nabiał, ryby, mięso, wędliny, alkohole. Jedząc produkty z oczyszczonych ziaren wiadomo, że są one pozbawione błonnika, który chroni nas przed wieloma chorobami. Dlatego też należy zjadać produkty bogate w błonnik, do których zaliczamy warzywa, owoce oraz ziarna niełuskane, one to bowiem zapewniają prawidłową pracę jelit. Prawidłowa praca jelit to zdrowy organizm pod każdym względem. Jeżeli chcemy uzyskać taki stan na długie lata, należy uwzględnić w swoim jadłospisie takie produkty.

Do podstawowych właściwości błonnika należy zaliczyć pomoc w zaparciach, bieguncie i bólach towarzyszących hemoroidom. Całą drogę przez przewód pokarmowy błonnik pokonuje w stanie niezmienionym, jednakże wzdłuż całej drogi wchłania wodę, przez co zwiększa objętość masy kałowej i przyspiesza eliminację niestrawionych resztek pokarmowych, ułatwiając regularne wypróżnienie się. Zjadając żywność zawierającą dużo błonnika pokarmowego pomaga się zapobiegać zaparciom i bólom towarzyszącym hemoroidom, ponieważ zwiększa zawartość wody w kale, przez co łatwiej go wydalić z organizmu. Błonnik pomaga zrzucić zbędne kilogramy, gdyż wchłania wodę, dzięki czemu pęcznieje i wypełnia żołądek, zmniejszając uczucie głodu, a także opóźniając moment, w którym pożywienie opuszcza żołądek, czyli generalnie pomaga w walce z otyłością. Obniża też poziom cholesterolu i trójglicerydów. Błonnik dzięki swej kon-

systemu wyłapuje i usuwa kwasy żółciowe z jelit. Ponieważ wątroba używa ich do produkcji cholesterolu, zatem gdy zostaną usunięte, obniża się poziom cholesterolu. Poprzez wydalanie kwasów żółciowych organizm pozbywa się nadmiaru cholesterolu, gdyż nie może on, tak jak inne tłuszcze zostać metabolizowany. Błonnik nierozpuszczalny obniża poziom trójglicerydów we krwi, zmniejszając ryzyko miażdżycy. Stabilizuje też stężenie glukozy we krwi, opóźnia przemianę węglowodanów poprzez częściowe blokowanie dostępu glukozy do krwi, co z kolei zmniejsza wydzielanie insuliny i pomaga w utrzymaniu stabilnego poziomu cukru we krwi.

Wydzielanie insuliny jest częściowo wywoływane i regulowane przez system hormonalny, a wzrost spożycia błonnika prowadzi do obniżenia poziomu hormonów. Błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny pomaga eliminować z organizmu toksyny, kwasy żółciowe, metale ciężkie a nawet substancje rakotwórcze (np. poziom azotynów w organizmie skutecznie obniżają pektyny znajdujące się w jabłkach, porzeczkach i innych owocach, jeśli owoce te nie były nadmiernie opryskiwane), oczyszcza organizm z toksyn i metali ciężkich. Jednakże trzeba wiedzieć, iż rozpuszczalne składniki błonnika mogą ograniczać wchłanianie składników pokarmowych tj., żelazo, cynk i wapń. Błonnik w jelicie grubym wchłania wodę; jeżeli nie ma wystarczającej ilości wody, stolec będzie twardy i gęsty, może też powodować zaparcia. Aby wykluczyć takie negatywne efekty błonnika i optymalizować eliminację produktów ubocznych przemiany materii, powinno dostarczać się przynajmniej 2 litry wody dziennie. Również nagle dostarczenie organizmowi dużej dawki błonnika może wywołać wzdęcia i bóle brzucha, a dotyczy to zwłaszcza roślin strączkowych. Produkty zawierające dużo błonnika, szczególnie pszenne, mogą podrażnić żołądek u niektórych osób. Jak dotychczas w Polsce spożycie błonnika kształtuje się na poziomie 15 g dziennie, a w społeczeństwach nieuprzedmiotowionych, w Afryce spożycie błonnika wynosi około 60 gram na dobę. Efektem tego jest bardzo niska zachorowalność na choroby nowotworowe jelita grubego i odbytu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożywanie 20–40 g błonnika dziennie. Trzeba wiedzieć, iż produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso i naturalne przetwory, ryby, mleko i naturalne przetwory, jaja) a także alkohole, masło, oleje i pozostałe produkty tłuszczowe nie zawierają błonnika pokarmowego. Istnieją duże rozbieżności w podawanych przez różnych autorów zawartościach błonnika pokarmowego w tych samych surowcach, co jest spowodowane

nie tylko zmiennością materiału roślinnego, ale także stosowaniem różnych metod oznaczania. Tabela dotyczy zawartości błonnika w 100 gramach lub 100 mililitrach produktu

Produkt	Zawartość [g]
---------	---------------

KASZE I RYŻ

Kasza jaglana	3,2
Kasza jęczmienna perłowa	6,2
Kasza jęczmienna pęczak	5,4
Kasza gryczana	5,9
Kasza manna	2,5
Ryż biały	2,4
Ryż brązowy	8,7

MAKARONY

Makaron bezajeczny	2,7
Makaron dwujeczny	2,6
Makaron czterojeczny	2,8

NAPOJE

Sok ananasowy	0,1
Sok cytrynowy	0,1
Sok grejpfrutowy	0,1
Sok marchwiowy	1,3
Sok marchwiowo-jabłkowy	2,2
Sok marchwiowo-jabłkowy	1,9
Sok marchwiowo-pomarańczowy	1,7
Sok pomarańczowy	0,1
Sok pomidorowy	0,4
Sok wielowarzywny	1,2
Sok z czarnej porzeczki	0,1

OWOCE

Agrest	3
Ananas	1,2
Arbuz	0,3
Banany	1,7
Borówki	1,1
Brzoskwinia	1,9
Cytryna	2
Czarne jagody	3,2
Czereśnie	1,3
Daktyle	8,7
Figi	2,5
Grejpfrut	1,9
Gruszka	2,1
Jabłko	2
Jeżyny	7,3

Produkt	Zawartość [g]
---------	---------------

Kiwi	2,1
Maliny	6,7
Mandarynki	1,9
Mango	1,5
Marakuja	15,9
Morele	1,7
Morwy	1,7
Nektarynki	1,2
Papaja	1,8
Pomarańcza	1,9
Porzeczki białe	6,4
Porzeczki czarne	7,9
Porzeczki czerwone	7,7
Poziomki	2
Renklody	2,6
Śliwki	1,6
Truskawki	1,8
Winogrona	1,5
Żurawiny	4,6

OWOCE SUSZONE

Suszone banany	6,4
Suszone brzoskwinie	14,3
Suszone daktyle	8,7
Suszone figi	12,9
Suszone jabłka	10,3
Suszone morele	10,3
Suszone rodzynki korynckie	6,5
Suszone rodzynki sułańskie	7
Suszone rodzynki zwykłe	6,8
Suszone śliwki bez pestki	16,1
Suszone śliwki z pestką	
Pomarańcza	1,9
Porzeczki białe	6,4
Porzeczki czarne	7,9
Porzeczki czerwone	7,7
Poziomki	2
Renklody	2,6
Śliwki	1,6
Truskawki	1,8
Winogrona	1,5
Wiśnie	3
Żurawiny	4,6

Produkt Zawartość [g]

ORZECHY I NASIONA

Dynia	1,9
Kasztany jadalne (marony)	6,8
Mak	20,5
Migdały	12,9
Orzechy arachidowe	7,3
Orzechy kokosowe świeże (miąższ)	13,6
Orzechy kokosowe suszone (miąższ) .	23,5
Orzechy laskowe	8,9
Orzechy nerkowca	1,5
Orzechy pekan	2,3
Orzechy pistacjowe	6,1
Orzechy włoskie	6,5
Orzeszki ziemne	8,1
Sezam	9,1
Słonecznik	6
Wiórki kokosowe	21,1

PIECZYWO

Bułki grahamki	5,4
Bułki kajzerki	2,1
Bułki maślane	2
Bułki pszenne zwykłe	2,1
Bułki wrocławskie	2
Chąłka	2
Chleb graham	5
Chleb baltonowski	4,7
Chleb chrupki	6
Chleb mazowiecki	4,6
Chleb praski	4,7
Chleb pumpernikiel	6,4
Chleb wiejski	4,7
Chleb zwykły	4,9
Chleb żytni jasny	4,7
Chleb żytni pełnoziarnisty	6,1
Chleb żytni razowy	5,9
Chleb żytni razowy na miodzie	5,4
Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem ..	6,5
Chleb żytni staropolski	5,3
Pieczewo tostowe	2,1
Rogale maślane	2

PRODUKTY ZBOŻOWE I ŚNIADANIOWE

Bułka tarta	6,1
Chrupki kukurydziane	7,6
Kielki pszenne	4
Mąka pszenna typ 500	2,6
Musli owocowe	8
Musli z rodzynkami i orzechami	9,7
Otręby pszenne	42,4
Płatki jęczmienne	9,6

Produkt Zawartość [g]

Płatki kukurydziane	6,6
Płatki owsiane	6,9
Płatki pszenne	10,1
Płatki żytnie	11,6
Ryż preparowany	5

PRZETWORY OWOCOWE

Ananas w syropie	1
Brzoskwinie w syropie	0,9
Dżem owocowy niskosłodzony	0,8
Dżem owocowy wysokosłodzony	0,9
Powidła śliwkowe	1,8

PRZETWORY WARZYWNE

Fasolka szparagowa cięta konserwowa ...	2,4
Fasolka flageolet konserwowa	6,7
Frytki ziemniaczane	2,9
Groszek zielony konserwowy	5,7
Ketchup	3,2
Kiszona kapusta	2,1
Koncentrat pomidorowy 30%	2,8
Kukurydza konserwowa	3,9
Ogórek kiszony	0,5
Papryka czerwona konserwowa	1,8
Pędy bambusa konserwowe	1,4
Popcorn	10

SŁODYCZE

Babka biszkoptowa	0,9
Baton Bounty	5,4
Baton Kit Kat	1,9
Baton Mars	1
Baton Milky Way	0,5
Baton Snickers	2,9
Baton Twix	1
Chipsy bekonowe	8,7
Chipsy paprykowe	8,4
Ciasto drożdżowe	1,6
Czekolada deserowa	1,4
Czekolada gorzka	1,7
Czekolada mleczna	0,7
Czekolada mleczna z orzechami	0,4
Czekolada nadziewana	0,3
Delicje szampańskie	0,7
Ciasto drożdżowe	1,6
Czekolada deserowa	1,4
Czekolada gorzka	1,7
Czekolada mleczna	0,7
Czekolada mleczna z orzechami	0,4
Czekolada nadziewana	0,3
Delicje szampańskie	0,7

Produkt Zawartość [g]

Eklerki z bitą śmietaną	0,5
Herbatniki	1,3
Jagodzianki	2,1
Kakao proszek	5,7
Keks bakaliowy	3,6
Markizy	1,2
Paluszki	1
Pierniczki w czekoladzie	2
Piernik z bakaliami	2,7
Ptysie z bitą śmietaną	0,3
Sernik z rodzynkami	0,8
Wafle nadziewane	1,2

WARZYWA I GRZYBY

Awokado	6,7
Bakłażany	3,3
Botwina	4,4
Bób	5,8
Brokuły	2,5
Brukselka	5,4
Buraki	2,2
Cebula	1,7
Chrzan	7,3
Cukinia	1
Cykoria	1
Czosnek	4,1
Dynia	2,8
Endywia	2,2
Fasola szparagowa	3,9
Groszek zielony	6
Jarmuż	2
Kabaczek	1,1
Kalafior	2,4
Kalarepa	2,2
Kapusta biała	2,5
Kapusta czerwona	2,5
Kapusta pekińska	1,9
Kapusta włoska	2,6

Produkt Zawartość [g]

Karczochy	5,4
Koper ogrodowy	6,1
Kukurydza	2,4
Lucerna kielki	2,4
Marchew	3,6
Ogórek	0,5
Papryka	2
Pasternak	4
Pędy bambusa	2,2
Pieczarka	2
Pietruszka korzeń	4,9
Pietruszka liście	4,2
Pomidor	1,2
Por	2,7
Rabarbar	3,2
Rzepa	3,5
Rzeżucha	3,3
Rzodkiewka	2,5
Salata	1,4
Seler korzeń	4,9
Seler liście	1,8
Soczewica kielki	3
Soja kielki	2,6
Szczaw	2,6
Szczypiorek	2,5
Szparagi	1,5
Szpinak	2,6
Ziemniaki	1,5

WARZYWA STRĄCZKOWE SUCHE

Fasola azuki	4,3
Fasola biała	15,7
Fasola czerwona	25
Fasola pstra	4,3
Groch	15
Soczewica czerwona	8,9
Soja	15,7

Powyższy wykaz zawartości błonnika w poszczególnych produktach pozwoli nam na odpowiedni ich dobór w trakcie komponowania zdrowych posiłków z pożytkiem dla całego organizmu.

Pokarmy zalecane w diecie przeciwzaparciowej:

- Mleko odtłuszczone szczególnie zsiadłe, kefir i jogurt,
- Chudy twaróg i biały ser,
- Białka jajek, żółtka tylko w ograniczonych ilościach,
- Wszystkie warzywa i owoce,
- Powidła, cukier, syropy, dżemy, galaretki, landrynki, dropsy, miód,
- Liście laurowe, ziele angielskie, wanilia, cynamon, sól, sok z cytryny,
- Maślanka, serwatka, napary z ziół, słaba herbata, słaba kawa zbożowa,
- Masło w ograniczonych ilościach, twaróg i ser z odtłuszczonego mleka,
- Zupy na wywarach z włoszczyzny, jarzynowe, krupniki, mleczne, owocowe,
- **Mięso chude:** cielęcina, wołowina, konina, królik, kurczaki, indyk, gęś,
- **Ryby:** dorsz, karmazyn, sandacz, szczupak, lin, leszcz, karaś,
- Chuda szynka i polędwica, mięso w galarecie,
- Chuda śmietana, oleje roślinne: słonecznikowe, rzepakowe, sojowe, oliwa – w ograniczonych ilościach,
- Ziemniaki gotowane i pieczone, purée,
- Potrawy mięsne duszone, smażone bez tłuszczu,
- Surówki, soki, gotowane warzywa,
- Desery owocowe, kompoty, galaretki, budynie.

Produkty, których nie należy jeść w diecie antyzaparciowej:

- Pieczywa o małej zawartości błonnika, świeże: jasne, pszenne, chleb razowy na miodzie,
- Mąka pszenna wysokiego przemiału, kukurydziana, ziemniaczana,
- Mleko tłuste, kefir, jogurt,
- Inne sery niż wyżej wymienione,
- Duże ilości żółtek,
- Mięsa: baranina, wieprzowina, podroby, dziczyzna, kaczki, gęsi, tłuste ryby,
- Pasztety, tłuste wędliny,
- Masło solone,

- Tłusta śmietana,
- Frytki, placki ziemniaczane,
- Słodczyce, alkohol, czekolada, pralinki, cukierki, ciastka, konfitury,
- Alkohol, kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata,
- Zupy na tłustych wywarach,
- Potrawy smażone, pieczone,
- Torty, kremy cukiernicze, bita śmietana, lody, ciastka, kisiele.

ŹRÓDŁO: HYPERLINK [HTTP://PRZEGLADDIET.W.INTERIA.PL](http://przeklad diet.w.interia.pl)

Inną wersją diety antyzaparciowej jest dieta jogurtowa, którą może z powodzeniem stosować każdy potrzebujący.

DIETA JOGURTOWA

Dieta jogurtowa jest bogata w łatwo przyswajalne białko, wapń, fosfor i witaminy. Zaleca się stosować tylko jogurty zawierające żywe kultury bakterii, które ułatwiają i przyspieszają trawienie. W tej diecie, oprócz wymienionych niżej owoców, pieczywa i innych składników, należy jeść następujące rodzaje jogurtów: naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu, odtłuszczony owocowy i owocowy o normalnej zawartości tłuszczu.

PRZYKŁAD DIETY JOGURTOWEJ:

Śniadanie:

Do wyboru

1. 150 g jogurtu owocowego z 1/4 szklanki musli, banan,
2. 150 g jogurtu poziomkowego z 2 łyżkami otrąb pszennych, 2 mandarynki,
3. 150 g jogurtu wiśniowego z 2 łyżkami płatków kukurydzianych, duża gruszka,
4. 150 g jogurtu morelowego z ziarnami zbóż, jabłko.

Obiad:

Do wyboru

1. 200 g pieczonego dorsza z sosem jogurtowym (pół szklanki jogurtu light z drobno pokrojoną cytryną), gotowany ziemniak,
2. 100 g pieczonej piersi kurczaka, 300 g (mrożonka) ugotowanego szpinaku, sos z pół szklanki jogurtu doprawionego ząbkami czosnku i bazylią,
3. Pieczone udko kurczaka (100 g), 2 łyżki ryżu, ogórek pokrojony w plastery i polany sosem z pół szklanki jogurtu naturalnego, łyżki bazylii lub mięty, szczypty soli, pieprzu i oregano,
4. 60 g pieczonego dorsza, pół szklanki ugotowanego makaronu, sos z 50 g jogurtu naturalnego, pokrojonego w kostkę pomidora, łyżki bazylii, szczypty soli i pieprzu, sałatka z ogórka kwaszonego i pokrojonej w piórka cebuli dymki, z łyżeczką oliwy z oliwek i łyżeczką soku z cytryny.

Kolacja:

1. 250 g sałatki z owoców, 50 g jogurtu naturalnego lub jajko na twardo, 2 pomidory i 1/4 czerwonej cebuli, pół grahamki,
2. 100 g wędzonego dorsza, sałatka z dużego pomidora, papryki, 5 dużych liści sałaty, połowy posiekanej małej czerwonej cebulki, doprawiona 4 łyżkami jogurtu naturalnego wymieszanego z utartym ząbkami czosnku i pieprzem, kromka chleba razowego z odrobiną margaryny,
3. 120 g befsztyku smażonego na odrobinie oleju rzepakowego, surówka z tartej marchwi i połówki jabłka, doprawiona łyżeczką oliwy z oliwek lub chrzanu, pół grahamki.

Każda z tych diet może być stosowana z dużym powodzeniem, jeżeli chodzi o pozbycie się zaparcia w myśl zasady – czyste ciało, czysty umysł.



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
www.studioastro.pl

Kto się zdrowo odżywia?

Ten, kto ma dietę zbilansowaną do indywidualnych
potrzeb swojego organizmu,
dzięki czemu utrzymuje nienaganną kondycję?

Dziś ważniejszym od kondycji fizycznej
jest stan umysłu. Wykazując się błyskotliwością
intelektualną odnosimy znacznie większe korzyści
w pracy jak i w życiu prywatnym.

Teraz i Ty dowiesz się jak tanio i przyjemnie zapewnisz
swojemu umysłowi zdrowy turbodopalacz, dzięki
któremu dobiegniesz do mety zanim rywale wystartują.

Dieta dla myślących!

PATRONAT MEDIALNY:



Cena 29,80 zł

