

Zdrowe nawyki żywieniowe

O sposobach wyeliminowania drożdżycy z organizmu opowiada lek. med. Andrzej Janus

– Jakie są założenia diety i na czym ona polega?

– Proces eliminacji drożdżaka z organizmu jest metodycznym i świadomym działaniem. Zmiana sposobu odżywiania oraz zastosowanie preparatów leczniczych powoduje jego powolne obumieranie. W okresie leczenia należy ograniczyć ilość spożywanych węglowodanów i stosować zasadę innego łączenia składników pokarmowych. W diecie tej nie łączymy białka z węglowodanami. Białko łączymy w oddzielnym posiłku z surówkami z różnokolorowych jarzyn. Węglowodany również łączymy z surówkami. Tłuszcz jest składnikiem uniwersalnym i można dodać go do wszystkiego.

– Jak długo powinna trwać?

– Pierwszy etap stosowania diety trwa około 6 tygodni, drugi do 6 miesięcy. W trzecim, trwającym 3 lata, utrwalamy nowe nawyki żywieniowe. Pamiętać należy o tym, że zarodniki Candida krążą we krwi przez 2-3 lata i mogą w sprzyjających warunkach spowodować nawrót choroby. Leczenie ma więc na celu należyte wzmocnienie systemu odporności,

aby nie doszło do ponownego rozwoju drożdżaka.

– Na co szczególnie trzeba zwrócić uwagę w czasie kuracji?

– Pierwszy etap leczenia jest pasmem wyrzeczeń i ograniczeń. Zalecane jest spożywanie pożywienia nieprzetworzonego, o niskiej zawartości węglowodanów. Należy więc wyeliminować z diety: cukier i jego wyroby, ziemniaki, słodkie napoje, miód, białe pieczywo, kluski, żywność panierowaną, alkohol, czarną herbatę i kawę, wszystkie owoce, sery pleśniowe. Należy pić dobrą jakościowo wodę niskomineralizowaną lub z filtra o odwróconej osmozie, w ilości 2 l dziennie. Ma to na celu lepszą eliminację toksyn. Jeżeli infekcja drożdżakiem jest powiązana z nietolerancją glutenu, to należy wykluczyć go z diety. U niektórych ludzi gluten wywołuje w jelitach fermentację, wzdęcia i alergię. Zawierają go ziarna pszenicy, owsa, żyta i jęczmienia. Nie zawiera go ryż brązowy (dziki), soja, proso, kasza gryczana, fasola, soczewica, groch, amarantus. Kiedy tolerancja glutenu jest dobra, zaleca się jeść chleb żytnio-razowy oraz pełnoziarnisty. Ażeby przeciwdziałać zakwaszeniu organizmu, należy spożywać produkty spożywcze

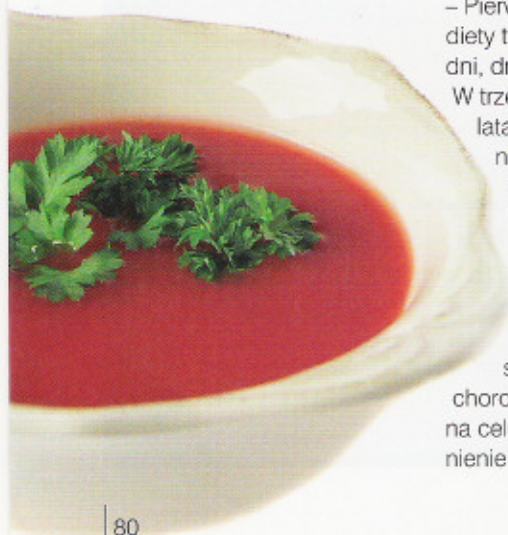
zasadotwórcze w stanie surowym: cytryny, kwaśne grejfruty, buraki czerwone, marchew, szpinak, rabarbar, nać pietruszki, kwaśne winogrona oraz soki ze świeżych jarzyn.



Stosowanie diety w II etapie leczenia, polega na tym, że włączamy po kolei produkty spożywcze o wyższej zawartości węglowodanów np. ziemniaki, łącząc je z produktami o ich niskiej zawartości np. jarzynami. Wprowadzamy do diety produkty kwaśne, łącząc je z obojętnymi i zasadowymi. Nie jest polecane jedzenie słodocy. W trzecim etapie leczenia stosujemy dalej właściwy sposób odżywiania, wzmacniamy system odporności preparatami roślinnymi i witaminowo-mineralnymi.

– Co może wspomóc skuteczność tej diety?

– Skuteczność diety może wspomóc zmiana trybu życia. Należy pamiętać o przeznaczeniu odpowiedniej ilości czasu na sen i rekreację. Jedzmy produkty żywnościowe świeże, dobrej





jakości, gdyż prawidłowa praca przewodu pokarmowego pozytywnie wpłynie na nasz stan psychiczny i jakość wykonywanej pracy.

– Jakie ma w niej zastosowanie Alveo?

– Alveo jest znakomitym i pełnowartościowym produktem spożywczym wpływającym pozytywnie na wszystkie funkcje metaboliczne organizmu, na każdym poziomie. Jeśli każda komórka organizmu będzie właściwie odżywiona oraz sprawnie będą z niej usuwane toksyny, w szybkim tempie wzmocnimy system odporności, który wyeliminuje drożdżaka z naszego organizmu.

Więcej informacji: na mojej stronie internetowej www.zdrowie.klips.org

■ Rozmawiała
Katarzyna Mazur



Przepisy obiadowe.

Zupy można doprawiać do smaku naturalnymi ziołami. Zagęszczać mąką i zasmażką. Nie używać przypraw zawierających glutaminian sodu.

Zupa pomidorowa krem

Składniki: 2 - 3 duże pomidory, strąk czerwonej papryki, 1 cebula, 4 ząbki czosnku, 2 łyżki jogurtu naturalnego, bazylija, pieprz, sól.

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić na cząstki. Paprykę i cebulę umyć, pokroić w kostkę i wrzucić do 2 szklanek wrzącej wody. Dodać pokrojony czosnek i przyprawy ziołowe. Ugotowane do miękkości warzywa zmiksować i przetrzeć przez sito. Do roztworu dolać tyle wody, by otrzymać 0,8 l zupy. Doprawić jogurtem i przyprawami. Podawać z makaronem sojowym lub razowym.

Barszcz czerwony z fasolą

Składniki: 400g buraków, 2 cebule, 1 szklanka fasoli, liść laurowy, kwas buraczany (ocet z jabłek), sól, natka pietruszki lub koperk.

Buraki pokroić na plasterki i zalać wrzątkiem. Dodać cebulę, listek laurowy, ząbki czosnku i ugotować do miękkości. Odcedzić buraki i pozostawić do konsumpcji sam wywar. Następnie doprawić czysty barszcz kwasem buraczanym, pieprzem ziołowym, i solą. Fasolę ugotować i dodać do barszczu. Barszcz przed podaniem zagotować. Podawać posypany natką pietruszki lub koperkiem.

Kalafior zamiast ziemniaków

Gotujemy kalafior do miękkości, dodajemy masło, tłuczemy. Zarówno kolorem jak i smakiem do złudzenia przypomina ziemniaki.

Gulasz warzywny

Składniki: 1 bakłażan, 1 patison, 2 cebule, 4 pory, 2 ząbki czosnku, 4 pomidory, 250g ugotowanej fasoli, 4 łyżki oliwy z oliwek.

Podsmażyć cebulę, pory i czosnek. Obrać, pokroić bakłażana i patisona. Dusić razem do miękkości w rondelku z oliwą i z kilkoma łyżkami wody. Dodać ugotowaną fasolę i pokrojone w plastry pomidory. Dusić razem pod przykryciem około 15 minut. Gulasz można podawać z ryżem brązowym (dzikim).

Pierś z indyka

Składniki: pierś z indyka, przyprawy ziołowe, różnokolorowe jarzyny, 2 łyżeczki masła, 1/2 szklanki wody. Pierś indyka posiekać drobno w kostkę, dodać przyprawy ziołowe. Podsmażyć na patelni aż się zrumieni. Pokroić w kostkę jarzyny i dodać do gotowego mięsa. Dodać 2 łyżeczki masła, pół szklanki wody. Dusić razem do miękkości.

Przepisy śniadaniowe

Na śniadanie polecam jeść chleb żytnio-razowy lub żytni liofilizowany WASA, posmarowany masłem. Najlepiej spożywać go z sałatkami ze świeżych jarzyn.

Sałatka z pomidorów

Składniki: 3 średnie pomidory, 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 mała cebula, przyprawy: sól, pieprz ziołowy i czarny. Pomidory pokroić na cząstki, dodać pokrojoną cebulę, oliwę z oliwek oraz do smaku przyprawy. Wymieszać i odstawić na kilka minut.

Chrupiąca surówka:

Składniki: 1 biała rzodkiew, 1 kalarepa, 1 marchew, niewielka cebula, sok z cytryny, oliwa z oliwek, natka z pietruszki, pieprz i zioła. Jarzyny utrzeć na grubej tarce, dodać przyprawy, odstawić na kilka minut.

Kolacja

Na kolację proponuję zjeść chleb żytnio-razowy posmarowany masłem i surówkę sporządzoną z dostępnych jarzyn, potrawy z gotowanych czy duszonych jarzyn, zupę lekkostrawną. Można jeść orzechy, ale należy pamiętać o tym, że są pokarmem ciężkostrawnym i należy je spożyć na 2 - 3 godz. przed snaniem.