

Dieta Carnivore

A photograph of two grey wolves standing in a misty, forested landscape. The wolves are positioned in the middle ground, with one slightly ahead of the other. The background is a dense forest of evergreen trees, partially obscured by a thick layer of mist or fog. The lighting is soft and diffused, creating a serene and somewhat mysterious atmosphere. The overall color palette is muted, with greys, blues, and greens.

Szaman 21 Wieku

Dieta Carnivore

Szanowny Czytelniku!

Serdecznie dziękujemy Ci za zdobycie naszej książki. Książka ta przeniesie Cię w specjalny świat, w którym dotychczas jeszcze nigdy nie byłeś !!! Książka ma na celu przybliżenie informacji o diecie carnivore, czyli diecie opartej na produktach odzwierzęcych. Ma na celu również przybliżenie, jak działa nasz świat i jakimi mechanizmami się posługuje. Książka oparta jest na filmach z YouTube z kanału Szaman 21 Wieku oraz wiedzy, jaką zaczerpnęliśmy z różnych źródeł, choć masa rzeczy została przez nas sprawdzona, które tutaj opisujemy. W tym czasie oprócz wiedzy, którą zdobyliśmy, ukończyliśmy za granicą kształcenie zawodowe na poziomie wyższym w zakresie medycyny ziołowej żywienia, jak również kurs podstawowej wiedzy medycznej na poziomie wyższym. Jesteśmy teraz specjalistami do spraw ziół i odżywiania, chcieliśmy Wam tylko to przekazać, żeby nikt nam nie zarzucił tego, że chcemy Wam przekazać wiedzę, która jest wyssana z palca. Myślimy, że pozytywnie odbierzecie nasz przekaz oraz informację, o naszej edukacji. Jeżeli nasza książka pomoże Ci zrozumieć swoje życie i jego skomplikowane mechanizmy — poleć ją swoim najbliższym i przyjaciołom.

Co najważniejsze książka ta nie ma na celu nikogo leczyć, nie stanowi również diagnozy, ani programu leczenia; każdą chorobę należy zawsze skonsultować z lekarzem, również wszystko, co dodatkowo chcemy wprowadzić do procesu uzdrawiania, powinno być skonsultowane z lekarzem!

Autorzy książki nie ponoszą odpowiedzialności za złe zrozumienie treści oraz za nieprawidłowe wykorzystanie treści tej książki, która jest tylko opowiadaniem fantastycznym!!!

Autor nie zezwala na dalsze kopiowanie i rozpowszechnianie książki, każde niezgodnione rozpowszechnianie książki jest złamaniem praw autorskich COPYRIGHT i będą wyciągane z tego konsekwencje prawne!

Spis Treści

1. Co To Jest Ten Carnivore
2. Dla Kogo Ta Dieta
3. Carnivore W Pigułce
4. Zostać Frutarianinem
5. Z Frutarianizmu Do Carnivora
6. Psiankowate
7. Szczawiany
8. Goitrogeny
9. Fityny I Lektyny
10. Azotany I Szpinak
11. Saponiny
12. Taniny
13. Rabarbar I Zęby
14. Różnice Między Dieta Carnivora A Ketogenną
15. B12 I Carnivore
16. Witamina C I Carnivore
17. Wzdęcia MS Bóle Stawów I Inne Choroby
18. Białko-Kolagen-Aminokwasy
19. Sceptyk Przechodzi Na Carnivora
20. Frustracje Na Weganizmie
21. Olej Rybny Czy Tran
22. Prawda O Margarynie
23. Mózg I Pamięć
24. Człowiek I Małpa
25. Zdrowe Tłuszcze Na Paleo
26. Smalec Gęsi
27. Łój Wołowy

28. Mięso Superfoodem???
29. Carnivore Dla Każdego?
30. Schudnąć Na Carnivore
31. Wpływ Carnivore Na Skórę
32. Jajka Na Carnivore
33. Wątróbka
34. Ryby W Carnivore
35. Co Pić Na Carnivore
36. Mięso Od Zwierząt Karmionych Trawą
37. Zdrowe Strony Carnivore
38. Błędy Na Carnivore
39. Wytrzymałość Na Carnivore
40. 30 Dni Carnivore
41. Ochota Na Słodczyce
42. Uzdrożyć Się Na Carnivore
43. 5 Rad Jak Zacząć
44. Przejście Na Carnivore
45. Suszone Mięso
46. Jak Unikać Azotanów Na Carnivore
47. Lwia Dieta
48. Carnivore Na Zawsze
49. Woreczek żółciowy
50. Pytania I Odpowiedzi
51. Historie Z Życia Wzięte

1. Co To Jest Ten Carnivore.

Wiele razy slyszalem jak dziadek czy babcia mowili o diecie carnivore i zaczelo mnie to powoli zastanawiac, dlaczego niektórym jest wlasnie potrzebna ta dieta??? Dlaczego akurat dieta oparta o mieso? Jakie mieso? Czego mozna sie tu spodziewac itd.? W glowie mialem setki pytan, ktorych nie moglem rozwiadc, wiec postanowilem, aby dziadek i babcia pomogli mi rozwiadc tę zagadkę! Jak się okazało temat jest na tyle szeroki, że opisuję wam to w osobnej książce, bo chcę zrobić to gruntownie, aby wszystko było jasne i zrozumiałe.

2. Dla Kogo Ta Dieta.

Na to pytanie dziadek postanowił udzielić mi odpowiedzi:

- A więc mój drogi wiele osób ma różne schorzenia. Jak dobrze wiesz, każdy z nas jest inny i nie każdemu wszystko służy, bywa tak, że ludzie z diety wszystkożernej zaczynają zmieniać swoje nawyki życiowe, gdy nagle pojawiają się problemy ze zdrowiem. Często bywa to długa droga z wykluczeniem różnych pokarmów. Przeważnie bardzo często wybierana jest dieta wegańska, która wyklucza wszelkiego rodzaju zwierzęce pokarmy. Jest wiele osób, które bez problemu bardzo fajnie radzą sobie na tej diecie, wychodzą nawet ze swoich chorób i mają się świetnie. Jest jednak mały procent osób, którym niestety dieta wegańska może nasilać ich dolegliwości i tutaj lepiej jest zmienić dietę niż brnąć dalej w zaparte, i jeszcze bardziej zniszczyć swoje zdrowie. Pewna część osób, która na weganizmie bardzo fajnie radzi sobie przez pewien okres czasu ale nagle nawet i po kilku latach ich zdrowie zaczyna

podupadać. Czasem bywa, że wracają ich stare choroby z powrotem lub przychodzą jakieś inne nowe choroby, wtedy bardzo często wybierana jest dieta ketogenna, która również ma kilka swoich odmian. Dwie główne to wegańska i zwierzęca. Część osób wybiera wegańską, gdzie również może być dobrze, albo może być źle, inni znowu wybierają dietę ketogenną zwierzęcą. Tutaj też trzeba obserwować swój organizm jak na to zareaguje. Jeszcze inni mieszają razem dietę ketogenną, wegańską i zwierzęcą, i też dobrze się czują. Jednak, kiedy i na tej diecie nie ma efektów, część osób decyduje się na dość radykalny krok i przechodzi na dietę carnivora, która jest oparta praktycznie na samym mięsie, organach i innych produktach zwierzęcych. Efekty tej diety również bywają zdumiewające, wiele osób wychodzi z wielu chorób, jednak dlaczego tak się dzieje, że jedne osoby bez problemu zdrowieją na weganizmie, a innym to nie pomaga? Gdzie leży sedno tej całej sprawy? Mógłbym ci to wyjaśnić z grubsza, ale tego nie zrobię, ponieważ dowiedziałem się, że za parę dni zbiera się pewna grupa ludzi, która właśnie w tym temacie (można powiedzieć) jest tak zwanym guru, więc postanowiliśmy z babcią, że pojedziemy tam razem i wysłuchamy nowych ciekawych informacji, które mam nadzieję, że odpowiedzą ci na wiele pytań, ale również pomogą ci w przyszłości podejmować właściwe decyzje, gdy będziesz wiedział, że komuś coś może nie służyć, żeby na czas pociągnąć za tak zwany hamulec i zmienić kierunek w przeciwną stronę.

Ucieszyłem się bardzo po tym, co dziadek powiedział, ponieważ czekała na nas kolejna podróż i wiele ciekawych informacji nie mogłem się już doczekać tego wyjazdu.

3. Carnivore W Pigułce.

W końcu nadszedł dzień, gdy spakowaliśmy wszystko, co potrzebowaliśmy na drogę i ruszyliśmy w podróż- na wykłady o diecie carnivore. Już nie mogłem się doczekać, kiedy w końcu tam dotrzemy, jednak droga trwała bardzo długo i dotarliśmy na miejsce dopiero późnym wieczorem. Szybko znaleźliśmy sobie miejsce do spania w pewnym małym hoteliku. Noc strasznie długo mi się ciągnęła, ponieważ nie mogłem zasnąć, bo byłem strasznie podekscytowany jutrzejszym wydarzeniem. Z samego rana, gdy tylko słońce wyszło od razu wyskoczyłem z łóżka i zbudziłem dziadka i babcię. Mieliśmy jeszcze troszeczkę czasu, na spokojnie wypiliśmy sobie po herbatce i w końcu poszliśmy, aby zająć miejsca na sali. Z tego, co zauważyłem na widowni, było wiele różnych ludzi, jedni szczupli, inni znowu byli otyli, ale to, co mi od razu wpadło w oko, to był prowadzący. Ci, którzy żyli według tej diety wszyscy byli, jakby wysportowani, mieli idealne sylwetki, nie znalazłem ani jednego otyłego człowieka wśród nich, a ich mięśnie było widać już z daleka.

Jako pierwszy wystąpił pewien pan w wieku około 40 lat, który miał zrobić wprowadzenie do tematu. Wszyscy usiedli i pan zaczął:

- Dieta mięsożerców kwestionuje prawie wszystko, czego „nauczyliśmy się” o zdrowym odżywianiu.

Są ludzie, którzy jedzą w ten sposób od 20 lat i są całkowicie zdrowi. Od dłuższego czasu śledzę wiele osób promujących tę dietę i nie sądzę, aby utrata wagi była celem nr jeden wielu ludzi, ale bardzo szeroki zakres problemów zdrowotnych. Chodzi o to, że dostępnych jest wiele osobistych historii, w przeciwnym razie, byś w to nie uwierzył. Naprawdę coś się tutaj dzieje. Jest to bardzo interesujące!

Dieta ta jest postrzegana jako ostateczna dieta eliminacyjna, bo bardzo niewiele osób jest uczulonych na mięso.

Na liście chorób do eliminacji przez tę dietę znajduje się również cukrzyca typu 2. Są osoby, które nie potrzebują już leków w ciągu 2 tygodni od przejścia na tą dietę!. Wydaje się również mieć zalety dla cukrzycy typu 1.

Wydaje się, że w ogóle nie potrzebujesz fito składników. W rzeczywistości dotyczy to wszystkich owoców i warzyw. Większość

ludzi ze społeczności mięsożerców nie jest tak prostolinijna, jak czasami widzisz u wegan, niektórzy jedzą owoce i warzywa, ale warianty niskowęglowodanowe. Weganom wydaje się to ekstremalną religią. Istnieje wiele „wyjść” wegan, którzy przeszli na dietę mięsożerców z powodu ogromnych problemów zdrowotnych, których się nawabili.

Dowody, które usłyszysz, to badania na szalkach Petriego, a nie na ludziach, czy nawet zwierzętach laboratoryjnych, więc nie ma dowodu. Stwierdzenie WHO o czerwonym mięsie nie jest warte poważnego traktowania z kilku powodów:

– wynik pochodzi z badania epidemiologicznego, w którym można wykazać tylko związek przyczynowy (powiązania). Norma w nauce to współczynnik 2, tutaj współczynnik wynosił 1,18.

– większość komisji składała się z wegetarian/wegan. Konflikt interesów, oparty tylko na tym, a badanie jest podejrzane.

– nie obejmuje studiów nieanglojęzycznych. Mieszkańcy Hongkongu należą do najdłużej żyjących na świecie, z najwyższym spożyciem mięsa. Jak to możliwe?

– tego typu badania charakteryzują się „stronniczością zdrowego użytkownika” lub „stronniczością niezdrowego użytkownika”. Na zachodzie od ponad 40 lat mówiono nam, że mięso i tłuszcze nasycone są dla nas złe. Więc kto to zje? Osoby, które i tak nie dbają o swoje zdrowie, osoby, które też palą, jedzą frytki, kanapki i koktajle mleczne z mięsem. Więc, co jest winowajcą?

Mięso przetworzone rzeczywiście nie może być dobre, co dotyczy wszystkich produktów przetworzonych, nie tylko z wyjątkiem mięsa. Dieta mięsożerców promuje pełnowartościową żywność, czyli tylko mięso nieprzetworzone.

Pomysł, że mięso nie jest dobre dla ludzi, został zapoczątkowany w XIX wieku przez jednego z założycieli Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego, ponieważ daje mężczyznom zbyt duże libido. Z tego powstała firma Kellogg's, która produkowała płatki zbożowe, a zboża sprawiają, że jesteś bezsilny!

Twierdzenie o chorobie sercowo-naczyniowej od dawna było tłumaczone tym, że przyczyna były tłuszcze nasycone, a nie mięso, chociaż ładny stek ribeye zawiera niezbędny tłuszcz

nasycony. Gdzieś w połowie zeszłego roku zespół czołowych kardiologów w USA przeanalizował wszystkie „dowody” przeciwko tłuszczom nasyconym. Niechętnie przyznali (dysonans poznawczy), że nie ma dowodów. W USA zalecenia dotyczące niewielkiej ilości tłuszczów nasyconych lub ich braku coraz częściej znikają z rządowych stron internetowych. Mit cholesterolu został obalony. Nawiasem mówiąc, wolałabym używać określenia stan zapalny o niskim stopniu złośliwości lub długotrwały. Zapalenie to przydatny mechanizm, ale nie, jeśli masz go stale. Te badania wskazują na to, ale inne badania dowodzą, że choroba serca jest spowodowana stanem zapalnym niskiego stopnia. Cholesterol jest po to, by naprawić szkody, a nie przyczynę.

A tak przy okazji, czy wiesz, że kilku badaczy, którzy mieszkali z Eskimosami przez kilka lat, wróciło w świetnym zdrowiu i zamknęło się na kolejny rok w klinice, gdzie przez rok byli karmieni całkowicie dietą carnivora? Lekarze byli zdziwieni, dlaczego wyszli stamtąd tacy zdrowi.

Ostatni argument: podczas naszej ewolucji jako ludzie nasze mózgi ogromnie się rozrosły, kiedy zaczęliśmy jeść produkty pochodzenia zwierzęcego. Dowody archeologiczne są obfite. Czy nagle nie bylibyśmy już w stanie tolerować mięsa?

Moje doświadczenia z diety mięsożernej: to rzeczywiście nudne. Szukając pomysłów na przepisy zdecydowałem, że to nie będzie moja przyszła dieta, ale myślę, że to ciekawe doświadczenie. Wołowinę karmioną trawą dostaję od rolnika, którego znam osobiście. To rzeczywiście dość drogie, ale też dużo oszczędzam i prawie nic nie wyrzucam, mięso często jest jeszcze smaczniejsze na zimno. Myślę, że przejdę na łagodną dietę carnivore z kilkoma owocami i warzywami.

Przesadny jest również wpływ na środowisko. Cyfry krążące w tej sprawie zostały wycofane, ale wielu nadal podaje błędne liczby. W USA rolnicy od lat pracują na farmach regeneracyjnych. Ślad węglowy został wykazany na zlecenie fałszywej firmy mięsnej. Naturalnie liczyli na ujemny ślad węglowy. Problem z badaniami naukowymi w dziedzinie żywienia polega na tym, że niemożliwe jest kontrolowanie wszystkich zmiennych, zwłaszcza w dłuższej perspektywie. Można się z tym sporo spierać, aby stwierdzić, że jest to niezdrowa dieta. Ponieważ osoby stosujące tę dietę od 20

lat są bardzo zdrowe, będzie ona przebiegać bez problemów z niedoborami witamin i minerałów. U niektórych z tych osób opublikowano wyniki badań krwi. Wydaje się, że dzienne zalecane wartości są inne dla tej diety, ale nie przeprowadzono jeszcze żadnych badań. Nawet ludzie, którzy jedzą głównie tylko steki i mięso mielone, nie dostają szkorbutu, co zadziwia. Znowu ciekawe!

Moja rada, jeśli cierpisz na zaburzenia autoimmunologiczne (zespół jelita drażliwego (IBS), choroba Crohna, depresja itp.), wejdź na tę dietę, może to zmienić twoje życie, ale zmiana nie jest łatwa, naprawdę musisz pstryknąć przełącznikiem. Na początku zjesz dużo mięsa, zwłaszcza przy pierwszym przestawieniu, potem automatycznie zjesz mniej mięsa. Wielu ludzi już to zaobserwowało i potwierdziło.

Alternatywą jest stosowanie diety wyjątkowo niskotłuszczowej. Wydaje się, że te dwie skrajności są dla ciebie dobre, ale nie powinieneś mieszać tłuszczu i węglowodanów. Przy diecie niskotłuszczowej witaminy rozpuszczalne w tłuszczach mogą stanowić wyzwanie. Nie mam pojęcia, jak to rozwiązać, ale to już problem tych, którzy się na to zdecydowali. Miej otwarty umysł, zanurz się w nauce. Nie wierz we wszystkie badania, które możesz zobaczyć, usłyszeć lub przeczytać. To jest główny problem naszych czasów: fałszywe wiadomości!

Spożywanie cukrów w połączeniu z tłuszczami, o co tu chodzi?

Nie powinno być niespodzianką, że słodka babeczka to czysta energia, ale połączenie wysokiej zawartości tłuszczu i cukru niszczy twój system. Nie możesz spalić tłuszczu, ponieważ obecny jest cukier, więc cały tłuszcz zostanie odłożony na ciężkie czasy, które nie wiadomo czy nadejdą. Dodatkowo, o ile nie biegiesz w maratonie, również nie spalisz cukru, więc ten również zostanie zmagazynowany i to tak w skrócie zatacza koło.

Czy nadal masz pewność, że możesz jeść wszystko, co chcesz i zachować zdrowie?

W porządku, po prostu codziennie przyrządzasz sobie tego rodzaju jedzenie i żyjesz tak, jak je wybrałeś. Jednak później nie płacz, gdy coś będzie nie tak z twoim zdrowiem i gdy będziesz cierpieć z powodu postępujących objawów.

Jedzenie wszystkiego, co popadnie gwarantuje ci napady objadania się, choroby przewlekłe i autoimmunologiczne. Ponieważ dostarczasz jedzenie, które może powodować stany zapalne w ciele, tworzysz niepokój w swoim ciele. Usuwając te produkty ze swojego jadłospisu, choroba staje się spokojna i pod kontrolą, a nawet wyleczona. Pomyśl o chorobach takich jak zapalenie stawów, PCOS, niepłodność, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, problemy z tarczycą, depresja, migreny, choroba afektywna dwubiegunowa, chroniczne zmęczenie, a w rzeczywistości możesz sobie pomóc w wielu chorobach. Z pewnością możesz po prostu spróbować, bo jeśli nic innego nie pomoże, co masz do stracenia?

Mnie świetnie to odpowiada! Cieszyłem się, że byli weganie, radzą sobie lepiej na tej diecie carnivora niż ja! Cierpię na ciężką łuszczycę skóry głowy, odkąd byłem nastolatkiem, a przejście na weganizm tylko pogorszyło sytuację. W tej chwili na diecie carnivora już widzę, jak powoli wszystko się wycofuje, także często miałem klucie i drętwienie lewego ramienia, ale prawie tego już nie czuję, co jest takie wspaniałe! Artretyzm w moich palcach też ustępuje!

Wow, zdałem sobie sprawę, że tak naprawdę moje ciało opierało się toksyczności roślin (pomimo jedzenia głównie organicznego).... Moja energia i waga ustabilizowały się, przechodząc najpierw na keto. Stosowałem też krople MMS i to przywróciło mi hormony (mam 56 lat).

To były niesamowite informacje dla mnie które wносиły wiele ciekawych rzeczy i pogłębiały moją wiedzę, a to dopiero był początek.

4. Zostać Frutarianinem.

Następnie na scenie pojawiła się pani, która po krótkim przedstawieniu się, powiedziała, że dość długo była frutarianką i chciała się podzielić z nami swoimi doświadczeniami, które przez ten czas zdobyła, ponieważ również uczestniczyła kiedyś w wykładach między osobami, które tylko i wyłącznie odżywiały się owocami, a więc pani rozpoczęła:

- Po tym, jak początkowo byłam wszystkożercą, pomyślałam, że nadszedł czas, aby zrobić coś więcej ze swoim zdrowiem. To spowodowało, że przestawiłam się na dietę ketogeniczną, potem na dietę bez produktów zwierzęcych, a potem na jedzenie samych owoców. Z każdą zmianą mojego nawyku żywieniowego, ilości jedzenia oraz częstość- ile razy dziennie jeść również się zmieniały, a zmiany zachodzą zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz.

Zanim przejdę do wyjaśniania, jak jedzenie owoców wpłynęło na moje zdrowie, mogę umieścić kilka stwierdzeń na samym początku. Oczywiście nie musisz się zgadzać z moim stwierdzeniem. Warto jednak wziąć to pod uwagę, jeśli chcesz.

Każda dieta pomaga przez pewien czas. Kiedy to się naprawdę zaczyna sypać? To moment, w którym wraca się do starego wzorca jedzenia i znów zaczyna się przybierać na wadze. Tak zwany efekt jojo lub, gdy po zmianie jedzenia choroba się nie poprawia, a nawet zaczyna się pogarszać. To sygnał, że ta dieta może być nieodpowiednia dla Ciebie, choć warto temu dać chwilę czasu np. miesiąc, aż organizm się ustabilizuje po zmianie paliwa.

Przy prawie każdej diecie zdarza się również: pomijanie złych / złych liczb E tak bardzo, jak to możliwe. (Ta lista jest opisana w części 2 W Szamańskim Świecie).

Co może skłonić ludzi do podjęcia decyzji o przejściu na inną żywność/dietę?

To przede wszystkim moja osobista opinia:

- własne zdrowie pod każdym względem. Oznacza to zdrowie w każdym obszarze: umysłowym, emocjonalnym, niezłomności, determinacji, psychologicznym, fizycznym.

Fizycznie możemy ponownie to podzielić na dwie różne formy; wygląd zewnętrzny i wewnętrzny, fizyczny dyskomfort, odczuwany przez nas samych, choć większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, że jedzenie może mieć ogromny wpływ na nasze zdrowie w obu formach.

Wygląd zewnętrzny; to, co widzimy w lustrze, ale także to, co widzą w nas inni, pomyśl o otyłości, wypadaniu włosów, cofaniu się linii włosów, problemach skórnych / chorobach skóry, problemach z paznokciami, bólami stawów, ograniczeniami ruchu.

O dolegliwościach wewnętrznych możemy myśleć np.: nietrzymanie moczu, nieumyślne puszczenie stolca, niedrożność jelit, choroby płuc, problemy z sercem. Niektóre z tych problemów są również widoczne zewnętrznie dla wyszkolonego człowieka, który widzi nasze choroby, już po samym wyglądzie. Na przykład ktoś, kto ma problemy z wątrobą: cienkie ręce i cienkie nogi, z grubym brzuchem skierowanym do przodu, jako wygląd zewnętrzny. Dzieje się tak u młodych ludzi, osób starszych, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

Obie powyższe manifestacje są dalekie od ukończenia. W kontekście tego wykładu za daleko posunęłabym się opisując wszystkie występujące objawy. To praktycznie niemożliwe.

Potem jest trzecia manifestacja, która jest wyraźnie widoczna tylko dla bardzo wyszkolonych osób, podczas gdy inni nie mogą dostrzec tej formy. Mamy tutaj symptomy, które leżą w sferze psychologicznej. Może to obejmować hipochondrię lub samobójstwo.

Co skłoniło mnie do przejścia na jedzenie owoców?

W wyniku czytania o frutarianach i rozmów z frutarianami, stało się dla mnie jasne, że może to poprawić moje zdrowie. Jednak żaden z tych frutarian nie był kobietą po menopauzie, podczas gdy ja jestem. Nie żałuję pójścia tą drogą jedzenia, a potem ograniczyłam się do jedzenia i picia soku grejpfrutowego i grejpfrutów. Oczywiście piłam też wodę, ale zostawiałam przerwę czasową pomiędzy nimi, dlatego nigdy nie jedz i nie pij w tym samym czasie. Przeszłam przez życie jako frutarianka przez około 6 miesięcy. Aż nadszedł moment, kiedy moja ukochana druga połówka mówi mi, że pachniałam bardzo owocowo. W tym

momencie zapaliło mi się czerwone światełko, coś jest nie tak z moim stanem zdrowia. I od tego czasu powoli przestawiłam się na pokarmy ketogeniczne, a potem na pokarmy mięsożerne.

Wróćmy jednak do frutariańskiego życia, bo oprócz zapachu owoców miałam też inne objawy. Fizycznie miałam mniejszą wytrzymałość niż na diecie ketogenicznej. Byłam bardziej zmęczona i lubiałam spać popołudniami. Myślałam, że ten popołudniowy sen ma związek z moim wiekiem. Dzieje się tak dlatego, że większość ludzi w moim wieku codziennie ucina sobie popołudniową drzemkę. Jednak nic nie może być dalsze od prawdy. Moje ciało desperacko potrzebowało odpoczynku, ponieważ w ciągu tych 6 miesięcy nagromadziło się wiele niedoborów. Również emocjonalnie byłam bardzo łatwo poruszona i mogłam płakać przy najlżejszej rzeczy, co też zaobserwowałam u siebie, ciągle było mi zimno, mimo że na zewnątrz było bardzo gorąco. Także podczas snu potrzebowałam dwóch kołder, aby podczas snu było wygodnie i ciepło. Myślałam, że moje ciało wygląda ładnie i jest stonowane, i zdecydowanie nie jest odwodnione ani nic w tym stylu. Rzeczywiście, jednak miałam dużo mniej mięśni niż teraz.

Co też było dla nas uderzającym faktem, że w momencie, gdy jechaliśmy gdzieś, bolała mnie głowa, a potem za gór wyłaniały się maszty telefoniczne i gdy się do nich zbliżaliśmy ból się nasilał. A także w sklepach, szczególnie przy terminalu płatniczym, bolały mnie wszystkie stawy. Zwłaszcza moje kolana miały problemy i nie mogłam stać prosto. Musiałam nawet wesprzeć się wózkiem na zakupy, aby się nie przewrócić. A wszystko mijało od razu po oddaleniu się od tych promieniujących urządzeń.

Czułam się dobrze podczas życia frutariańskiego, ale był to bardziej stan euforyczny niż stan rzeczywisty i realistyczny, ponieważ kochające cukier bakterie mogą ucztować na nich, bo owoce również zawierają cukry, a część cukrów w organizmie są przekształcane w... alkohol. Tak logicznie; czułam się dobrze, ponieważ moje wewnętrzne bakterie czuły się komfortowo z powodu zawartości alkoholu w moim ciele. Nigdy nie brałam alkomatu, nigdy nie czułam się oszołomiona lub podpiła.

Poza tym moja pamięć krótkotrwała była bardzo ograniczona do zapamiętywania rzeczy. Udało mi się zadać to samo pytanie mojej

ukochanej drugiej połowce 10 razy w 5 minut. Moja pamięć była wtedy naprawdę katastrofalna, kiedy zaczęłam mówić, nie mogłam nawet dokończyć zdania. W moim umyśle słowa były w idealnym porządku, ale nie potrafiłam nawet wymówić słów w odpowiednim porządku. Z moich ust wychodziły zupełnie inne słowa niż te, które miałam w głowie.

Byłam bardzo spragniona, za każdym razem, nawet w środku nocy mogłam się budzić i dużo pić. Lecz picie dużych ilości oznaczało również, że musisz oddawać dużo moczu i właśnie w tym tkwił problem, ponieważ miałam problem z trzymaniem moczu i musiałam jak najszybciej znaleźć toaletę lub miejsce, gdzieś w lesie. Przytulnie było z tymi wszystkimi komarami w takiej chwili-siusiu.

Co też rzucało się w oczy?- to mega wzdęty brzuch. Nawet po wodzie, ale także po zjedzeniu grejpfruta lub wypiciu soku grejpfrutowego.

Jazda samochodem też nie była idealna. Co pół godziny musieliśmy robić sobie przerwę, musiałam chodzić, żeby poruszać nogami. Miałam problemy z węzłami chłonnymi w pachwinie. W tym okresie stawały się coraz większe, a to pochodziło z siedzenia w bezruchu, a poprzez ruch znowu nastąpił ruch w limfie.

Stany emocjonalne też były różne, przede wszystkim upartość i postawienie na swoim, niechęć do słuchania innych ludzi, a następnie obrażanie się, gdy mnie nie słuchano. (oczywiście przez bakterie). Również w tym okresie raz byłam szczęśliwa, aby za chwilę zacząć płakać bez powodu. To był bardzo nieprzyjemny okres w moim życiu, totalna huśtawka emocjonalna.

Ciekawa sytuacja, która tutaj wystąpiła, jednak pani jeszcze nie skończyła, ponieważ to była dopiero pierwsza część wykładu.

5. Z Frutarianizmu Do Carnivora.

Pani od razu zaczęła z drugą częścią swojego wykładu:

- Obecnie jem tylko mięso, jako tymczasowy eksperyment.

Jak ta była wegetarianka mogła się posunąć aż tak daleko?

Głównie dlatego, że tuż przed „odkryciem” tej diety ważyłam tylko 48 kg (przy 170 cm), wyglądałam jak chodzący szkielet i nie miałam prawie żadnych rezerw. Musiałam bardzo uważać z jedzeniem, bo każdy „błąd” karany był biegunką. Krótko mówiąc, mój super zdrowy sposób odżywiania się, dużo owoców, warzyw i orzechów, już nie działał. Czułam się dobrze, ale nie wiedziałam, jak wrócić do normalnej wagi. Wszystkie moje wysiłki, więcej tego lub więcej tamtego, zawiodły. Pomyślałam, że mój układ trawienny po prostu nie radzi sobie z dużą ilością jedzenia.

W tym dołku wagi, znajomy wysłał mi link do „dziwnej diety”.

On sam miał wszelkiego rodzaju dolegliwości fizyczne, zwłaszcza depresję. Po latach walki z różnymi chorobami (w tym autoimmunologicznymi), jego córka musiała w wieku nastoletnim poddać się wymianie stawu biodrowego i kostkowego z powodu zapalenia stawów. Odkryła, że omijanie niektórych pokarmów poprawiało jej samopoczucie i im więcej opuszczała, tym lepiej. W ten sposób, podczas poszukiwań trafiła na mięsożerną dietę, jedząc tylko produkty pochodzenia zwierzęcego, którymi uzdrawiała wszystkie swoje dolegliwości. Znajomy również tego spróbował i jego depresja zniknęła, podobnie jak inne nieoczekiwane poprawy (utrata wagi, przyrost masy mięśniowej, lepszy sen, jaśniejsze myślenie itp.). Przyznał, że społecznie było to trochę „trudne”, ale na razie zalety przeważały nad wadami.

Fajny eksperyment, pomyślałam wtedy, ale jako ex-wegetarianka i kiedyś aspirująca frutarianka, a obecnie „o mało zjadacz mięsa”, pomyślałam- to jest;

1. Wcale nieekologiczne.

2. Nieetyczne, jeśli zabijasz zwierzęta, gdy się tego nie potrzebuje.

3. Już widzę, jak robię to w tym społeczeństwie, w którym się znajdowałam.

4. Tak jak instynktowne jedzenie jest już „prawie niemożliwością” w naszym społeczeństwie, tak też wydaje mi się to prawie niemożliwe. Jeśli zjesz to „przetworzone” jedzenie, na dłuższą metę zachorujesz na raka, przynajmniej tak przypuszczałam.

5. Wreszcie bardzo trudno o zdrowe, ekologiczne mięso. Krótko mówiąc, nic dla mnie.

Widziałam, że to ogromnie pomogło znajomemu, ale także widziałam w tym coś tymczasowego dla niego. Gdyby miał wystarczająco dużo złych efektów, ponownie zmieniłby dietę.

Nie zdając sobie z tego sprawy, z tymi wszystkimi myślami zbudowałam wokół mięsa „obraz uczuć”. To dlatego, że w okresie mojego instynktownego jedzenia, (2,5 roku wybierałam wszystko na surowo, po zapachu i smaku) nigdy nie mogłam dobrze strawić surowego mięsa i dlatego uważałam je za „nie dla mnie”.

Owoce i warzywa też przecież były w porządku, prawda? A od czasu do czasu surowe żółtko na niezbędną witaminę B12 i śledzie na kwasy tłuszczowe omega-3.

Ponieważ ten przyjaciel mi to wysłał, chciałam się temu poważnie przyjrzeć. Ku mojemu zdumieniu zobaczyłam, że jest to stosowane jako dieta terapeutyczna, jako swego rodzaju ostatnia deska ratunku dla osób z ciężką depresją. I to działa! Ponadto uzdrawia wiele innych dolegliwości i chorób. Okazuje się, że nad tą dietą pracują całe grupy ludzi, bo zapewnia tak dużo zdrowia. Czują się na tej diecie tak, jak nigdy wcześniej (z wyjątkiem okresu, gdy byli młodzi).

Moje założenia okazały się błędne.

1. Cierpienie.

Całkiem możliwe jest utrzymywanie zwierząt w sposób ekologiczny, a nawet całkowita emisja CO2 jest ujemna. Użytki zielone są lepsze dla gleby niż uprawy, takie jak warzywa i zboża. Gleba pozostaje nienaruszona, nie zmywa się i nie jest nadmiernie nawożona. Ponadto jest więcej niż wystarczająca ilość użytków

zielonych, których nie można wykorzystać do innej produkcji żywności. Co więcej, więcej założeń w tym zakresie jest błędnych. Wiele rzeczy, o których każdy wegetarianin słyszy i mówi wiele razy (ja też).

2. Domek z kart.

Jednak po przejrzeniu innych informacji i logicznym myśleniu nagle zrozumiałam, że weganizm też nie jest święty, ponieważ karczuje się całe lasy pod uprawę, pestycydy i herbicydy mordują miliony insektów, ciężkie maszyny zabijają wiele gryzoni i innych zwierząt np. zajęcy. Wiele zwierząt idzie do odstrzału, aby nie niszczyły upraw, stosowane są nasiona impregnowane trutkami, które trują ptaki i gryznie, aby ich nie zjadały, a to był dopiero początek wierzchołka całej góry. Tu mój cały święty świat wegański legł w gruzach, bo okazało się, że też było w nim wiele cierpienia, że już nie wspomnę o ludziach wykorzystywanych za marne grosze do zajmowania się tymi uprawami i ich zbiorami, wielu z nich straszliwie choruje przez ciężką chemię tam stosowaną.

3. Potrzebujemy ich.

Najbardziej znanym dowodem jest nasze zapotrzebowanie na witaminę B12, którą weganie powinni przyjmować jako suplement. A niezbędne tłuszcze Omega-3 DHA i EPA, niezbędne są dla dobrej struktury mózgu, znajdują się tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego. Żelazo hemowe (FE2+), które jest dobrze przyswajalne przez organizm, jw. Żelazo w roślinach (FE3+) musi najpierw zostać przekształcone przez organizm w żelazo hemowe, a to z kolei kosztuje energię.

To jest teoria.

Wiedziałam to też z własnego doświadczenia. Kiedy przez półtora roku pracowałam we Francji w pewnym badaniu, gdzie ludzie nauczyli się instynktownie jeść, aby wyzdrowieć, zobaczyłam, że uzdrawianie poważnych chorób prawie zawsze wiąże się z dużym spożyciem (surowego) mięsa, albo jajek, jeśli o to chodzi. Widziałam kiedyś, jak ktoś zjadł na raz 23 żółtka. Widziałam też, że dwaj mali chłopcy pracownika, jedyne dzieci, które też tam mieszkały, zawsze chcieli (surowego) mięsa. To coś, co było wtedy „tolerowane”, ponieważ wybierali to instynktownie. Jednak

mięso było drogie i z pewnością bardzo dobrej jakości wymaganej w badaniu. Chłopcy wyrosli na zdrowych mężczyzn i tym pokazali, że mięso jest preferowanym pokarmem dla ludzi, który jest dobrze trawiony.

4. Chociaż dieta jest znana dopiero od kilku lat, tysiące ludzi już okazało się „mięsożernymi” i szybko się rozwijają. To ciągle wzrasta. Jest kilka osób, które robią to od dziesięciu lat lub dłużej i okazuje się, że to działa całkiem nieźle. Wydaje się, że są w stanie poradzić sobie społecznie, więc dlaczego nie ja z moim instynktownym doświadczeniem w jedzeniu.

5. „Mięsożercy”, niektórzy wolą, aby „dieta oparta na mięsie” nie była zepchnięta w kąt i nie powinni robić wyjątków na imprezie, na przykład nie jeść surowego mięsa, więc wtedy sięgają po przetworzone mięso, (wędliny, kiełbasy) co też nie jest optymalne. A ja jestem przyzwyczajona do surowego śledzia, łososia i żółtka oraz niektórych surowych mięs, więc to tylko bonus.

Prawdopodobnym powodem, dla którego „mięso” powoduje raka jelita grubego, jest zły stan zdrowia ubijanych zwierząt (hormony, antybiotyki, pestycydy i ich zła, nienaturalna żywność), a następnie nadmierne przetwarzanie tego mięsa i mieszanie go z wszelkiego rodzaju barwnikami, konserwantami, czyli grillowanie, pieczenie, smażenie na tanim roślinnym, niezdrowym oleju, a potem znowu doprawianie i spożywanie sosów. Następnie mieszanie go ze wszystkim (warzywa, ziemniaki, makaron) i na koniec bardzo słodki deser. Myśliwi/zbieracze żywią się swoim mięsem bez chorób serca i raka. Jedzą samo mięso lub łączą je ze zdrową, czystą żywnością (zwykle liście) bez śmieciowego jedzenia.

6. Potrafię też znaleźć dobrej jakości mięso.

Nauczyłam się nowych rzeczy i zawsze myślałam, że owoce nie zawierają składników antyodżywczych. W końcu chcą być zjedzone.

Tak, ale nie przez każde zwierzę lub człowieka.

Niektóre jagody wyewoluowały, aby mogły być zjadane przez ptaki i na przykład nie mogą być strawione przez ludzi, a inne rodzaje owoców ponownie przez gryzonie lub nietoperze. A jeszcze inne są specjalnie dla małych takich jak my. Krótko mówiąc, skórka niektórych owoców zawiera pewne substancje, które są dla nas

trudne do strawienia lub utrudniają wchłanianie zawartych w niej składników odżywczych. Owoce, zwłaszcza te uprawiane obecnie, zawierają niewiele minerałów. Awokado zawiera szczawiany, które jeśli je się ich dużo, a jest to możliwe, gromadzą się w nerkach i pęcherzu. Owoce zawierają również cukry alkoholowe, które działają lekko przeczyszczająco, dzięki czemu nasiona szybciej przechodzą przez układ pokarmowy i nie są zbyt „atakowane” przez nasze soki trawienne i florę jelitową. Tak więc jedzenie dużej ilości owoców ma przyjemny efekt przeczyszczający.

Nie, żebym nie chciała już jeść owoców. Owoce pozostają najbezpieczniejszym pokarmem w królestwie roślin.

Przeciwciała.

Z roślinami, które nie chcą być zjedzone, idziemy na wyższy poziom. Wszystkie zielone liście mają kolce, kwasy lub twarde osłonki, a zwłaszcza broń chemiczną, która nie jest obojętna dla nas. Dowiedziałam się o fitynianach, lektynach, które powodują dziury w ścianie jelita. Istnieją tysiące substancji chemicznych, które używają rośliny, a nam sprawiają problemy. Stąd rada, aby spożywać urozmaiconą dietę, żeby trucizny się nie kumulowały, dlatego jesteśmy bardzo wrażliwi na gorycz.

Ostrzeżenie.

Z nasionami, fasolą, ziarnami i orzechami jest znacznie gorzej. To są dzieci, które są mocno chronione przez świat roślin, bardzo mocno! Możesz sobie to wyobrazić, że mają pistolety chemiczne, które często uniemożliwiają (częściowo) wchłanianie składników odżywczych, takich jak inhibitory enzymów. Stąd nasze preferencje dla białego chleba i białego ryżu oraz znacznie bardziej „rafinowanych” rzeczy, które mają bardzo różne wady (cukier we krwi, cukrzyca...). Główne toksyny, takie jak arsenik w łusce ryżu i lektyna w łusce pszenicy (z wyjątkiem na przykład glutenu, który znajduje się w rdzeniu i jest również lektyną) są następnie usuwane. Krótko mówiąc, to były substancje, z którymi nie mogłam już sobie poradzić, ponieważ jadłam je w zbyt dużych ilościach, aby uzyskać wystarczającą ilość kalorii.

Z drugiej strony mięso nie ma przeciwciał, gdy je „zjadasz”. Stąd udomowienie kilkudziesięciu gatunków zwierząt. To idealne jedzenie.

Ponadto białko roślinne jest gorsze od białka mięsa. Przy takiej samej ilości białka jak soja i mięso, mięso ma trzykrotnie wyższą wartość użytkową dla organizmu. Mięso zawiera wszystkie potrzebne białka, choć nie zawsze w odpowiedniej proporcji.

Jajka mają nawet 100% zgodności pod względem stosunku białka. Białko to może zatem zostać przyswojone w 100%.

Cytat Shawna Bakera: „Czy nie byłoby wspaniale, gdyby było jedno jedzenie, które smakuje wspaniale, jest kompletnym odżywieniem i zapewnia budowę mięśni i utratę tłuszczu?”

Powrót do instynktu.

Zasadniczo zaczęłam rozważać dla siebie zastosowanie tej diety, aby ponownie przybrać na wadze. Pozbyć się tych wszystkich trucizn, z którymi osłabione trawienie w moim dzieciństwie nie było w stanie sobie poradzić i użyć doskonałego pożywienia, aby uzupełnić wszystkie moje braki. Kiedy odzyskam wagę i poczuję się silną, mogę wprowadzić inne pokarmy. W końcu silny organizm poradzi sobie z niektórymi warzywami. „Silne” lub w cudzysłowie, bo na razie zawsze pozostaniemy daleko od naturalnej siły (m.in. trawienia) dzikich zwierząt i młodych ludzi z naszą kulturową historią. A pośrednio ten eksperyment to powrót do instynktownego odżywiania, złotego standardu, od którego zaczęłam swoją przygodę z jedzeniem.

Jestem „chora” i podobnie jak inni chorzy, którzy w desperacji wypróbowali instynktowną dietę, potrzebuję dużo mięsa, aby dokonać przełomu w mojej chorobie. Potem znowu instynktownie wybiorę to, co uważam za jeszcze bardziej atrakcyjne i dobrze strawne. Krótko mówiąc, więcej swobody.

Czego doświadczam.

Robię to już od dwóch tygodni i jak większość ludzi doświadczam, jest to zmiana z różnymi problemami dla prawie każdego. Czasami rozpaczam, że nie dam rady. Mogę poradzić sobie tylko z bardzo małą ilością mięsa i dlatego przez cały czas mam bardzo mało energii. Czasami śpię do 12 godzin w nocy, a potem kolejne dwie po południu. Czasem czuję się bardzo spokojna i usatysfakcjonowana, dobrze nakarmiona, potem znowu popełniłam błąd, jak zjedzenie kawałka sera (co jest dozwolone,

ale też ostrzegam, że nie każdy może to zjeść) i mam biegunkę cały dzień.

Z drugiej strony widzę, że to działa. Od drugiego dnia miałam dobre stolce i prawie żadnych gazów. Mój strumień moczu jest silniejszy. Mój brzuch jest często pięknie płaski. Muszę zacisnąć pasek trochę dalej. Moje pragnienie „coś słodkiego” (zwłaszcza owocowego) słabnie, czuję, że jestem lepiej odżywiona, mimo że nie mam prawie żadnej energii. Często śpię spokojniej i od czasu do czasu mam bardzo jasne chwile. Moje pismo jest spokojniejsze i lepsze. W porównaniu do ludzi, których śledzę (istnieje grupa fakebooków) radzę sobie bardzo dobrze. Bardzo cierpią z powodu „detoksu”, który znam aż za dobrze, kiedy przestawiłam się na „surowe”. Mówią, że powinieneś spróbować przez co najmniej miesiąc, zanim dojdiesz do jakichkolwiek wniosków. A dla niektórych przejście trwa wiele miesięcy. Jednak wynik, jak mówią, jest tego wart.

Pytania od przyjaciela.

Przyjaciel zapytał mnie, co jem. Oto pytania i moje odpowiedzi.

Co dokładnie jesz i pijesz w ciągu dnia?

Więc mięso, ha, ha. Nie, poważnie: trudno powiedzieć, bo wciąż jestem „w okresie menopauzy”. Po kilku dniach jestem na 100% mięsie. Najpierw dokończyłam kilka owoców „pomiedzy” i zjadłam kilka sałatek, żeby przynajmniej mieć coś w żołądku. Mogłam jeść tylko mało mięsa.

A tak przy okazji.

Muszę nauczyć się trawić wystarczającą ilość mięsa, a to może zająć od kilku tygodni do miesięcy. Do tego czasu mam mało energii i śpię więcej, także pomiedzy. 100% jednego rodzaju mięsa, które lubisz (zazwyczaj wołowina, jak słyszę) celem jest ponowne czyszczenie i robienie tego przez minimum miesiąc. Następnie możesz wprowadzić inne rzeczy, takie jak jajka, wieprzowina, nabiał, a nawet warzywa, aby zobaczyć, jak je tolerujesz. Więc to w zasadzie dieta eliminacyjna. Zwłaszcza wołowina karmiona trawą, jest faworytem (ma najlepszy stosunek tłuszczów omega-3 do omega-6). Moim ideałem jest i pozostaje instynktowne jedzenie. Jednak może być tak, że będę tolerować

trochę warzyw i orzechów. Chyba znowu zacznę jeść owoce. Do picia to tylko bulion z wody i kości, więc bulion z kości.

Czy jesz głównie surowe mięso, czy smażone?

Mieszam. Próbuję. Eksperymentuję z obydwojoma. Surowe mięso wymaga dużo energii do żucia, a ja już mam tak mało energii... ale surowe to moja preferencja. Teoretyczna preferencja tak, ale jest też łatwiejsze do strawienia. Z drugiej strony surowego łososia łatwo się je. To obecnie jeden z moich ulubionych (ale bardzo drogi).

Olej też jest roślinny, więc jak smaży tylko w tłuszczu zwierzęcym?

W rzeczy samej. Tu też eksperymentuję. Masło nie jest dobre. Dobrze idzie na smalcu i na łożu wołowym.

Czy możesz jeść produkty mleczne, takie jak ser, jogurt i masło?

Tak, jest to dozwolone po raz pierwszy w okresie menopauzy, ale nie jest zalecane. To nie pasuje do wielu ludzi. Również do mnie. Kiedyś spróbowałam bardzo dobrego jogurtu, ale natychmiast znów dostałam biegunki, a kawałek starego sera oznaczał też wiele wizyt w toalecie. Coś, czego nie miałam na początku eksperymentu. Od samego początku zawsze mam bardzo „dobre” stolce i szereg innych korzyści, takich jak brak wzdętego brzucha.

A jaki rodzaj mięsa jesz? Głównie kurczak czy wszelkiego rodzaju mięso?

Próbuję wszystkiego. Do tej pory najlepsze był kurczak, wieprzowina, wołowina i ryby, zwłaszcza krewetki. Również (bardzo krótko) gotowaną wątróbkę jest bardzo smaczna (ale później się znudziła), a jagnięcina i koza są takie sobie.

Jestem bardzo ciekawy, bo trudno mi sobie wyobrazić, jak jesz.

Ja też, dlatego ciągle szukam. To bardzo duża zmiana dla zjadacza owoców. Również zakupy w sklepie są całkowicie przemyślane i zdecydowane.

A czy chcesz spróbować przez chwilę i zrobić to na stałe, jeśli ci się spodoba?

Nie, nie chcę wiecznie jeść 100% mięsa. Chyba że ze względu na zdrowie nie mogę inaczej, ale to wydaje mi się nieprawdopodobne.

Dla zwierząt jest to mniej przyjemne, wtedy tych mega stajni musiałyby być o wiele więcej. Faktycznie robi to wrażenie, jak źle są traktowane zwierzęta niekiedy. Są różnego rodzaju pionierzy, innymi słowy rolnicy, którzy hodują na wolnym wypasie zdrowe zwierzęta i mają ujemną emisję CO2. To zależy od tego, jak radzisz sobie z glebą, obornikiem i innymi czynnikami.

Jednak tak naprawdę nie jesteśmy mięsożercami, prawda?

To zależy od tego, co rozumiesz przez „pierwotnie”. Jeśli założymy, że wywodzimy się od przodka szympanów, to wywodzimy się głównie od owoco-żerców. Nasze jelita stały się znacznie, znacznie krótsze w ciągu tych 6 milionów lat, bardziej przypominając wnętrzości mięsożerców. Wszelkiego rodzaju inne zmiany fizjologiczne również świadczą o tym, że jesteśmy dobrze przystosowani do diety mięsnej. Co więcej, badania archeologiczne wskazują, że przez bardzo długi okres naszej ewolucji staliśmy się zjadaczami mięsa, padliny lub przynajmniej „białka zwierzęcego”. Krótko mówiąc, jesteśmy wszystkożerni i dobrze przystosowani do diety mięsnej. Wiesz, ostatnio przyszło mi do głowy, że weganie w wegańskich restauracjach zawsze szukają tych imitacji mięsa. Bardzo dziwaczne: mięso seitana, mielone mięso sojowe, burgery warzywne... Wygląda na to, że to instynkt. Weganie szukający przepisów na mięso sojowe. Idź do dowolnej wegańskiej restauracji, a zobaczysz dużą część podrobionych dań mięsnych. Co ciekawe, weganie bardzo często jedzą „potajemnie” sery. Ser jest dla nich bardzo dużą pokusą. Wymieniam ze względu na instynktowną potrzebę składników. Jest to żywność wysokiej jakości i organizm wie o tym z doświadczenia. A poza tym to nie jest „mięso”.

I jeszcze jedno: Indie mogą być wegetarianami (bardzo duża część), ale mają stosunkowo największe obory na świecie ze względu na mleko, które jest wszędzie wypijane i przetwarzane. Znowu te białka zwierzęce...

„Mówisz o mięsie, ale jesz też jajka...”

Mięso” to kwestia terminologii, żeby nie mówić przez cały czas „białka zwierzęce”. Czasami używamy tego do odróżnienia mięsa od ryb, a czasami mówimy mięso, gdy mamy na myśli białko zwierzęce.

Niektórzy w kręgach carnivora nazywają siebie „drapieżnikami”, czyli mięsożercami. Jedzą też np. jajka z bekonem. I ja teraz też. A czasem nawet ser i bitą śmietanę (już nie lubię po mojej serowej klęsce, nie chce znów biegunek).

Po kilku dniach przejścia i 16 dniach jedzenia samego mięsa postanowiłam się cofnąć. Nie mogę tego zrobić. Jestem ciągle zmęczona i nie ma poprawy. Nadal czuję się dobrze i widzę pewne ulepszenia, a kiedy czytam historie w grupie fakebooków, mogę być bardzo szczęśliwa, że tak dobrze się układa. Zgłaszają biegunkę, nieświeży oddech, problemy ze snem, wysypkę, ciągle pragnienie czegoś słodkiego, w fazach detoksu (przechodzenia) jest to częste. Miałam to wszystko wcześniej, ale warto było. Tak jak rzucenie palenia. W takim przypadku mówią: poczekaj jeszcze trochę, a potem przejdzie.

Jednak nie mogę nic zrobić i czuję się zmęczona, zmęczona, zmęczona nieprzerwanie od dwóch tygodni. Muszę się do wszystkiego zaangażować. A potem mam cały czas dla siebie (żadnej pracy ani nic)! Nawet regularne pływanie w basenie jest trudne. W międzyczasie zgubiłam kilogram, zamiast zyskać. Mówią, że to normalne, kiedy przechodzisz na spalanie tłuszczu. Ma to związek z gospodarką wodną.

Dochodzę do wniosku, że nie mogę strawić wystarczającej ilości tłuszczu, aby wytworzyć energię. Jeśli teraz widziałam niewielką poprawę, ale jeśli mam być szczerą, zmęczenie tylko się pogarsza. A najgorsze jest to, że po prostu nie mam ochoty jeść czegoś, co jest tylko ciężkie. Nie, żebym już nie lubiła mięsa, ale ciągle myślę o lżejszych rzeczach, które mogę trawić, głównie owoce, orzechy lub sałatkę.

Jedną z rad, które mi udzielono, było picie bulionu z kości. Już to robiłam, a potem robiłam to trochę częściej i to tylko trochę pomogło. Dalej ciężko. Mówią też, że połykają lipazę, enzym trawiący tłuszcz, ale tego nie znalazłam, było niedostępne, jedyny enzym, jaki udało mi się znaleźć to enzym... bez lipazy. Zalecana jest również żółć wołowa, ale nigdzie o niej nie słyszeli. Tabletki HCL (kwas żołądkowy) są dostępne, ale i to nie działa.

Na razie wracam- rano owoce do smaku, więcej węglowodanów, a potem przestaje je jeść, najpóźniej około godziny 12-tej. Od tego

czasu do siedemnastej, kiedy już nie mogę tego jeść, jem tylko mięso lub lepiej: białka zwierzęce.

Dwa dni później: to tak, jakby znów świeciło słońce. Po owocowym dniu znów mam energię jak zwykle. Co za niesamowicie szybka poprawa. Jednak gazy też są natychmiast i inne „stare” uczucia. Nie mogę się doczekać kontynuacji eksperymentu, ale jeszcze nie wiem jak.

Kolejny dzień później: właśnie przeczytałam post w grupie Hindusa, który również przestrzegał „wskazówek” i tak nie mógł tego zrobić- jeść do syta, a potem od razu poszedł spać. Robił to dobrze przez sześć miesięcy, ale tylko przytył i się rozczarował. Następnie postanowił podążać za swoim przeczuciem i przestał jeść tłuste mięso. Okazało się, że w dni robocze jadł dużo, dużo mniej (zwłaszcza mniej kalorii). W weekendy (jeśli miał czas) znów nabierał apetytu na tłuste mięso/ryby, a potem „zjadał ekstra” dodatkowe porcje. Więc znowu instynkt. W ciągu następnych dwóch miesięcy stracił dodatkową wagę, a nawet osiągnął „idealną” wagę.

Dobra lekcja do podążania za instynktem. Teraz widzę to, jako mój następny projekt. Przebieg tego eksperymentu z mięsem to bardziej na wyczucie. Zwróć szczególną uwagę na swoje ciało. O co prosi i lubi.

Dziś po dwóch latach pogodziłam w końcu całkowicie dietę mięsną i owoce. Okazuje się, że moim problemem było to, że unikałam tłuszczu i moja wątroba produkuje przez to za mało żółci, przez co miałam problem z trawieniem tłuszczu i przez to nie miałam energii. Teraz jest już dużo lepiej, ale przez błąd popełniony na weganizmie bardzo utrudnił mi to całe przejście na dietę mięsną. Dziś jem cały dzień produkty zwierzęce a wieczorem pozwalam sobie na jeden owoc np. jabłko, pomarańczę itd. Obecnie wszystkie problemy znikły, waga się poprawiła przez odbudowane mięśnie i wszystko jest super!

Na tym pani zakończyła swój wykład, dawało to jednak wiele do myślenia jak przez jeden błąd, potem było bardzo ciężko wyprowadzić organizm z dołka i był to długi i mozolny proces.

6. Psiankowate.

Następnie na scenę wszedł pan o dość szczupłej sylwetce, jednak nie był chudy i było widać, że musi być bardziej jakimś profesorem, ponieważ można było to zauważyć po jego ubraniu oraz stylu, w jaki się poruszał, zaczął mówić o psiankowatych:

- Warzywa psiankowate to warzywa, które zawierają pewne substancje, które mogą być toksyczne dla osób wrażliwych/uczulonych na nie. Są to tak zwane alkaloidy.

Rośliny zawierają tę substancję, aby zapobiec zjadaniu części lub owoców rośliny przez szkodniki. To system odpornościowy, który chroni siebie i sąsiadujące z nim sadzonki.

Nie każdy jest wrażliwy na rośliny psiankowate i dlatego niektórzy mogą je jeść.

Omówię wam 12 warzyw psiankowatych. Nie wszystkie owoce są łatwo dostępne, ale z pewnością można je zdobyć lub samemu wyhodować w szklarni, lub ogrodzie.

1. Pomidory.

Z kulinarnego punktu widzenia pomidory to warzywo. Ten pomidor jest dostępny w wielu różnych kształtach i rozmiarach. Pomidor należy do rodziny psiankowatych. Roślina z pewnością nie jest jadalna. Owoce tak. Jednak ludzie, którzy są nadwrażliwi na rośliny z psiankowatych, skarżą się po zjedzeniu pomidorów.

2. Białe ziemniaki.

Białe ziemniaki są również spokrewnione z psiankowatymi. Istnieje również wiele odmian białych ziemniaków. Niektóre przykłady to: Eigenheimer, Frieslander, Opperdoezer, de Sante, Charlotte, Accent i Nicola. Szczególnie trujące w ziemniakach są zielone

części, które czasami są do niego przyczepione oraz odgałęzienia. Te zielone kawałki i odgałęzienia należy zawsze usuwać przed gotowaniem. Odrosty są również trujące. Więc usuń je!

3. Papryka.

Aby przejść od razu do sedna; nasiona papryki są trujące. Nie to, że od razu bardzo się rozchorujesz po zjedzeniu kilku nasion, ale ich ilość każdego dnia nie jest zdrowa, nawet jeśli nie jesteś uczulony. Jeśli jesteś uczulony lub wrażliwy na psiankowate, możesz odczuwać już objawy. Lepiej jest jeść paprykę ekologiczną. Reakcje alergiczne mogą być również spowodowane przez truciznę rozpylaną na papryce, która nie jest uprawiana metodami ekologicznymi. Papryka jest mocno traktowana chemią, więc umyj ją dobrze, jeśli kupujesz nieekologiczną paprykę!

4. Bakłażan.

Bakłażan jest trujący, gdy jest spożywany na surowo. Dostajesz od niego między innymi dolegliwości żołądkowych i jelitowych. Bakłażan należy więc zawsze poddać obróbce termicznej, tzn. jeść gotowany, pieczony lub grillowany. Zmniejsza to toksyny, ale nie znikną one całkowicie. Większości ludzi to nie przeszkadza. Jeśli jesteś bardzo wrażliwy na owoce psiankowatych, to niestety, ale możesz mieć pogorszenie stanu zdrowia. Rozwiązaniem jest nie jeść go lub przynajmniej ograniczyć.

5. Okra.

Okra rośnie na obszarach o klimacie umiarkowanym. Kiedy duże kwiaty *Abelmoschus* kończą kwitnienie, nasiona rosną. Te jądra mogą być spożywane w całości, jeśli nie jesteś uczulony. Smak okry to smak łagodny. Można go porównać do zielonej fasolki, bakłażana i szparagów. Okrę należy dokładnie umyć przed gotowaniem i jedzeniem, możesz ją ugotować lub upiec.

6. Miechówka peruwiańska — physalis.

Physalis to niska krzewiasta roślina samopylna. Jagody rosną w rodzaju lampionów. Smak jest słodki z odrobiną kwaskowatości. Physalis możesz bez problemu wyhodować samodzielnie w ogrodzie. Czasami są w sprzedaży w supermarkecie. Są koloru jasnopomarańczowego/żółtego. Można je jeść prosto z rośliny i przechowywać w chłodnym miejscu, ale poza lodówką.

7. Jagody Goji.

Jagoda goji należy również do psiankowatych. Te jagody są uważane za pożywienie ze względu na ich maksymalną wartość odżywczą. Jagoda goji nie jest pożywieniem dla każdego. Kiedy narzekasz po zjedzeniu jagód goji, twoje ciało wskazuje, że nie jest to dla ciebie superfood, ale jesz to, czego nie powinieneś jeść. Na szczęście istnieje wiele innych jagód, które możesz jeść. Jagody goji są to czerwone jagody. Najlepiej kupić jagody ekologiczne, które nie zostały spryskane. Jagody twarde i bardzo suche to często stare jagody, lepiej je zostawić i poszukać gdzieś indziej, czegoś świeższego. Mogą dać całkiem sporo soku, gdy je wyciśniesz.

8. Pimento. (przyprawa)

Pimento, zwane również wszystkimi przyprawami, to roślina i przyprawa pochodząca z Ameryki Południowej, a dokładniej z Jamajki. Ta przyprawa ma smak goździków, pieprzu, cynamonu i gałki muszkatołowej. Stosuje się ją w postaci suszonej lub zmielonej. Nie ma związku z „prawdziwą” papryką. Nie jest też tak ostra, jak czarny lub biały pieprz. Ta przyprawa jest rzadko używana.

9. Papryczka chili.

Chili spożywa się w wielu krajach, prawdopodobnie dlatego, że wzmacnia smak innych potraw i produktów. Pochodzi z Ameryki Południowej i jest spokrewnione z ziemniakiem i pomidorem. Pochodzą również z tych samych obszarów, co papryka hiszpańska. Papryka rozprzestrzeniła się na całym świecie i obecnie ma wiele nazw: Piri-piri, Jalapeno, Tabasco itp. To naprawdę gorący owoc i im są mniejsze, tym gorętsze. Pikantność jest głównie w nasionach.

10. Pieprz Cayenne.

Pieprz Cayenne to średnio ostry pieprz i jeden z wielu rodzajów papryczek chili. Pieprz Cayenne rośnie w Ameryce Południowej, ale może również dobrze rosnąć na parapecie. Pomimo że może dać nieprzyjemne odczucia, osobom wrażliwym, zawiera również witaminy i minerały, które są zdrowe dla tych, którzy tolerują warzywa psiankowate.

11. Pepino.

Pepino- melon jabłkowy lub gruszka melonowa, należy również do rodziny psiankowatych. Pepino to duża jagoda o wymiarach około 10 cm na 10 cm, owalna lub okrągła. Ma smak melona i gruszki. Miąższ jest miękki, bardzo soczysty i słodki. Skórka jest żółta lub zielona z rdzawobrazowymi paskami, lub plamami.

12. Cudowna jagoda.

Cudowna jagoda smakuje lekko słodkawo i wpływa na smak wszystkiego, co jesz i jak jest odbierane przez twoje kubki smakowe. Po zjedzeniu tej jagody pewne substancje przyczepiają się do języka, po czym wszystko, co jesz i co jest kwaśne lub gorzkie, zamienia się w słodkie. Tak więc zjedzenie tej świeżej jagody (lub w formie pigułki) również wydaje się pozostawiać po sobie chemiczny smak, po zjedzeniu pysznych potraw. Trochę czasu minie, zanim to doznanie smakowe zniknie. Zielone niedojrzałe cudowne jagody są trujące!

Cień w gotowych produktach;

Jeśli zacząłeś dietę bez psiankowatych, to warto wiedzieć, że warzywa psiankowate są również wykorzystywane w gotowych produktach. Oczywiście frytki i gotowe tłuczone ziemniaki, na przykład, są robione z ziemniaków, czyli z rośliny psiankowatej. Także produkty mrożone, różne rodzaje pieczywa, sosy sałatkowe. To tylko kilka produktów, które mogą zawierać warzywa psiankowate. Jeśli więc jesteś wrażliwy na warzywa psiankowate, dobrze jest przeczytać wszystkie etykiety gotowych produktów.

Rodzina Nocnych Cieni;

Istnieje 1500 do 1700 różnych rodzajów roślin psiankowatych. Nazywa się je psiankowatymi, ponieważ rośliny te często rosną w cieniu. Kwiaty niektórych psiankowatych uwalniają w nocy swój zapach. Wszystkie pochodzą z rodziny Solanaceae. Te rośliny psiankowate rozmnażają się za pomocą kwiatów. Nasiona są ukryte w owocach.

Toksyczne rośliny;

Tak, dla niektórych owoce psiankowatych są trujące. Reagują one na toksyny zawarte w owocach psiankowatych. Wiele skarg może

wynikać z jedzenia tych roślin, takich jak niedobory witamin, zmęczenie i dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Substancje, które powodują te dolegliwości, nazywane są antyodżywczy. Jeśli nie szkodzą ci warzywa i owoce z rodziny psiankowatych, możesz spokojnie je dalej jeść. Zawierają również bardzo dobre substancje, które nasz organizm może dobrze wykorzystać, takie jak witaminy, antyoksydanty i wszelkiego rodzaju minerały. Jest zaskakujące, że rośliny psiankowate można znaleźć również w tabletkach witaminy C, syropach na kaszel i środkach przeciwbólowych.

Jest jedno pytanie, które jest często zadawane: „A co z psiankowatymi, czy są w diecie Paleo, czy nie i dlaczego?”

Całkowicie to rozumiem, to dość mylące. Psiankowate to warzywa, prawda? Dlaczego nie miałyby być tak zdrowe? Wytlumaczę.

Psiankowate nie pasują do diety Paleo z różnych powodów. Przede wszystkim psiankowate pochodzą z Ameryki Południowej, a pierwsi ludzie przybyli z Afryki (kontynenty te były już wtedy od siebie oddzielone). Z tego powodu wilcza jagoda (silnie trująca) nie mogła należeć do pierwotnej diety człowieka, a zatem organizm nie jest do niej optymalnie przystosowany. Ważniejszym powodem jest obecność różnych składników antyodżywczych w psiankowatych. Składniki antyodżywcze to substancje, które roślina wytwarza w celu ochrony potomstwa. Pomyśl o tym jak o niedźwiedziej matce, która za wszelką cenę broni swoich pociech! Oczywiście roślina nie może warczeć i gryźć, więc zapewnia to, że jej „maluchy” są chronione w inny sposób. Rośliny robią to poprzez substancje antyodżywcze. W ten sposób powodują one tak dokuczliwą reakcję w ciele człowieka lub zwierzęcia, że następnym razem człowiek nie zje tej rośliny. W ten sposób roślina zapewnia, że jej nasiona trafią do gleby i zaczną rosnać nowe rośliny. U ludzi substancje antyodżywcze uszkadzają ścianę jelita, mogą powodować reakcje zapalne, a tym samym zaburzać układ odpornościowy. Wiele osób z chorobą autoimmunologiczną jest zatem bardzo wrażliwych na psiankowate. Zwłaszcza gdy dotyczy choroby, która atakuje stawy.

Czy jesteś na to wrażliwy?

Skąd wiesz, czy jesteś wrażliwy na psiankowate? To proste. Nie umieszczaj ich w swoim menu przez 30 dni. Po tych 30 dniach możesz zacząć je ponownie jeść. Czy odczuwasz później dużą różnicę w energii, nastroju, trawieniu, a może bólu? Wtedy jest bardzo duża szansa, że jesteś wrażliwy na psiankowate. Czy nic tobie nie dolega? Wtedy możesz je jeść od czasu do czasu, ale słuchaj dalej, ponieważ nie każda psiankowata jest taka sama.

Nie każda psianka jest taka sama.

Psianki zawierają zatem substancje antyodżywcze, które mają niekorzystny wpływ na organizm. Ten efekt jest gorszy, gdy jesteś na niego wrażliwy. W porządku. Na szczęście jest w tym niuans. Nie każdy pomidor czy papryka zawiera taką samą ilość składników antyodżywczych, więc nie każdy pomidor czy papryka (lub inna psianka) są równie szkodliwe dla organizmu.

Co robi różnicę? Słońce!

Dojrzewanie na słońcu powoduje zmniejszenie ilości substancji antyodżywczych w psiankowatych. Niestety, nie każdy dojrzały pomidor (czy papryka lub bakłażan itp.), który znajdziesz w supermarkecie, faktycznie dojrzewa na słońcu. Warzywa te są często uprawiane w szklarniach lub zbierane niedojrzałe. Następnie wchodzi w proces chemiczny, w którym warzywa te sztucznie dojrzewają: pomidor zmienia kolor na czerwony. Nie ma to jednak prawie żadnego wpływu na ilość składników antyodżywczych w tych warzywach, ilość ta pozostaje wysoka. Tak więc pomidor uprawiany w szklarni, który został poddany procesowi dojrzewania chemicznego, zawiera znacznie więcej substancji antyodżywczych niż pomidor, który dojrzewał na słońcu. Na przykład pomidor z własnego ogródka warzywnego lub od rolnika ekologicznego! Kiedy pozwolisz słońcu wykonać swoją pracę i dać warzywom czas na wzrost i dojrzewanie, są one dla ciebie znacznie zdrowsze. Więc jeśli zdecydujesz się jeść psiankowate, upewnij się, że dojrzewają na słońcu. Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, co je. Dowiedz się, które warzywa należą do tej rodziny i jakie są potencjalne zagrożenia! Świadomość tego, co jesz i jaki ma to wpływ na organizm, jest przyjemna i może przynieść pozytywne korzyści.

Niebezpieczne czy nie?

Istnieje przekonanie, że owoce psiankowatych są niebezpieczne dla zdrowia. Nigdy nie zostało to naukowo udowodnione, ale osobiste badania i doświadczenia pokazują, że jest to możliwe. Oficjalnie zaleca się unikanie warzyw psiankowatych, jeśli masz chorobę autoimmunologiczną, zaburzenia jelitowe lub wrażliwy układ trawienny, ponieważ substancje zawarte w warzywach psiankowatych mogą podrażniać i uruchamiać układ odpornościowy. Faktem jest, że rodzina psiankowatych jest trująca. Na przykład najbardziej trująca odmiana 'wilcza jagoda' (belladonna) jest śmiertelna dla ludzi.

Alkaloidy (związki chemiczne) zawarte w warzywach psiankowatych to substancje, które mogą powodować podrażnienia i niebezpieczeństwo. Główne alkaloidy to solanina (w zielonych ziemniakach i w pomidorach), nikotyna (niewielkie ilości, które powodują uzależnienia) i kapsaicyna (która sprawia, że papryka jest ostra) stanowią naturalną obronę przed owadami, przez co stają się trujące. Warzywa psiankowate jadalne dla ludzi zawierają jednak niewielką ilość tych alkaloidów, które znajdują się głównie w łodygach i liściach, więc zwykle nie powodują problemów zdrowotnych. U niektórych zwierząt (w tym myszy, krów, koni) wiadomo, że spożywanie warzyw psiankowatych zapewnia, że wapń nie jest wchłaniany do kości, ale do tkanek miękkich, co powoduje ból stawów i reumatyzm.

Co może się stać?

Jeśli wystąpi reakcja, jest to zwykle związane ze stanem zapalnym: bóle stawów, zaczerwienienie skóry, ale także bolesne trawienie, wzdęcia i dolegliwości, takie jak egzema, mogą być spowodowane wyłącznie warzywami psiankowatymi. Jeśli cierpisz na podobne dolegliwości, warto na miesiąc wyciąć z diety wszystkie warzywa psiankowate. W ten prosty sposób możesz sprawdzić, czy masz na nie nadwrażliwość.

Niebezpieczeństwa psiankowatych.

Psiankowate zwykle to: ziemniak (z wyjątkiem batata), bakłażan, pomidor, papryka i papryka czerwona. Lista psiankowatych jadalnych jest stosunkowo krótka, ale lista psiankowatych trujących jest dość obszerna. Większość psiankowatych jest trująca dla ludzi. Związek z tak toksyczną rodziną czasami

powoduje poważne zaniepokojenie wszelkimi formami psiankowatych; tak też i jadalnymi odmianami. Wydaje się, że tradycyjni rolnicy zgadzają się z tym: zawsze obawiali się, czy te rośliny będą miały jakąkolwiek wartość odżywczą dla nas, ludzi. Jednak ponieważ nie ma uzasadnionych dowodów naukowych na to, że psiankowate są rzeczywiście niebezpieczne, rolnicy nadal uprawiają te rośliny. Pomimo braku dowodów, dla osób z problemami trawiennymi i osłabionym układem odpornościowym może lepiej zostawić tę psiankę w spokoju...

Choroby autoimmunologiczne.

Najlepszy dowód na ryzyko zdrowotne związane z psiankowatymi wiąże się z zapaleniem stawów i bólem, zwłaszcza w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Jednak nawet „najlepsze dowody” nie są takie wspaniałe: opierają się głównie na osobistych raportach i doświadczeniach dietetyków (w tym moich osobiście) i pracowników służby zdrowia. Uderzające jest zmniejszenie bólu, dolegliwości i/lub chorób po usunięciu psiankowatych z diety.

Witamina D w psiankowatych.

Jedną z teorii dotyczy witaminy D. Witamina D jak większość z nas wie, jest niezbędna, między innymi dla mocnych kości oraz zdrowych i mocnych zębów. Jednak witamina D3 znaleziona w psiankowatych jest tak ściśle związana, że blokuje wapń mineralny, z którym współdziała witamina D. W rezultacie wapń nie jest wchłaniany do kości (a właśnie tego chcemy), ale do naszych tkanek (tego nie chcemy).

Inna teoria obwinia nie witaminę D, ale grupę związków chemicznych: zasadową, solaninę (w ziemniakach), nikotynę i kapsaicynę (w czerwonej papryce). Kiedy rośliny są żywe, substancje te zapewniają naturalną obronę przed niebezpieczeństwami natury. Pomyśl o bakteriach, grzybach i innych szkodliwych stworzeniach. Innymi słowy, substancje te są naturalnie toksyczne. W trującej, niejadalnej rodzinie psiankowatych substancje te są śmiertelne dla ludzi. W odmianach jadalnych występują w mniejszych stężeniach, ale czy też są trujące?

Trawienie.

Ponieważ ludzie są wielokrotnie więksi od grzybów i innych owadów, większość z nas nie zauważa tych toksycznych substancji. Zdrowy i dobrze funkcjonujący układ pokarmowy poradzi sobie z tym dobrze. Ludzie, którzy cierpią na problemy trawienne i choroby autoimmunologiczne, mają z tym problemy. Niektóre zasady zwiększają funkcjonowanie układu odpornościowego, czego nie chcesz, jeśli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną. Innym niebezpieczeństwem zasad jest podrażnienie jelit: ich zadaniem w roślinie jest zabijanie różnych rzeczy i z radością kontynuują tę pracę w naszych jelitach. Bakterie w naszych jelitach, jeśli są w równowadze, utrzymują naszą odporność na wysokim poziomie i zapewniają zdrowy metabolizm. Jednak kiedy te toksyny atakują nasze bakterie jelitowe, może to prowadzić do problemów jelitowych. Dla osób z zespołem spastycznego jelita chorobą Leśniowskiego-Crohna skutkuje to regularnymi nawrotami skurczy brzucha, dlatego wskazane jest całkowite wyeliminowanie psiankowatych z diety.

Jeść czy nie jeść?

W swojej praktyce regularnie radzę ograniczać psiankowate, a często nawet unikać ich w przypadku choroby i/lub osłabionego układu odpornościowego. Podczas rozmowy kwalifikacyjnej moi klienci często wskazują, że podczas jedzenia pomidorów i/lub papryki mają problemy żołądkowe i/lub jelitowe. Po tym, jak wyjaśnię im możliwe konsekwencje psiankowatych, lampka się zapala. Widzisz, że problemy zdrowotne poprawiają się stosunkowo szybko, gdy nie jest to już uwzględnione w ich diecie. Wbrew powszechnemu przekonaniu, bataty i cukinia to niepsiankowate. Dotyczy to również kawy i czarnego pieprzu. Dojrzałe psiankowate mogą zawierać niewielkie ilości alkaloidów, takich jak: solanina, kapsaicyna, tomatyna i nikotyna. Tytoń nie jest zatem jedyną psiankowatą zawierającą nikotynę. W rzeczywistości kilka niedojrzałych warzyw psiankowatych zawiera bardzo małe ilości nikotyny. Naturalnie zawartość nikotyny jest większa w liściach tytoniu.

Mniej znane psiankowate:

Jalapeno (średnia papryczka chili).

Habanero (bardzo ostra papryczka chili).

Chipotle (wędzona papryczka jalapeno).
Papryczki Cayenne.
Naranjilla (Lulo).
Pepino (owoce).
Poblano (łagodna papryczka chili).
Serrano (pieprz).
Ziele angielskie.
Papryczki bananowe.
Ashwagandha (zioło ajurwedyjskie).
Cocona (jabłko Orinoko).
Psianki są używane w wielu ziołach:
większość indyjskich mieszanek i przypraw (masalas)
Garam masala.
Curry w proszku.
Przyprawa do kurczaka.
Papryka.
Czerwona papryka.
Mieszanki przypraw Taco.
Sosy i zagęstniki mogą również zawierać psiankowate:
Skrobia ziemniaczana w zupach, pieczywie, cieście itp.
Wszystkie ostre sosy.
Wszystkie czerwone i zielone salsy.
Sosy BBQ.
Guacamole z pomidorami.
Ketchup.
Czerwone sosy do makaronu.

Produkty z cienia nocnego.

W postaci przetworzonej psiankowate występują w produktach ziemniaczanych, chipsach, zupach, produktach mrożonych, pieczywie, herbatnikach, ciastach, żywności dla niemowląt, sosach sałatkowych, sokach/zupie/sosach pomidorowych, sosach mięsnych, majonezach, serach różowych, orzechach pakowanych, daniach gotowych z dodatkiem kurczaka, krabów, wędzonej makreli i śledzia.

Starsze ludy nie jadły roślin psiankowatych, ponieważ były postrzegane jako rośliny ozdobne. Dopiero w 1492 roku papryka, ziemniaki i pomidory trafiły do Europy i ludzie zaczęli je jeść. Zwolennicy zasady paleo nie jedzą więc psiankowatych, gdyż nie jedli ich też pierwsi myśliwi i zbieracze.

Dolegliwości reumatyczne.

Niektóre osoby cierpią na dolegliwości reumatyczne po zjedzeniu psiankowatych, jest to również spowodowane solaniną. Solanina powoduje ból w tkankach miękkich i stawach, co może pogorszyć fibromialgię i zapalenie stawów. Unikanie psiankowatych może znacznie zmniejszyć ból. Również jeśli cierpisz na bóle mięśni, skurcze, zgagę, problemy z gojeniem, bezsenność, problemy z woreczkiem żółciowym i dolegliwościami związanymi ze zmianą pogody.

Alergia na pyłki traw.

Wiadomo, że osoby z alergią na pyłki traw, również, u których rozwijają się alergie na rośliny z rodziny psiankowatych, mają reakcję krzyżową. Dzieje się tak, ponieważ białka psiankowatych przypominają białka pyłku traw. Następnie organizm reaguje wytwarzając histaminę, a po zjedzeniu produktu z psiankowatymi, pojawiają się objawy alergiczne. Jeśli tak jest w twoim przypadku, dowiedz się, na jakie produkty jesteś uczulony. Jeśli masz alergię na psiankowate, często nie musisz eliminować z diety wszystkich roślin z rodziny psiankowatych. Rośliny z rodziny psiankowatych zawierają dużo witamin (m.in. witamina C), minerałów (potas) i przeciwutleniaczy (np. likopen). Objawy związane z alergią na psiankowate obejmują pokrzywkę lub wysypkę skórą, duszność, świszczący oddech, kaszel, ucisk w gardle, bladość skóry, a nawet anafilaksję. Anafilaksja to reakcja alergiczna całego ciała, która

wymaga pilnej pomocy medycznej. Na szczęście jest to bardzo rzadkie i większość ludzi może cieszyć się smakiem i korzyściami zdrowotnymi psiankowatych, jednak gdy człowiek jest ostrzeżony to zapobieganie jest lepsze niż leczenie.

To były dość poważne argumenty, które rzeczywiście rzucały wielki cień na wszystkie rośliny z rodziny psiankowatych i mogło to tłumaczyć również wiele chorób, które przez to mogą powstać, o których ludzie nawet nie mają zielonego pojęcia.

7. Szczawiany.

Jednak na tym ten pan nie skończył swojego wykładu, ponieważ kontynuował:

Kwas szczawiowy, czego należy się bać?

Wiele zdrowych rzeczy zawiera szczawiany, ale czy to powód, by je pominąć?

Szczawiany występują naturalnie w roślinach, zwierzętach i ludziach. Tak, my, ludzie, produkujemy je również w wyniku metabolizmu. Jeśli otrzymujemy zbyt dużo szczawianów z naszej diety, poziom kwasu szczawiowego może wzrosnąć i mogą się rozwinąć kamienie nerkowe, ponieważ szczawiany łatwo wiążą się z wapniem. Złogi te mogą następnie gromadzić się w dowolnym miejscu układu moczowego, takim jak miedniczka nerkowa, moczowody, pęcherz i cewka moczowa ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Produkty bogate w kwas szczawiowy to: migdały, jagody, buraki, fasola, kakao, orzechy nerkowca, szczawik zajęczy, pietruszka,

rabarbar, produkty sojowe, szpinak, herbata (zielona i czarna), produkty pełnoziarniste.

Często mówi się, że trzeba podgrzać produkty z kwasem szczawiowym, aby obniżyć poziom kwasu szczawiowego. Niestety ogrzewanie ma niewielki wpływ na ilość obecnego kwasu szczawiowego.

Czy powinniśmy całkowicie wyeliminować te produkty z naszej diety?

Nie, absolutnie nie, ale należy wziąć pod uwagę kwas szczawiowy. Lepiej jest zmieniać dietę tak, aby ilość kwasu szczawiowego pozostawała w granicach.

Rośliny wytwarzają kwas szczawiowy, aby chronić się przed uszkodzeniem przez owady. Szczawiany powodują nieprzyjemne uczucie w zębach owadów i pozostawiają roślinę w spokoju. My, ludzie, możemy również odczuwać inne odczucia w ustach po zjedzeniu pokarmów bogatych w szczawiany.

Osoby z nieszczelnym jelitem często spożywają szczawiany. Szczawiany mogą również wnikać do mózgu i zaburzać tam równowagę hormonalną. Pod tym względem szczawiany przypominają problem glutenu i kazeiny. Nie jest do końca jasne, czy szczawiany uszkadzają jelita.

Spożywanie zbyt dużej ilości pokarmów zawierających kwas szczawiowy może wpływać na wapń w organizmie, ponieważ szczawiany wiążą się z wapniem, tworząc kwas szczawiowy. Pod tym względem szpinak-ala-krem nie jest złym połączeniem, ponieważ tak można częściowo zneutralizować ich szkodliwość, o czym wiedziały już nasze babcie, które niekiedy do gotowania dodawały też trochę kredy.

W szczególności superfoods takie jak kakao i szpinak są bogate w kwas szczawiowy i są często używane w koktajlach. Jeśli teraz codziennie bierzesz do pracy koktajl, możesz przeciążyć swoje ciało ilością kwasu szczawiowego. Lepiej codziennie jeść coś innego, a raz zjedzony produkt ze szczawianami znów użyć dopiero po 3 dniach.

Kwas szczawiowy jest tak zwaną antyodżywką, a poza kwasem szczawiowym istnieje wiele innych antyodżywek, takich jak kwas fitynowy, solaniny i lektyny. Tym bardziej warto zmieniać to, co jesz.

Jeśli jesteś zdrowy, a twoje nerki działają prawidłowo, możesz mieć trochę kwasu szczawiowego i nie musisz się bać. Pozytywne cechy większości produktów spożywczych przeważają nad wadami.

To również były ciekawe informacje, chociaż na temat szczawianów już parę razy coś słyszałem.

8. Goitrogeny.

W dalszej części wykładu pan skupił się na goitrogenach:

- Czym są goitrogeny i w jakich pokarmach się znajdują?

Goitrogeny to naturalnie występujące substancje, które mogą zakłócać pracę tarczycy, a swoją nazwę wzięły od terminu „wole”, co oznacza powiększenie tarczycy. Kiedy tarczyca ma problemy z wytwarzaniem hormonu tarczycy, może wzrosnąć. W ten sposób tarczyca próbuje zrekompensować niewystarczającą produkcję hormonów. „Goitrogeny”, podobnie jak inne stany powodujące wole, mogą powodować trudności w wytwarzaniu hormonu tarczycy.

Pokarmy zawierające goitrogeny.

Istnieją dwie ogólne kategorie żywności, które zostały powiązane z zaburzoną produkcją hormonów tarczycy u ludzi: produkty sojowe i warzywa kapustne. Co więcej, istnieje kilka innych produktów spożywczych, które nie należą do tych kategorii – takich jak

brzoskwinie, truskawki i proso – które również zawierają substancje wolotwórcze. Przedstawię wam listę produktów spożywczych zawierających goitrogeny.

Żywność z soi.

Kategoria żywności sojowej obejmuje samą soję, a także ekstrakty sojowe i żywność wytworzoną z soi, w tym tofu i tempeh. Chociaż żywność sojowa zawiera wiele wspólnych składników, to izoflawony znajdujące się w soi zostały powiązane ze zmniejszoną produkcją hormonów tarczycy. Izoflawony to naturalnie występujące substancje należące do rodziny składników odżywczych flawonoidów. Flawonoidy, występujące w prawie wszystkich roślinach, to pigmenty, które nadają roślinom niesamowitą gamę kolorów. Większość badań w naukach o zdrowiu skupiała się na korzystnych właściwościach flawonoidów, a te naturalnie występujące składniki odżywcze wielokrotnie okazywały się silnym wsparciem dla zdrowia.

W rzeczywistości związek między izoflawonami a zaburzeniami czynności tarczycy jest jednym z niewielu czynników, które zidentyfikowały spożycie flawonoidów jako problematyczne. Wykazano, że izoflawony, takie jak genisteina, zmniejszają produkcję hormonów tarczycy poprzez blokowanie enzymu, który nazywa się peroksydazą tarczycową. Enzym ten jest odpowiedzialny za dodanie jodu do hormonów tarczycy (hormony tarczycy mają zwykle trzy lub cztery atomy jodu dodane do swojej struktury, aby działały prawidłowo).

- **Warzywa krzyżowe.**

Druga kategoria pokarmów związanych z dysfunkcją hormonów tarczycy to rodzina warzyw krzyżowych. Pokarmy należące do tej rodziny to brokuł, kalafior, brukselka, kapusta, gorczyca, rzepa, kalarepa. Izotiocyjaniany to kategoria substancji zawartych w krzyżówkach, które są związane z obniżoną funkcją tarczycy. Podobnie jak izoflawony, izotiocyjaniany wydają się zmniejszać czynność tarczycy, blokując peroksydazę tarczycową, a także zakłócając wiadomości wysyłane przez błony komórek tarczycy.

Przykłady żywności zawierającej goitrogeny;
Warzywa krzyżowe: brokuł, brukselka, kapusta, kalafior, jarmuż, kalarepa, musztarda, rzepa,
proso, brzoskwinie, orzeszki ziemne, rzodkiewki, soja i produkty sojowe, szpinak, truskawki.

Goitrogeny a zdrowie.

W przypadku braku problemów z tarczycą nie ma dowodów naukowych sugerujących, że goitrogeny będą miały negatywny wpływ na zdrowie. W rzeczywistości jest odwrotnie: produkty sojowe i warzywa kapustne mają wyjątkową wartość odżywczą, a spożycie tych produktów w wielu badaniach naukowych wiązało się ze zmniejszonym ryzykiem chorób. To jeden z powodów, dla których zaliczamy oba rodzaje żywności do najzdrowszych produktów spożywczych na świecie.

Ponieważ nie przeprowadzono jeszcze starannie kontrolowanych badań naukowych nad związkiem między pokarmami wologennymi a niedoborem hormonów tarczycy, terapeuci zdrowotni znacznie różnią się w kwestii tego, czy osoba z problemem z tarczycą i wyraźny niedobór hormonów tarczycy powinny ograniczać spożycie pokarmów wologennych. Większość terapeutów używa słów takich jak „nadmierna konsumpcja” lub „nadmierna”, aby opisać rodzaj spożycia wologenu, który byłby problemem dla osoby z niedoborem hormonu tarczycy. Celem nie jest wyeliminowanie z diety pokarmów wologennych, ale ograniczenie spożycia do rozsądnych limitów.

Ograniczenie pokarmów wologennych jest często bardziej problematyczne w przypadku soi niż roślin krzyżowych, ponieważ soja jest ukryta w tak wielu łączonych i pakowanych produktach spożywczych. Składniki takie jak teksturowane białko roślinne i wyizolowany koncentrat sojowy można znaleźć w żywności, w której zawartości soi raczej nie można się spodziewać. 2-3 razy w tygodniu standardowa porcja warzyw kapustnych i porcja tofu około 100 gramów dwa razy w tygodniu jest prawdopodobnie

dobrze tolerowana przez wiele osób z niedoborem hormonów tarczycy.

Wpływ gotowania na goitrogeny.

Chociaż badania naukowe w tej dziedzinie są ograniczone, wydaje się, że gotowanie pomaga dezaktywować związki wolotwórcze znajdujące się w żywności. Wydaje się, że równie izoflawony (znajdujące się w soi), jak i izotiocyjaniany (znajdujące się w warzywach kapustnych) są wrażliwe na ciepło, a gotowanie zmniejsza dostępność tych substancji. W przypadku izotiocyjaniaków w warzywach kapustnych, takich jak brokuły, prawdopodobnie aż jedna trzecia tej substancji wolotwórczej, ulega dezaktywacji podczas gotowania brokułów w wodzie.

Praktyczne wskazówki.

Chociaż goitrogeny nie wydają się stanowić problemu zdrowotnego dla wielu osób, niektórzy ludzie, którzy mają problemy z tarczycą, mogą zostać poinformowani przez swoich pracowników służby zdrowia, aby ograniczyli nadmierne spożycie żywności zawierającej te substancje. Ponieważ gotowanie wydaje się pomagać w dezaktywacji związków wologennych, rozsądne wydaje się stwierdzenie, że gotowanie na parze warzyw kapustnych jest dobrym planem dla osób z niedoborem produkcji hormonów tarczycy, podobnie jak jedzenie tofu gotowanego, a nie surowego.

Osobiście jestem przeciwny używaniu produktów sojowych z powodu inżynierii genetycznej i możliwych zagrożeń dla zdrowia, które mogą wystąpić.

Goitrogeny znajdujące się np. w jarmużu.

Jarmuż, wszechstronny i bardzo zdrowy, jest dla mnie „superfood”, podobnie jak kalafior i brokuły, jarmuż należy do rodziny kapustnych. Jest to warzywo typowo zimowe.

Bardzo często spożywany na surowo jarmuż może zakłócać pracę tarczycy.

Wśród pacjentów z tarczycą na forach internetowych toczy się wiele dyskusji na temat goitrogenów. Większość dyskusji dotyczy między innymi tiocyjanianów występujących naturalnie w kapuście (np. jarmużu i brukselce) oraz izoflawonów występujących w soi. Maniok zawiera również wolotwórczy cyjanek. Jednak ilości goitrogenów zawarte w roślinach są na ogół niewielkie. Gotowanie i moczenie usuwa większość goitrogenów.

Podczas przetwarzania i rafinacji stężenie wolożenów może wzrosnąć. Pomyśl o przygotowaniu rzepaku do oleju rzepakowego i olejów z innych roślin krzyżowych. Olej rzepakowy znajduje się w wielu gotowych produktach.

Fermentacja może również mieć wpływ na zawartość. Na przykład w przypadku kiszzonej kapusty większość substancji hamujących tarczycę działa destrukcyjnie w ciągu pierwszych kilku godzin. Po dwóch tygodniach poziom goitrogenów jest znacznie niższy.

W badaniach na ludziach nie stwierdzono zmian w równowadze tarczycy w związku ze spożywaniem kapusty, soi czy manioku [2]. Prawdopodobnie dlatego, że nie ma problemów z normalną konsumpcją lub dlatego, że badanie nie działa z surową żywnością.

Badania na zwierzętach (króliki, które jadły surową kapustę) już w latach 50, XX wieku wykazały wpływ na tarczycę. Wiadomo również, że codzienne spożywanie gatunków prosa powoduje zaburzenia równowagi tarczycy. Niektórzy jedzą kaszę jaglaną jako zamiennik chleba, co w tym kontekście jest nierozsądne.

Niezauważalnie może również wzrosnąć ilość produktów sojowych i oleju rzepakowego, które są ukryte w wielu produktach spożywczych. Z drugiej strony warzywa kapustne przyczyniają się do zdrowia ze względu na ich wyjątkową wartość odżywczą.

Ważne jest, aby warzywa te były gotowane i niespożywane codziennie. I tak nie zaleca się spożywania nadmiernych ilości surowej kapusty, zwłaszcza jeśli masz już niedobór jodu.

Ostrożny wniosek jest taki, że nie jest konieczne natychmiastowe całkowite unikanie tych źródeł pokarmu, ale zwrócenie uwagi na fakt, że dobry metabolizm tarczycy jest zależny nie tylko od jodu, ale także od dobrego stanu odżywiania: cynk, selen, magnez, witamina A, witamina D, tyrozyna, witamina B12, witamina B6, witaminy B1 i B2 oraz witamina C.

Pokarm i tarczyca.

Jednak, aby leki działały prawidłowo, istnieją ważne porady dotyczące przyjmowania leków w odniesieniu do żywności.

Głównym sposobem leczenia niedoczynności tarczycy jest przyjmowanie hormonu tarczycy (tyroksyny lub T4) w postaci tabletki, która jest normalnie wytwarzana przez tarczycę.

Przyjmując te tabletki z hormonami masz do czynienia z wpływem przewodu pokarmowego na ostateczną absorpcję hormonu do krwi.

Aby umożliwić optymalne wchłanianie, istnieją ważne zalecenia dotyczące przyjmowania tabletek zawierających hormon tarczycy.

Nie należy przyjmować tabletek jednocześnie z jedzeniem, ale na pusty żołądek. Oznacza to, że przyjmujesz lek z samą wodą na trzydzieści minut przed śniadaniem lub dwie godziny po kolacji.

„Żywność” obejmuje również napoje.

Różne leki mogą również wpływać na wchłanianie na przykład tabletki żołądkowe, ze względu na zmianę kwasu żołądkowego.

Różne suplementy i multiwitaminy zawierają minerały. W

przypadku tych produktów, między przyjęciem leków na tarczycę a tymi lekami powinno upłynąć co najmniej cztery godziny.

Wpływ napojów.

Kawa.

Badania wykazały, że kawa hamuje wchłanianie hormonu tarczycy. Nawet picie kawy kilka godzin po zażyciu leków na tarczycę może nadal działać. Jeśli przyjmujesz leki na tarczycę w okresie picia kawy, nie ma powodu, aby zmieniać spożycie kawy. Zmiana spożycia kawy może znacząco wpłynąć na TSH. Wciąż nie wiadomo, która substancja zawarta w kawie hamuje wchłanianie. Gdyby to była kofeina, herbata, kakao i cola również powinny mieć działanie hamujące w mniejszym stopniu. Przeprowadzono zbyt mało badań na temat tego ostatniego, aby dać ostateczną odpowiedź.

Nabiał – białka.

Lepiej nie przyjmować tabletek jednocześnie z mlekiem lub jogurtem, ze względu na hamujące działanie wapnia w tych produktach. Wydaje się jednak, że niskie spożycie białka obniża metabolizm, przez co organizm nie reaguje dobrze na hormon tarczycy. Picie ćwierć litra mleka dziennie już pomaga zwiększyć spożycie białka. Białko znajduje się również w innych produktach spożywczych, takich jak jaja, mięso, ryby i ser.

Cytrusy.

Sok grejpfrutowy wpływa na wchłanianie leków.

Leki najlepiej popijać wodą. Inne owoce cytrusowe wydają się nie mieć żadnego efektu.

Produkty sojowe.

Jak stwierdzono w ulotce dołączonej do opakowania tabletek, produkty sojowe mogą zmniejszać wchłanianie w jelitach.

Negatywny efekt jest największy, jeśli zażywasz soję w tym samym czasie, co lek. Ale pół godziny po zażyciu leku, a nawet kilka godzin po jego zażyciu, soja może również wpływać na wchłanianie hormonu tarczycy w organizmie. W przypadku regularnego rozpoczynania lub przerywania diety zawierającej produkty sojowe może być konieczne dostosowanie dawki. W razie potrzeby zmierz TSH i FT4 we krwi po 4-6 tygodniach w porozumieniu z lekarzem.

Jod.

Tarczyca potrzebuje jodu w diecie, aby wytworzyć hormon tarczycy. Jeśli nie masz tarczycy, nie potrzebujesz jodu do wytworzenia hormonu tarczycy. Następnie otrzymasz lek zastępczy.

Czy twoja tarczyca nadal częściowo działa?

Wtedy potrzebny jest jod z diety, aby wytworzyć hormon tarczycy. W niektórych chorobach tarczycy, takich jak choroba Gravesa- Basedowa lub rak tarczycy, lekarz może tymczasowo przepisać dietę niskojodową, na przykład przed leczeniem radioaktywnym jodem.

Nie używaj wodorostów.

Należy pamiętać, w przeciwieństwie do tego, co zostało powiedziane w innym miejscu, wodorosty nie są zalecane. Ilość jodu w wodorostach jest bardzo zróżnicowana. Zbyt dużo jodu może być szkodliwe dla osób z chorobami tarczycy i bez nich. Za dużo jodu może w rzeczywistości pogorszyć zapalenie tarczycy lub chorobę Hashimoto. Zbyt dużo jodu może w niektórych przypadkach powodować nadczynność tarczycy.

Substancje zaburzające hormony

Goitrogeny to substancje, które w różny sposób zaburzają produkcję hormonu tarczycy w tarczycy. To obniża FT4, zwiększa

TSH i może powodować wole. Ta właściwość jest również wykorzystywana w leczeniu nadczynności tarczycy. Naturalnie w naszym jedzeniu znajdujemy szereg wolożenów. Niedoczynność tarczycy spowodowaną tą dietą często można odwrócić, dostosowując dietę.

Dym tytoniowy jest również związkami wolożycznymi, który może ograniczać wchłanianie jodu.

Te substancje wolożyczne odgrywają ważną rolę w leczeniu problemów z tarczycą na obszarach, gdzie dieta już zawiera niedostateczną ilość jodu, takich jak Afryka i Ameryka Południowa. I może odgrywać rolę w przyjmowaniu bardzo dużych ilości tych składników odżywczych.

Przy normalnej diecie nie ma problemu z jedzeniem orzeszków ziemnych, musztardy, soi, sushi, kapusty itp. Organizm doskonale radzi sobie ze zmiennym przyjmowaniem i działaniem tych substancji i jodu w celu normalnej produkcji hormonu tarczycy.

Znanymi goitrogenami są także tak lubiane orzeszki ziemne, gorczyca, ale także rzodkiewki, lucerna i kalarepa zawierają substancje wpływające na produkcję hormonów tarczycy. Jest to szczególnie ważne, jeśli są spożywane na surowo. Przy (krótkim) gotowaniu zostaje zachowana wystarczająca ilość (dobrych) składników odżywczych, a działanie wolożyczne jest znacznie zmniejszone.

Całkiem innym problemem soi jest jej działanie estrogenne na organizm, to może pomóc kobietom w okresie menopauzy, jednak stwarza to bardzo wielki problem u mężczyzn, ponieważ zaburza bardzo poważnie całą gospodarkę hormonalną i wtedy mężczyźni stają się bardziej kobiecy ze wszystkimi tego skutkami łącznie z tym że wielu z nich również ma piersi, czasem nawet większe niż ich żony! Dlatego trzeba mieć to na uwadze spożywając soję!

To było dla mnie szokujące, ponieważ tyle osób używa w swojej wegańskiej diecie soi i wszystkich tych innych rzeczy jako niby zdrowego zamiennika mięsa, a tymczasem okazuje się, że mogą sobie tym poważnie zaszkodzić.

9. Fityny I Lektyny.

Następnie pan skoncentrował dalszą część wykładu na fitynach oraz lektynach;

Wszystko o kwasie fitynowym: czy jest niezdrowy, czy zdrowy?
W przeszłości medycyna alternatywna często ostrzegała przed niebezpieczeństwem kwasu fitynowego. Wciąż otrzymuję codzienne e-maile o tym, jak najlepiej usunąć kwas fitynowy z naszego jedzenia.

Co to jest kwas fitynowy?

Kwas fitynowy to substancja występująca w orzechach, nasionach, zbożach i roślinach strączkowych. Nazywamy to również heksafosforanem inozytolu (często w skrócie IP6). Kiedy kwas fitynowy jest związany z minerałami, jest to sól nazywana również fitynianem. Kwas fitynowy jest formą magazynowania fosforu. Podczas kiełkowania uwalniany jest fosfor i inne minerały, dzięki czemu młoda roślina może rosnąć.

Jaki jest problem?

Kwas fitynowy jest uważany za antyodżywczy, ponieważ może hamować wchłanianie minerałów, takich jak żelazo, cynk, magnez i wapń ze względu na swoje właściwości wiążące. Kompleks ten nie może zostać wchłonięty przez ścianę jelita, co może prowadzić

do niedoboru minerałów. Może to stanowić problem, ponieważ w szczególności ziarna są często spożywane w dużych ilościach.

Czy kwas fitynowy ma jakieś zalety?

Negatywne skutki działania kwasu fitynowego wyszły na jaw w badaniach w latach 40, XX wieku. W międzyczasie dodano wiele badań, które również wykazały zalety kwasu fitynowego:

- jest silnym przeciwutleniaczem;
- może usuwać toksyny, takie jak ołów z jelit lub hamować wchłanianie ze względu na swoje właściwości wiążące;
- może pomóc w zapobieganiu tworzenia się kamieni nerkowych (8, 9);
- może wzmacniać kości;
- może stabilizować poziom cukru we krwi, potencjalnie zmniejszając ryzyko cukrzycy typu 2;
- może mieć korzystny wpływ na poziom tłuszczu we krwi, prawdopodobnie powodując mniej chorób sercowo-naczyniowych;
- może przeciwdziałać zwapnieniu żył;
- może zapobiegać kamicy ślinowej (kamienie ślinowe);
- może być przeciwnowotworowy.

Czy kwas fitynowy to naprawdę problem?

W jednostronnej diecie kwas fitynowy może prowadzić do niedoborów minerałów, a tym samym powodować poważne problemy, co obserwujemy zwłaszcza u wegan i wegetarian. Osoby z anemią mogą również należeć do tej kategorii ryzyka. Kwas fitynowy zapobiega wchłanianiu żelaza roślinnego (żelazo niehemowe), ale nie dotyczy to zwierzęcego wariantu żelaza (żelazo hemowe). Wiele ssaków może całkowicie rozłożyć kwas fitynowy, ale według niektórych badań ludzie, którzy spożywają dużo kwasu fitynowego, nie zawsze mogą to zrobić. Zależy to od składu bakterii w jelitach. Kwas fitynowy nie stanowi więc problemu dla większości ludzi, może nawet poprawić ich zdrowie. Kwas fitynowy jest nawet przyjmowany w formie suplementu przez wiele osób. Jest dostępny na rynku pod nazwą IP6. Ważne jest, aby odpowiednio urozmaicić dietę, wtedy kwas fitynowy nie będzie

stanowić żadnego problemu. Jeśli należysz do grup ryzyka, to redukcja a najlepiej całkowite wykluczenie kwasu fitynowego, to mądry pomysł.

Jak możesz zmniejszyć ilość kwasu fitynowego?

Kwas fitynowy jest odporny na ciepło. Enzym, który może rozkładać kwas fitynowy, nazywa się fitazą. Pod wpływem ciepła fitaza staje się nieskuteczna, przez co nie może wykonywać swojej pracy. Stare orzechy, nasiona, ziarna i rośliny strączkowe mogły rozłożyć fitazę, więc zawsze jedz tak świeże, jak to możliwe.

Ważne jest, aby nieogrzewaną żywność zawierającą kwas fitynowy poddawać następującym procesom:

Moczenie – moczenie ziarna lub rośliny strączkowej w wodzie przez noc może zmniejszyć ilość kwasu fitynowego.

Fermentacja – może radykalnie zmniejszyć ilość obecnego kwasu fitynowego. Dzieje się tak, ponieważ kwasy organiczne powstałe podczas fermentacji mogą rozkładać fitynian.

Kiełkowanie – orzechów, nasion i roślin strączkowych może obniżyć poziom kwasu fitynowego o prawie 90%.

Połączenie powyższych metod jest najlepsze, ponieważ może prawie całkowicie usunąć ilość kwasu fitynowego. Jeśli należysz do grup ryzyka, zaleca się spożywanie, co najmniej jednego posiłku bogatego w minerały dziennie, który nie zawiera kwasu fitynowego.

Wnioski.

Kwas fitynowy ma wyraźnie dwie strony. Ostrzeżenia z przeszłości, że kwas fitynowy może prowadzić do sytuacji zagrażających życiu, są teraz definitywnie wykluczone z powodu postępu wiedzy medycznej.

Wszystko jest trucizną i nic nie jest bez trucizny. Dawka jest tu najważniejsza.

Paracelsus.

Jeśli chodzi o odżywianie i zdrowie, często myślimy o „czarno na białym”. Wiele produktów spożywczych oznaczamy jako dobre. Czasami dużo jemy lub pijemy, lub żywność jest sklasyfikowana

jako zła. Wystarczy pomyśleć o cholesterolu, kwasie fitynowym, wolnych rodnikach, azotanie, kwasach tłuszczowych omega-6 i składnikach antyodżywczych, takich jak kwas szczawiowy, garbniki i saponiny. Tak jak każdy człowiek ma piękne i złe cechy, tak każde jedzenie ma swoje plusy i minusy.

Oto pokarmy najbogatsze w kwas fitynowy:

- Zboża (mniej zawierają- owies i jęczmień);
- Otręby (zwłaszcza- pszenne i ryżowe);
- Surowa czekolada;
- Kawa;
- Orzechy (zwłaszcza orzechy brazylijskie);
- Nasiona (na przykład nasiona lnu i sezamu);
- Rośliny strączkowe (najbogatsze są soja, tofu, sucha fasola);

Jako prehistoryczni ludzie regularnie jedliśmy orzechy i nasiona z kwasem fitynowym. Nasz układ pokarmowy przystosował się do tego. Orzechy są zatem (dla większości ludzi) znacznie bardziej strawne niż zboża, bo nasz układ trawienny jest do tego lepiej przystosowany, a orzechy nie zawierają glutenu.

Jednak ilości kwasu fitynowego, które dodaliśmy do naszej codziennej żywności, stanowią problem; duża część ludzi otrzymuje przyzwoitą porcję żywności z kwasem fitynowym cztery do pięciu razy dziennie. Spożywanie dużej ilości orzechów, zbóż, ryżu i kawy nie jest więc korzystne dla naszego zdrowia.

Oprócz kwasu fitynowego wiele z powyższych składników odżywczych zawiera również inne składniki antyodżywcze, takie jak lektyny i saponiny.

Różnorodność w Twojej diecie.

Jak stale podkreślam, urozmaicaj jedzenie. Bez względu na to, jak zdrowa jest żywność, każda zdrowa żywność ma również negatywne aspekty.

Wykorzystanie korzyści, a nie obciążeń antyodżywczych, takich jak kwas fitynowy, to bardzo dużo dodatkowych obciążeń dla twego organizmu.

Bardzo ważna jest różnorodność w twojej diecie. Zmniejsza to również ryzyko ciągłego spożywania tych samych toksyn

środowiskowych. Orzechy i nasiona są dla nas dobrym roślinnym źródłem tłuszczów i białek.

Kontynuuj zróżnicowanie w zależności od tłuszczów i białek: tylko wtedy możesz uzyskać wszystkie dwadzieścia aminokwasów, których potrzebuje twój organizm na co dzień. I tylko w ten sposób można również uzyskać dobrą kombinację kwasów tłuszczowych omega 3, 6 i 9. Gdybyś zjadł dużo orzechów i nasion kosztem innych źródeł białka i tłuszczu, w końcu miałbyś niedobory lub nadwyżki niektórych aminokwasów. Szczególnie kwasy tłuszczowe omega 6 i 9 w orzechach muszą być kompensowane kwasami tłuszczowymi omega 3 (z konopi, oleju konopnego, oleju lnianego, siemienia lnianego, orzechów włoskich, oleju z orzechów włoskich, nasion chia, tłuszczu rybnego, oleju rybnego i EPA/DHA). Nie ma nic złego w niektórych omega 6 każdego dnia, o ile robisz to z umiarem i uzupełniasz omega 3. Straciliśmy mądrość w naszym społeczeństwie, ponieważ codziennie jemy dużo tego samego.

Chleb.

Sposób przygotowania chleba doprowadził do ogromnego wzrostu zawartości kwasu fitynowego: zakwas rozkłada kwas fitynowy, drożdże nie. Długi czas wyrastania (minimum 6 do 8 godzin) ciasta chlebowego również rozkłada kwas fitynowy. Obecny czas wyrastania naszego chleba jest często znacznie krótszy. Jedząc trochę chleba lub płatków zbożowych i robiąc własny chleb z długim czasem wyrastania, masz znacznie mniej kwasu fitynowego w codziennej diecie. Uwaga: ziarna i płatki są największym źródłem kwasu fitynowego w naszej obecnej diecie, ponieważ są głównymi składnikami. Owies to jedno z niewielu zbóż, które lubimy i ludzie mogą go jeść na surowo, ale też zawiera kwas fitynowy. Mąka rzemieślnicza, wytwarzana z ziarna zmielonego na kamieniach młyńskich, zawiera mniej kwasu fitynowego niż mąka przemysłowo mielona. Jednak według mnie nie powinniśmy wcale spożywać zbóż, bo są obecnie bardzo szkodliwe dla nas!

WSKAZÓWKA.

Dbaj o zdrowie jelit. Zdrowe bakterie jelitowe mogą rozkładać kwas fitynowy (i wiele innych składników antyodżywczych). Nasze enzymy trawienne nie potrafią tego zrobić. Bakterie jelitowe mogą wytwarzać enzym- fitazę, który rozkłada kwas fitynowy. Myślę, że tutaj leży największy problem z kwasem fitynowym: jemy go za dużo, ale nie mamy wystarczającej ilości zdrowych bakterii jelitowych, aby go rozłożyć. W efekcie nasze błony śluzowe jelit ulegają uszkodzeniu, dzięki czemu szybciej reagują na obecność substancji antyodżywczych. Jeśli od dłuższego czasu masz niewyjaśnione dolegliwości jelitowe lub trawienne może warto wykluczyć źródła kwasu fitynowego ze swojej diety. W tym przypadku bardzo pomocna może się okazać dieta carnivora, która nie zawiera absolutnie żadnych kwasów fitynowych, bo wielu z nas nie ma już pierwotnej flory bakteryjnej, jaką mieliśmy dawno temu, a zatraciliśmy ją przez wysterylizowaną żywność, antybiotyki, konserwanty w jedzeniu, pestycydy, herbicydy itd.

Lektyny.

Przejdźmy sobie teraz do części o lektynach.

Lektyny również należą do substancji chemicznych i obronnych rośliny, które mają ją chronić przed zjedzeniem.

Lektyny nie są rozkładane w przewodzie pokarmowym. Niszczą ścianę jelita, powodując ich przedostawanie się do krwiobiegu. W krwi mają tendencję do zlepiania czerwonych krwinek. Lektyny stymulują w organizmie substancje wywołujące stany zapalne, czyli uruchamiają układ odpornościowy.

Lektyny są w zbożach zawierających gluten, kielkach pszenicy, soi, soczewicy, roślinach strączkowych (zwłaszcza fasoli), tofu, kukurydzy, ryżu, nabiale, papryce, pomidorach, ziemniakach i bakłażanach. Lektyny w małych ilościach nie powinny stanowić problemu, ale w dużych ilościach uszkadzają ściany jelit i mogą powodować krzepnięcie krwi. Szczególnie dla osób z „nieszczelnym jelitem” lektyny nie są tak naprawdę zalecane. Z pewnością byłoby lepiej, gdyby wyeliminować te pokarmy.

Potrzebujemy zdrowego jelita, aby lektyny były nieszkodliwe. Dla niektórych osób substancja ta jest dramatyczna w skutkach, dla ich zdrowia (dotyczy to również nikotyny zawartej w tych

warzywach oraz solaniny w psiankowatych, która jest jeszcze bardziej szkodliwa niż lektyny).

U osób z chorobami autoimmunologicznymi lektyny jak i cała reszta substancji obronnych roślin, mogą stanowić ogromny problem i zaostrzać tylko chorobę, więc i tu dieta carnivora byłaby idealna.

Inhibitory trypsyny:

Inhibitory trypsyny (głównie w niesfermentowanej soi i fasoli Lima oraz w innych roślinach strączkowych) są kłopotliwymi antyodżywkami, ponieważ hamują rozpad białek na aminokwasy. Możesz więc jeść soję, jako źródło białka, ale soja zawiera te inhibitory trypsyny, co oznacza, że białko może być słabo trawione. Również w tym przypadku potrzebujemy bardzo zdrowej flory jelitowej, aby inhibitory trypsyny były w dużej mierze nieszkodliwe.

To też wiele tłumaczy, dlaczego niektórzy ludzie mają określone problemy, bo jednak część roślin nie chce być zjedzona przez nas i się broni tym koktajlem chemicznym przed nami.

10. Azotany I Szpinak.

Pan jednak kontynuował swój wykład burząc po kolei wiele wegańskich prawd;

Szpinak azotanowo-azotynowy i jego zagrożenia.

Dzień resztek: kto tego nie zna? Cieszymy się, że resztki jedzenia z wczorajszego dnia zamienimy w nowy posiłek. W przypadku szpinaku krąży jednak uporczywa historia, że lepiej tego nie robić.

Odgrzewanie warzyw liściastych stanowi zagrożenie dla zdrowia.
Fakt czy bajka?

O co dokładnie chodzi?

Krótko mówiąc: szpinak, podobnie jak inne warzywa liściaste, zawiera azotany. Substancja ta sama w sobie nie jest niebezpieczna, ale może zostać przekształcona w azotyn ze względu na obecność bakterii lub białek. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała tę substancję jako „prawdopodobnie powodującą chorobę u ludzi”.

Czy mogę to podgrzać?

Tak, to jest dozwolone. Istnieją jednak „wytyczne”, według których najlepiej przechowywać szpinak. Po pierwszym grzaniu jak najszybciej włóż szpinak do lodówki. To daje bakteriom mniejsze szanse na rozwój i produkcję azotynów. Nie zaleca się również przechowywania szpinaku w lodówce dłużej niż dwa dni. Zjedz go szybko i nie wyrzucaj.

Czy przetwory ze szpinakiem można odgrzewać?

Istnieje wiele historii o zagrożeniach zdrowotnych związanych z podgrzewaniem szpinaku lub potrawami zawierającymi szpinak. Stworzyłoby to nadmierną ilość niebezpiecznej substancji chemicznej.

Od najmłodszych lat nauczyłem się, że nie należy podgrzewać szpinaku z powodu szkodliwych substancji, które uwalniają się podczas podgrzewania. Kolega powiedział mi teraz, że są także inne warzywa, których też nie należy już podgrzewać.

Niektóre warzywa rzeczywiście najlepiej nie podgrzewać zbyt mocno. Warzywa liściaste, takie jak sałata, szpinak i endywia, zawierają najwięcej azotanów, czyli substancji, które można przekształcić w azotyny, a azotyn jest niebezpieczny dla zdrowia.

Jakie niebezpieczeństwo wiąże się z azotynami?

Azotyn jest ostrą trucizną. Wiąże się z krwią, zmniejszając zdolność krwi do przenoszenia tlenu. Może być szczególnie niebezpieczny dla niemowląt. Niedobór tlenu może powodować niebieską poświatę wokół ust, stąd określenie „choroba niebieskiego dziecka, lub „niebieska choroba”. Innym ryzykiem jest to, że azotyny mogą zostać przekształcone w naszym organizmie

w substancje rakotwórcze. Ta przemiana może zostać zahamowana przez spożycie witaminy C.

Które warzywa mają jeszcze dużo azotanów?

- Burak czerwony
- Seler
- Kapusta pekińska
- Kalarepa
- Portulaka
- Rzepa
- Rukiew wodna
- Kapusta
- Koper włoski

Ilość azotanów zależy również od pory roku. Zimą masz więcej azotanów niż wiosną i latem, ponieważ ich poziom zależy między innymi od długości dnia. Warzywa liściaste są pod wieloma względami znacznie zdrowsze niż inne warzywa, bo na przykład zawierają dużo zdrowego magnezu.

Wniosek.

Zielone warzywa liściaste są super zdrowe, zwłaszcza jeśli zjada się je świeże lub mrozi, a spożywa natychmiast po rozmrożeniu. Nie ma nic złego w jedzeniu szpinaku z zamrażarki, ale nie pozwól, aby cały dzień się rozmrażał w twojej kuchni, bo to niezdrowe. Zawsze staraj się jak najszybciej schłodzić podgrzany posiłek. W lecie narażasz się na mniejsze ryzyko, ponieważ jest więcej witaminy C i mniej azotanów.

Porady żywieniowe.

To nie pierwszy raz, kiedy porady żywieniowe zostały dostosowane do podstaw nowych badań. Dlatego ważne jest, aby być na bieżąco z nowymi odkryciami, aby móc liczyć na rzetelne porady.

Czy naprawdę jest tyle żelaza w szpinaku?

Świeży szpinak zawiera 2,75 mg żelaza na 100 gramów.

Gotowany szpinak zawiera 3,57 mg na 100 gramów. Oznacza to,

że warzywo rzeczywiście zawiera stosunkowo dużą ilość żelaza; mniej więcej tak samo jak wołowina. Jednak, gdy przyjrzymy się, jak to żelazo jest wchłaniane przez organizm, rozczaruje to strasznie. Żelazo występuje w naszej diecie w dwóch formach: żelaza hemowego i niehemowego. Żelazo hemowe znajduje się głównie w mięsie i rybach i jest łatwo przyswajalne przez nasz organizm. Warzywa, owoce, pieczywo, ziemniaki i produkty zbożowe zawierają głównie żelazo niehemowe, a ten wariant jest gorzej przyswajalny przez nasz organizm. Wspomniany wcześniej kwas szczawiowy w szpinaku jeszcze bardziej utrudnia wchłanianie, ponieważ wiąże się z żelazem.

To, że zawartość żelaza w szpinaku jest często zawyżana, wynika z tego, że kiedyś popełniono błąd przy jego określaniu. Niemieccy naukowcy przeanalizowali warzywo w 1937 roku i odkryli, że zawartość żelaza była w nim dziesięciokrotnie niższa niż wcześniej sądzono. Jak to się mogło stać, nie jest znane. Jedną z teorii głosi, że do wstępnej analizy użyto suszonego szpinaku. Inne jest to, że poprzedni badacz przesunął kropkę dziesiętną o jedno miejsce za daleko w prawo, co spowodowało, że zawartość żelaza była dziesięciokrotnie wyższa. Nawiasem mówiąc, wynika to z wielkiej pomyłki badacza!

Ostatnie badania pokazują, że zjedzenie jednego talerza szpinaku sprawia, że mięśnie pracują wydajniej.

Oprócz żelaza szpinak jest bogaty w potas, wapń, fosfor i magnez oraz w witaminę A, witaminę E, kwas foliowy i przeciwutleniacze, takie jak luteina i zeaksantyna. Jednak problem azotanów oraz szczawianów w nim rzuca wielki cień na jego pozytywne właściwości; sam skłaniałbym się do tego, że aby uzupełnić żelazo, lepiej sięgnąć po wątróbkę, która zawiera łatwo przyswajalne dla nas żelazo.

Następnie pan zaczął dalszą część wykładu o saponinach;

- Saponiny:

Saponiny (w zbożach, soi, roślinach strączkowych i roślinach z rodziny psiankowatych, takich jak ziemniaki, pomidory i bakłażany). Najbogatsze w saponiny są orzeszki ziemne i soja. Wysokie wyniki osiągają również komosa ryżowa i fasola. Jedzenie, choć naturalne, nie zawsze ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Dobrym tego przykładem są tzw. antyodżywki. Wszystkie rośliny produkują substancje chroniące się, na przykład przed mikroorganizmami; to jest ich układ odpornościowy. Roślinne systemy obronne mogą wspierać zdrowie człowieka, np. antyoksydanty, ale są też substancje, które nam to bardzo utrudniają.

Saponiny znajdują się głównie w psiankowatych: papryce, pomidorach, bakłażanach, ziemniakach, ale także w roślinach strączkowych i zbożach. Słowo „saponin” pochodzi od łacińskiego słowa oznaczającego mydło „sapo”. Piankę, która powstaje podczas przyrządzania świeżej zupy pomidorowej, tworzą saponiny. Rośliny wytwarzają saponiny, aby chronić siebie i swoje „dzieci” przed atakami bakterii, grzybów i owadów. Saponiny mają działanie przeciwdrobnoustrojowe, ale mogą również hamować wchłanianie witamin i białek.

Rośliny zapewniają swoim nasionom warstwę ochronną. Warstwa ta jest odporna na działanie enzymów trawiennych, dzięki czemu całe ziarno może opuścić nasz organizm bez szwanku. W rezultacie, po wydaleniu, z tego nasiona nadal może powstać nowa roślina. Jeśli ziarno jest zmielone lub przeżute, saponiny, które są uwalniane do naszego organizmu, powodują podrażnienie ścian jelita. Komórki jelitowe są stymulowane, co ułatwia im przechodzenie substancji. Pozytywnym skutkiem tego może być

to, że na przykład niektóre leki działają szybciej i lepiej je wchłaniamy przez ścianę jelita. Poważną wadą jest jednak to, że wzrasta również szansa, że niepożądane substancje dostaną się do naszego organizmu.

Gdy tylko do naszego organizmu dostaną się substancje, które nie zostały strawione lub nie powinny być się dostać, nasz układ odpornościowy zostaje aktywowany. Przewlekła aktywacja układu odpornościowego i stymulacja jelit może prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego „niskiego stopnia” (w tym zespołu jelita drażliwego). Ostatnie badania pokazują, że stany zapalne niskiego stopnia odgrywają główną rolę w rozwoju wielu przewlekłych schorzeń. Na przykład zapalenie o niskim stopniu nasilenia wydaje się być ściśle związane z rozwojem miażdżycy, cukrzycy typu II, depresji, zaburzeń autoimmunologicznych, a nawet chorób układu krążenia.

Saponiny ze zbóż, roślin strączkowych (w tym z soi i orzeszków ziemnych), bakłażana, pomidorów i ogólnie ziemniaków wydają się mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Moczenie, fermentacja i podgrzewanie tylko częściowo ogranicza szkodliwe działanie antyodżywek, dlatego wskazane jest ograniczenie w naszej diecie pokarmów bogatych w antyodżywki.

Jednak substancje, które rośliny produkują, aby się chronić, nie zawsze są dla nas szkodliwe. Na przykład saponiny z czosnku, cebuli, szparagów i szpinaku mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Rośliny strączkowe i zboża zawierają również saponiny. Rośliny strączkowe i zboża są również określane jako „nowoczesne produkty rolne”. Na przykład większość zbóż była spożywana przez ludzi dopiero od około dziesięciu tysięcy lat i była widoczna w jadalospisie dopiero od stu lat. Dotyczy to również roślin strączkowych. Są one spożywane przez ludzi od około ośmiu do trzech tysięcy lat (fasola i soja). Dotyczy to również tego, że konsumpcja ogromnie wzrosła w porównaniu z przeszłością. W tamtych czasach ludzie jedli rośliny strączkowe tylko od czasu do czasu, podczas gdy niektórzy teraz spożywają produkty sojowe przez cały dzień.

Wiadomo, że saponiny z pomidorów są mniej zdrowe. Niedojrzały pomidor ma dużo saponin, a dojrzały prawie wcale. Większość pomidorów w naszych sklepach nie dojrzeła na słońcu. W końcu są jeszcze kilka dni w drodze z pola do supermarketu. W rezultacie takie pomidory są mniej zdrowe. Lepiej jest samemu uprawiać pomidory we własnym ogrodzie. Wciąż prowadzi się wiele badań dotyczących dokładnej roli saponin w naszej diecie i naszym ciele.

Zawsze dobrze myj rośliny strączkowe przed użyciem i nie jedz ich za dużo!!!

„Mydło kwiatowe często ma lekki kwiatowy zapach”.

Zrób własne mydło z saponinami.

Według mnie rośliny z saponinami najlepiej nadają się do samodzielnego wykonania mydła za pomocą tzw. mydlanych roślin zamiast do jedzenia. Kiedy te rośliny wejdą w kontakt z wodą, mogą wytworzyć pianę. W starożytności używano go do prania ubrań lub oczyszczania ciała. Większość mydeł na półkach w dzisiejszych czasach jest oparta na składnikach chemicznych. Jednak osoby o wrażliwej skórze mogą bardziej skorzystać z domowego mydła. Mydło kwiatowe często ma lekki kwiatowy zapach, a mydło z zielonych części lub korzeni rośliny często pachnie bardziej neutralnie. Możesz oczywiście dodać kilka kropli olejku do domowego mydła. Domowe mydło roślinne wytrzyma około tygodnia w lodówce. Ciekawe jest natomiast ostrzeżenie na takich mydłach “Upewnij się, że nie połkasz mydła, ponieważ jest toksyczne” (tak jak nie bierzesz łykać szamponu) więc jak to się ma do saponin w jedzeniu? Wnioski wyciągnijcie sami.

Saponinę można usunąć z rośliny na dwa sposoby: ręcznie pocierając roślinę wodą, co uwalnia saponinę, lub gotując roślinę w wodzie. Rośliny różnią się ilością saponin, więc mydło z jednej rośliny może być mocniejsze niż mydło z innej rośliny. Ponadto możesz wzmocnić lub osłabić mydło, dodając więcej lub mniej wody.

Jeśli nie masz roślin z saponinami w swoim ogrodzie lub na balkonie, ale chcesz zrobić mydło z rośliny, możesz

poeksperymentować z mydłem drzewnym lub orzechami mydlanymi.

Mydlnica (SAPONARIA OFFICINALIS).

Liście i korzenie mydlnicy lekarskiej mają wysoką zawartość saponin. Liście można zbierać przez cały rok, a korzenie wykopywać tylko zimą, aby usunąć mydło z mydlnicy, najpierw pokrój liście i/lub (oczyszczone) korzenie na małe kawałki.

Następnie włóż je do wody i wytrzyj saponinę z rośliny rękami.

Saponiny można również usunąć z rośliny, gotując ją przez 15 minut we wrzącej wodzie, pozostawiając wszystko do ostygnięcia, a następnie przecedzając mieszaninę. Oprócz mydlnicy lekarskiej "saponaria officinalis" można również użyć "saponaria ocymoides", jest to mniejsza roślina, ale o takich samych właściwościach.

Mydlnica lekarska jest uprawiana nie tylko ze względu na wysoką zawartość saponin, ale także dlatego, że roślina wytwarza piękne małe, białe lub fioletowe kwiaty. To sprawia, że roślina jest również dobrą rośliną dla pszczół. Roślina mydlnicy lekarskiej ma około 60 cm wysokości i jest silną rośliną pnącą. Jeśli nie chcesz, aby mydlnica znajdowała się w całym ogrodzie, możesz również hodować roślinę w dużej doniczce.

Prawdziwy Kwiat Kukułki ma saponinę w korzeniach. Korzenie można czyścić, kroić i gotować, aby uwolnić saponinę i zrobić mydło. Kwiaty kukułki zwyczajnej są również uwielbiane przez pszczoły i inne pożyteczne owady.

Prawdziwy Kwiat Kukułki może dorastać do 1 metra wysokości.

Latem roślina ma różowe kwiaty. Kwiat kukułki zwyczajnej rośnie szczególnie dobrze, gdy jest posadzony na terenach podmokłych, takich jak brzegi stawu.

Z kwiatów i owoców bzu amerykańskiego można zrobić mydło, kiedy kwiaty są otwarte. Owoce można zbierać na każdym etapie, ale przed użyciem należy je najpierw zmiażdżyć. Następnie są moczone w wodzie, a saponiny są uwalniane przez pocieranie kwiatów lub owoców między dłońmi. Zaletą stosowania kwiatów jest to, że mydło od razu ma przyjemny kwiatowy zapach! Kwiaty i

owoce można również suszyć, aby później zrobić mydło. Mydło jest wtedy mniej mocne niż w przypadku użycia świeżych kwiatów i/lub owoców, ale nadal nadaje się do użytku. Nie każda odmiana bzu amerykańskiego jest bogata w saponiny. Jeśli chcesz mieć pewność, że kupujesz roślinę, z której możesz otrzymać mydło, (zapytaj sprzedawcę) czy pozwoli ci zabrać garść kwiatów i przetestować je.

Bez amerykański to krzew o wysokości do 3 metrów. Latem roślina wytwarza duże, niebieskie, fioletowe lub różowe kwiaty. Są to gatunki zimozielone i liściaste.

Kłaczce lub kłaczce tysej paproci służy do produkcji mydła. Kłaczce to podziemna łodyga, przez którą roślina się rozmnaża. Kłaczka są oczyszczane, drobno posiekane, a następnie gotowane.

Kasztan biały (AESCULUS HIPPOCASTANUM).

Kasztanowiec biały to drzewo ozdobne często używane w parkach. „Kasztany”, które NIE są jadalne, zawierają dużo saponin i dlatego mogą być używane do produkcji mydła. Aby usunąć saponinę z kasztanów, obierz skórkę z kasztanów, drobno zmiażdż białe wnętrza (użyj tarki do sera, aby uzyskać najlepszy efekt), umieść drobne kawałki kasztanowca w gazie lub drobnym sicie i pozostaw wisieć w wodzie przez 1 do 2 godzin, przed usunięciem kawałków kasztanowca. Z liści można również zrobić mydło, miażdżąc je, a następnie mocząc w wodzie.

Kasztanowiec biały może dorastać do 30 metrów wysokości.

Wiosną drzewo ma kwiaty, z których wyrastają kasztanowce.

Z korzeni lilii palmowej, zwanej również jukką, wytwarza się mydło, aby to zrobić, wykop korzenie rośliny. Usuń część korzeni rośliny i usuń jak najwięcej piasku i gleby. Następnie obierz je. Najpierw pokrój korzeń juki na małe kawałki, a następnie użyj młotka lub moździerza, aby były jak najdrobniejsze. Zobaczysz, że tworzy się śluz w kolorze bursztynu. Pozostaw to do wyschnięcia na blasze do pieczenia w piekarniku o temperaturze 100 stopni, aż całkowicie wyschnie. Następnie możesz przechowywać proszek, aż będziesz go używać. Aby użyć mydła z juki, wymieszaj proszek

z niewielką ilością wody, upewnij się, że mieszasz go w misce lub zlewie, które nie zawierają tłuszczu, ponieważ wtedy nie będzie się pieniło.

Możesz również zrobić mydło z liści juki, co zmniejsza ryzyko obumarcia rośliny. Aby zrobić mydło z liści, odetnij duży liść.

Ponownie pokrój ten liść na małe paski, które wkładasz do wody i pocierając je w dłoniach, uwalnia się saponina.

No cóż, to też nie wróżyło nic dobrego, bo przecież nie chcielibyśmy jeść przecież mydła.

12. Taniny.

Następnie pan zaczął mówić o taninach:

- Taniny (np. w kawie/herbacie i czerwonym winie). Nadmiar wiąże wiele minerałów, co skutkuje ich niedoborem, ale taniny to tak zwane polifenole, substancje silnie ochronne, które mogą również wyjaśniać korzystne działanie (zielonej) herbaty, kawy i czerwonego wina.

Czym są garbniki w winie?

Taniny są ważne w czerwonym winie.

Jeśli pijesz wino, prawdopodobnie słyszałeś, jak ktoś mówi o taninach w winie, ale możesz nie wiedzieć, czym one są i dlaczego mają znaczenie. Wiedza o tym, co oznacza ten termin, nie jest koniecznością cieszenia się kieliszkiem wina, ale może pomóc lepiej zrozumieć wino, które pijesz, a nawet, dlaczego niektóre wino przyprawia cię o ból głowy.

Taniny to naturalne związki występujące w skórkach winogron, nasionach i łodygach. Naukowym słowem dla tych związków są polifenole.

Polifenole są uwalniane ze skórek, nasion i szypułek, gdy są moczone w soku winogronowym po wyciśnięciu winogron. Taniny nadają niektórym winom, takim jak Merlot, charakterystyczną wytrawność. Efekt tanin odczuwa się podczas picia wina, które powoduje uczucie suchości w ustach. W zależności od tego, jak suche są twoje usta, możesz określić, czy wino ma zbyt wysoką lub zbyt niską zawartość tanin.

To, czy wino zawiera mocne lub słabe taniny, zależy od tego, jak długo sok winogronowy pozostaje razem ze skórkami, nasionami i szypułkami. Im dłużej skórki, nasiona i łodygi zanurzają się w soku, tym więcej nadadzą taninowych właściwości. To wyjaśnia, dlaczego czerwone wina mają silniejsze taniny niż wina białe. Podczas produkcji czerwonego wina winiarz chce, aby wino miało więcej koloru, więc do soku w naturalny sposób dodaje się więcej garbników. Co więcej, wydobywając właściwości tanin, są one w stanie nadać winu głębszą złożoność.

Taniny w owocach i innych produktach spożywczych.

Tanina ma suchy i cierpki smak i czujesz to szczególnie na środku języka i przedniej części ust. Niesłodzona, czarna herbata jest doskonałym przykładem, prawie czystej taniny rozpuszczonej w wodzie.

Pokarmy o wysokiej zawartości garbników:

- Liście herbaty
- Orzechy włoskie, migdały, inne orzechy w łupinie
- Gorzka czekolada
- Cynamon, goździki i inne niemielone przyprawy
- Jeżyny, granaty, winogrona i jagody acai
- Czerwona fasola
- Skórka oliwek, czasami występuje również w oliwie

Taniny jako przeciwutleniacz.

Winiarze również lubią garbniki, ponieważ działają jak naturalny przeciwutleniacz chroniący wino. Jest to właściwie główny powód,

dla którego niektóre czerwone wina, takie jak Merlot i Cabernet Sauvignon, mogą przetrwać lata. Te wina mają również ogromne korzyści zdrowotne dla ludzi! Jedynym minusem tanin jest to, że mogą przyprawiać ludzi o ból głowy. Dobrym sposobem sprawdzenia, czy masz skłonność do taninowych bólów głowy, jest ustalenie, czy podobne substancje, które mają dużo tanin, takie jak ciemna czekolada i mocna czarna herbata, mają ten sam efekt. Taniny chronią wino przed wszelkiego rodzaju bakteriami i zapobiegają zepsuciu wina. !! Taniny to naturalny konserwant!! Dzięki temu czerwone wino może być przechowywane znacznie dłużej niż wino białe. Białe wina często zawierają mało taniny, więc nie można przechowywać białego wina zbyt długo. W przeciwieństwie do wina czerwonego białe wino zawiera znacznie więcej naturalnych kwasów winnych, takich jak Grasevina, Pinot Grigio, Gewürztraminer, Riesling, Chardonnay i Posip. Inną używaną nazwą tanin jest kwas garbnikowy. Kwas garbnikowy to nieco mylący opis smaku związanego z winem, chociaż ściślej mówiąc, taniny nie mają smaku. Wiele osób myśli o goryczy, gdy zauważają taniny w winie, a nie o kwasie. Pomyśl o ciemnej czekoladzie lub herbacie Earl Grey, które również zawierają dużo tanin. Jednak tak nie jest, że taniny zawarte w winie koniecznie dodają goryczy. W rzeczywistości taniny same w sobie są bez smaku. Jednak obecność garbników może wpływać na postrzeganie smaku. Może to dodać twojemu smakowi bardzo różne doznania: od bardzo miękkich, subtelnych, cierpkich i agresywnych po szorstkie. Obecność taniny w winie można opisać terminem „odczucie w ustach”. Nie tylko winogrona używane do produkcji wina decydują o zawartości garbników w winie. Winiarz ma duży wpływ na ilość taniny, która trafia do wina poprzez wybory w procesie produkcji. Można to z grubsza podzielić na dwie możliwości.

Pierwsza to dodanie garbników, o którym mówiłem a druga to wybór, jaki może dokonać winiarz, ma związek ze starzeniem się drewna. Drewno beczek na wino ma szansę uwolnić taniny i stać się częścią wina, ponieważ wino jest umieszczane w beczkach. Nowe beczki na wino dają więcej smaku niż stare beczki. Z reguły można powiedzieć, że beczki po winie, które są używane po raz pierwszy, wydzielają sporo smaku, a także garbników, ale dzieje się tak tylko w przypadku pierwszego użycia beczki a za drugim użyciem beczki wydziela się już tylko połowa smaku. Za trzecim razem beczka wina nadal wydaje ćwierć pierwszego i tak dalej. Można też to zrobić, dodając do wina wióry drzewne. Oznacza to, że wino nie musi długo dojrzewać w dębowych beczkach. Wino można więc sprzedawać szybciej, bez konieczności ponoszenia wysokich kosztów dojrzewania. Wino z niewielkim charakterem może również uzyskać nieco więcej „kęsa”. Rozumiesz, że wielu miłośników wina wolałoby tego nie widzieć: naturalny produkt, taki jak wino, potrzebuje czasu, aby nabrać smaku.

Taniny to związki chemiczne, należące do większej grupy substancji zwanych polifenolami. Jego cząsteczki są zwykle większe niż inne rodzaje polifenoli i mają wyjątkową zdolność do łatwego wiązania się z innymi cząsteczkami, takimi jak białka i minerały. Taniny występują naturalnie w wielu jadalnych i niejadalnych roślinach: w korze, liściach, przyprawach, orzechach, nasionach, owocach i roślinach strączkowych. Rośliny wytwarzają garbniki jako naturalny mechanizm obronny przed szkodliwymi organizmami. Taniny przyczyniają się również do koloru i smaku pokarmów roślinnych.

Podsumowanie:

Taniny należą do rodziny związków roślinnych występujących naturalnie w żywności i napojach: herbacie, kawie, czekoladzie i winie.

Zawartość garbników różni się w zależności od rodzaju herbaty.

Chociaż herbata jest często uważana za bogate źródło garbników, na ilość, która trafia do twojej filiżanki, może mieć wpływ wiele czynników. Cztery główne rodzaje herbaty to herbata biała, czarna, zielona i oolong, z których wszystkie są wytwarzane z liści rośliny *Camellia sinensis*. Każdy rodzaj herbaty zawiera garbniki, ale ich stężenie w dużym stopniu zależy od tego, jak herbata jest produkowana i jak długo pozwala się jej zaparzać podczas przygotowywania. Niektóre źródła podają, że czarna herbata ma najwyższe stężenie tanin, a zielona herbata ma najmniejsze. White i oolong zwykle są pomiędzy, ale zawartość stężenia na dany rodzaj może się znacznie różnić w zależności od sposobu produkcji. Zazwyczaj herbata o niższej jakości zawiera więcej tanin i im dłużej ją zaparzasz, tym wyższe stężenie garbników w filiżance.

EGCG: galusan epigallokatechiny.

Jedną z głównych tanin w zielonej herbacie jest EGCG lub galusan epigallokatechiny. EGCG należy do grupy związków zwanych katechinami. Uważa się, że EGCG jest jednym z czynników, który przyczynia się do powiązania między zieloną herbatą, a wszelkiego rodzaju korzystnymi skutkami zdrowotnymi. Istnieją dowody z badań na zwierzętach i badań laboratoryjnych, że EGCG ma działanie przeciwzapalne i chroni przed uszkodzeniem komórek i niektórymi chorobami przewlekłymi, takimi jak choroby serca i rak. Jednak potrzebne są dalsze badania, aby lepiej zrozumieć, w jaki sposób EGCG można wykorzystać dla zdrowia.

Teaflawiny i tearubigininy.

Herbata zawiera również dużo tanin z dwóch grup zwanych teaflawinami i tearubigininami. W szczególności czarne herbaty zawierają dużo tych tanin i mówi się, że są one również odpowiedzialne za charakterystyczny ciemny kolor czarnej herbaty. Obecnie niewiele wiadomo o teaflawinach i tearubigininach. Wstępne badania wskazują, że mają silne działanie przeciwutleniające i mogą chronić przed uszkodzeniem komórek przez wolne rodniki. Jednak wiele dowodów na to, pochodzi z

badania laboratoryjne i na zwierzętach, więc potrzebne są dalsze badania na ludziach.

Ellagitanin.

Ponadto herbata jest bogata w elagitaniny. Wstępne badania sugerują, że elagitanina może promować wzrost i funkcję pożytecznych bakterii jelitowych, ale w tym obszarze wymagane są dalsze badania. Ellagitaniny są również w centrum uwagi ze względu na ich możliwe działanie w walce z rakiem. Podobnie jak inne rodzaje polifenoli, elagitanina ma silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Według badań *in vitro* elagitanina może również odgrywać rolę w hamowaniu wzrostu i rozprzestrzeniania się komórek rakowych. Chociaż obecne badania są obiecujące, potrzebne są dalsze badania dotyczące jego potencjalnych właściwości przeciwnowotworowych i potencjalnego zastosowania w leczeniu lub zapobieganiu nowotworom.

Wady.

Chociaż garbniki w herbacie mają kilka korzystnych skutków zdrowotnych, zbyt dużo może prowadzić do nieprzyjemnych skutków ubocznych. Taniny mają wyjątkową zdolność wiązania się z innymi substancjami. Ta właściwość nadaje herbacie przyjemny, lekko gorzki i wytrawny smak, ale może również osłabiać niektóre procesy trawienne.

Zmniejsza wchłanianie żelaza.

Jedną z największych obaw jest to, że taniny mogą zakłócać zdolność organizmu do wchłaniania żelaza. W przewodzie pokarmowym garbniki mogą łatwo wiązać się z żelazem z pokarmów roślinnych, zapobiegając jego wchłanianiu. Badania wskazują, że efekt ten prawdopodobnie nie spowoduje poważnych szkód u osób ze zdrowym poziomem żelaza, ale może stać się problemem dla osób z niedoborem żelaza. Jeśli masz niedobór żelaza, ale chcesz pić herbatę, możesz zmniejszyć ryzyko, nie pijąc herbaty, podczas spożywania pokarmów bogatych w żelazo. Lepiej pić herbatę między posiłkami.

Może powodować nudności.

Wysoki poziom garbników w herbacie może powodować nudności, jeśli pijesz ją na pusty żołądek. Może to szczególnie dotyczyć osób z bardziej wrażliwym układem pokarmowym. Jednak możesz zapobiec temu efektowi, spożywając trochę jedzenia do herbaty lub dodając odrobinę mleka. Białko i węglowodany w diecie mogą również wiązać się z niektórymi taninami, co może zmniejszyć obciążenie przewodu pokarmowego. Możesz także pić mniej filiżanek herbaty na raz.

Herbaty ziołowe lub herbata rooibos często nie zawierają garbników.

Podsumowując;

Jak widzicie pokarmy roślinne są jak najbardziej zdrowe, jednak dla osób, które mają problemy zdrowotne, bądź są czułe na składniki antyodzywcze w roślinach, te pokarmy niestety, ale drastycznie mogą pogorszyć ich stan zdrowia. Jeżeli jesteś weganem i nie zauważasz poprawy swego zdrowia lub – co gorsza – objawy zaczynają się pogarszać może warto przemyśleć czy dieta carnivora nie jest tutaj czasem dobrą opcją.

Na tym pan zakończył swój bardzo obszerny wykład z całą masą informacji, które dają sporo do myślenia.

13. Rabarbar I Zęby.

Następnie na scenie pojawił się pewien dentysta, który chciał również podzielić się swoimi obserwacjami;

Czy rabarbar naprawdę jest taki zdrowy?

Czy rabarbar to owoc, czy warzywo?

Rabarbar jest słodki, ale to warzywo. Jest to roślina składająca się z grubych czerwonych lub zielonych łodyg, z dużymi liśćmi. Jeśli łodygi są zielone, nie ma to nic wspólnego z dojrzałym lub niedojrzałym, ale z gatunkiem. Najśłodsze są czerwone łodygi. Można tylko zjeść łodygę, a liść wyrzucić (zwykle liść został już odcięty w sklepie). Kupując, zwróć uwagę na solidność łodygi i czy zbyt nie wyschła. Rabarbar można przechowywać w lodówce, w szufladzie na warzywa do 5 dni. Jednak wygodniej jest gotować łodygi bezpośrednio na purée. Następnie możesz przechowywać go w wygodnych porcjach w zamrażarce.

Przygotowanie jest proste.

Nie musisz obierać łodyg rabarbaru. Pokrój łodygi na małe kawałki, usuwając tylko zewnętrzne włókna, które już odpadły podczas cięcia. Opłucz je do czysta i umieść rabarbar na najniższym ogniu kuchenki, gotuj delikatnie na patelni z wodą, aż łodygi się rozpadną. Rabarbar jest naturalnie kwaśny. Czasami używam erytrytolu, żeby go osłodzić.

Rabarbar można zbierać od kwietnia do lipca, ale po 21 czerwca (najdłuższy dzień) zawartość kwasu szczawiowego w rabarbarze gwałtownie wzrasta. Kwas szczawiowy jest znany z usuwania wapnia z kości i zębów. Jeśli jesz rabarbar z dużą ilością kwasu szczawiowego, zauważysz to, bo zęby stają się pełne białych przebarwień.

Możesz rozwiązać ten problem, dodając podczas gotowania do naczynia łyżeczkę proszku do pieczenia. Ten gasi kwas szczawiowy. Łyżka czystej białej kredy jest również możliwa, ale jest to staromodny produkt, który jest dostępny tylko w niektórych drogeriach lub aptekach.

Błonnik w rabarbarze ma działanie przeczyszczające.

Rabarbar to tonik żołądkowy.

Ma w sobie dużo żelaza. Pomaga to w walce z anemią- się mówi, ale zwróć uwagę, że to żelazo niehemowe, które lubi wiązać hemoglobinę. Hemoglobina przenosi tlen we krwi. Czerpiesz z tego energię.

Rabarbar zawiera wapń, potas i magnez. Te składniki mają działanie obniżające ciśnienie krwi. Niestety wapń, który jest w nim naturalnie, nie może zostać wchłonięty przez organizm z powodu kwasu szczawiowego. Natomiast jeśli unieszkodliwisz go za pomocą proszku do pieczenia, to faktycznie zwiększy się wchłanianie wapnia.

Rabarbar jest pełen witamin: B1, B2 i witaminy C.

Nie ma w nim prawie żadnych kalorii, dlatego nazywam go smukłym warzywem.

Ze względu na zawartość kwasu szczawiowego codzienne spożywanie rabarbaru nie jest dobrym pomysłem, zwłaszcza dla osób, które już cierpią na osteoporozę lub choroby reumatyczne. Również dla osób z kamieniami nerkowymi może to okazać się tragiczne w skutkach!

Jak zapobiegać uszkodzeniom zębów przez szpinak?

Uszkodzenia zębów po zjedzeniu szpinaku są spowodowane obecnością kwasu szczawiowego w tym warzywie. Tak samo jak portulaka i rabarbar również powodują szorstkie zęby podczas jedzenia. Kwas szczawowy szybko reaguje na wapń i można go wyczuć na zębach. Nawiasem mówiąc, kwas wiąże się również z wapniem w żywności; przez co twoje ciało nie może już używać tego wapnia, ponieważ zużył je kwas.

Możesz zapobiec szorstkości zębów, dodając podczas gotowania niewielką ilość kredy (zwykła kreda szkolna jest w porządku), ponieważ wiąże to kwas szczawowy i wtedy zmniejsza to uszkodzenia zębów, ale nieznacznie wpływa na smak szpinaku. Możesz również dodać trochę mleka lub śmietanki podczas gotowania; to pomaga zwalczyć szorstkie uczucie, a także przeciwdziała efektowi odkamieniania. Jest to również powód, dla którego dużo mrożonego szpinaku zawiera śmietanę; tak zwany szpinak à la crème. Podawanie jajka na twardo ze szpinakiem również przeciwdziała uczuciu szorstkości.

Jeżeli teraz wiemy, że pokarmy zawierające szczawiany stwarzają problemy z wapniem, to czy logicznie byłoby je po prostu usunąć z naszej diety i wspomóc nasze zęby?

W swojej wieloletniej praktyce zauważyłem, że wiele osób, które ma problemy z uszkodzonym szkliwem na zębach bardzo często spożywa pokarmy właśnie ze szczawianami, lub żywią się owocami w dużej mierze. Owoce również zawierają pewne kwasy, które niestety, ale oddziałują na nasze szkliwo.

Natomiast miałem okazję również przeglądać zęby osób, którzy odżywiają się już od wielu lat dietą mięsną. Wyobraźcie sobie, w jakim byłem w szoku kiedy zobaczyłem, że ich zęby są naprawdę w idealnym stanie! Nie znalazłem żadnych dziurek, próchnicy a co ciekawe niektórzy z nich nawet raportowali, iż zauważyli, że niektóre uszkodzenia zębów z powrotem się cofnęły!

Postanowiłem, że zgłębię ten temat troszeczkę bardziej.

Co udało mi się ustalić?

Przede wszystkim osoby te nie mają substancji antyodżywczych w swoich pokarmach, ponieważ jedzą tylko i wyłącznie mięso, więc nic nie blokuje wchłaniania wapnia oraz innych minerałów i witamin do organizmu. Osoby te nie posiadają również cukru w swojej diecie, który również jak już wiemy rabuje wapń z organizmu, ale jest jeszcze coś.

Mianowicie osoby te bardzo często muszą dużo gryźć, żeby zjeść swój pokarm. Jak wiadomo mięso nie należy do miękkich rzeczy i troszeczkę trzeba pogryźć, zanim się je zje.

Jak to często się mówi- diabeł tkwi w szczegółach.

Po głębszych analizach stwierdziłem, że przez intensywne gryzienie wzmacniają się struktury kości w zębach, można to porównać do pewnych mnichów, którzy ćwiczą całe lata na przykład stanie na palcach u rąk, gdybyśmy teraz spróbowali tak stanąć pewnie złamalibyśmy od razu palec, jednak u nich przez intensywne ćwiczenia obciążające kości stały się tak mocne, że bez problemu potrafią utrzymać cały ciężar ciała i tak samo nasze zęby, które przez gryzienie również się wzmacniają.

A mogą się wzmocnić tylko dlatego, że nie ma w diecie tych osób składników antyodżywczych, które blokują wchłanianie różnych cennych rzeczy.

Mój wniosek jest tutaj bardzo prosty- chcesz mieć zdrowe zęby zastanów się nad dietą carnivora.

Chociaż z drugiej strony, jeżeli wszyscy by przeszli na tę dietę to prawdopodobnie straciłbym moją pracę!

Takim żartem pan zakończył wykład. Było to dosyć ciekawe, ponieważ do tej pory jeszcze się z tym nie spotkałem. Na szczęście moje zęby były jeszcze w dobrym stanie, ale kto wie, co będzie za parę lat może warto jednak się zastanowić nad tą dietą.

14. Różnice Między Dieta Carnivora A Ketogenną.

Następnie na scenie pojawił się inny pan, który chciał przedstawić różnice między dietą ketogenną i carnivora;

Jakie są różnice między dietą mięsożerców a dietą ketonową? Dieta ketonowa i dieta mięsożerców to bardzo różne diety. Dieta mięsożerców, choć może to zabrzmieć szaleńczo, polega na jedzeniu wyłącznie produktów mięsnych. Dieta ketogeniczna dopuszcza żywność opartą na produktach niezwierzęcych, ale ogranicza spożycie węglowodanów.

Obie diety mają swoje wady i zalety i tu wyjaśnimy je, abyś mógł zdecydować, którą dietę zastosować lub spróbować i podzielić się tą wiedzą z innymi.

Wyjaśnię wam podstawy obu diet. Następnie porównamy dietę carnivora z dietą ketonową.

Dieta carnivora jest prosta. Jedz produkty mięsne, dodaj sól i pij wodę. To najprostsza wersja!

A co z nabiałem?

Niektórzy ludzie mogą dobrze trawić nabiał i włączyć go do swojej diety. Jednak dla innych winowajcą problemów mogą być produkty

mleczne, powodując stany zapalne, problemy jelitowe lub ból. Nietolerancja laktozy i genetyka mogą mieć z tym coś wspólnego.

Historia diety carnivora.

Według niektórych z najlepszych antropologów nasze mózgi (homo sapiens) zaczęły się powiększać około dwóch milionów lat temu. To może się zgadzać z tym, kiedy zaczęliśmy używać broni do polowań.

Dzięki wyższości mięsa nad roślinami nasi przodkowie rozkwitali, a funkcja mózgu wzrosła. Byli supermięsożercami.

Okolo 40 000 lat temu ponownie dodaliśmy rośliny. Od tego czasu rozmiar mózgu zaczął się zmniejszać.

Dziś mamy do czynienia z dietą bogatą w pokarmy roślinne, cukry, oleje z nasion i tym podobne: mieszankę, która niszczy zdrowie naszej populacji.

Dieta eliminacyjna.

Dzisiaj ludzie, którzy zaczynają jeść carnivore, doświadczają wspaniałych rezultatów; nie tylko lepszą kontrolą wagi, ale także wzrostem energii, lepszym snem, a nawet redukcją niektórych chorób.

Skąd pochodzą te dobre wyniki? Prawdopodobnie z tego, że niektóre szkodliwe pokarmy roślinne są eliminowane.

Dieta carnivore jest ostateczną dietą eliminacyjną. Wiele osób decyduje się na stopniowe ponowne dodawanie niektórych pokarmów roślinnych. Dzięki diecie mięsożernej znowu uruchamiasz swoje ciało tak, jak było to dawniej. Następnie możesz, jeden po drugim, ponownie wprowadzać produkty i obserwować, jak na nie reagujesz.

Dieta mięsożerców pozwala organizmowi na wykorzystanie tłuszczu jako paliwa, zamiast węglowodanów i cukrów. Oznacza to, że poziom energii może wzrosnąć, a większość ludzi może w rezultacie zmniejszyć zapasy tłuszczu.

Możliwe jest również osiągnięcie stanu ketozy.

W ketozie organizm wytwarza ketony w celu uzyskania energii, która jest bardziej wydajna i potencjalnie wspomaga rozwój mózgu.

Ale pewnie zastanawiasz się, ile i jaki rodzaj mięsa powinieneś jeść?

Ogólnie rzecz biorąc, większość mięsożerców je dużo wołowiny ze względu na jej bogactwo składników odżywczych i minerałów w niej zawartych, choć cena jest wyższa. Mówimy dużo o stekach, mielonej wołowinie, a nawet podrobach.

Co to znaczy jedzenie „od głowy do ogona”.

„Od głowy do ogona” to pojęcie jedzenia w taki sposób jak nasi starożytni przodkowie. Zjadali jak najwięcej zwierzęcia i to właśnie staraj się osiągnąć od głowy do ogona.

Innymi słowy, nie bój się podrobów, takich jak wątroba, mózg, nerki, a nawet jądra!

Kiedy mięsożercy jedzą?

Zaletą diety mięsożerców jest to, że jesz, gdy jesteś głodny.

Mimo to zalecamy nie jeść 2-3 godziny przed snem, ponieważ może to pomóc szybciej zasnąć i lepiej spać.

Ze względu na niski poziom insuliny, ponieważ przestajesz jeść węglowodany, nie przybierasz na wadze tak szybko.

Jednak rzadsze jedzenie w ciągu dnia ma kilka korzyści zdrowotnych.

Ile powinieneś jeść?

Ogólnie rzecz biorąc, mężczyźni jedzą około 900 gramów mięsa dziennie, a kobiety około 700 gramów. Jesz, aż będziesz pełny! Bez ważenia porcji i liczenia kalorii i węglowodanów.

Napoje z dietą mięsożerców

Dla niektórych napoje na diecie mięsożerców mogą stanowić wyzwanie.

Jeśli stawiasz na pełny, oryginalny styl mięsożercy, nie pijesz alkoholu, kawy, herbaty, napojów dla sportowców ani niczego z dodatkami.

Jednak większość ludzi na carnivore odchodzi od tego i dopuszcza kawę i herbatę w ograniczonym stopniu oprócz oczywiście wody.

Podstawy diety ketogenicznej.

Krótko mówiąc, dieta ketogeniczna to dieta, w której drastycznie ograniczasz spożycie węglowodanów, ale zwiększasz tłuszcze.

Diety ketogeniczne są podobne do diety carnivora, ponieważ organizm przestawia się z używania cukrów i węglowodanów na energię z tłuszczu. W rezultacie wątroba będzie również produkować ketony, potężną formę energii, którą mózg może wykorzystać jako paliwo.

Naukowcy twierdzą, że ketony są preferowanym paliwem i zapewniają wiele korzyści dla mózgu i reszty ciała.

Stosunki węglowodanów i tłuszczu.

Dieta ketogeniczna jest nieco trudniejsza niż dieta mięsożerców, ponieważ musisz kontrolować proporcje węglowodanów, białka i tłuszczu.

Na przykład dość standardowa dieta ketogeniczna ma następujące proporcje:

75% tłuszczu, 20% białka, 5% węglowodanów.

A cięższa dieta białkowa może wyglądać tak: 60% tłuszczu, 35% białka i 5% węglowodanów.

Przy diecie carnivora węglowodany wynoszą (prawie) 0%.

Podobieństwa między Keto i Carnivore.

Jak widać, istnieją pewne podobieństwa w korzyściach, jakie mogą potencjalnie zrobić dla ciebie diety carnivora i keto.

Obie są oparte na pradawnym sposobie odżywiania się.

Ograniczając lub całkowicie eliminując węglowodany, cukry,

zboża, oleje z nasion i inne nienaturalne produkty spożywcze, ludzie są w stanie osiągnąć lepsze zdrowie.

Różnice między keto a carnivore.

Dieta ketonowa ma swoje własne wyzwania. Najczęściej wymienianym wyzwaniem jest konieczność liczenia węglowodanów. Możesz poświęcić dodatkowy czas na sprawdzanie, czy niektóre owoce i warzywa są poniżej progu węglowodanów.

To może być trudne.

Dieta carnivora nie liczy węglowodanów, pozwala jeść aż do pełnego zadowolenia. Ogólnie rzecz biorąc, większość mięsożerców spożywa dwa duże posiłki dziennie.

W ramach diety ketonowej istnieje niebezpieczeństwo zbyt częstego spożywania nieprzyjaznych dla ketonów batoników i ciasteczek. Te batony są przetworzoną żywnością i smakują zbyt dobrze, aby to mogły być prawdziwe. Jeśli pieczesz sam, masz większą kontrolę, ale nadal oznacza to, że musisz pilnować całkowitej ilości węglowodanów dziennie.

Może to więc prowadzić do spożywania większej ilości węglowodanów.

Przy diecie mięsożernej po okresie przystosowawczym jesz w zasadzie tylko produkty mięsne i tracisz ochotę na przekąski czy bardzo smaczne słodkie produkty.

Dzięki diecie ketonowej nadal możesz jeść pokarmy roślinne. Dla niektórych osób, które cierpią na przewlekłe choroby lub mają różne objawy, jedzenie roślin może być problematyczne. W rzeczywistości w roślinach jest wiele naturalnych (toksycznych)

substancji, które są również nazywane antyodżywkami. Roślina stara się chronić tymi toksynami, aby nie zostać zjedzona. Lekarze twierdzą, że jedną z potencjalnie najważniejszych zasad terapeutycznych diety mięsożerców jest to, że eliminując niektóre rośliny, pacjenci mogą zauważyć poprawę stanu zapalnego, przewlekłych objawów i zdrowia psychicznego.

Koszt zdrowej diety.

Często ludzie mają wymówkę, że nie mogą sobie pozwolić na pełną dietę mięsną lub ketogeniczną.

Należy pójść na kompromis zarówno z dietą ketonową, jak i mięsożerną. Dowiedz się, kiedy twój rzeźnik lub sklep spożywczy ma na sprzedaż mięso i warzywa. Szukaj przecenionych produktów (które mogą zostać zamrożone). Podroby są również zazwyczaj dość tanie.

Wiele osób je rzadziej w ramach diety mięsożernej lub diety ketogenicznej. Dzieje się tak, ponieważ obie diety dobrze nadają się do połączenia z przerywanym postem oraz są bardzo odżywcze, przez co nie potrzebujesz tyle jedzenia.

Pamiętaj też, ile pieniędzy zaoszczędzisz, nie chodząc do restauracji fastfoodowych i zamawiając tam napakowane cukrem jedzenie! To tyle samo, co pół kilograma mielonej wołowiny!

Wierzmy, że zarówno dieta ketonowa, jak i dieta carnivora są najkorzystniejszym sposobem odżywiania. Istnieje jednak szereg elementów, które mogą sprawić, że dieta carnivora będzie lepsza. W diecie carnivora łatwiej jest jeść bez przeprowadzania wielu badań nad zawartością węglowodanów. Dzięki prawie całkowitej eliminacji węglowodanów twój organizm może wyzdrowieć z problemów związanych ze stanem zapalnym.

Pamiętaj, że jeśli podążasz dietą carnivora i jesz nabiał, to ten może zawierać sporo węglowodanów.

Jeśli chodzi o keto kontra carnivore, uważam, że powinieneś sprawdzić i wypróbować oba, co działa dla Ciebie najlepiej.

W końcu ktoś porządnie wytłumaczył różnicę między dietą ketogeniczną a carnivorem!

15. B12 I Carnivore.

Następnie na scenę weszła pewna pani, która chciała opowiedzieć nam ważne informacje na temat wit. B12;

- Mam niedokrwistość złośliwą. Spędziłam ostatnie pięć lat na poszukiwaniu rozwiązania, odkąd zdiagnozowano mnie, badając witaminę B12 i to zdumiewające, ile może działać ta witamina. Na nieszczęście dla mnie roślinne B12 w ogóle nie może mi się wchłonać, ale jeśli zamierzasz stosować jakąś dietę, aby pomóc uzupełnić B12, powinieneś zrozumieć, że JEDYNYM źródłem pożywienia, w którym jest dobrze wchłanialna B12 jest mięso (zwłaszcza czerwone mięso). Nie ma źródła roślinnego, które ma biodostępną witaminę B12 dla ludzi – nie jesteśmy w stanie strawić jej z roślin, więc musimy ją pozyskiwać od pasących się zwierząt. Pokarmy, takie jak płatki drożdżowe i grzyby oraz wszystkie inne polecane przez strony wegetariańskie/wegańskie, jako źródło B12 zawierają analogi B12, które są bezużyteczne dla ludzi. Podniosą poziom surowicy krwi, ale B12 we krwi będzie nieaktywne. Badania krwi do pomiaru poziomu B12 mierzą tylko całkowitą ilość B12 we krwi, a nie to, ile jest aktywne. Więc możesz mieć B12 w normie i nadal mieć niedobór. Suplementy B12 działają z dietą typu wegetariańską, ALE musisz być w stanie je wchłonać. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy z

trawieniem, możesz nie być w stanie ich zabsorbować (jak SIBO, IBS, Crohna itp.).

Wiele różnych leków blokuje również wchłanianie witaminy B12, takich jak metformina, statyny, silne antybiotyki, zwłaszcza fluorochinolony, a nawet antykoncepcja.

Jeśli masz problemy ze wchłanianiem B12, potrzebujesz wysokich dawek, najlepiej podjęzykowych, ponieważ nadal będziesz miał zdolność biernego wchłaniania około 1%.

B12 jest rozpuszczalna w wodzie, więc wydalasz to, czego nie używasz. Jeśli masz niski poziom B12, możesz również mieć niski poziom kwasu foliowego, ponieważ działają one razem. Wysokie dawki witaminy B12 wyczerpią inne witaminy i minerały, zwłaszcza witaminy z grupy B, żelazo, magnez i potas (nigdy nie należy uzupełniać żelaza lub potasu, chyba że zaleci to lekarz – może to być niebezpieczne).

Jeśli twój poziom B12 jest tak niski i nie możesz go wchłonąć, jedzenie nie pomoże. Powinieneś zostać przebadany w kierunku niedokrwistości złośliwej, a jeśli twój lekarz wykonał te badania, powinno się podać B12 w zastrzykach. W zależności od kraju, w którym mieszkasz, protokół jest inny. Jeśli jesteś w USA, protokół dawki nasycającej to jeden domięśniowy dziennie przez pięć dni cyjanokobalaminy, potem raz w tygodniu przez miesiąc, potem raz w miesiącu przez całe życie. B12 do wstrzykiwań jest dostępne tylko na receptę w USA. W Wielkiej Brytanii i UE stosuje się hydroksykobalaminę, która dłużej pozostaje w organizmie, dzięki czemu masz dłuższą przerwę między wstrzyknięciami. Myślę, że Kanada również używa hydroxo. W niektórych krajach są tylko na receptę, a w innych nie. Robię sobie zastrzyki (nauczone przez pielęgniarkę w gabinecie lekarskim).

Kofaktory są również bardzo ważne (kwas foliowy, witaminy z grupy B, magnez, żywność bogata w żelazo i potas). Zastrzyki z witaminą B12 nie będą wydajnie przetwarzane, jeśli poziom kwasu

foliowego jest poniżej górnej jednej trzeciej zakresu. Początkowo musiałam robić badania krwi raz w miesiącu, żeby sprawdzić wszystkie moje poziomy, ale teraz tylko co sześć miesięcy.

Bardzo ważne jest, abyś określił, jaki masz niedobór i dlaczego go masz. Niedobór witaminy B12 może być śmiertelny, jeśli nie jest leczony zbyt długo.

Mam wszystkie objawy, swędzenie i pieczenie, są bez wątpienia spowodowane przez moją niską kwasowość żołądka, która zakłóca wchłanianie witaminy B-12, ponieważ codziennie biorę B-kompleks, ale mój refluks żołądkowy spowodowany niską kwasowością żołądka, nie pozwala mi na dostarczanie tych witamin dla zdrowia układu nerwowego.

Myślę, że może to być nawet związane z moimi niespokojnymi nogami lub okresowymi ruchami kończyn, których doświadczam wraz z refluksiem.

Cierpię na bóle w klatce piersiowej. Zaczęłam stosować ocet jabłkowy, wypłam go przed jedzeniem i wzięłam podwójną dawkę płynu B12. To pierwszy raz, kiedy mogłam jeść bez bólu!! Ból w klatce piersiowej zniknął. Mam nadzieję, że rozwiązałam ten problem.

Istnieje test sprawdzający mutację chromosomów, którą można odziedziczyć. Jedna z tych mutacji (mutacja MTHFR) wpływa na sprawność organizmu w przyswajaniu witaminy B przez układ pokarmowy. Jeśli masz tę mutację, być może będziesz musiał użyć roztworów witaminy B w postaci płynnej, która jest wchłaniana pod językiem. Idź do lekarza, który bada te rzeczy, o których większość lekarzy nawet nie wie. Po co tracić czas na osoby, które traktują twój niedobór w niewłaściwy sposób?

Ocet jabłkowy był kluczową częścią mojego procesu leczenia. Po tym, jak dowiedziałam się, że mam niski poziom kwasu żołądkowego, zacząłem spożywać łyżkę octu przed dużymi posiłkami. Dwie główne rzeczy wydarzyły się natychmiast, mogłam poczuć, że jedzenie schodzi znacznie łatwiej, mniej wzdęć, niestrawności i lepsza praca mózgu po posiłku, co stało się dla mnie normą.

Druga sprawa to poważna adaptacja bakteryjna. Był jeden dzień, gdzie odchodziły mi gazy, ale nie były one paskudne i czułam się dobrze. Właściwie po tym dniu czuję, że wyjęto mi kamień z jelita, jedzenie po prostu już tam nie utknęło. Najprawdopodobniej był to szczep bakterii, który zmarł w wyniku zmiany równowagi pH. Zdałam sobie sprawę, że prawdopodobnie mam SIBO, ale dostosowuję pH, pochłaniam więcej składników odżywczych, radykalnie zmieniło to mój poziom energii i odniosłam sukces w jedzeniu.

Obecnie kiedy jestem na diecie carnivora pozbyłam się już wszystkich tych dolegliwości, jednak dla pewności suplementuję jeszcze od czasu do czasu Wit B12.

Po SIBO, które miałam ślad zniknął, ponieważ dieta mięsna nie zawiera błonnika, a to on jest głównym problemem w SIBO, ponieważ jest on fermentowany wtedy w jelitach!

Kolejna bardzo ciekawa historia z życia wzięta z ciekawym rozwiązaniem problemu!

16. Witamina C I Carnivore.

Skoro byliśmy już przy witaminach to następną część wykładu poprowadził inny pan, który miał trochę informacji o witaminie C:

Wiele osób uważa, że jeśli jesz tylko mięso, nie dostarczasz wystarczającej ilości witaminy C. – W takim razie masz szkorbut, prawda?

Nie, tak nie jest. Badania, które przeprowadził (m.in.) Vilhjalmur Stefansson w XX wieku w Nowym Jorku (i wśród Eskimosów w

Arktyce), wykazały, że u osób stosujących dietę mięsożerną nie występuje niedobór witaminy C.

Jak to możliwe? Musisz jeść owoce na swoją dzienną dawkę witaminy C, prawda?

Zalecana dzienna ilość witaminy C potrzebna ludziom to około 100 miligramów. Rada rządowa zaleca dawki od 100 mg do 1000 mg dziennie. I ta rada jest słuszna... dla osób na diecie wszystkożernej.

Jednak w przypadku mięsożerców dzienna wymagana ilość witaminy C jest znacznie niższa. Jeśli żyjesz wyłącznie z produktów zwierzęcych, wystarczy 20 mg.

Dlaczego to tak jest?

Zanurzymy się głębiej!

Co witamina C robi w ludzkim ciele?

Witamina C odgrywa ważną rolę w dwóch procesach. Przede wszystkim hydrolizuje lizynę i prolinę do hydrolizyny i hydroproliny.

Dlaczego to jest ważne?

Ludzie składają się z miliardów komórek. Komórki te mają ściany komórkowe zbudowane z hydrolizyny i hydroproliny.

Pomyśl o hydrolizynie i hydroprolinie jako cegiełkach w ścianie domu, która metaforycznie jest ścianą komórkową. Bez tych cegiełek jakość muru pogarsza się i dochodzi do przecieków. W końcu wyciek może zmyć ściany i spowodować zawalenie się domu. Bez witaminy C, bez hydrolizy, proliny i lizyny, nie ma mocnych i zdrowych ścian komórkowych.

Drugą ważną rolą witaminy C jest to, że jest przeciwutleniaczem. Organizm będący pod wpływem stresu (stres oksydacyjny), prowadzi do uszkodzeń. Witamina C jest przeciwutleniaczem, który zapobiega utlenianiu. Zapobiega starzeniu się i pomaga naprawić uszkodzenia ludzkiego ciała.

Jeśli witamina C jest ważna, dlaczego mięsożerca potrzebuje jej mniej?

Witamina C hydrolizuje prolinę i lizynę do składników potrzebnych ludziom, do budowy silnych i zdrowych komórek. W lizynie i prolinie są bogate w pokarmy roślinne.

A w co jest obfite mięso?

W hydrolizynę i hydroprolinę!

Innymi słowy, kiedy jesz mięso, masz bezpośredni dostęp do właściwych składników. Nic nie musi być już hydrolizowane. A ponieważ nie jest potrzebna hydroliza, nie ma potrzeby, aby witamina C rozpoczęła ten proces.

Potem jest stres oksydacyjny.

Skąd to pochodzi?

Coraz więcej badań pokazuje, że organizm zużywa się szybciej niż przeciętnie z powodu wysokiego poziomu cukru we krwi i (zwłaszcza) wysokiego szczytu insuliny, który następuje po spożyciu posiłków bogatych w węglowodany, jak np. zboża, napoje słodzone itd.

Cukier i insulina powodują stres oksydacyjny (oraz stany zapalne, otyłość i większość innych chorób dobrostanu). Im więcej cukrów, zbóż i węglowodanów spożywamy, tym większy jest stres oksydacyjny w organizmie i tym więcej witaminy C jest potrzebne jako przeciwutleniacza.

Jako mięsożerca nie spożywasz cukru, węglowodanów ani zbóż. Stres oksydacyjny (oraz stany zapalne i otyłość, oraz większość innych chorób związanych z dobrostanem) jest minimalny. Dieta mięsożerców ponownie zapewnia, że potrzeba znacznie mniej witaminy C.

To wyjaśnia, dlaczego wszystkożerca lub weganin potrzebuje znacznie więcej witaminy C niż mięsożerca.

Jest jeszcze jeden powód, dla którego osoby niebędące mięsożercami potrzebują dużo więcej witaminy C. Wynika to ze szlaku wchłaniania witaminy C w organizmie.

Każdy składnik odżywczy ostatecznie dostaje się do krwiobiegu poprzez specyficzną ścieżkę wchłaniania pokarmu.

Niektóre składniki odżywcze mają wspólną ścieżkę wchłaniania. Przykładem tego jest witamina C. Dzieli ona ścieżkę wchłaniania z glukozą (inaczej węglowodany proste lub cukry).

Ponieważ mięsożercy nie jedzą pokarmów bogatych w cukier (też niektórych warzyw), cała spożywana witamina C przynosi bezpośrednio korzyści organizmowi.

Gdy stosowana jest dieta składająca się w większej części z węglowodanów, zbóż i cukrów, to wpływa ona na sposób wchłaniania.

Witamina C zostaje zablokowana przez glukozę !!!

Większość witaminy C nie jest wchłaniana i należy to zrekompensować spożywając wyższe dawki.

Gdzie można znaleźć witaminę C?

Jeśli stosujesz dietę mięsożerców, nie potrzebujesz 100 mg witaminy C dziennie, a jedynie 20 mg. Mięso zawiera około 5 mg witaminy C na 100 gram.

Więc jeśli jesz 400 gramów mięsa dziennie, jako mięsożerca, już masz wystarczającą ilość witaminy C. Ponieważ większość osób stosujących dietę mięsożerców spożywa kilogram mięsa dziennie, niedobór witaminy C nie stanowi problemu w przypadku diety mięsożerców.

Wątróbka zawiera jeszcze więcej witaminy C. Do 27 mg na 100 gram. Więc jeśli zjesz 100 gram wątroby, natychmiast otrzymasz dzienną dawkę witaminy C.

Centrum Żywienia opublikowało właśnie radę, że zwłaszcza mężczyźni powinni jeść mniej mięsa. Niestety wyraźnie nie zrozumieli i nie są świadomi najnowszych odkryć naukowych. Człowiek je mięso od setek tysięcy lat.

To było przejście z diety roślinnej na dietę mięsożerną, która zmniejszyła żołądek i jelita (mięso jest znacznie bardziej gęste energetycznie) i spowodowała wzrost mózgu.

Centrum Żywienia jest finansowane przez rząd krajowy. Jeśli spojrzymy wstecz na rady żywieniowe rządów, zauważymy tendencję w ciągu ostatnich stu lat w kierunku mniejszej ilości

tłuszczu (zwierzęcego) i większej ilości węglowodanów (roślinnych).

Jednocześnie obserwujemy ogromny wzrost liczby chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca i nowotwory...

Wnioski wyciągnijcie sami!

To były niesamowicie ważne informacje, które naprawdę wiele tłumaczyły z wielu niewyjaśnionych rzeczy na tym świecie!

Szczególnie zszokowało mnie to, że cukier ma kolejną ciemną stronę, o której do tej pory nie wiedziałem, a mianowicie, że blokuje wchłanianie witaminy C!

17. Wzdęcia MS Bóle Stawów I Inne Choroby.

Następnie po małej przerwie, gdzie troszeczkę się rozruszaliśmy i wypiliśmy gorącą herbatę na scenę wszedł kolejny pan, który chciał przekazać swoje informacje na temat wzdęć;

Dlaczego Carnivore?

Dzięki ściślejszej diecie paleo i ketozie byłem w stanie poczynić ogromne postępy w poprawie objawów stwardnienia rozsianego. Wszystko, czego nauczyłem się o odżywianiu i moim ciele przez te lata, pozwoliło mi ponownie ułożyć mały kawałek mojej osobistej układanki.

Niestety, oprócz SM, przewlekłe dolegliwości powodują u mnie bakterie Borreli (lyme) i reaktywowany wirus Epstein Barr.

Od lat mam bóle stawów, zaparcia, a od dwóch lat coraz gorzej reaguję na pokarmy roślinne, co objawia się wzdęciami żołądka (wzdęcia) i często mam reakcje przez histaminy.

Czas na carnivora.

Jeśli poszczę przez trzy dni (bez jedzenia, tylko woda), zwykle po 48 godzinach nie mam bólów.

Ten ból i wzdęcia w brzuchu wracają po ponownym jedzeniu.

Wydaje mi się, że na wszystko reaguję bólem lub dyskomfortem w jamie brzusznej.

Dzięki tym doświadczeniom zacząłem przeszukiwania informacji na temat „reakcji na wszelką żywność i warzywa” i tak natknąłem się na najbardziej dalekosiężną dietą eliminacyjną: styl życia bez węglowodanów to była dieta carnivora.

Przyznaję, moja pierwsza myśl to „Nie ma mowy”, to nie może być dla Ciebie zdrowe.

Tylko mięso i ryby, trochę jajek i co najwyżej trochę przypraw, sól i pieprz, wolałbym nawet tego nie próbować.

Kurcze, co za straszna myśl tylko żucie kawałków mięsa nie mogłem sobie tego nawet wyobrazić!

Jednak na przekór mojemu przerażeniu było wiele historii ludzi, którzy odnieśli sukces.

Cały świat otwiera się przede mną, gdy czytam o tych wszystkich ludziach, którzy czasami tak jedzą od 10 lat. Czytałem o ich doskonałych wartościach krwi, że nie mają niedoborów witamin, minerałów i czują się lepiej niż kiedykolwiek. Koniec z migrenami i depresją, mają spokojny sen, brak bólu z powodu reumatyzmu i czystą skórę dzięki wykluczeniu pokarmu roślinnego, a jako bonus, każdy osiąga zdrową wagę.

Wydaje się to zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe.

Co mówi nauka?

To trudne pytanie, ponieważ nie sądzę, aby ostatnie badania na ten temat reagowały pozytywnie, przecież ze wszystkich stron ostrzega się przed mięsem!

Z drugiej strony istnieje wiele wiedzy od ludów łowców-zbieraczy, które żywią się głównie mięsem, drobiem i/lub rybami. Pomyśl o ludziach żyjących w ekstremalnych klimatach, takich jak za kołem podbiegunowym (Eskimosi), Masajowie z Afryki. Oni nie jedzą 100 procent mięsa, a jedzenie roślinne jest minimalne.

Byłem rozdarty między zwątpieniem a ciekawością. Po dwóch tygodniach poszukiwań i czytania urosło przekonanie, że to może zadziałać.

Z ewolucyjnego punktu widzenia wierzę również, że nasi dalecy przodkowie zjadali dużą część pożywienia zwierzęcego i że na nim rozwinął się nasz genom.

Wiemy, że dieta neandertalczyków składała się w 80% z produktów zwierzęcych.

Pomyślałem, że zaryzykuję i będę jeść mięso przez cztery tygodnie.

Co się je na carnivore?

Zjadasz wszystko, co chodzi, lata, czołga się i pływa, plus jajka (jeśli jesteś pewien, że je tolerujesz).

Spora grupa jada głównie wołowinę (grubsze kawałki, steki i mięso mielone) z odrobiną soli. Jeśli chodzi o tłuszcze, nacisk kładziony jest na tłuszcze zwierzęce, najlepiej z mięsa (a więc bez masła), takie jak smalec lub domowy biały łój z tłuszczu wołowego.

Niewielka grupa od czasu do czasu spożywa również sfermentowane pełnotłuste mleko surowe.

Picie składa się głównie z wody, ale także z bulionu kostnego, a niektórzy nadal piją kawę i herbatę ziołową. Dla wielu alkohol jest niedopuszczalny.

Wołowina na czele. Uważam to za dość przerażające, ponieważ dowiedziałem się, że cząsteczka neu5gc może powodować stan zapalny u czworonożnych zwierząt, a także u osób z chorobą autoimmunologiczną.

Faktem jest jednak, że mój stan zapalny nie został usunięty, pomimo że od dwóch lat prawie nie jem mięsa.

Stwierdziłem, że mój eksperyment będzie trwał maksymalnie cztery tygodnie i tym sposobem odżywiania zminimalizuję inne toksyczne obciążenia.

Jakość mięsa i ryb.

Co jest lepsze, karmione trawą, ekologiczne, czy możesz jeść mięso z konwencjonalnego bydła?

Carnivore Dr Shawn Baker mówi, że różnica między mięsem karmionym trawą, organicznym i zwykłym mięsem nie powinna być zbyt duża. Wiadomo jednak, że rzeczywiście istnieje różnica między bydłem karmionym trawą/wypasem a zwierzętami stajennymi, które są karmione ziarnem, a nawet soją. Różnica polega na proporcji między kwasami tłuszczowymi omega 6 i omega 3. Mięso karmione trawą zawiera więcej kwasów tłuszczowych omega 3, co oznacza, że stosunek między nimi jest lepszy.

Ryby wybieram tylko dziko żyjące.

Ryby hodowlane można karmić śmieciami i antybiotykami.

Wielu nie zaleca ryb hodowlanych.

Start.

Carnivore to styl życia Zero Carb (zero węglowodanów). To oczywiste, że wejdiesz w ketozę. Przejście w ketozę nie jest przyjemne dla wszystkich. Miłym remedium na przejście na ketozę są suplementy z magnezem i potasem. Jednak tym razem chcę sprawdzić, czy to działa bez tego. Dobrym naturalnym źródłem minerałów jest bulion kostny. Dzień przed rozpoczęciem robię niezłą ilość z 8 udek kurczaka i dwiema kośćmi szpiku. Choć nie jest to całkowicie carnivore, ale do smaku dodaję pieprz, imbir, ocet jabłkowy i pietruszkę. Po upieczeniu udka kurczaka i kości szpiku w piekarniku zdejmuję mięso z nich i przechowuję je w lodówce, aby zjeść potem. Kości trafiają teraz do mojej zupy, którą powolnie gotuję, przez co najmniej 7 godzin. Wystarczy mi ona na 8 porcji bulionu i cztery porcje mięsa z lodówki.

Zaczynam.

Moja rodzina wyciąga z piekarnika warzywa z kurczakiem i właściwie nie zdaje sobie sprawy, że ja warzyw nie jem. Z lekkim chichotem nakładam łyżką pyszny bulion kostny z mięsem z nogi.

Zjadłem wystarczająco dużo, ale tęsknię za różnymi smakami. Muszę przyzwyczaić się do tego.

2 dzień.

Poszczę jak zwykle przez 6 godzin, a post przerywam obiadem, który składa się z omletu z trzech jaj i filiżanki bulionu kostnego z mięsem z nóg kurczaka. Moja ukochana pracuje w domu i dokładnie poinformowałem ją o swoim eksperymencie.

Spodziewałem się ogromnego oporu, ale ona odpowiedziała ze zrozumieniem, że bardzo dobrze rozumie to, czego chcę spróbować, aby pozbyć się bólu.

Jestem sceptycznie do tego nastawiony.

Od lat łatwo przełączam się między glukozą a wieczornym spalaniem tłuszczu, kiedy jestem już w ketozie. Bulion kostny spełnił swoje zadanie, ponieważ nie mam żadnych dolegliwości.

Po wieczornym posiłku złożonym z 300 gramów kawałków wołowiny (właściwie zbyt chudych) mogę z satysfakcją patrzeć wstecz na dzień bez wzdęć.

Nadal mam dużo bólu w stawach.

Na szczęście nie ma uczucia głodu i nie czuję potrzeby jedzenia, pomiędzy dwoma posiłkami. Wynika to ze spalania ketonów/tłuszczu, a być może także z faktu, że w międzyczasie nie uważam za atrakcyjne ponowne jedzenie mięsa.

3 dzień.

Dziś na obiad znowu bulion kostny z mięsem z nogi i omletem. Na wieczór robię roladki z mięsa mielonego (200 gram) zawijane w 50 gram szynki parmeńskiej. Wydaje mi się to mało, gdy patrzę na swój talerz, ale kiedy go kończę, czuję się dobrze najedzonym. Kiedy potem chcę usiąść na kanapie z książką, czemu zwykle towarzyszy duży ból w kolanach, zauważam, że ból zniknął.

Heeee?

Po dwóch dniach bez bólu to naprawdę dziwne.

Więc naprawdę istnieje związek między moimi bólami mięśni i stawów a pokarmem roślinnym.

5 dzień.

Przespałem noc po raz pierwszy od tygodni. Wczoraj na obiad zjadłem bulion kostny z mięsem z nogi i stek z łososia z szynką serrano. Naprawdę zaczynam się do tego przyzwyczajać, a gotowanie dla siebie to teraz pestka. Jedzenie carnivore jest dla ciebie bardzo dobre, jeśli pracujesz. Przy odrobinie przygotowań w weekend (klopsiki, hamburgery, kurczak, rosół) wystarczy w dni powszednie spędzić tylko chwilę w kuchni.

7 dzień.

Wczoraj odebrałem moje mięso od kuriera, normalnie zawsze kupowałem je w sklepie, bo myśl o „mięsie na poczcie” zawsze powstrzymywała mnie przed zakupem. Mimo to moje poszukiwania uczciwego mięsa karmionego trawą zawsze kończyły się na stronie internetowej. Wysyłka przebiegła bardzo dobrze, mięso dotarło zamrożone i wygląda fantastycznie. Dzisiaj mam zamiar spróbować go.

Jestem zdumiony, jak dobrze mi idzie. Mój ból zniknął, podobnie jak obrzęk brzucha po posiłkach. Mój nastrój jest dobry, a energia zauważalnie poprawiona. Wczoraj po południu naprawdę miałem energię i chęć na długi spacer z psami i nawet odkurzanie przeleciało mi w chwilę i już było posprzątane.

Zobaczmy, jak pójdzie dalej.

Waga spadła mi o dwa kilogramy, ale to głównie wilgoć, którą zatrzymuje w jelitach błonnik.

12 dzień.

Nadal czuję się bardzo dobrze. Energia jest świetna. Ketony pozostają nieco zaniżone z 0,3 po pomiarze krwi (ketoza nie jest celem, ale wynikiem braku węglowodanów). Jestem już przystosowany do tłuszczu, więc moje ciało nie wytwarza nadwyżek. Czuję, że jestem dobrze w ketozie i to jest równie miłe. Ból w moich stawach zniknął. Mimo że kilka razy dodałem zielone zioła. W sobotę rozpieszczam się domowym wędzeniem filetów z ud kurczaka. Zauważyłem, że kurczak jest wystarczający jako wieczorny posiłek, ale już nie na obiad. Po poście jem czerwone mięso w porze lunchu. Zjadam wtedy około 300-500 gram mięsa i to wystarczy, żebym nie był głodny do wieczora. Wypiłem wczoraj

kieliszek czerwonego wina. Żadnej odpowiedzi i żadnego bólu dzisiaj.

16 dzień.

Wczoraj i dziś miałem ochotę na owoce i warzywa.

Dzisiaj położyłem kres temu pragnieniu zjadając 500 gram steku ribeye. Najwyraźniej po prostu nie zjadłem wystarczająco dużo.

Mam teraz doświadczenie, że stek jest dla mnie najbardziej satysfakcjonującym kawałkiem mięsa. Więc może powinienem jeść wołowinę raz dziennie, a nie tylko rybę i jajka.

Weekend i czyjeś urodziny! Zdecydowałem się na kieliszek wina z gulaszem wołowym, do którego dodałem warzywa dla gości.

Od dwóch tygodni idzie zaskakująco dobrze. Nadal nie ma bólu.

Waga wciąż trochę rozczarowuje. Schudłem ponad 2,5 kg i choć to niewiele, to trochę widać na mojej twarzy. Szacuję, że moje ciało najpierw się regeneruje i może trochę stracić na wadze, jeśli pozostanę w ketozie trochę dłużej.

Ketony wahają się od 0,3 do 0,7.

Nawiasem mówiąc, nadal cierpię na reakcje histaminy- u mięsożerców (nie jest to dziwne, ponieważ mięso jest bogate w histaminę). Niestety zauważam, że reakcje są coraz częstsze.

Pojawiają się zaczerwienione miejsca i się pocę.

W tym tygodniu kilka razy śledziłem też, co jem w ciągu dnia.

Sprowadza się to do średnio 1300 kcal, z czego 110/130 gramów to białka i pozostałe tłuszcze. Jem na wycucie pod względem ilości. Nie bądź głodny i nie czuj się syty po posiłkach.

20 dzień.

Nadal nie ma bólu, co jest bardzo miłe. Brzuch też czuje się dobrze. Defekacja raz na trzy dni, ale z łatwym przejściem. To, co mnie uderza i nie lubię, to to, że muszę dużo bekać po jedzeniu.

Niezupełnie szarmancki efekt uboczny.

Zastanawiam się, czy mam wystarczającą ilość kwasu żołądkowego? Biorę już Betainę HCL, ale nadal mogę mieć problemy z trawieniem.

Jest jeszcze jedna rzecz, którą rozpoznaję z moich okresów ketogenicznych, a jest to zmiana nastroju.

Zauważam też, że nie śpię już dobrze. Idę do łóżka z wątpliwościami, czy powinienem kontynuować.

23 dzień.

Po kolejnej beznadziejnej nocy zauważam, że dziś mam mniejszy apetyt na mięso. Po zakupach poddaję się cukinii z mięsem mielonym. Smakuje dobrze i nie ma reakcji.

Co ja robię?

Czy mam ponownie przestać jeść mięso, nim skończę cztery tygodnie?

Po zjedzeniu na obiad czterech krakersów z siemienia lnianego (podejrzana nietolerancja pokarmowa) z piersią kurczaka idę spać.

24 dzień.

Kiedy się budzę, zauważam, że mój ból stawów całkowicie wrócił.

Mam pierwszego podejrzanego to zjedzone SIEMIE LNIANE...

Teraz chcę sprawdzić, czy to jedyny winowajca.

Dzisiaj, po ponad trzech tygodniach, kończy się mój eksperyment z Carnivore Zero Carb (zero węglowodanów). Tak zdecydowałem dziś rano po krótkiej konsultacji z moim terapeutą.

Ocena eksperymentu.

Spożywałem około 1300 kcal dziennie, z czego średnio 115 gram białka i resztę tłuszczu.

Jem od 300 do 500 gramów mięsa/ryby na posiłek lub trzy jajka z 50 gramami bekonu/surowej szynki.

Do smażenia używam słoniny.

Używam pieprzu, soli, zielonych ziół.

Schudłem 3 kilogramy w 3 tygodnie.

Po dwóch dniach uwolniłem się od chronicznego bólu mięśni i stawów.

W pierwszym tygodniu przesypiałem całą noc. Po drugim tygodniu spałem gorzej.

Mam co najmniej 20% więcej energii w całym eksperymencie.

Po drugim tygodniu mój nastrój się pogarsza.

Podczas eksperymentu jestem w ketozie z wartością krwi między 0,3 a 0,7.

Kał, jak na mięsożercę, przez co najmniej kilka dni miałem zaparcia, po których nastąpił bolesny mały dramat w toalecie. Byłem więc zaskoczony, że codziennie do 7 dnia mogłem chodzić do toalety bez problemów. Potem nagle się zatrzymało, o Boże, co teraz? Czy to jest początek kolejnych nieszczęść w toalecie? Na szczęście nie. Brak zaparc, ale rzadsze i mniejsze wypróżnienia. Logiczne, ponieważ jeśli nie spożywasz błonnika, pozostaje niewiele odpadów resztkowych.

Był to dla mnie wyjątkowy i ekscytujący eksperyment. Całkowicie poza moją strefą komfortu. Z mojego doświadczenia wynika, że dieta bez warzyw nie była zdrowa. Biorąc pod uwagę wszystko, co przeczytałem i zobaczyłem na temat mięsożerców, muszę dostosować ten osąd. Doświadczyłem, że moje jelita są spokojne bez błonnika, cieszyłem się odpoczynkiem po jedzeniu, ani przez chwilę nie byłem głodny, a uwolnienie od bólu i wzdęcia brzucha było błogosławieństwem.

Więcej niż trzy tygodnie to oczywiście za krótko, aby uzyskać pełny obraz tego, co ta dieta robi w dłuższej perspektywie. Jednak zdecydowanie jestem zaskoczony, jak dobrze się czuję.

Czy to dla wszystkich?

Czy wszyscy powinniśmy jeść Carnivore Zero Carb (zero węglowodanów)?

Nie, na pewno nie uważam, że ten styl życia jest kluczowy dla wszystkich. Jednak może się zdarzyć, że twoja biologia/zdrowie jest tak zaburzona, że dzięki tej diecie osiągniesz lepsze zdrowie. Warto wtedy zbadać, czy carnivore jest rozwiązaniem, jeśli nie osiągniesz swojego celu za pomocą zwykłej diety ketogenicznej. Takie podejście pasuje do sezonowego stylu życia, w którym w miesiącach zimowych używasz carnivore, a w okresie letnim jesz trochę warzyw, a czasem owoców. Można sobie wyobrazić tak wiele różnych możliwości. Rób to, co ci odpowiada i szukaj diety, która sprawi, że poczujesz się dobrze.

Niezależnie od tego, czy jesz mięso, śródziemnomorsko, paleo czy ketogenicznie. Moim punktem wyjścia jest i pozostaje jeść czyste, naturalne i nieprzetworzone jedzenie!

Oczywiście najpierw skonsultuj się ze swoim terapeutą i/lub lekarzem, czy zmiana diety jest pożądana.

Obecnie znów jestem na diecie carnivora i udało mi się zlokalizować błędy, jakie popełniłem wcześniej, a mianowicie za często jadłem kurczaka, w którym było za dużo omega 6, który powodował u mnie problemy.

Jednak zrobiłem jeszcze jedną zmianę, a mianowicie podczas całego dnia spożywam mięso, a wieczorem zjadam jakiś owoc na przykład jabłko, pomarańcze.

I tym oto sposobem udało mi się pogodzić dwie diety z carnivore na czele, dzięki którym udało mi się pozbyć moich problemów.

Dlatego tak ważne jest, żeby znaleźć swoją własną drogę, ponieważ nie zawsze to, co jest dobre dla kogoś będzie dobre i dla ciebie.

Czasem potrzeba pewnych małych modyfikacji, żeby wszystko działało tak jak ma działać.

To była niesamowita historia, która znowu pokazuje, że każdy z nas jest inny.

18. Białko — Kolagen — Aminokwasy.

Następnie na scenę wszedł znowu pewien pan, który był bardzo mocno zbudowany. Miał mięśnie na rękach wielkości moich dwóch ud razem i rozpoczął swój wykład;

- Kolagen;

Dodanie do diety dodatkowego kolagenu (= żelatyny) jest naprawdę zalecane w niektórych stanach. Na przykład dodatkowy kolagen może pomóc w dolegliwościach stawów, takich jak choroba zwyrodnieniowa stawów i zapalenie stawów. Więcej kolagenu jest również bardzo dobre dla jelit i może pomóc w uzdrawianiu nieszczelnego jelita.

Kolagen bywa też prawdziwym panaceum na skórę i włosy.

Zmarszczki zanikają, a włosy znacznie mniej wypadają.

Żelatyna jest zatem tak naprawdę suplementem diety, który może poprawić twoje zdrowie.

Żelatyna.

Czasem kolagen nazywany jest również żelatyną, jest to najobficiej występujące białko w naszym ciele.

Białko to zapewnia tworzenie włókien tkanki łącznej np. w skórze, chrząstce, mięśniach, więzadłach i naczyniach włosowatych.

Istnieją różne rodzaje żelatyny, na przykład żelatyna do wyrobów cukierniczych, cukierków i galaretek. Jest też żelatyna, która nie sztynnieje i jest używana bardziej z korzyścią dla zdrowia.

Żelatyna ta może być z łatwością stosowana w gorących lub zimnych napojach. W diecie paleo często stosuje się również proszek żelatynowy ze względu na wiele korzyści zdrowotnych.

Aminokwasy.

Kolagen zawiera 18 aminokwasów, kompletnych białek, które twój organizm może od razu wykorzystać w budowie różnych procesów.

Oprócz dziewięciu aminokwasów egzogennych zawiera również dziewięć aminokwasów endogennych. Należą do nich glicyna i prolina. Te dwa białka często nie wystarczają w jedzeniu, które spożywasz na co dzień. Szczególnie osoby, które nie jedzą mięsa, często mają niedobór tych aminokwasów.

Glicyna.

Glicyna ma tę zaletę, że możesz lepiej spać. Osoby przyjmujące dodatkową żelatynę zgłaszają, że zasypiają wcześniej i rzadziej

budzą się w nocy. Glicyna działa również jako neuroprzekaźnik, dzięki czemu czujesz się spokojniej. Dzieje się tak, ponieważ glicyna jest antagonistą noradrenaliny, substancji działającej jako hormon stresu. Glicyna zatem osłabia ten efekt. Glicyna wspomaga również pracę wątroby, a tym samym pomaga w eliminacji substancji toksycznych.

Prolina.

Żelatyna zawiera około 12% proliny.

Prolina nie jest niezbędnym aminokwasem, ale jest bardzo ważna. Między innymi odgrywa rolę w gojeniu się ran i wspomaga układ odpornościowy.

Stawy.

Wiele osób szybko odczuwa poprawę funkcji stawów dzięki zastosowaniu dodatkowej żelatyny. Nie wiadomo jeszcze dokładnie, dlaczego tak się dzieje. Podejrzewa się, że żelatyna ma działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Żelatyna jest również zdolna do naprawy lub poprawy stawów. Tkanki wokół i w stawach zawierają dużo kolagenu. Jednak poprawa funkcji stawów wymaga trochę czasu. Osoby z chorobą zwyrodnieniową stawów lub zapaleniem stawów mogą odnieść korzyści z przyjmowania żelatyny.

Jelita.

Żelatyna może wspomagać trawienie, ponieważ wiąże się z wodą, a tym samym ułatwia przechodzenie pokarmu przez jelita. Ponadto żelatyna może również pomóc w regeneracji ścian jelita i ścian żołądka. Na przykład osoby z nieszczelnym jelitem lub wrzodem żołądka korzystają z dodatkowej żelatyny. Dlatego może również pomóc w alergiach pokarmowych.

Skóra i włosy.

Żelatyna może być również bardzo korzystna dla skóry, włosów i paznokci. Na przykład wiele osób mniej cierpi na wypadanie włosów z powodu spożywania żelatyny, a włosy stają się zdrowsze.

Zmarszczki zanikają dzięki dodatkowej żelatynie, a paznokcie również stają się mocniejsze.

Budowanie mięśni.

Ponieważ żelatyna zawiera aminokwasy, żelatyna może pomóc w budowaniu mięśni. W końcu wymaga to białek, czyli aminokwasów.

Naczynia krwionośne.

Naczynia krwionośne składają się między innymi z kolagenu. Kolagen zapewnia elastyczność i sprężystość.

Oprócz powyższych korzyści zdrowotnych wymienia się więcej korzyści, np. dla osób z cukrzycą, na zmęczenie i astmę itp.

Zupa rosółowa z kości.

W zupie z kurczaka lub wołowiny jest dużo żelatyny. Zupa powinna wtedy wyglądać esencjonalnie. Nie wszystkim się to podoba. Dla tych osób lepszym pomysłem może być suplement żelatyny. Produkty żelatynowe są dobrze znane. Żelatyna jest pozyskiwana z bydła karmionego trawą i ma neutralny smak, dzięki czemu nadaje się do stosowania we wszystkich rodzajach żywności bez wpływu na smak. Jest również szeroko stosowana do wyrobu wszelkiego rodzaju słodyczy i np. budyniu z galaretką, ale nadal ma korzyści zdrowotne.

Możesz dodawać na przykład kolagen do kawy, herbaty lub soku owocowego.

Dawkowanie.

Zacznij powoli, jeśli zdecydujesz się na suplementację tego proszku. Czasami twój żołądek musi się do tego przyzwycząić. Następnie powoli zwiększaj do około 2 łyżek dziennie. Najlepiej przyjmować na pusty żołądek.

Kolagen typu II występuje naturalnie w organizmie. W przypadku zapalenia stawów, takiego jak reumatyzm, choroba zwyrodnieniowa stawów, fibromialgia czy dna moczanowa,

korzystne może być przyjmowanie suplementu kolagenu typu II. Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda odkryli, że stosowanie go może znacznie zmniejszyć obrzęk i ból w wyniku zapalenia stawów przez dłuższy czas. Ważne jest, aby suplement był jak najczystszy.

Kolagen to białko tworzące klej, które jest ważnym budulcem tkanki łącznej w ludzkim ciele.

Kolagen jest ważny między innymi dla zachowania elastyczności skóry. Ponieważ produkcja kolagenu w ludzkim ciele spada od 25 roku życia, zmniejsza się również elastyczność skóry i mogą powstawać zmarszczki. Z tego powodu istnieje wiele produktów kosmetycznych z kolagenem, które utrzymują młodość skóry. Nie jest to jednak jedyne zastosowanie kolagenu. Istnieje wiele różnych rodzajów kolagenu. Niektóre z nich mają bardzo istotny wpływ na elastyczność stawów i odporność na zapalenie stawów. Przyjmowanie suplementu kolagenu typu II pomaga zapobiegać zapaleniu stawów.

Kolagen jest wytwarzany przez organizm sam, ale osoby cierpiące na zapalenie stawów mogą również skorzystać na przyjmowaniu dodatkowego kolagenu typu II w postaci suplementu. Naukowcy z renomowanego Uniwersytetu Harvarda na początku lat 90. odkryli, że stosowanie niedenaturowanego oczyszczonego kolagenu typu II może znacznie zmniejszyć ból i obrzęk związany ze stanem zapalnym stawów. Ponadto u pacjentów cierpiących na zapalenie kości i stawów kolagen typu II działa szybciej niż glukozamina i chondroityna (Trentham 1993).

Szukasz smacznej, bogatej w białko, a jednocześnie odpowiedzialnej przekąski? To również przynosi korzyści dla twojego zdrowia i wyglądu? Odpowiedzią jest żelatyna.

Oczywiście nie ten śliski, bogaty w cukier zielony budyń z galaretką, ale wysokiej jakości naturalne białko, bez zbędnych dodatków.

Czym dokładnie jest żelatyna?

Wiele osób zna żelatynę z wyżej wspomnianego (zielonego) budyniu z galaretką. Jednak trudno to porównać z tym, czym naprawdę jest żelatyna: wszystko oprócz zielonej i słodkiej! Żelatyna jest klarownym, pozbawionym smaku białkiem pochodzącym z kolagenu w kościach, tkance łącznej i skórze świń, bydła i innych zwierząt. Czasami stosuje się również kolagen z kości ryb.

Żelatyna jest więc pochodną kolagenu.

Około jedna trzecia białka w naszym ciele składa się z kolagenu. Ilość kolagenu w naszym ciele determinuje wiele rzeczy: od ilości zmarszczek do tego, jak sztywne są nasze mięśnie po chwili siedzenia.

Dostarczając naszemu organizmowi wystarczającej ilości kolagenu, możemy pomóc organizmowi pozostać bardziej witalnym.

Dodatkowe zalety.

Żelatyna chroni stawy podczas ćwiczeń i pomaga w lepszej regeneracji po treningu.

Żelatyna zmniejsza refluks żołądkowy po jedzeniu.

Żelatyna zapewnia wyjątkowo wysoki procent białka i minerałów na gram. Szczególnie interesujące dla sportowców.

Żelatyna jest, częściowo ze względu na wysoką zawartość białka, dobrym substytutem spożycia mięsa. Chociaż sam uwielbiam mięso, to jedzenie go w nadmiarze z pewnością ma swoje wady. Spożywanie mięsa, zwłaszcza drobiowego, zwiększa w organizmie aminokwasy cysteinę i tryptofan. Mogą one ponownie powodować stan zapalny. Żelatyna nie zawiera tych aminokwasów, ale zawiera glicynę i prolinę. Te z kolei są aminokwasami, które mogą przeciwdziałać stanom zapalnym.

Żelatyna wspomaga układ odpornościowy.

Żelatyna może pomóc w zwiększeniu wydajności poznawczej.

Żelatyna może poprawić pamięć i zdolność uczenia się i zapamiętywania nowych informacji.

Żelatyna może pomóc ci mniej podjadać. To bardzo sycące.

Wiedz, jaką żelatynę jesz.

Zanim spróbujesz żelatyny, ważne jest, aby wiedzieć, którą żelatynę zjeść. Duża część żelatyny, którą kupujesz w supermarkecie, jest wytwarzana ze skrawków wieprzowiny pochodzących z hodowli przemysłowej. Pytanie brzmi, czy chcesz aż tak dużo... Na szczęście jest coraz więcej dobrych alternatyw w sprzedaży z wołowiny.

Oczywiście możesz też sam zrobić bulion kostny.

Żelatyna to rodzaj białka pochodzącego z kolagenu. Można go znaleźć w częściach zwierzęcych, które dostarczają nam ważnych aminokwasów. Aminokwasy są budulcem białka. Żelatyna jest pozyskiwana przez izolację i suszenie niektórych części zwierząt, takich jak skóra, kości i tkanki. To tworzy proszek. Czy nie brzmi tak apetycznie? Żelatyna jest praktycznie bezbarwna i bez smaku, więc prawdopodobnie jadłeś ją częściej niż myślisz.

Żelatyna jest szeroko stosowana w galaretkach, cukierkach i deserach i pełni w nich rolę bazy. Działa jak naturalny klej. Jej galaretowata jakość sprawia, że jedzenie jest tak korzystne dla nas jako ludzi, ponieważ dzięki niej żelatyna pomaga nam budować silną chrząstkę lub tworzyć tkankę łączną, która uelastycznia części naszego ciała.

Odchudzanie.

Podobnie jak żywność bogata w białko, kilka badań wykazało, że przyjmowanie suplementów żelatynowych (do 20 gramów) pomaga zwiększyć poziom hormonów sytości, takich jak leptyna, jednocześnie zmniejszając hormony apetytu, takie jak grelina. Kiedy pracujesz nad odchudzaniem, a zwłaszcza jeśli chcesz szybko schudnąć, bardzo ważne jest, aby utrzymać równowagę tych hormonów.

Mocne kości.

Kości potrzebują stałego zaopatrzenia w składniki odżywcze, aby zachować siłę. Żelatyna jest pełna dobrych składników

odżywczych, takich jak wapń, magnez i fosfor. Substancje te pomagają utrzymać mocne kości i zapobiegają złamaniom, a nawet utracie kości. Substancje odżywcze są również bardzo skuteczne w leczeniu złamań kości.

Jak naturalnie uzupełniać żelatynę?

Najłatwiejszy i najlepszy sposób na dodanie żelatyny do swojej diety?

Nie przez zjedzenie większej ilości deserów budyniowych lub rozpoczęcie weekendu od galaretki kończąc na drinku w piątek po południu.

Najlepszym sposobem jest „całkowite” jedzenie zwierząt. To znaczy: nie usuwaj kości z mięsa i nie wyrzucaj ich razem z tkanką łączną, ale zachowaj „resztki” i przygotuj tzw. bulion kostny.

Można to następnie zamrozić i wykorzystać jako bazę do smacznej, świeżej zupy.

Uwaga: zdrowie zwierzęcia wpływa na jakość żelatyny i kolagenu. Upewnij się, że zawsze wybierasz wyższą jakość, ekologiczną lub karmioną trawą.

Oczywiście dotyczy to zawsze mięsa, jaj i produktów mlecznych.

Pamiętaj: zadbane zwierzęta gromadzą w organizmie więcej minerałów, mają korzystniejsze profile kwasów tłuszczowych (więcej kwasów tłuszczowych omega-3 i mniej kwasów tłuszczowych omega-6) i często są mniej zanieczyszczone.

Dlaczego dostajemy jej zdecydowanie za mało?

Ponieważ jednak obecnie jemy głównie chude mięso, często nie dostarczamy wystarczającej ilości tych aminokwasów.

UWAGA

Nigdy nie podgrzewaj domowego wywaru z kości w mikrofalówce, zmienia to strukturę proliny, która wcale nie jest wtedy zdrowa.

Podobno bulion z kurczaków hodowlanych nie zastyga tak dobrze (ciekawie, czy tak jest, więc wróćę do tego, gdy sam spróbuję).

Żelatyna i kolagen pochodzą od zwierząt, a także tylko ze zwierząt: rośliny tego nie robią (i nie ma też alternatywy na bazie roślin).

Agar, nie posiada takiej palety, co żelatyna, pomimo że często jest używany w kuchni wegańskiej jako zamiennik żelatyny. Żelatyna i kolagen składają się z oddzielnych aminokwasów, „bloków Lego”, z których zbudowane są białka.

Czasami uzyskanie wystarczającej ilości tych aminokwasów może być trudne. Jako mięsożerca często nadal to działa, pod warunkiem, że codziennie zjesz duży kawałek mięsa (ale kto to robi w dzisiejszych czasach?).

Jeśli jesz mało mięsa, już teraz trudniej jest uzyskać wystarczającą ilość aminokwasów, a jako wegetarianin jest to jeszcze bardziej skomplikowane, ponieważ białka roślinne są gorzej wchłaniane i przetwarzane niż białka zwierzęce.

Tak więc uzyskanie wystarczającej ilości białka i/lub aminokwasów jest ważne i to dla każdego.

Natomiast jeśli jesz mało mięsa lub jeśli twoje ciało nie jest zbyt dobre w trawieniu białek, może być tak, że nie przyswajasz lub nie wchłaniasz wszystkich aminokwasów w wystarczającym stopniu.

Wtedy rozwiązaniem mogą być żelatyna i kolagen.

Przynajmniej jeśli nie masz nic przeciwko jedzeniu martwych zwierząt. Jeśli tak, to nie są to informacje dla ciebie.

Hydrolizowany kolagen i żelatyna.

Nawiasem mówiąc, kolagen, który kupujesz w postaci proszku, nie jest dokładnie tym samym kolagenem, który występuje w twoim ciele. Kolagen to gotowe do użycia białko w twoim organizmie.

Oznacza to, że aminokwasy zostały już zbudowane w określonej kolejności – nie ma oddzielnych klocków Lego, ale już zbudowana

ściana. Proszek kolagenowy jest podgrzewany w określony sposób, powodując hydrolizat kolagenu, bo teraz aminokwasy znów stały się luźnymi klockami Lego. A to ma zalety: jest znacznie bardziej przyswajalny; twoje ciało nie musi już nad tym pracować i nie będziesz cierpieć, jeśli twoje ciało nie jest zbyt dobre w trawieniu białek, ponieważ jest ono już „wstępnie strawione”.

Szansa, że zareagujesz na nie alergicznie jest bardzo mała (twój układ odpornościowy reaguje głównie na białka, a nie na poszczególne aminokwasy).

Proszek żelatynowy nadal składa się z całych białek, dlatego jest nieco mniej odpowiedni dla osób, które mają trudności z trawieniem białek.

Jest jednak hydrolizat żelatyny, w którym aminokwasy zostały rozdzielone i który wydaje się przybierać postać płynną – choć tak naprawdę nie widziałem tego jeszcze na rynku. I nie jest to konieczne, ponieważ hydrolizowany kolagen jest świetną formą, jeśli masz problemy z białkami.

Sam mam je oba w szafce:

Kolagen do codziennego użytku (1-2 łyżki dziennie to niezła dawka, jeśli nic ci nie jest i chcesz tylko uzupełnić swoje aminokwasy) oraz żelatyna do praktycznego zastosowania w takich produktach jak słodczyce, ciasta itp.

Wracając do początku:

Kiedy brakuje aminokwasów, możesz pracować mniej skoncentrowany, gorzej odpoczywać, pogarsza się twoja odporność, gorzej regenerujesz się po wysiłku i często czujesz się słaby.

Dla Twoich jelit: L-Glutamina.

Żelatyna i kolagen tam, gdzie amerykańscy terapeuci flory jelitowej i prawdziwi blogerzy kulinarni są w pełni świadomi przydatności

bulionu żelatynowo-kostnego, jednak wiedza w innych krajach, czasami pozostawia wiele do życzenia.

Blogi kulinarne czasami informują o tym, jak to jest ważne, ale wielu terapeutów nie ma pojęcia.

Jednak z L-Glutaminą jest dużo szaleństwa. Jest to również aminokwas, który odgrywa ważną rolę w naprawie jelit i ciasnych połączeń między komórkami ściany jelita. Dlatego jest często stosowany u osób, które mają przepuszczalne jelito (znane również jako nieszczelne jelito).

Problem polega na tym, że wiele osób ma ogólnie niedobór aminokwasów. Jeśli następnie uzupełnisz jeden rodzaj aminokwasu, twój organizm może najpierw się zdecydować na uzupełnienie niedoboru innych aminokwasów. Nie idealne, ale lepsze niż nic. Wtedy tylko tracisz całą tę drogą L-glutaminę na wszystkie inne funkcje organizmu...

Mało zostaje wtedy dla regeneracji jelit i trzeba przyjmować jej spore dawki.

To miłe dla producenta, ale nie tak genialne dla twojego portfela – i nie uszczęśliwia też automatycznie twoich wnętrzności.

Jeśli chcesz uzupełnić swoje aminokwasy, lepszą opcją są żelatyna i kolagen. Zawierają nie tylko L-glutaminę; są jej pierwotnym źródłem (w postaci kwasu glutaminowego). Ponadto dostarczają również inne ważne aminokwasy, które również odgrywają rolę w regeneracji komórek ściany jelita i połączeń ścisłych. Ponadto w większych ilościach są często lepiej tolerowane niż luźna L-glutamina.

Czy to prawda, że osoby z dolegliwościami jelitowymi muszą używać ogromnych ilości żelatyny i kolagenu?

Nie. W przypadku dolegliwości jelitowych niezwykle ważne jest odkrycie i usunięcie przyczyny. Na przykład, jeśli masz pasożyty lub bakterie chorobotwórcze w jelitach, żelatyna i kolagen ci nie pomogą – i mogą (choć niezbyt często) w niektórych przypadkach

faktycznie pogorszyć sytuację. Więc nie powiem ci, że powinieneś teraz jeść 5 łyżek kolagenu dziennie — ale jeśli jesteś terapeutą i leczysz klientów z dolegliwościami jelitowymi, z pewnością warto zagłębić się w to głębiej. A jeśli regenerujesz się z przepuszczalnego jelita, to żelatyna i kolagen mogą być doskonałym narzędziem, które cię w tym wesprze.

Ciekawe więc może być spożywanie dodatkowej żelatyny lub kolagenu, zwłaszcza jeśli masz już dość słabą tkankę łączną. W każdym razie połącz swój kolagen z witaminą C, witaminą D i cynkiem.

Żelatyna i kolagen dla twoich mięśni. Czasami widzisz je w sklepie z witaminami: gigantyczne słoiki z proteinami dla sportowców. Białka są również ważne dla budowania mięśni, a jeśli uprawiasz dużo sportu (lub chcesz zostać Sylwestrem Stallone), potrzebujesz ich dużo.

Wiele z tych słoików zawiera białko serwatkowe. Ładne, tanie i wysokiej jakości białko (z wieloma niezbędnymi aminokwasami). Czy to najwygodniejszy wybór? Białka serwatkowe (w tym kazeina) nie występują po prostu w naturze. A co dopiero w ogromnych ilościach. Znowu obowiązuje następująca zasada: kompletny pakiet klocków Lego (w tym przypadku żelatyna/kolagen) jest dla nas lepszy niż pojedyncza kostka, która została wrzucona luzem.

Wiem o sporcie dużo (co widać po tym, jak wyglądam), ale nie mogę ci powiedzieć, czy żelatyna/kolagen powodują, że masz szybszy wzrost masy niż białko serwatkowe.

Mogę ci powiedzieć, że jeśli niekoniecznie musisz zostać Sylwestrem, ale chcesz wesprzeć swoje mięśnie, ścięgna i stawy to po ćwiczeniach, możesz użyć żelatyny/kolagenu.

Doskonały i przede wszystkim kompletny sposób na uzupełnienie spożycia białka, dzięki któremu dasz swojemu organizmowi szansę na regenerację.

Dla wegetarian.

Jak rozumiesz, żelatyna i kolagen nie są dokładnie wegetariańskie. Nie ma jej źródeł roślinnych; jest to produkt czysto zwierzęcy. I niestety: nie ma też wegetariańskiej alternatywy dla żelatyny i kolagenu. Cóż, w sensie praktycznym: z agarem lub mączką chleba świętojańskiego pokonujesz długą drogę, jeśli chcesz zrobić budyń, ale nie wtedy, gdy mówimy o jego zdrowotnych aspektach. Oczywiście istnieją produkty wegetariańskie, które są również dobre dla jelit (wspominam o rzeczach takich jak maranta i inne prebiotyczne środki wiążące), ale nie wspierają one naprawy ścisłych połączeń w sposób, w jaki robią to żelatyna i kolagen. Oczywiście istnieją również wegetariańskie źródła aminokwasów, które pomagają budować mięśnie, ale zazwyczaj nie są to wysokiej jakości białka (i często wysoko przetworzone). W zależności od powodu, dla którego nie jesz mięsa, możesz rozważyć (jeśli masz problemy zdrowotne z powodu niedoboru białka), czy nie lepiej używać żelatyny lub kolagenu. Są ludzie, którzy nie mają mięsa ani zwierząt i nie jedzą tych produktów, ale używają żelatyny / kolagenu i są w znacznie lepszym zdrowiu.

Niezależnie od tego, czy nadal chcesz nazywać siebie wegetarianinem, zostawię to tobie ;-), ale na szczęście nie potrzebujesz takiej etykiety, aby czuć się dobrze i zdrowo — potrzebujesz tylko składników odżywczych.

To były niesamowite informacje jak prosty rosół z kości może ci pomóc wrócić do zdrowia, aż dostałem smaku na galaretkę!

19. Sceptyk Przechodzi Na Carnivora.

Następnie na scenie pojawił się pewien pan, który był tak zwanym sceptykiem, a postanowił przejść na dietę carnivora i chciał podzielić się z nami swoimi doświadczeniami;

- Doświadczenia sceptyka:

Dieta mięsożerców to szum w mediach społecznościowych. Zwolennicy i przeciwnicy walczą ze sobą ostrymi kłótniami. Chciałem wyrobić sobie własną opinię i dlatego przez dwa miesiące przestrzegałem diety carnivora.

Opowiem, na czym polega dieta mięsożerców, jakie są moje doświadczenia i wnioski.

Czym jest dieta mięsożerców?

Dieta Carnivore jest dokładnie tym, co opisuje nazwa: jesz tylko produkty pochodzenia zwierzęcego. Masz różne warianty. W najostrzejszym wariacie jesz tylko mięso, ryby, organy i tłuszcze zwierzęce. Pijesz tylko wodę i kawę (jeśli chcesz). W łagodniejszej wersji można również dodać produkty mleczne, takie jak ser i masło.

Ideą diety carnivore jest unikanie wszelkich możliwych składników odżywczych, które mogą wywołać reakcję w twoim ciele.

Zazwyczaj są to substancje, które można znaleźć w roślinach i orzechach, takie jak: lektyny (ziarna), kwas fitynowy (ziarna i orzechy) oraz naturalne pestycydy. Dlatego dieta mięsożerców nazywana jest również dietą eliminacyjną.

Unikając wszelkich możliwych antyodżywek, dajesz organizmowi szansę na regenerację. Dlatego pojawiają się liczne historie o korzyściach płynących z diety mięsożerców. Często są to osoby, które miały poważny problem zdrowotny i wyzdrowiały. Dobrze znanymi przykładami są Jordan i Mikhaila Peterson (ojciec i

córka), którzy cierpieli na ciężką depresję i reumatoidalne zapalenie stawów i odzyskali swoje życie dzięki diecie carnivore. Istnieje również wiele historii ludzi, którzy dzięki tej diecie rozwiązali swoje problemy jelitowe.

Moja normalna dieta.

Od prawie 10 lat kieruję się zasadami Low Carb/High Fat, (niskowęglowodanowa/dużo tłuszczu), czyli dieta kuloodporna.

Oznacza to z grubsza następujący rozkład kalorii:

60-70% zdrowych tłuszczów

20% białka

5-10% węglowodanów

Jestem w ketozie kilka dni w tygodniu. Jednak zwykle jem więcej węglowodanów raz w tygodniu. Powrót do ketozy zajmuje od 1 do 2 dni.

Raz w tygodniu nie jem białka (mniej niż 5 g) przez jeden dzień.

Zwykle robię to poszcząc przez 24 godziny.

Nie postrzegam tych zasad jako diety, ale plan, w ramach którego mogę dokonywać własnych wyborów i odchodzić od nich, kiedy tylko mam na to ochotę.

Przestrzegam tych zasad przez 90% czasu.

Potem wracam do mojego „planu”. Jestem metabolicznie elastyczny. Oznacza to, że mogę łatwo przełączać się między spalaniem cukru a spalaniem tłuszczu.

Okresowy post jest stałym elementem mojego stylu życia.

Codziennie praktykuję przerywany post. Poszczę przez 16 godzin i jem przez 8 godzin.

Piję Kuloodporną Kawę regularnie rano około godziny 10tej.

Ściśle mówiąc, nie poszczę. Jednak nadal mogę spalić tłuszcz.

Dodatkowo kawa ta od razu dodaje energii i poprawia koncentrację.

Moim zdaniem okresowy post to najważniejszy i najtańszy trik przeciwstarzeniowy.

Podczas postu dajesz swojemu ciału czas na naprawę i usunięcie odpadów (autofagia).

W tygodniu nie piję alkoholu.

W weekendy do kolacji okazjonalnie gin z tonikiem i wino.

Moja dieta podczas eksperymentu Carnivore.

Przez 8 tygodni jadłem tylko mięso, ryby, jaja z łososia, wątrobę i jajka.

Piłem tylko kawę i herbatę i ani razu nie oszukałem.

Mój plan dnia wyglądał mniej więcej tak:

6 rano – wstawanie

06-13 godziny – post tylko z kawą

13.00 – dwie puszki sardynek

18.00 – 100 gram wędzonego dzikiego łososia, dwa steki ribeye, 1 łyżka jaj łososia.

Rano nic nie jem, bo rano nie mam ochoty na mięso.

Dwa razy w tygodniu jadłem wątrobkę wołową lub jagnięcą. To powinno dać mi wystarczającą ilość składników odżywczych.

Ryzyko stanowił jedynie niedobór witaminy C. Jednak nikt w społeczności mięsożerców nigdy nie zgłosił szkorbutu.

Sugerowano, że produkcja ketonów to zrekompensuje.

Średnio zjadałem od 150 g do 200 g białka dziennie. To niewiele.

To może wyjaśniać, że moja masa mięśniowa pozostała taka sama przez cały eksperyment. Zwolennicy diety carnivore czasami zjadają do 1 kg mięsa dziennie, co odpowiada 200-300 gr białka.

Dieta Carnivore to dieta ketogeniczna.

Ważne jest, aby pamiętać o wszystkich wynikach, które opisuję, że dieta carnivore jest ostateczną dietą ketogeniczną. W końcu nie jesz węglowodanów zawartych w warzywach i produktach skrobiowych. Myślę więc, że niektóre efekty wynikają z tego, że byłem w stanie w pełni spalać tłuszcz przez dwa miesiące i niekoniecznie jeść mięso.

Nie byłem w ketozie, zanim zacząłem. Jestem przystosowany do tłuszczu. Oznacza to, że mogę łatwo przełączać się między spalaniem cukru i tłuszczu. Kilka dni zajęło mi wejście w ketozę. Byłem wtedy głodny. Potem już nigdy nie miałem głodu.

Spektakularna utrata wagi.

Utrata wagi nie była celem. Odkryłem jednak, że dieta mięsożerców to doskonały sposób na szybkie schudnięcie. Moja waga startowa wynosiła 98 kg, a skończyłem na 88 kg. Mój procent tłuszczu spadł z 23% do 18%. Utrata masy ciała jest w dużej mierze spowodowana połączeniem przerywanego postu i deficytu kalorii. Spożywałem około 2200 kalorii dziennie, podczas gdy teoretycznie potrzebuję 2700 kalorii, aby utrzymać wagę. Jednak nie mogłem już jeść mięsa ani nie byłem głodny. Mój wniosek jest taki, że dieta Carnivore jest doskonała, jeśli chcesz schudnąć. Uważam też, że tak duża utrata wagi w tak krótkim czasie nie jest zdrowa.

Cukier we krwi jest ważnym czynnikiem starzenia. Moim celem jest utrzymanie poziomu glukozy na bardzo niskim poziomie. Podejrzewam, że mój organizm bardzo sprawnie radzi sobie z ketonami i nie wytwarza dużo więcej niż to konieczne. Moim zdaniem wyższy poziom ketonów niekoniecznie jest lepszy.

Indeks ketonów glukozy.

Podczas eksperymentu odkryłem Indeks Glukozy/Ketonów (GKI). To pokazuje stosunek ilości ketonów do glukozy. Jest on wskaźnikiem zdrowia twojego metabolizmu. Powyżej 9 roku życia nie jesteś w ketozie. Między 6 a 9 rokiem życia znajdujesz się w umiarkowanej ketozie, która jest dobra do utraty wagi. Mój wskaźnik między 3 a 6 godziną rano reprezentuje umiarkowaną ketozę z pozytywnym wpływem na insulinooporność i cukrzycę II. W pierwszym miesiącu diety moje GKI wahało się między 6 a 9 rokiem życia, a w drugim miesiącu było między 3 a 6 rokiem życia. Mój wniosek jest taki, że dieta mięsożerców jest dobrym narzędziem do poprawy poziomu cukru we krwi.

Wartości krwi mocno się pogorszyły.

Zmierzyłem swoje wartości krwi na początku i po eksperymencie. Wartości krwi na ogół dają negatywny obraz. Jestem szczególnie zszokowany ogromnym wzrostem LDL (małych cząsteczek cholesterolu). W społeczności mięsożerców sugeruje się, że nie powinno to stanowić problemu samo w sobie, ponieważ LDL może

mieć różną wielkość, a szczególnie chcesz, aby małe cząsteczki były jak najmniejsze. Moje badanie krwi tego nie zmierzyło, więc nie mogę tego komentować.

Ważny jest stosunek trójglicerydów do HDL. Ten jest dla mnie bardzo dobry, czyli $80/68=1,17$. Ponadto CRP musi być poniżej 1.

Dla mnie jest to 0,3, więc to też jest doskonałe. Kolejnym wskaźnikiem jest stosunek całkowitego cholesterolu do HDL.

Według kliniki musi mieć mniej niż jak mieliśmy 4-latka. Mój wynosi $369/68=5,4$ i dlatego jest zbyt wysoki (z powodu LDL).

Wzrosły: wapń, żelazo i witamina B12, podobnie jak enzymy wątrobowe ALT i AST. To ostatnie mnie zaskakuje, ponieważ spodziewałem się poprawy po 2 miesiącach bez alkoholu.

SHBG również gwałtownie wzrosła. Można to wytłumaczyć szybką utratą wagi.

Pogorszenie wartości krwi można częściowo wytłumaczyć szybką utratą wagi. Muszę się w to głębiej zagłębić, aby znaleźć możliwe wyjaśnienia.

Na podstawie moich wartości krwi dochodzę do wniosku, że dieta mięsożerców nie jest dla mnie zdrowa.

Silna poprawa jakości snu.

Niemal od samego początku mój sen poprawił się zaskakująco.

Obraz przedstawia typową noc podczas diety mięsożerców. Moje najniższe tętno jest średnio o 3 uderzenia niższe niż normalnie.

(44 zamiast 47). Zarówno mój głęboki sen, jak i sen REM znacznie się poprawiły. Mój głęboki sen był powyżej 60 minut, podczas gdy wcześniej był poniżej 60. Moje najniższe tętno zostało przesunięte z godziny 4.30 do 1.30. Oznacza to, że moje ciało ma 3 godziny dodatkowego czasu na regenerację nocą. Pokazuje mi to, że trawienie mięsa nie trwa dłużej niż inne produkty spożywcze, coś, o czym często się mówi. Być może to inna historia, gdy mięso łączy się z węglowodanami.

Średnio potrzebowałem od 30 do 60 minut mniej snu nocą. Zwykle wstawałem o 5:30 rano i byłem natychmiast „włączony”.

Mój wniosek jest taki, że dieta carnivore ma pozytywny wpływ na wszystkie aspekty snu. Podejrzewam jednak, że pozytywny efekt jest spowodowany raczej głęboką ketozą niż jedzeniem mięsa.

Płytki nastrój.

Większość mięsożerców w mediach społecznościowych zachwyca się swoją dietą. Dla mnie to była walka. Lubię mięso, ale nie jako jedyne pożywienie. Mój nastrój spadł, jakbym był na antydepresantach. Byłem więc zachwycony, kiedy eksperyment się skończył i mogłem znowu jeść warzywa.

Nigdy więcej bólu w kolanie.

20 lat temu moje więzadło kolanowe zerwało się w prawym kolanie. Założono nowe więzadło krzyżowe, ale w tej chwili zwisa luźno. W rezultacie kolano jest zużyte i strukturalnie bolesne. Podczas eksperymentu ból całkowicie zniknął. Nie wiem, czy to z powodu mięsa, czy z powodu utraty wagi. W społeczności Carnivore jest to często zgłaszane jako korzyść. Muszę poczekać i zobaczyć, czy ból wróci ze stałą wagą, aby móc z całą pewnością przypisać go diecie carnivore.

Ostateczna konkluzja.

To był szczególny i intensywny eksperyment. W każdym razie jest to fajny temat do rozmowy, bo prawie każdy reaguje z niedowierzaniem, gdy mówisz, że jesz tylko mięso. Uniknąłem etycznej dyskusji o jedzeniu mięsa. Zniuansowanie jest prawie niemożliwe i istnieje wiele sprzecznych opinii. Jadłem głównie mięso od szkockich krów. Mają piękne życie na wolności. Myślę, że to ciekawa opcja dla osób, które mają problem zdrowotny. Widziałem, że przynosi korzyści pod względem wagi, snu, energii, poziomu cukru we krwi i stanów zapalnych. To miało negatywny wpływ na mój nastrój i cholesterol.

Wątpię, czy przestrzeganie diety mięsożerców jest dobrym wyborem, gdy jesteś już zdrowy. W końcu ogromnie ograniczasz wybór jedzenia, co oznacza, że może odbić się to na komforcie

psychicznym. Z tego powodu nie jestem zwolennikiem diet ekstremalnych, ani diety mięsożerców, ani diety wegańskiej.

Mamy geny łowców-zbieraczy, a DNA zmienia się tylko o 0,5% w ciągu miliona lat, dlatego uważam, że dieta łowiecko-zbieracka nadal nam najbardziej odpowiada. Byli oni wszystkożerni, żywili się mięsem, rybami, roślinami, owocami i bulwami, w zależności od pory roku i miejsca. To jest dieta, którą będę kontynuować.

Był to ciekawy eksperyment, który pokazuje, że każdy musi sam znaleźć swoją drogę i nie zawsze bezmyślne kopiowanie ma sens.

20. Frustracje Na Weganizmie.

Następnie na scenie pojawił się kolejny pan, który również był kiedyś weganinem, jednak on doświadczył troszeczkę innych wrażeń, o których chciał nam opowiedzieć:

W czasach, gdy coraz więcej ludzi staje się wegetarianami i weganami, dieta mięsożerców nie wydaje się oczywista. Jednak są ludzie, którzy codziennie jedzą tylko produkty pochodzenia zwierzęcego.

W Ameryce tysiące ludzi stosuje dietę mięsną, znaną również jako „dieta mięsożerców”. Jedzą tylko produkty pochodzenia zwierzęcego i twierdzą, że czują się fantastycznie, są silniejsi i szczuplejsi.

Wybór jest ogromny.

Jako trener personalny od siedmiu miesięcy jem prawie wyłącznie produkty pochodzenia zwierzęcego i od tego czasu czuje się lepiej niż kiedykolwiek. „Jem głównie wołowinę, ponieważ to jest to, co

smakuje mi najlepiej. Jednak w ramach tej diety możesz również jeść: mięso ze świni, owcy, kozy, ryby oraz nabiał.

Nie zawsze jadłem tyle mięsa. W ostatnich latach próbowałem wielu różnych rodzajów diet.

Około dwudziestego piątego roku obejrzałem film dokumentalny *Cowspiracy*, o tym, jak złe jest jedzenie mięsa dla środowiska i ludzkiego ciała. Przekonałem się, że lepiej przestać je jeść.

Wegetariańska i wegańska.

Zacząłem eksperymentować z jedzeniem wegetariańskim i wegańskim.

Niekoniecznie było mi żal zwierząt, ale głównie zrobiłem to dla siebie.

Okazało się, że nie działało to dobrze: nie mogłem dłużej trenować i byłem bardzo sfrustrowany. Po dwóch latach przestałem być weganinem.

Od tego czasu wypróbowałem kilka innych diet.

Zauważyłem, że moje ciało jest dobrze odżywione, gdy żywię się mięsem, więc zacząłem bardziej się temu przyglądać. Na Instagramie coraz częściej spotykałem ludzi, którzy jedli duże kawałki mięsa. Potem zacząłem słuchać podcastu Joe Rogana, w którym opowiada o diecie mięsożerców.

Bardziej stabilna psychika.

Postanowiłem zagłębić się w to bardziej i – choć nie ma na ten temat prawie żadnych badań naukowych – przekonałem się.

Pomyślałem: po prostu to zrobię.

Od tego czasu czuję się dużo stabilniej psychicznie.

Co więcej, moja masa mięśniowa rośnie, nawet jeśli nie ćwiczę dużo.

Strach przed jedzeniem mięsa.

Na swoim Instagramie udostępniam zdjęcia ogromnych kawałków mięsa, które codziennie jem. Wkrótce będę też pracował nad podcastem o diecie. „Chcę zniuansować strach przed jedzeniem mięsa”.

Lepsze libido.

Często muszę usprawiedliwiać się przed światem zewnętrznym, ale dokonałem tego wyboru dla siebie. Odzyskałem siły, czuję się czysty i znów jestem szczęśliwy.

Znów czuję się jak prawdziwy mężczyzna, a moje libido wróciło do normy.

Krótkoterminowe.

Mój znajomy dietetyk jest mniej entuzjastyczny. „Ta dieta jest wyniszczająca dla środowiska. I może być naprawdę niezdrowa. Na krótką metę może wydawać się całkiem przyjemna, ale w dłuższej perspektywie to naprawdę nie jest dobry pomysł”.

„Czerwone mięso zawiera substancje, które nie są korzystne dla zdrowia i które należy przyjmować z umiarem. W dłuższej perspektywie naprawdę masz większe ryzyko chorób układu krążenia i raka”.

Kontynuuje: „Jednostronne diety i tak nie są mądre. Przyjmowanie tak ekstremalnej diety jest niebezpieczne. Jedzenie wegańskie nie może zaszkodzić, ale wtedy trzeba bardzo uważać na to, co spożywasz”.

Tak mi powiedział, jednak ja na razie widzę inne efekty i wiele różnych problemów, które miałem na weganizmie znikło.

To była krótka, ale ciekawa historia.

21. Olej Rybny Czy Tran.

Następnie usłyszeliśmy informacje na temat oleju rybnego i tranu:

Różnice między olejem z wątroby dorsza a olejem rybnym.

-Dlaczego lepiej brać olej z wątroby dorsza niż olej rybny?

Omega-3 to przeważnie olej rybny, ale nie każdy olej rybny to olej z wątroby dorsza. To naturalnie sprawia, że jesteś ciekawy różnic między olejem z wątroby dorsza a olejem rybim. W skrócie: olej z wątroby dorsza jest naturalnie korzystniejszy, bogatszy i bardziej naturalny niż olej rybny.

Olej z wątroby dorsza był kiedyś spożywany codziennie, a wielu rodziców podawało olej z wątroby dorsza swoim dzieciom, aby wzmocnić ich układ odpornościowy i zapobiec chorobom. Dawniej nie doceniano smaku, ale Omega-3, olej z wątroby dorsza może być również smaczny. Możesz nawet wybierać spośród wielu smaków.

Różnice między olejem z wątroby dorsza a olejem rybnym. Rynek suplementów omega-3 silnie rośnie, a przejrzystość jest dla nas bardzo ważna. Dlatego przedstawiam przegląd płynnego oleju rybnego i oleju z wątroby dorsza, w którym wyjaśniam różnice.

Co to jest olej z wątroby dorsza?

Olej rybny to olej z wątroby dorsza tylko wtedy, gdy jest on pozyskiwany bezpośrednio z wątroby ryby. Ten olej z wątroby dorsza jest naturalnie bogaty w kwasy omega-3, ale także w witaminy A i D, w przeciwieństwie do oleju rybnego.

Witaminy te są dodawane do oleju rybnego, a olej z wątroby dorsza zawiera je naturalnie. Kwasy tłuszczowe omega-3 są również obecne w dużych ilościach w postaci naturalnej, co jest spowodowane charakterystycznym procesem produkcji.

Na rynku dostępne są produkty, sprzedawane jako olej z wątroby dorsza, ale w rzeczywistości nie są one wcale czystym olejem z wątroby dorsza. Weźmy na przykład pewną firmę- na składzie jest olej z wątroby dorsza wzbogaconym witaminami A i D.

„Wzbogacony” oznacza, że witaminy zostały dodane, podczas gdy czysty olej z wątroby dorsza jest naturalnie bogaty w te witaminy. Zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 jest również znacznie wyższa w naturalnym oleju z wątroby.

Unikalny proces gotowania na parze i wysoka jakość.

Olej z wątroby dorsza pozyskiwany jest w procesie gotowania na parze z wątroby dorsza arktycznego (wysokie skoncentrowany w kwasach omega-3 oraz witaminach A i D). Para ma niską temperaturę, dzięki czemu olej jest powoli oddzielany od wątroby. Wątroba ma mniej niż 24 godziny i produkuje się wysokiej jakości olej z wątroby dorsza. Gwarantuje to dobrą jakość, czystość i smak. Rezultatem jest czysty olej z wątroby dorsza, do którego oprócz witaminy E nie dodaje się nic dla zachowania jakości. Dzięki unikalnemu procesowi gotowania na parze olej z wątroby dorsza zachowuje swoje kwasy tłuszczowe omega-3 i witaminy. Olej jest powoli oddzielany za pomocą pary, dzięki czemu zachowany jest naturalny kształt kwasów tłuszczowych. Zapewnia to lepszą absorpcję kwasów tłuszczowych w organizmie niż estry etylowe, które powstają w procesie produkcji oleju rybiego.

Podczas produkcji oleju rybnego cała ryba jest kompresowana, a olej ten jest dalej przetwarzany na olej rybny. Uwolniony olej nie zawiera już naturalnych witamin i ma zupełnie inny skład kwasów tłuszczowych oraz mniej DHA i EPA niż olej z wątroby dorsza.

Bez dodatku witamin A i D.

Inną ważną różnicą w stosunku do oleju rybiego jest to, że olej z wątroby dorsza jest naturalnie bogaty w witaminy A i D. W przeciwieństwie do oleju rybnego, do którego te witaminy są często dodawane. Proces produkcji oleju z wątroby dorsza zapewnia zachowanie wartości odżywczych i składników. Te naturalne składniki odróżniają olej z wątroby dorsza od oleju rybnego.

Witaminy A i D nie występują naturalnie w oleju rybim.

Jeśli olej rybny zawiera witaminy A i D, zostały one dodane.

Widać to po wzmiance o tych witaminach w składnikach na etykiecie.

Bogatsze w wartości odżywcze.

Zawartość rybich kwasów tłuszczowych DHA i EPA w Omega-3 z wątroby dorsza jest znacznie wyższa niż w innych olejach rybnych.

Ta bardzo wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 sprawia, że olej z wątroby dorsza odróżnia się od oleju rybiego. Żaden inny olej rybny nie zawiera tylu kwasów tłuszczowych omega-3, co olej z wątroby dorsza!

Co więcej, ten kwas omega-3 występuje w naturalnej postaci, co zapewnia lepsze wchłanianie.

Oprócz naturalnych kwasów omega-3 i naturalnej witaminy D, olej z wątroby zawiera często również naturalną witaminę A. Chociaż jest to niezwykle ważna witamina, ta zawartość nie powinna być zbyt wysoka.

Kupując olej rybny/tran z wątroby dorsza, zwróć uwagę na zawartość witaminy A. Niektóre oleje rybne zawierają zbyt dużo dodanej witaminy A. Może to być szkodliwe dla twojego dziecka, jeśli jesteś w ciąży.

Wnioskując z tego to omega 3, omedze 3 jest nierówne. Główna różnica między nimi polega na tym, że kapsułki oleju z wątroby dorsza zawierają czysty olej z wątroby dorsza, a kapsułki Omega-3 zawierają skoncentrowany olej rybny.

Olej z wątroby dorsza czy olej rybny?

Jaki jest najlepszy wybór?

Podczas gdy w przeszłości ludzie wybierali głównie łyżkę oleju z wątroby dorsza, teraz ludzie często wybierają suplement z tranem rybim. Jaka jest różnica i który jest lepszym wyborem?

Wyjaśnię wam to.

Olej rybny jest zdrowy.

Wszyscy jemy za mało ryb, aby skorzystać z tych właściwości zdrowotnych. Dobre rzeczy w oleju rybnym to kwasy tłuszczowe Omega 3, DHA i EPA. Te kwasy tłuszczowe zapewniają m.in. utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi, są dobre dla serca, wspomagają kondycję oczu i są dobre dla mózgu.

Czy co tydzień jesz porcję tłustych ryb?

Wtedy dodatkowy olej rybny może nie być konieczny.

Jednak badania wykazały, że tylko 20% populacji osiąga tę zalecaną dawkę.

Olej z wątroby dorsza, suplement z przeszłości.

Olej z wątroby dorsza pozyskiwany jest głównie z wątroby dorsza. Czasami używa się plamiaka, halibuta lub innych ryb z rodziny dorszowatych.

Oprócz kwasów tłuszczowych DHA i EPA, olej z wątroby dorsza zawiera również witaminę A i witaminę D. W przeszłości olej z wątroby dorsza był powszechnie stosowany w celu zwiększenia odporności poprzez wzmocnienie układu odpornościowego. Olej z wątroby dorsza stracił swoją popularność ze względu na wysokie stężenie witaminy A. Tymczasem ilość witaminy A w oleju z wątroby dorsza została zmniejszona tak bardzo, że zawiera tylko bezpieczne ilości.

Ponieważ olej z wątroby dorsza zawiera również witaminę A i witaminę D, jest to bardziej kompletny suplement.

Olej z wątroby dorsza zyskuje coraz większą popularność.

Coraz więcej lekarzy i dietetyków zaleca również stosowanie oleju z wątroby dorsza.

Wniosek: olej z wątroby dorsza czy olej rybny?

Zdrowa i urozmaicona dieta to podstawa zdrowego stylu życia.

W niektórych przypadkach naszym ciałom przydałyby się trochę więcej oleju z ryb. Rada ds. Zdrowia zaleca spożywanie raz w tygodniu tłustej ryby.

Nie robisz tego?

W takim razie zdecydowanie zalecany jest suplement Omega 3 z oleju wątroby.

Największa różnica między olejem z wątroby dorsza a olejem rybnym polega na tym, że oprócz kwasów tłuszczowych DHA i EPA, olej z wątroby dorsza zawiera również witaminę A i witaminę D. Witamina D jest również nazywana witaminą słońca, ponieważ 2/3 naszego zapotrzebowania na witaminę D otrzymujemy ze słońca.

Jeśli jesz za mało ryb i nie wychodzisz zbyt wiele na słońce, kapsułki z olejem z wątroby dorsza mogą być dla Ciebie pomocne.

Jeśli jesz za mało ryb, wystarczy przyjmować suplement z olejem rybim Omega 3.

Większość zdrowych składników odżywczych znajduje się w sfermentowanym oleju z wątroby dorsza.

Olej z wątroby dorsza zawiera między innymi: jod, fosfor, witaminę A i witaminę D.

Olej z wątroby dorsza zawiera również kwasy tłuszczowe omega-3.

Zwykły olej z wątroby dorsza zawiera mniej składników odżywczych niż sfermentowany olej z wątroby dorsza.

Olej z wątroby dorsza może nie smakuje zbyt dobrze, ale czy o smak tutaj chodzi? Olej z wątroby dorsza jest od wielu lat stosowany jako suplement diety, mówi się, że zapewnia lepszą odporność i lepsze zdrowie. Być może słyszałeś, jak twoja babcia opowiadała ci, jak zdrowy jest olej z wątroby dorsza. Jednak czy to prawda?

Co tak naprawdę jest w oleju z wątroby dorsza? Ponieważ olej z wątroby dorsza jest olejem zwierzęcym, znajduje się w nim wiele składników odżywczych. Zdrowe substancje zawarte w oleju z wątroby dorsza to też jod i fosfor.

Jod w oleju z wątroby dorsz.

Olej z wątroby dorsza zawiera jod. Jod znajduje się między innymi w nabiale, jajach i rybach. Gdy nie jesz tyle ryb, jajek i nabiału to możesz to uzyskać, zażywając olej z wątroby dorsza w celu uzyskania dodatkowego jodu.

Fosfor w oleju z wątroby dorsza.

Olej z wątroby dorsza zawiera również fosfor. Fosfor to substancja wykorzystywana również przez organizm. Jeżeli nie jesz i/lub nie pijesz tylu produktów mlecznych, mięsnych lub pełnoziarnistych, to możesz zażywać te substancje, przyjmując dodatkowo olej z wątroby dorsza.

Czy potrzebuję oleju z wątroby dorsza dla mojego zdrowia?

To często zadawane pytanie, na które nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Odpowiedź będzie się również różnić w zależności od osoby. Oczywiście jest, że olej z wątroby dorsza zawiera wiele składników odżywczych. Przy zdrowej i zróżnicowanej diecie, tych składników odżywczych jest już wystarczająca ilość.

Czy więc konieczne jest zażywanie oleju z wątroby dorsza?

Absolutnie nie.

Obawiasz się, że z powodu okoliczności nie otrzymujesz wystarczającej ilości składników odżywczych?

Wtedy możesz rozważyć uzupełnienie tego np. kapsułkami.

W Internecie można spotkać wielu dostawców oleju z wątroby dorsza. Jeden tańszy od drugiego. Ponieważ olej z wątroby dorsza jest produktem, który spożywasz i jest wchłaniany przez organizm, mądrze jest dowiedzieć się, co faktycznie kupujesz.

Czy tani olej z wątroby dorsza jest tak samo dobry jak droższe?

Przeważnie nie!

Droższy olej z wątroby dorsza jest często fermentowany, co oznacza, że zawiera znacznie więcej składników odżywczych.

Istnieje duża różnica między tanimi „podgrzewanymi” kapsułkami oleju z wątroby dorsza a droższymi „sfermentowanymi” kapsułkami oleju z wątroby dorsza.

Podczas podgrzewania oleju z wątroby dorsza traci się wiele zdrowych substancji, podczas fermentacji substancje te pozostają nienaruszone. Sfermentowane kapsułki oleju z wątroby dorsza zawierają zatem o wiele więcej zdrowych składników odżywczych. W sfermentowanym oleju z wątroby dorsza w każdym przypadku znajdują się następujące składniki odżywcze: jod, fosfor, witamina A i witamina D.

Kwasy tłuszczowe Omega 3 to niezbędne wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Organizm nie jest zdolny lub tylko w ograniczonym stopniu do samodzielnego wytwarzania tych kwasów tłuszczowych.

Jednak desperacko potrzebujemy ich do prawidłowego funkcjonowania.

Tłuszcze pełnią rolę swego rodzaju paliwa, są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Omega 3 odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu mózgu, zarówno w jego wzroście, jak i rozwoju. Omega 3 ma również korzystny wpływ na ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, o czym powiem później. Olej z ryb Omega-3 ma zatem wiele pozytywnych skutków dla zdrowia i dlatego ważne jest, abyśmy dostarczali wystarczającą ilość kwasów tłuszczowych Omega 3.

Jak zdobyć wystarczającą ilość Omega-3?

Kilka źródeł żywności zawiera ważne kwasy tłuszczowe Omega-3. Tłuste ryby, takie jak sardela europejska (anchois), śledź, makrela, sardynki i łosoś zawierają kwasy omega-3, ponieważ te gatunki żywią się glonami. Algi są najbardziej naturalnym źródłem Omega-3, a także najczystszy źródłem tych kwasów tłuszczowych.

A co, jeśli nie lubisz ryb, jesteś alergikiem lub nie jesz produktów pochodzenia zwierzęcego?

Oczywiście są na to też rozwiązania.

Olej rybny, jeśli nie lubisz ryb.

Jest duża grupa ludzi, którzy nie jedzą ryb i dlatego mają niedobory kwasów Omega-3 EPA i DHA. Ci ludzie nadal mogą zażywać Omega-3 poprzez suplementy. Kapsułki z olejem rybim są bogate w kwasy Omega-3 EPA i DHA, dzięki czemu mogą dostarczyć wystarczającą ilość kwasów Omega-3.

Idealny, prawda?

A co, jeśli jesteś alergikiem, wegetarianinem lub weganinem?

Oczywiście istnieje również naturalna alternatywa dla oleju z ryb. Wcześniej omawialiśmy, że ryba (olej) jest bogata w kwasy Omega-3, ponieważ te ryby spożywają źródło Omega-3, a mianowicie algi. Algi są też przetwarzane na olej z dla ludzi i dostępne są jako suplementy, a mianowicie kapsułki z olejem z alg.

Olej z alg jest pozyskiwany ze zrównoważonych mikroalg i jest naturalną alternatywą dla oleju z ryb i oleju z kryla. Bardzo odpowiedni dla grup docelowych, takich jak wegetarianie, weganie, kobiety w ciąży i idealny dla osób z alergią na ryby. Olej z alg zawiera DHA w najczystszej postaci, a czasami może również zawierać EPA. W tym przypadku brak EPA nie stanowi problemu, ponieważ gdy organizm sam sygnalizuje, że jest w nim zbyt mało EPA, wtedy organizm przekształci DHA w EPA.

Jak wybrać najlepszy dostępny olej rybny?

Wybór dobrego oleju z ryb jest w rzeczywistości bardzo łatwy. Jednak na rynku jest dużo oleju rybiego, a wszyscy producenci twierdzą, że ich olej rybny jest wysoce skoncentrowany i czysty. Utrudnia to dostrzeżenie drzew w lesie. Nie wierz producentom na słowo, że ich olej rybny jest czysty i wysoce skoncentrowany, ale sam zwracaj uwagę na szczegóły.

Wybierz olej rybny, który gwarantuje, że nie zawiera zanieczyszczeń, takich jak PCB i metale ciężkie. Zapytaj sprzedawcę lub producenta o wyniki analizy. Jedną z metod oczyszczania, która zapewnia najwyższej jakości olej rybi, wolny od zanieczyszczeń, jest EFP™ (oczyszczony, przyjazny dla środowiska).

Koncentracja to kolejny punkt, na który należy zwrócić szczególną uwagę. Jak wspomniano, wszystkie są bardzo skoncentrowane, ale kiedy zestawisz je obok siebie, są duże różnice. Stężenia Omega-3 (EPA i DHA o to chodzi) są bardzo zróżnicowane. Dlatego porównaj stężenie EPA i DHA w produktach z oleju rybiego. Wiele marek oleju z ryb twierdzi, że zawiera 1000 mg oleju z ryb na kapsułkę. A ten olej rybny często zawiera tylko 30% kwasów tłuszczowych Omega-3 (EPA i DHA).

Czy oprócz oleju rybnego potrzebuję dodatkowo witaminy E?

Wiele kapsułek z olejem rybim zawiera już witaminę E, która chroni wrażliwe kwasy tłuszczowe Omega-3. Dlatego nie jest konieczne przyjmowanie dodatkowej witaminy E. Należy jednak pamiętać, że witamina E w oleju rybim jest naturalną witaminą E, a najlepszą w postaci „mieszanych tokoferoli”. Mieszane tokoferole to naturalny kompleks witaminy E, podobnie jak witamina E obecna w naszej diecie. To lepsze niż alfa-tokoferol.

Głównie żyję i jem zdrowo, czy nadal muszę korzystać z oleju rybnego?

Odpowiedź brzmi tak.

Niemal każda osoba, niezależnie od diety, ma niedobory jednego lub (zazwyczaj) kilku składników odżywczych. Wykazały to również badania.

Badania te wykazały, że nawet osoby, które jedzą zgodnie z oficjalnymi zaleceniami dietetycznymi, nie otrzymują wystarczającej ilości kilku składników odżywczych.

Jeśli chodzi o kwasy tłuszczowe Omega-3, EPA i DHA, zalecaną ilość można uzyskać z pożywienia, ale otrzymujesz również szkodliwe substancje obecne w rybach. Stosowanie dobrze oczyszczonego oleju rybnego o wysokim stężeniu EPA i DHA jest bezpiecznym sposobem na uzyskanie wystarczającej ilości tych ważnych kwasów tłuszczowych.

Jednak jest jeszcze jeden powód, aby uzupełnić swoją dietę dodatkowym olejem rybim, nawet jeśli już jesz dużo ryb; Japońskie badania wykazały, że dodatkowy olej rybny jest przydatny nie tylko wtedy, gdy jesz mało ryb.

Według tego japońskiego badania, gdy ludzie jedzą dużo ryb, stosowanie oleju rybnego ma silny i pozytywny wpływ między innymi na serce, i naczynia krwionośne.

Czy regularne jedzenie ryb nie wystarcza mojemu organizmowi? Regularne spożywanie tłustych ryb zapewnia rozsądne spożycie kwasów tłuszczowych omega-3. Mniej dobrą wiadomością jest związane z tym spożycie metali ciężkich (takich jak rtęć) i PCB.

Wiele tłustych gatunków ryb zawiera zbyt wysokie stężenia tych szkodliwych substancji.

Ponadto wykazano, że stosowanie dodatkowego oleju z ryb, oprócz spożywania dużej ilości ryb ma wyraźną wartość dodaną dla zdrowia.

Istnieje również duża grupa osób, które terapeutycznie stosują olej rybny w celu zmniejszenia niektórych dolegliwości lub ich leczenia. Spożywanie dużych ilości ryb jest wtedy niepraktyczne, a nawet niewskazane z powodu zanieczyszczenia.

Jaka jest różnica między EPA a DHA?

EPA i DHA to kwasy tłuszczowe z rodziny Omega-3.

Organizm może wytwarzać EPA w ograniczonym stopniu z kwasu tłuszczowego Omega-3, kwasu alfa-linolenowego.

Organizm może wtedy wytwarzać DHA z EPA.

Są więc blisko spokrewnione, ale pełnią inną funkcję w organizmie.

EPA wykorzystuje organizm głównie do produkcji substancji podobnych do hormonów, a DHA jest szczególnie ważny dla prawidłowego funkcjonowania błon komórkowych.

Jaką dawkę oleju z ryb powinienem przyjmować codziennie?

Dzienna dawka oleju z ryb, którą powinieneś przyjmować, zależy od wielu czynników.

Zdrowi ludzie stosujący zdrową dietę, dużo nieprzetworzonych produktów będą mogli zoptymalizować swój profil kwasów tłuszczowych, stosując od kilkuset do tysiąca miligramów EPA plus DHA.

Taką ilość można uzyskać za pomocą jednej kapsułki niektórych skoncentrowanych produktów z oleju rybiego.

Kiedy występuje pewien stan, który jest wynikiem zaburzonej równowagi kwasów tłuszczowych lub gdy wykazano, że stosowanie oleju rybiego ma pozytywny wpływ na stan zdrowia to dawka, która daje najlepsze efekty jest często wyższa.

Czy olej z ryb pomaga w utracie wagi?

Olej z ryb może pomóc w utracie wagi, ponieważ zmienia metabolizm zgromadzonego tłuszczu w talii. Dzięki tej zmianie tłuszcz jest wolniej magazynowany w tym miejscu, a tłuszcz już obecny będzie szybciej rozkładany. Jednak powinien być postrzegany tylko jako pomocna dłoń, podobnie jak wszystkie inne suplementy, które mogą pomóc w utracie wagi. Cudowne środki, w których tracisz kilogramy tylko za pomocą tego konkretnego suplementu, nie istnieją.

Czy oprócz innych leków mogę używać oleju z ryb?

Nie są znane negatywne skutki stosowania oleju z ryb wraz z lekami. Często stosowanie oleju z ryb oprócz leków jest nawet bardzo zalecane.

Tylko w przypadku stosowania warfaryny (pochodne kumaryny) i aspiryny razem z olejem rybnym możliwe jest zbyt duże rozcieńczenie krwi.

Olej rybi umożliwia zmniejszenie dawki stosowanych leków rozrzedzających krew. Jest to wysoce zalecane, biorąc pod uwagę potencjalnie poważne skutki uboczne przyjmowania syntetycznych leków przeciwzakrzepowych. Porozmawiaj o tym z lekarzem. Jeśli twój lekarz rodzinny nie jest przygotowany, aby ci w tym pomóc, nie zaczynaj samodzielnie zażywać oleju z ryb razem z lekami, ale skonsultuj się z lekarzem pierwszego kontaktu ortomolekularnego.

Pierwotni lekarze ortomolekularni leczą przede wszystkim suplementami diety zamiast tłumienia objawów za pomocą leków syntetycznych.

Czy olej z ryb pomoże mi lepiej spać?

Jeśli masz problemy z zasypianiem lub nie możesz się obudzić, olej rybi może to poprawić.

Zalecana dawka to wtedy tylko jedna wysoce skoncentrowana kapsułka oleju rybiego dziennie.

Czy dzięki olejowi rybnemu uzyskam czyste naczynia krwionośne?

Stosowanie oleju z ryb początkowo nie prowadzi do oczyszczenia naczyń krwionośnych. Czystsze naczynia krwionośne uzyskuje się głównie poprzez stosowanie przeciwutleniaczy, takich jak zioła, np. zielona herbata lub np. pycnogenol- czyli ekstrakt z kory sosny. To tylko kilka przykładów z niezliczonych suplementów oczyszczających naczynia krwionośne.

Olej rybi nie jest przeciwutleniaczem, ale poprawia funkcjonowanie naczyń krwionośnych i jest to co najmniej równie ważny w zapobieganiu problemom z sercem.

Czy olej z ryb pomaga w chorobie Raynauda?

Badania wykazały, że olej z ryb poprawia tolerancję na zimno w chorobie Raynauda.

Wtórna choroba Raynauda nie wykazała poprawy.

Dawka zastosowana w badaniu wynosiła 6,5 grama EPA plus DHA dziennie. Jest to duża ilość, którą należy stosować tylko po konsultacji z lekarzem. Istnieje spora szansa, że znacznie mniejsza dawka również przyniesie zauważalny efekt.

Czy olej z ryb pomaga w zapaleniu kaletki?

Ponieważ olej z ryb ma silne działanie przeciwzapalne, będzie miał również korzystny wpływ na zapalenie kaletki. Zalecana dawka to 1 do 2 gramów EPA dziennie. Olej z ryb przyda się nie tylko do „leczenia” zapalenia kaletki, ale także do profilaktyki.

Czy po oleju z ryb mogą mi się pojawić pryszczki?

Olej rybi polecany jest przy problemach skórnych, a także przy trądziku. I nie bez powodu, bo olej rybi ma dobroczynny wpływ na zdrowie skóry. Jednak od czasu do czasu otrzymujemy reakcje od ludzi, którzy po tym, jak zaczęli używać oleju z ryb, nagle zaczynają pojawiać im się pryszczki.

Możliwe, że zmiany w skórze tymczasowo spowodują pogorszenie trądziku i z czasem trądzik zniknie. Jest to jednak założenie, więc oznacza to, że będziesz musiał sam zdecydować, czy chcesz kontynuować, aby sprawdzić, czy jest to tymczasowe. Jeśli tego

nie chcesz, to niestety jedyną opcją jest zaprzestanie używania oleju z ryb.

Czy olej z ryb pomaga w mukowiscydozie?

Przeprowadzono niewiele badań nad wpływem kwasów tłuszczowych omega-3 w oleju rybim na mukowiscydozę. Przeprowadzone badania wskazują na korzystny wpływ kwasu tłuszczowego Omega-3, DHA. Ponadto teoria ta została potwierdzona przez użytkowników oleju z ryb. Użyto do tego dużych ilości DHA.

Omega-3 z oleju z wątroby dorsza jest znacznie tańsza, jak to możliwe?

Olej z wątroby dorsza jest z wielu powodów tańszym źródłem kwasów tłuszczowych Omega-3. Na przykład nie jest oczyszczany jak większość produktów z oleju rybnego.

W rezultacie tran nadal zawiera metale ciężkie, dioksyny i PCB. Nie można również zwiększyć dziennej dawki oleju z wątroby dorsza, ponieważ olej z wątroby dorsza zawiera również witaminy A i D. Jeśli dawka jest tak wysoka, że otrzymujesz odpowiednią ilość kwasów tłuszczowych Omega-3, to otrzymasz zbyt dużą dawkę witaminy A, jeśli będziesz jej używać przez dłuższy czas. Olej z wątroby dorsza jest wykluczony do użytku terapeutycznego, aby uniknąć toksycznej dawki witaminy A.

Czy Omega-3-6-9 jest lepszy niż sam Omega-3? Jakie są różnice?

Kapsułki Omega-3-6-9 są prawie zawsze gorsze niż kapsułki zawierające tylko kwasy Omega-3. Powodem tego jest przede wszystkim to, że już w naszej diecie dostarczamy nadmiar kwasów omega-6. W rezultacie w naszym ciele brakuje równowagi, którą można skorygować za pomocą kwasów tłuszczowych Omega-3. Po drugie, kapsułki Omega-3-6-9 są gorsze, ponieważ zawierają kwas linolowy, czyli omega-6. Nie poprawia to sytuacji, ponieważ codziennie spożywamy nadmiar kwasu linolowego, więc nie powinniśmy w ogóle przyjmować dodatkowego kwasu linolowego. Jednak, gdy kapsułka omega-3-6-9 zawiera inny kwas tłuszczowy

Omega-6, a mianowicie kwas gamma-linolenowy, produkt jest lepszy niż suplement Omega-3.

Niestety prawie nigdy tak nie jest. Widać to m.in. w cenie. Tani produkt omega-3-6-9 nigdy nie zawiera kwasu gamma-linolenowego ani w bardzo małej ilości.

Jeśli produkt zawiera kwas gamma-linolenowy, ten produkt będzie znacznie droższy.

Dlatego zawsze sprawdzaj zawartość składników, aby sprawdzić, czy produkt 3-6-9 zawiera wysoką dawkę kwasu gamma-linolenowego.

Jeśli tak nie jest i zawiera kwas linolowy Omega-6, wybierz dla swojego zdrowia tylko Omega-3.

Czy mogę również podawać olej rybny moim zwierzętom?

Podobnie jak ludzie, zwierzęta często są karmione ubogą dietą.

Nie robi się tego świadomie, ale jest wynikiem dobrze funkcjonującego marketingu wielu znanych producentów pasz dla zwierząt. Zawierają składniki roślinne i zwierzęce, które nie nadają się do spożycia przez ludzi. Dlatego nie nadają się do spożycia przez zwierzęta, ale niestety jest to dozwolone.

Ta karma z supermarketu i sklepu zoologicznego często, ale nie zawsze, zawiera nieprawidłową proporcję kwasów tłuszczowych omega. Również tutaj stężenie kwasów tłuszczowych Omega-6 jest wyższe niż kwasów tłuszczowych Omega-3.

Ponieważ ryby są tak samo zdrowe dla psów i kotów, jak i dla ludzi, twój pies lub kot od czasu do czasu bardzo skorzysta na niewielkiej ilości oleju rybnego.

Dawkę można łatwo obliczyć wagowo. Możesz podawać 30-kilogramowemu psu kapsułkę oleju rybnego, co drugi dzień, a 15-kilogramowemu raz na cztery dni.

Kiedy najlepiej zażywać olej z ryb?

Kapsułki z olejem rybim najlepiej przyjmować bezpośrednio przed posiłkiem. Daje to najmniejszą przyczynę dyskomfortu przy trawieniu. Ważne jest również, aby nie spożywać oleju rybnego z łykiem gorącej kawy, herbaty lub innych gorących napojów, lub potraw. Można to zrobić na przykład z jogurtem, ale nie jest

mądrze dodawać go do sosu do ziemniaków lub gorącej zupy. Kwasy Omega-3 zawarte w oleju rybim są bardzo niestabilne i w wysokich temperaturach szybko zmieniają się w inne niezdrowe substancje.

Czy olej z ryb obniża mój poziom cholesterolu?

Badania naukowe nie są w pełni zgodne co do tego, czy olej z ryb obniża poziom cholesterolu.

Oczywiste jest, że olej rybny obniża poziom trójglicerydów.

Te trójglicerydy to tłuszcze, które nie powinny występować we krwi w zbyt dużym stężeniu.

Jeśli tak jest, prowadzi to do większego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Olej rybny robi coś innego z cholesterolem.

DHA z oleju rybiego powoduje sklejanie się cząsteczek cholesterolu LDL. To nie wydaje się zdrowe, ale tak jest. Kiedy ten cholesterol LDL skleja się w większe cząsteczki, utlenia się wolniej, a to zmniejszone utlenianie jest korzystne dla naczyń krwionośnych, ponieważ to właśnie utleniony cholesterol LDL uszkadza naczynia krwionośne.

22. Prawda O Margarynie.

Następnie na scenie pojawiła się kolejna pani, aby przedstawić fakty o margarynie;

- Margaryna: koktajl chemiczny, który sprzyja chorobom. W przeszłości od lat używałam margaryny, bo wtedy też wierzyłam w kłamstwa przemysłu spożywczego. Kiedy dowiedziałam się,

czym właściwie jest margaryna, natychmiast zakazałam tego w swoim życiu.

Polecam zrobić to samo.

Dziś zabieram cię w świat oszustw i kłamstw.

Margaryna weszła na świat, ponieważ armia Napoleona III była nieustannie konfrontowana ze zjełczalym masłem.

W rezultacie było bezużyteczne i trzeba było znaleźć alternatywę.

Francuski chemik Hippolyte Mège-Mourès opracował następnie margarynę na bazie tłuszczu wołowego, która zapewniła „masłu” dłuższy okres przydatności do spożycia.

Jak dotąd niewiele się dzieje.

Jednak, gdy przemysł zobaczył, jaki jest rynek na margarynę, zastąpił nieprzetworzone tłuszcze silnie przetworzonymi tłuszczami roślinnymi.

Przemysł chciałby, abyśmy uwierzyli, że te tłuszcze roślinne, które zwykle pochodzą z kukurydzy, soi i słonecznika, są zdrowe.

Niestety tak nie jest.

Tłuszcze są najpierw rafinowane, co wygląda mniej więcej tak; Olej tłoczony jest z nasion. Im więcej wyciskasz, tym gorsza jakość oleju. Przemysł chce każdej kropli oleju, którą dostaje z nasion, używając rozpuszczalników, takich jak heksan, heptan lub benzyna.

To jest później odparowywane, ale niestety pozostałości można znaleźć w produkcie końcowym.

Olej jest następnie rafinowany. Oznacza to, że znikają resztki białek, witamin, minerałów i fosfolipidów. Innymi słowy: olej jest pozbawiony składników odżywczych.

Teraz nadszedł czas na wybielenie oleju przez filtry.

Chlorofil i beta-karoten są usuwane.

Olej jest teraz naprawdę martwy jak paznokieć.

Wszystko to odbywa się w temperaturze 110°C.

Niezupełnie zdrowe, ponieważ tłuszcze nienasycone nie są odporne na światło, ciepło i tlen.

Teraz olej trzeba pilnie dezodoryzować, bo już od godziny śmierdzi na wietrze.

Dezodoryzacja odbywa się w temperaturze około 250°C przez ponad pół godziny.

Nie sprzyja to zdrowotnemu aspektowi olejku.

Teraz mamy problem, że olej zawiera nienaturalny związek, który musimy przekształcić za pomocą substancji takich jak butylowany hydroksytoluen (BHT) i butylowany hydroksyanizol (BHA).

To sprawia, że olej jest zrównoważony.

Zauważyłam, że tani olej słonecznikowy starcza na lata, co nie jest wcale naturalne.

Końcowy rezultat oleju jest zwykle sprzedawany w supermarketach pod nagłówkiem „nadaje się do smażenia”, ponieważ już się nie pali.

Zgadza się, wszystkie naturalne substancje zostały usunięte, aby już się nie paliły.

Oleje roślinne są zwykle typu Omega-6.

Omega 6 szybko utlenia się pod wpływem światła, ciepła i tlenu, dlatego oleje roślinne właściwie nie nadają się do pieczenia.

Przerób oleju wygląda schematycznie tak;

Istnieją trzy rodzaje tłuszczu:

tłuszcze nasycone: masło, olej kokosowy

tłuszcze jednonienasycone: oliwa z oliwek, awokado

tłuszcze wielonienasycone: olej słonecznikowy, olej sojowy, olej ryżowy.

Olej nie nadaje się do smarowania, dlatego najpierw należy go uwodornić do margaryny.

Uwodornienie to (częściowe) utwardzanie tłuszczów nienasyconych.

Podczas uwodorniania atomy wodoru są dodawane do tłuszczów wielonienasyconych pod wysokim ciśnieniem, co w rzeczywistości sprawia, że tłuszcze nienasycone są bardziej nasycone.

Mówimy więc o tłuszczach nasyconych, których tak naprawdę się boimy. Ten proces uwalnia promujące raka tłuszcze trans, które muszą być później usunięte.

Podczas uwodorniania metale ciężkie, takie jak nikiel i aluminium, są wykorzystywane jako katalizatory w celu przyspieszenia procesu.

Czasami mówią, że margaryna różni się od plastiku jedną cząsteczką, ale to tylko taka mowa.

O₂ i CO₂ różnią się również jedną cząsteczką (a właściwie jednym atomem), a jednak mogą stanowić różnicę między życiem a śmiercią.

W każdym razie margaryna to martwy produkt, wszystko w niej jest podrobione!

Podobnie obecne syntetyczne witaminy są fałszywe.

Margaryna musi być zabarwiona barwnikiem spożywczym, w przeciwnym razie będzie wyglądać szaro.

Wygląda więc jak rozsmarowywany plastik, któremu towarzyszą również niezbędne emulgatory, aby utrzymać wszystko razem.

Podstawą margaryny jest olej roślinny bogaty w kwasy Omega 6. Omega 6 powinna być w naszej diecie w proporcji 4:1 z Omega 3, jeśli nie będziemy mieli problemów zdrowotnych.

Obecnie spożywamy 20 razy za dużo kwasów omega 6, ponieważ producenci żywności lubią używać tanich olejów roślinnych jako konserwantów.

Stosunek Omega 6: Omega 3 u nas w dzisiejszych czasach wkrótce wyniesie 40: 1, ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Zbyt dużo kwasów Omega 6 w diecie może prowadzić do:
procesów zapalnych,
wysokiego cholesterolu,
dolegliwości jelitowych,
zakwaszenia,
nadwagi,

Margaryna faktycznie pomogłaby w walce z wysokim poziomem cholesterolu, prawda?

Zgadza się, to dlatego, że dodają do tego „naturalne” sterole roślinne. Substancja ta ma działanie obniżające poziom cholesterolu w naturalnej żywności. Dzieje się tak również w

margarynie. Jednak wielu naukowców nie jest przekonanych o bezpieczeństwie steroli roślinnych.

Wiele osób przyjmujących leki obniżające poziom cholesterolu, takie jak statyny, stosuje również margaryny ze sterolami roślinnymi.

Ta kombinacja nigdy nie była badana i może być szkodliwa na dłuższą metę.

Ponadto niezbędny jest cholesterol.

Cholesterol bierze udział w setkach czynników w organizmie, w tym w tworzeniu hormonów i tworzeniu silnych ścian komórkowych. Zbyt niski poziom cholesterolu jest zatem bardzo szkodliwy dla zdrowia.

Często do margaryny dodaje się Omega 3.

Omega 3 jest niezwykle reaktywne i nie wytrzymuje tlenu.

Omega 3 może bardzo szybko utleniać się pod wpływem tlenu i ciepła. Utlenione tłuszcze Omega 3 lub 6 zachowują się w organizmie jak wolne rodniki: substancja, która uszkadza cząsteczki, jeśli nie jest usuwana przez przeciwutleniacz.

Wolne rodniki mogą zwiększać ryzyko chorób, takich jak rak.

Ponadto udowodniono, że wolne rodniki powodują przedwczesne starzenie się.

W sumie to wystarczająco dużo powodów, aby unikać margaryny.

Sama wybrałabym masło.

Masło jest naturalnie bogate w rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, D, E i K. Masło od zwierząt karmionych trawą zawiera również kwasy Omega 3. Ten kwas Omega 3 jest stabilny dzięki naturalnym przeciwutleniaczom zawartym w maśle. W maśle znajdziemy również kwas masłowy, który ma bardzo korzystne działanie na organizm, takie jak przeciwzapalne i usprawniające trawienie. Według niektórych badań CLA masło ma nawet właściwości przeciwnowotworowe.

Masło zawiera dużo tłuszczów nasyconych, ale kilka metaanaliz, w których badano dane od setek tysięcy ludzi, nie mogło ustalić

związku między spożyciem tłuszczów nasyconych a chorobami układu krążenia.

Jeśli nie możesz znieść masła, możesz użyć ghee.

Ghee to masło klarowane, innymi słowy frakcje białkowe zostały usunięte w prostym procesie. Topiąc masło w domu i filtrując je filtrem do kawy, otrzymujesz ghee. To zupełnie inny proces niż rafinacja oleju roślinnego.

Wiele osób wybiera „zdrową” niskotłuszczową margarynę lub masło sojowe. Jednak oba są tylko margaryną.

Do niskotłuszczowej margaryny dodano tylko trochę wody, tak jak robią to również z masłem półtłustym.

Niektórzy wybierają margarynę ze względu na to, że ma mniej kalorii.

To nie ma sensu, ponieważ ilość kalorii w margarynie i maśle prawie się nie różni.

Dlaczego więc margaryna ma tak zdrowy wizerunek?

Odpowiedź jest prosta: przemysł pompuje miliardy w promocję margaryny. Na przykład branża stworzyła stronę internetową „Biuro informacyjne margaryny, tłuszczów i olejów”, aby promować tłuszcze roślinne. Udaje im się również wprowadzić w błąd nieświadomych konsumentów za pośrednictwem portali internetowych.

Kiedy widzę takie rzeczy, włosy na głowie stają mi dęba.

Zapraszam do przekazania tej wiedzy przyjaciołom i znajomym.

Im więcej osób wie, że margaryna wcale nie jest zdrowa, tym lepiej!

No cóż, pieniądz rządzi światem więc, jak widać niektórzy nie pohamują się przed wprowadzeniem osób w błąd i choroby, byle tylko zarobili...

Następnie na scenie pojawił się pewien pan, który powiedział, że chce przedstawić nam informacje o rozwoju naszego mózgu, pamięci i jeszcze paru innych rzeczach;

- Podobno po zmienieniu pożywienia, głos też się zmienia.

U osób starszych, szczególnie u mężczyzn, którzy cierpią na prostatę, możemy wyraźnie zaobserwować, że mają podniesiony głos. Starsi mężczyźni, którzy nie mają problemów z prostatą, mają bardziej typowo męski głos.

Zauważyłem również, że ludzie, którzy nie są mięsożerni, mają zupełnie inny sposób mówienia, myślenia, pokazywania się innym. Na przykład, jeśli spojrzymy na kanał, Sv3eerde, kiedy był jeszcze weganem, to był znacznie wolniejszy, a nawet miał sporadyczne problemy ze znalezieniem właściwych słów. Jakby mózg pracował znacznie wolniej.

Te pokarmy są szkodliwe dla mózgu.

Demencji można zapobiegać i nawet nie musimy wiele robić. To po prostu kwestia unikania niektórych pokarmów.

Teraz chcesz też wiedzieć, które pokarmy są złe, prawda?

Nadszedł więc czas na aktualizację dotyczącą złego odżywiania i oczywiście pokarmów, które są naprawdę szkodliwe dla mózgu.

Rola diety w ryzyku wystąpienia demencji jest w rzeczywistości znacznie mniejsza niż wielu ludziom się wydaje.

Oczywiście w skrajnych przypadkach efekt jest duży.

Nadmierne spożycie alkoholu, skrajnie niezdrowa żywność z niedoborem wszelkiego rodzaju witamin i oczywiście przejadanie się, które powoduje (skrajną) otyłość, to wszystko jest złe.

Czy to wystarczy na demencję?

Alkoholicy lub osoby o skrajnie złym odżywianiu często zapadają na inne choroby we wczesnym okresie życia.

Czy osoby na bardzo zdrowej diecie mają przewagę nad osobami na mniej zdrowej diecie?

Badania mówią, że prawdopodobnie rolę odgrywa jakiś czynnik, ale też bardzo trudno jest się dowiedzieć.

Osoby dbające o zdrowe odżywianie, często zwracają uwagę również na inne rzeczy, takich jak wystarczająco dużo ćwiczeń i niepalenie.

A to wszystko ma wpływ na wagę, nadciśnienie i ryzyko cukrzycy.

Które produkty można zaliczyć do tych złych?

Tym, co czyni ten temat jeszcze bardziej złożonym, jest fakt, że większość badań nie jest przeprowadzana na ludziach, ale na białkach Alzheimerera w próbkach, komórkach w kolbach do hodowli lub na zwierzętach laboratoryjnych.

Kiedy podajesz duże ilości składnika odżywczego, często widzisz efekt. Trochę lepiej lub gorzej idzie z białkami, komórkami lub zwierzętami. Tego rodzaju studia są ważne dla zdobywania nowej wiedzy.

Jakie substancje zasługują na dalsze badania?

Teraz możesz znaleźć badania dotyczące wpływu prawie każdego składnika odżywczego na demencję. I to wszystko wygląda imponująco. Jednak te badania nie dostarczają dowodów na efekt przy normalnym stosowaniu w życiu codziennym.

Demencja rozwija się przez dziesięciolecia.

Możesz określić możliwe efekty tylko za pomocą długich badań, w których przez dziesięciolecia śledzisz tysiące ludzi. A tego rodzaju badania są bardzo rzadkie ze względu na koszty.

Nie możemy więc powiedzieć, że należy jeść jabłka zamiast bananów i odwrotnie.

Prawdopodobnie już je znasz. Na pewno nie jest tak, że powinieneś całkowicie unikać używania tych produktów, ale umiarkowane stosowanie jest lepsze dla serca i naczyń krwionośnych, a zatem także dla mózgu.

Sól.

Sól jest ważna dla organizmu, ale łatwo możemy przekroczyć ilość, która jest potrzebna organizmowi. Może to prowadzić do wysokiego ciśnienia krwi, jednego z czynników ryzyka demencji. Zaleca się spożywanie nie więcej niż 6 gramów soli dziennie. Ile połykasz soli z solniczki jest łatwe do oszacowania, ale problem pojawia się ze schowaną solą w jedzeniu, bo kto z was czyta składki?

Cukier.

Nie ma zdrowych form cukru. Niezależnie od tego, czy jest to cukier granulowany, miód, cukier owocowy czy syrop. Wszystkie są formami cukru, które dostarczają dużo kalorii i dlatego przyczyniają się do otyłości. W napojach bezalkoholowych i sokach owocowych jest dużo cukru. Spróbuj zastąpić te produkty wodą lub herbatą.

Produkty z białego ziarna.

Produkty z białego ziarna, takie jak biały chleb, biały makaron i biały ryż, mocno potrafią podwyższać nasz poziom cukru we krwi, co może prowadzić do cukrzycy.

Cukrzyca i choroby układu krążenia są czynnikami ryzyka demencji.

Są to też produkty wywołujące zapalenia w organizmie a zapalenia często odgrywają ważną rolę w demencji.

My jako ludzie polegamy głównie na żywności z łądu zamiast na owocach morza. Ma to duży wpływ na rozwój naszego mózgu, mówi prof. Michael Crawford z Imperial College London.

„Zmierzamy do kryzysu”.

Odwiedziłem konferencję Brain Factory na Stenden University of Applied Sciences, aby posłuchać o badaniach nad wpływem naszej żywności na rozwój człowieka.

Według Crawforda od lat mieliśmy zdrowy stosunek w naszej diecie między mięsem a rybami, ale teraz przełowienie powoduje nierównowagę, która wpływa na rozwój naszego mózgu.

"Ogłupiamy się."

To właśnie w rybach znajdują się tłuszcze – takie jak kwasy tłuszczowe Omega-3 – które są ważne dla wzrostu mózgu i które doprowadziły ludzkość przez miliony lat do miejsca, w którym jesteśmy teraz w porównaniu z innymi gatunkami zwierząt.

W międzyczasie zaczęliśmy uprawiać żywność na ziemi i pojawiło się rolnictwo. „Rozpoczęliśmy prace na lądzie i sprawiliśmy, że nasze dostawy żywności są bardziej zrównoważone, ale na morzu wciąż jesteśmy tylko myśliwymi i zbieraczami. To nie jest zrównoważone”.

Według Crawforda jest to niebezpieczny rozwój przyszłości, ponieważ w naszej diecie potrzebujemy ryb i zwierząt morskich. W Japonii i Chinach, w morzu są już układane specjalne wodorosty i stworzono sztuczne rafy, aby stworzyć dobre środowisko do życia dla małży i ostryg.

W Europie takie inicjatywy jeszcze się nie przyjęły, mówi Crawford. „Jeśli spojrzeć na to, jak wyłowiliśmy ostrygi z Tamizy w 1900 roku. Nie ma tam już ani jednej ostrygi. To po prostu poważne”.

Dostawy żywności wracają do równowagi.

Brytyjski profesor przekonuje, że w przyszłości pojawi się plan przywrócenia równowagi naszych zapasów żywności, abyśmy jako ludzkość rozwijali się zdrowo. „Przegrywamy bitwę, jeśli chodzi o składniki odżywcze, które przynoszą korzyści naszemu mózgowi. W tej chwili zbyt skupiamy się na białku, gdy nasz mózg składa się z tłuszczu”.

Crawford ma nadzieję, że jego historia wyjaśniła uczniom, nauczycielom w Stenden i zaangażowanym specjalistom z regionu znaczenie „żywności morskiej” dla przyszłości ludzkości. „Nasza obecna utrata zdolności mózgu w idealnym przypadku nie miałaby miejsca. W tej chwili brakuje pożywienia, ponieważ jemy znacznie więcej, niż jest to dla nas dobre, a jednocześnie tracimy zdolność mózgu, ponieważ jemy za mało ryb.

Dlaczego powinniśmy brać kwasy tłuszczowe Omega-3 dla naszego mózgu?

Nasz mózg jest bogaty w kwas tłuszczowy Omega-3 DHA. Ilość tego kwasu tłuszczowego wzrasta podczas wzrostu i rozwoju mózgu i zmniejsza się wraz z wiekiem. Na całym świecie naukowcy zajmują się kwestią wpływu DHA na funkcjonowanie złożonych mechanizmów mózgowych. Zebrane dotychczas dowody są tak przekonująco pozytywne, że europejskie organy ds. bezpieczeństwa żywności stwierdzają, że codzienne spożycie 250 mg DHA przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu.

Dobre funkcjonowanie mózgu jest ważne dla twojego codziennego funkcjonowania. Udowodniono naukowo, że spożycie wystarczającej ilości kwasów Omega-3 ma pozytywny wpływ na zdolności poznawcze. Nasza zdolność poznawcza to zdolność do myślenia, zapamiętywania rzeczy, a także do wydobywania ich z naszej pamięci.

Funkcje poznawcze to wszystkie procesy związane z rejestrowaniem i przetwarzaniem informacji.

DHA jest zatem niezbędny do budowy i optymalnego funkcjonowania mózgu. Ten korzystny efekt uzyskuje się przy codziennym spożyciu 250 mg DHA.

Dzienna miarka niezbędnych składników odżywczych.

Aby nasz mózg mógł się prawidłowo rozwijać i funkcjonować, zależy zarówno od dobrego odżywiania, jak i stymulacji umysłowej. Dlatego tak ważne jest, aby przywiązywać wagę do dobrego odżywiania dziecka już od najmłodszych lat, nawet w czasie ciąży. Omega-3 odgrywa w tym ważną rolę.

Fakty na temat rozwoju mózgu.

Mózg nie jest jeszcze w pełni rozwinięty po urodzeniu. Pełne rozwinięcie mózgu zajmuje nie mniej niż 25 lat.

W drugim roku mowa rozwija się bardzo szybko. Większość dzieci przechodzi jakiś rodzaj wyścigu słownictwa, bardzo szybko poszerzając swoje słownictwo w ciągu zaledwie kilku miesięcy.

Warunkiem wstępnym tego rozwoju jest prawidłowe funkcjonowanie ośrodka mowy w mózgu, ponieważ tworzenie głosu oraz kontrola jego siły i wysokości tonu jest determinowana przez precyzyjne współzależności między mózgiem a słuchem.

Uczenie się to proces tworzenia nowych połączeń między komórkami mózgowymi. Kiedy czegoś doświadczasz lub coś czytasz, w twoim mózgu tworzy się pamięć poprzez połączenie tysięcy komórek mózgowych. Jeśli później przypomnisz sobie tę sytuację, połączenia te zostaną ponownie aktywowane.

Kwas tłuszczowy Omega-3 DHA jest dobry dla rozwoju mózgu. Spożycie przez matkę kwasów tłuszczowych DHA podczas ciąży przyczynia się do prawidłowego rozwoju mózgu płodu.

Utrzymuj swój mózg w dobrej kondycji.

Neurobiolog Andreas Engvig wykazał, że codzienny trening pamięci mentalnej ma wymierny wpływ na mózg. Mózg wyraźnie powiększa się wraz z treningiem, podobnie jak mięsień. Jednak żeby rzeczywiście osiągnąć efekt, trening musi być odczuwany jako przyjemny.

Kwas tłuszczowy Omega-3 DHA jest niezbędnym elementem dbania o twój mózg.

Czy wiesz, że... ludzie przestają produkować komórki nerwowe w wieku 2 lat?

Po osiągnięciu wieku 2 lat mózg człowieka rozwija się tworząc połączenia między poszczególnymi komórkami nerwowymi, ale produkcja tych komórek nerwowych ustaje.

Mózg noworodka waży około 380 gramów, dwulatka 1,1 kg. Mózg osoby dorosłej waży 1,3 kg i składa się głównie z tłuszczu.

Unikalną właściwością mózgu jest selektywne wchłanianie kwasów tłuszczowych Omega-3 DHA ze spożywanych przez nas tłuszczów. Komunikacja między komórkami mózgowymi a resztą ciała odbywa się dzięki milionom sygnałów wytwarzanych w każdej sekundzie. Im szybciej każdy sygnał przechodzi z komórki do komórki, tym szybciej działają nasze procesy poznawcze, dzięki

czemu rozumiemy różne rzeczy, na przykład zamieniamy litery w słowa, a następnie słowa w zdanie.

Badania wykazały, że istnieje związek między spożywaniem kwasów tłuszczowych DHA Omega-3 przez matkę a dobrym rozwojem mózgu dziecka. Dzięki temu dziecko tworzy podstawę dla wszystkich wyzwań, które czekają na niego w miarę dorastania.

Nasz organizm sam nie wytwarza kwasów omega-3, więc musimy je dostarczać z pożywieniem. Korzystny efekt uzyskuje się przy spożyciu min 250 mg EPA + 200 mg DHA.

Wskazówki dla lepszego mózgu: co naprawdę możesz zrobić, aby twój mózg był sprawny i zdrowy.

W Internecie znajdziesz niezliczone wskazówki, dzięki którym twój mózg będzie zdrowy i sprawny. Niektóre z tych wskazówek mają sens, ale jest też wiele nonsensów.

Ruszaj się, ruszaj się, ruszaj się!

Zapytaj dziesięciu neurobiologów o radę na temat sprawniejszego mózgu, a otrzymasz tę samą odpowiedź dziewięć razy:

Ćwicz wystarczająco dużo, uprawiaj sport.

Ćwiczenia to jeden z najlepszych sposobów na utrzymanie mózgu w doskonałej formie.

Powodów jest kilka.

Ćwiczenia w naturalny sposób poprawiają ogólny stan zdrowia.

Obniża się ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, jest dobry dla serca i płuc. Ma to pośredni pozytywny wpływ dla twojego mózgu.

Zdrowy umysł w zdrowym ciele, w tym przypadku można to potraktować dosłownie.

Ćwiczenia stymulują również produkcję neurotrofin.

Są to substancje, które chronią i wzmacniają Twoje komórki mózgowe. Nazywane są również nawozami dla mózgu.

Warto wiedzieć: jakie neurotrofiny produkujesz, a zależy to od wybranego sportu.

Sporty wytrzymałościowe, takie jak bieganie, produkują głównie BDNF, substancję o wielu pozytywnych wpływach na mózg.

Sporty siłowe, takie jak podnoszenie ciężarów, zapewniają głównie produkcję IGF-1, kolejnej neurotrofiny. Nie każdy sport daje taki sam efekt, ale i tak jest dobry.

Ćwiczenia również (prawdopodobnie) stymulują produkcję nowych komórek mózgowych, szczególnie w obszarach mózgu, które są ważne dla twojej pamięci i zdolności uczenia się. Zostało to wykazane w dziesiątkach eksperymentów na zwierzętach. U ludzi dowody są mniej przekonujące, ale jest ku temu dobry powód: nie można zmusić badanego do ćwiczeń, a następnie rozciąć mu mózg.

I tak możemy iść dalej.

Ćwiczenia mają wiele innych pozytywnych skutków w mózgu.

Pomagają uczyć się nowych rzeczy. Poprawiają twoją uwagę.

Chronią twój mózg przed starzeniem się.

Jaki sport wybierasz i ile najlepiej ćwiczyć?

Nauka nie może jeszcze odpowiedzieć na te pytania, ponieważ wciąż jest wiele rzeczy, o których nie wiemy. Po prostu staraj się regularnie ćwiczyć lub chodzić na energiczny spacer, ponieważ jest to zdecydowanie dobre dla twojego mózgu.

Dobrym pomysłem jest również połączenie treningu siłowego i wytrzymałościowego.

Dlaczego taniec jest tak zdrowy? I czy to naprawdę takie cudowne "lekarstwo"?

Taniec ma również wiele pozytywnych efektów. A to dlatego, że taniec to połączenie sportu i aktywności umysłowej.

Zadbaj o zęby.

Jeśli chcesz zachować zdrowy mózg, zadbaj o zęby. Szczotkuj, nitkuj, regularnie odwiedzaj dentystę. Zapobiegaj zapaleniu dziąseł.

Ta wskazówka może brzmieć dziwnie, bo co zęby mają wspólnego z mózgiem?

Na pierwszy rzut oka zupełnie nic.

A jednak istnieje połączenie.

Jeśli nie zadbasz o swoją jamę ustną, może rozwinąć się stan zapalny.

Te stany zapalne mogą stać się przewlekłe.

A na dłuższą metę może to również wywołać reakcję zapalną w mózgu.

Naukowcy mówią następnie o neurozapaleniu. A te stany zapalne w mózgu są powiązane z chorobami takimi jak choroba Alzheimera, Parkinsona i depresja.

Zapalenie dziąseł może prowadzić do zapalenia nerwów, reakcji zapalnej w mózgu.

Naukowcy z Uniwersytetu Krakowskiego w ubiegłym roku odkryli możliwy związek między chorobą Alzheimera a bakterią wywołującą choroby dziąseł.

To z pewnością nie dowodzi, że choroba Alzheimera zaczyna się w ustach, rzeczywistość jest znacznie bardziej skomplikowana.

Mimo to połączenie jest co najmniej niezwykle. To kolejny powód, by dbać o dziąsła.

Istnieje również możliwy związek między chorobą dziąseł a depresją.

Tak twierdzi profesor Edward Bullmore z University of Cambridge w swojej książce „The Inflamed Brain”.

„Zapalenie dziąseł byłoby moim pierwszym podejrzeniem, gdybym kiedykolwiek wpadł w depresję” – pisze Bullmore. „To coś, co lekarze łatwo przeoczą, ponieważ uważają to za sprawę dla dentystów. Większości dentystów nie płaci się za myślenie o związku między chorobą dziąseł a depresją.

Czy twój przyjaciel ma nieświeży oddech?

Może to bardzo istotne”.

Konkluzja?

Bakterie jamy ustnej są o wiele ważniejsze niż nam się wydawało.

Dlatego lepiej dbajmy o zęby.

Jedz zdrowo, pij wystarczająco.

W Internecie znajdziesz wiele bzdur na temat wpływu jedzenia na mózg. Często chodzi o „superżywność”, aby zoptymalizować mózg. Istnieje wiele setek artykułów o tytułach, takich jak „Wzmocnij swój mózg z jagodami” i „Jak nasiona chia poprawiają twoją pamięć”.

Oczywiście nie jest to takie proste. Żadne jedzenie nie może w magiczny sposób sprawić, że twój mózg będzie zdrowy. To dlatego, że nasze mózgi potrzebują dziesiątek substancji do prawidłowego funkcjonowania. Żadna żywność nie zawiera wszystkich tych substancji. Dużo ważniejsza jest zdrowa i zbilansowana dieta.

Neurolog Lisa Mosconi napisała książkę o odżywianiu i mózgu „Eat Smart”. Zaleca dość przeciętną zdrową dietę, z dużą ilością warzyw liściastych i zwykłymi kawałkami tłustych ryb. Mówi się, że jagody i oliwa z oliwek są również dobre dla mózgu.

Tłuste ryby zawierają kwasy tłuszczowe Omega-3, które są dobre dla mózgu.

Nie zapomnij też wypić wystarczająco dużo płynu. Nasze mózgi składają się w 80% z wody i potrzebują dużo wody do prawidłowego funkcjonowania.

Mosconi pisze w swojej książce, że codziennie zaczyna od dużej szklanki wody.

Sok z granatów, kawa i herbata również mają pozytywne działanie. Na przykład kawa może tymczasowo zwiększyć twoją uwagę i pamięć, na przykład, gdy musisz się uczyć. To znacznie lepszy wybór niż „tabletki blokujące”, których często używają studenci. Badania pokazują, że zielona herbata ma również pozytywny wpływ na mózg. Mówi się, że regularne spożywanie poprawia twoją uwagę i pamięć. Według niektórych badań chroni również mózg przed pogorszeniem jego sprawności wraz z wiekiem. Nie ma żadnego efektu spożywania czarnej herbaty.

Od momentu narodzin do dnia śmierci nasze mózgi nieustannie się zmieniają. Powstają nowe połączenia między komórkami mózgowymi, podczas gdy inne połączenia osłabiają się lub

zanikają. Nawet całe regiony mózgu mogą się powiększać lub zmniejszać.

Nasze mózgi są nieskończenie plastyczne, nieustannie się poruszają.

Naukowcy nazywają całą tę zmienność naszego mózgu-neuroplastycznością. Nasze mózgi są trochę jak plastelina: nieskończenie plastyczna i w ciągłym ruchu.

W pierwszych latach życia nasze mózgi są bardzo plastyczne. Jest to konieczne, ponieważ w tym okresie musimy nauczyć się wielu nowych rzeczy. Wraz z wiekiem plastyczność maleje, ale nigdy nie zanika całkowicie. Nawet na starość twój mózg może się zmienić. Nasze mózgi są bardziej neuroplastyczne we wczesnych latach życia.

Dlatego tak ważne jest, aby uczyć się nowych rzeczy. Mózg, który uczy się nowych rzeczy, tworzy nowe połączenia. Na przykład, jeśli uczysz się gry na instrumencie muzycznym, wzmacniasz obszary mózgu, które są ważne dla przetwarzania muzyki. Poprawia również komunikację między ważnymi obszarami mózgu.

Nauka nowego języka ma również wiele pozytywnych skutków. Są najlepsze, gdy uczysz się języka bardzo podobnego do tego, który już znasz. To dlatego, że musisz stłumić znajomy język, aby mówić w nowym języku. Ten dodatkowy wysiłek jest dobry dla twojego mózgu.

Jeśli chcesz utrzymać swój mózg w doskonałej formie, lepiej wykorzystaj go do pracy. Rozwiązuj krzyżówki i sudoku lub graj w wymagające gry wideo. Idź do muzeum, poczytaj książkę lub naucz się nowego języka. Nawet chwilowe mycie zębów drugą ręką może przynieść pozytywny efekt.

Sen jest ważny dla naszego mózgu. Gdy idziesz spać zbyt późno, to rano twój mózg nie będzie działał optymalnie. Jesteś wtedy

zmęczony, apatyczny i poirytowany. Trudniej się skoncentrować, a nauka jest trudniejsza.

To dlatego, że podczas snu nasze mózgi są zajęte. Informacje, których nauczyliśmy się w ciągu dnia, są następnie przetwarzane. Dzieje się tak głównie podczas naszego głębokiego snu. Twoje ciało jest w tym momencie całkowicie zrelaksowane i trudno się obudzić. Tymczasem nowe wspomnienia są powiązane z istniejącymi wspomnieniami.

Informacje, których dowiadujemy się w ciągu dnia, są przetwarzane w nocy.

Jeśli nie śpisz wystarczająco głęboko, wpływa to na twoją pamięć. Uczenie się nowych rzeczy staje się wtedy trudniejsze. Informacje, których nauczyłeś się w ciągu dnia, nie są przechowywane lub są przechowywane mniej wydajnie.

I odwrotnie, głęboki sen pomaga, gdy musisz nauczyć się nowych informacji. Po dobrze przespanej nocy informacje są przetwarzane jeszcze lepiej niż przed pójściem spać. To tak, jakby twój mózg uczył się przez całą noc, kiedy ty śpisz.

Dobry powód, by iść spać na czas przed egzaminem.

Sen REM jest również ważny dla naszych mózgów. Podczas snu REM mamy najwięcej snów. Tymczasem nasze powieki wykonują szybkie ruchy, stąd nazwa: „REM” to skrót od „szybkich ruchów gałek ocznych”.

Sen REM jest ważny dla naszych zdolności rozwiązywania problemów. Po nocy pełnej snu REM jesteśmy bardziej kreatywni. Lepiej dostrzegamy powiązania i wymyślamy nowe rozwiązania. Mniej snu REM sprawia, że jesteśmy mniej kreatywni.

Sen pełni jeszcze jedną, bardzo ważną funkcję: pomaga oczyścić nasz mózg z toksyn.

Dzieje się tak, ponieważ mózg lekko się kurczy w nocy i płyny mózgowo mogą lepiej krążyć wokół niego i usuwać toksyny.

To tak, jakby ekipa sprzątająca przeszła przez twój mózg w nocy. Usuwa produkty przemiany materii, dzięki czemu rano twój mózg może ponownie funkcjonować optymalnie.

Badania na myszach pokazują, że główną rolę w tym odgrywa płyn mózgowo-rdzeniowy.

Dodatkowy atut: jeśli jesteś dobrze wypoczęty, te inne wskazówki mózgowo (zapamiętane w mózgu) są również łatwiejsze do zastosowania w praktyce.

Pokusa zjedzenia przekąsek jest mniejsza, dzięki czemu będziesz jeść zdrowiej.

Uczenie się nowych rzeczy też jest lepsze.

Nasze głodne mózgi.

Jedzenie jest smaczne i lubimy to robić (za dużo). Nauka wkroczyła do kuchni, aby nasze jedzenie smakowało jeszcze lepiej, ale także, aby ograniczyć nasze obżarstwo.

Według Encyklopedii kulinarnej Winklera Prinsa z 1961 r.

„Psychologia jedzenia i picia człowieka opiera się bardziej na rozważaniach spekulacyjnych niż na faktach, ale na szczęście psychoanaliza daje pewną pociechę: pragnienie dobrego jedzenia wiąże się z przyjemności z pierwszych lat życia”, dzieci w młodości nie otrzymywały zbyt dużej czułości.

Sześćdziesiąt lat później same teorie Freuda zostały odrzucone jako spekulacyjne, a nasze jedzenie i picie stały się przedmiotem „poważnej” nauki. Tam, gdzie encyklopedia wciąż zajmuje się wyjaśnieniami w domu, ogrodzie i kuchni w odniesieniu do naszych zachowań żywieniowych i samego jedzenia tam w ostatnich latach eksplodowała liczba poddziedzin, w których prowadzi się badania nad smakiem i zachowaniami żywieniowymi. Badania nauk behawioralnych naprawdę wystartowały. Pojawiły się badania nad ośrodkami nagrody w obszarach mózgu, podobnie jak endokrynologia molekularna i specjalistyczne doustne przetwarzanie żywności (zaowocowały artykułami o intrygujących tytułach, takich jak „dynamiczne postrzeganie tekstury kielbasy”).

Nauka przeniknęła także do kuchni. Trzygwiazdkowi szefowie kuchni, tacy jak Ferran Adrià (z restauracji El Bulli) i Heston Blumenthal (restauracja The Fat Duck), założyli „kuchnię molekularną”, w ramach której badania nad procesami

fizykochemicznymi, białkami i enzymami doprowadziły do nowych spostrzeżeń w dziedzinie przygotowywania żywności.

Szefowie kuchni także do woli eksperymentowali z wpływem naszych innych zmysłów na doznania smakowe.

Charakterystycznym daniem Blumenthala był „Sound of the Sea”, w którym goście otrzymali słuchawki, które podkreślały smak ostryg dźwiękiem skrzeczących mew i fal.

Oczywiście, że na smak mają wpływ czynniki „zewnętrzne” i sięga to znacznie dalej niż ogólne spostrzeżenia na temat znaczenia ładnie ułożonego talerza (oko też czegoś chce) i w dobrym towarzystwie jedzenie smakuje lepiej.

Jednak to się teraz zmienia, według Charlesa Spence'a, profesora psychologii eksperymentalnej w Oksfordzie.

W 2017 roku opublikował *Gastrofizykę*, nową naukę o gotowaniu, w której „gastrofizyka” – termin ukuty przez samego Spence'a – oznacza badania nad czynnikami, które wpływają na „multisensoryczne” doświadczenia związane z jedzeniem i piciem. Spence zdobył Nagrodę Nobla (alternatywną Nagrodę Nobla za badania nad zabawą) za badania nad „chipami akustycznymi”, w których wykazał, że można manipulować percepcją chrupania za pomocą dźwięku: to doświadczenie chrupania, jak się okazuje, powstaje tylko po to, aby poszerzyć ograniczony dźwięk w jamie ustnej i jest głównie wynikiem dźwięku, który wydajemy, gdy miażdżymy jedzenie między zębami dawało to większe doznania smakowe.

W swojej książce Spence opisuje wiele takich zmysłowych eksperymentów. Chodzi o jedzenie w samolotach: hałas silników sprawia, że smakuje nam mniej, a jedzenie, które na ziemi uznalibyśmy za zbyt słodkie, nagle smakuje dobrze; o jedzeniu różnokolorowych potraw; na wpływ kształtu: czekolada z zaokrąglonymi rogami smakuje słodko; o zjawisku, że nasze jedzenie smakuje lepiej po zrobieniu mu zdjęcia – w dobie Instagrama.

Są już nawet restauracje z gwiazdkami, które serwują dania na zastawie stołowej z wnątką na smartfona.

Oczywiste jest, że taka wiedza może przyczynić się do tego, aby nasze jedzenie smakowało jeszcze lepiej – i jest to dobre dla najlepszych szefów kuchni i ich klientów – ale co ważniejsze, dostarcza wskazówek, jak możemy manipulować naszymi doświadczeniami smakowymi w taki sposób, aby jeść zdrowiej: mniej soli, mniej cukru – po prostu mniej.

Jeśli czekolada o zaokrąglonym kształcie jest słodsza, możesz zmniejszyć zawartość cukru bez utraty smaku.

Jeśli wiesz, że większość smaku znajduje się w pierwszym kęsie, możesz skoncentrować większość soli na zewnątrz chipsów, a tym samym zmniejszyć całkowitą zawartość soli.

„Kiedyś jadłem w restauracji nagrodzonej gwiazdką Michelin. Zauważyłem, że tam nie jesz dużo. Nie będziesz przejedzony frytkami i klopsikami.

Wszystko ma na celu umożliwienie ci smakowania i doświadczenia wyjątkowych rzeczy, a tym samym daje poczucie sytości.

Kees de Graaf jest profesorem nauk sensorycznych i zachowań żywieniowych w Wageningen. Prowadzi badania nad związkiem między zachowaniami żywieniowymi a smakiem, dziedziną, która stale się poszerza, podobnie jak sam przedmiot badań.

Podczas gdy encyklopedia z 1961 r. wciąż odnosiła się do czterech podstawowych smaków – słodkiego, kwaśnego, słonego, gorzkiego – teraz wiemy, że istnieje również coś takiego jak smak białka.

Trwają badania nad istnieniem tłuszczu jako szóstego smaku, a już mówi się o siódmym smaku: o węglowodanach.

- „Smak jest zwykle interpretowany w bardzo hedonistyczny sposób”, mówi De Graaf, aromaty są składnikami odżywczymi, dlatego uszczęśliwiają. Gdy tylko jesz, twój język sygnalizuje, że dostają się składniki odżywcze i dlatego w pewnym momencie przestajesz jeść. Wartość odżywczą poznajesz po smaku. Jeśli zjesz kilka batonów czekolady – wystarczających na zaspokojenie zapotrzebowania energetycznego na cały dzień – twój żołądek wcale nie jest pełny, ale nadal odczuwasz sytość”.

Syntetyczny cukier, sól i substytuty tłuszczu wydają się oczywistym rozwiązaniem.

Sztuczna czekolada, która smakuje słodko i daje „tłuste doznania”, ale w rzeczywistości nie zawiera prawie żadnych kalorii, wygląda jak „jajko Kolumba”. Jednak to nie jest takie proste, mówi De Graaf. „Zrobiłem badania nad substytutem tłuszczu: olestrą. To cząsteczka, która smakuje jak tłuszcz i zachowuje się jak tłuszcz w pożywieniu, ale jednocześnie ma taką strukturę, że nie jest wchłaniana przez przewód pokarmowy, więc nie czerpiesz z tego żadnej energii.

Studiowałam z rogalikami. Właściwie to poszło dobrze. Był tylko jeden problem: nie trawiło się to, po prostu przechodziło przez ciebie.

Jednak myślę, że w tej dziedzinie można dokonać postępu. Dużo może dać też takie manipulowanie strukturą jedzenia, aby trwało to dłużej. Myślę, że można sprytnie zaprojektować jedzenie w taki sposób, aby ludzie jedli go mniej, a jednocześnie odczuwali tę samą sytość”.

Tam, gdzie De Graaf prowadzi badania nad zachowaniami żywieniowymi i doświadczeniami smakowymi, Gertjan van Dijk – „Bada zwierzęta laboratoryjne, ale także ludzi” – szuka rozwiązań w mózgu. "Kiedy jesz coś smacznego, oddziałuje to na ośrodki nagrody w mózgu" - mówi Van Dijk, profesor Integrative Neurobiology of Energy Balance w Groningen. "Zwłaszcza połączenie cukru i tłuszczów ma silne działanie”.

Odwołuje się do wpływowego badania Johnsona i Kenneya z 2010 roku, w którym szczurom podawano bekon, kielbasę, sernik i czekoladę, a następnie przyglądano się temu, co działo się w mózgu.

Wynik: dokładnie taki sam jak w przypadku „innych” nałogów. Szczury potrzebowały coraz więcej smakołyków, aby uzyskać taką samą satysfakcję.

Kolejny wynik: jeśli następnie odstawieś szczury od tej „diety”, uzależnienie w systemie nagrody utrzymywała się przez bardzo długi czas – w relacjach międzyludzkich: przez wiele lat.

Nie jest to miła wiadomość dla zwolenników diety wśród nas. Ten cykl jest zaprogramowany głęboko w naszych mózgach.

W walce z otyłością odchudzanie ma swoje sztuczki.

Dla ludzi, którzy naprawdę cierpią na skrajną otyłość, zmniejszenie ilości jest bardzo trudnym zadaniem, mówi Van Dijk.

Udowodniono, że pomaga bariatria, czyli operacja, w której przewód pokarmowy jest tak ukierunkowany, że można spożywać mniej jedzenia.

Jest grupa ludzi tak bardzo uzależnionych od jedzenia, którzy dużo jedzą w krótkim czasie – cierpią na zaburzenia napadowego objadania się – którzy nie powinni mieć takiej operacji – powiedział wprost, bo wtedy jest niebezpieczeństwo, że wyjdą im wnętrzności.

Van Dijk eksperymentuje teraz z głęboką stymulacją mózgu dla tej grupy. „Do mózgu wprowadzany jest stymulator. Te elektrody niejako resetują centra nagrody, dzięki czemu ludzie są mniej zaniepokojeni chęcią objadania się.

Eksperymenty na szczurach zakończyły się sukcesem. Mamy nadzieję, że wkrótce rozpoczniemy próbę na ludziach”.

Jest to dalekosiężna procedura, ale według Van Dijka jest znacznie lepsza niż inna potencjalna metoda leczenia: bezpośrednia ingerencja w DNA, coś, co zostało już z powodzeniem wykonane na zwierzętach laboratoryjnych. „Możesz manipulować receptorami dopaminy – dopamina jest neuroprzekaźnikiem, który odgrywa ważną rolę w obwodzie nagrody – i wszystko to ma wpływ na to, co te zwierzęta jedzą. Nie wiesz, co jeszcze przez to wprowadzasz, a tu możesz ponownie usunąć taką elektrodę, a ingerencja w DNA jest nieodwracalna.

To właśnie z tymi genami walczymy, mówi Van Dijk, „jesteśmy wyposażeni w geny naszych przodków, geny mające na celu radzenie sobie z niedoborem żywności.

W społeczeństwie, w którym żyjemy, jedzenie jest w zasięgu ręki w dzień i w nocy, ale nasze mózgi wciąż reagują na reakcje

naszych przodków: widzę jedzenie, więc muszę je zjeść, bo nie wiem, kiedy przyjdzie następny posiłek.

Tak, zgubiliśmy się w czasie, do tego się to sprowadza.

To było wiele ciekawych faktów, jednak przerażające były te badania, bo pokazują już, co nas czeka w przyszłości, a mianowicie że żywność będzie jeszcze bardziej manipulowana niż jest i to dziś jest robione. Włos na głowie staje dęba aż od samej myśli o tym!

24. Człowiek I Małpa.

Następnie na scenie pojawił się inny pan, który chciał nam rozjaśnić pewne nieścisłości, co do odżywiania małp i ludzi;

- Są ludzie, którzy zastanawiają się, czy rzeczywiście jesteśmy stworzeni do jedzenia mięsa.

Otóż faktem jest to, że człowiek jest stworzony do jedzenia wszystkiego, no prawie wszystkiego, pomińmy te niezdrowe fast foody.

Jednak kiedy popatrzymy w przeszłość znajdziemy w nim pewien moment, który nazywa się ewolucją.

Przynajmniej tak go nazwano, jednak wtedy nastąpiło coś niesamowitego, ponieważ z przysłowiowej małpy zeszliśmy z drzewa i zaczęliśmy po prostu myśleć. Zauważono, że wtedy nastąpił wielki wzrost naszych mózgów z tym samym momentem udało się powiązać moment, w którym ta małpa zaczęła jeść produkty zwierzęce.

Dlaczego tak się stało?

A mianowicie, ponieważ pokarmy zwierzęce są bardzo bogate w tłuszcze oraz wszelkiego rodzaju aminokwasy, które są nam potrzebne a szczególnie były one potrzebne dla mózgu, ponieważ mózg składa się faktycznie z bardzo dużej ilości cholesterolu.

To bardzo często można zauważyć u ludzi, którzy odżywiają się od wielu lat wegańsko, że mają problemy czasem się wysłowić, jakby im słów brakowało, mówią bardzo powoli.

Popatrzmy również u tych osób na ich oczy, szczególnie tam warto zwrócić uwagę, widać po oczach jakby nie były całkowicie otwarte, jakby powieki były na wpół obwisłe i ci ludzie praktycznie mówią do ciebie, ale wyglądają jakby zaraz mieli zasnąć.

To prawdopodobnie jest brak właśnie tłuszczów zwierzęcych, które powodują te dolegliwości. Udało mi się zaobserwować, że wiele takich osób, które później z weganizmu przeszli na dietę mięsną zaczęli całkiem inaczej się zachowywać, ich tempo mówienia wróciło znowu do normy, ich oczy stały się bardziej otwarte, nie wyglądali już tak, jakby chodzili cały czas jak lunatycy.

To samo można zauważyć u dzieci, które są karmione wegańsko, bardzo często do późnych lat nie są w stanie jeszcze dobrze mówić, bardzo trudno je zrozumieć.

Natomiast dzieci, które dostają produkty zwierzęce potrafią czasem już jako dwulatek całkiem dobrze mówić.

To są po prostu niepodważalne fakty.

Przejdźmy teraz do porównania, z którym bardzo często się spotykamy, a mianowicie człowiek pochodzi od małpy, a ta odżywia się roślinami, na przykład goryl.

Jakie są tutaj różnice między nami a gorylem?

Różnice są bardzo proste, goryl nie jeździ samochodem ani nie ogląda telewizji, to tak mówiąc pół żartem. Główna różnica między człowiekiem a gorylem, na przykład jest taka, że goryl ma całkiem inną florę bakteryjną w swoich jelitach, ponieważ goryl jest w stanie wyciągać praktycznie 100% energii z błonnika, gdzie my jako ludzie ogólnie nie powinniśmy go trawić wcale i powinien przez nas przechodzić całkowicie w nienaruszonym stanie. Jednak część ludzi rozwinęła już troszeczkę flory bakteryjnej, która również potrafi strawić błonnik. Maksymalnie dochodzi to do około 10%. Jednak ci ludzie przez rozwinięcie tej flory bakteryjnej mają obecnie wielkie problemy, ponieważ stają się otyli pomimo tego, że jedzą bardzo małe ilości, przez co mają problemy z innymi

składnikami odżywczymi, których po prostu nie są w stanie dostarczyć organizmowi.

Stają się otyli, ponieważ flora bakteryjna, która fermentuje błonnik wyciąga z niego energię i tu jedząc nawet troszeczkę będziemy ciągle tyć.

Stąd też właśnie ta niesamowita siła goryla.

Żeby pozbyć się tej flory bakteryjnej, praktycznie jedynym wyjściem jest przejście na dietę carnivora, ponieważ ta dieta nie zawiera błonnika, przez co jesteśmy w stanie pozbyć się tej flory bakteryjnej i przywrócić nasze jelito do pierwotnej formy.

Innym argumentem, którego bardzo często się używa jest to, że nasze jelito jest za długie jak na mięsożercę i bardzo często porównuje się tu różne zwierzęta, a szczególnie mięsożerne, które mają bardzo krótkie jelito.

Jednak jelito ludzkie wcale nie jest aż tak długie.

Jeżeli porównamy je na przykład z królikiem czy koniem, którzy są roślinożercami to okazuje się, że nasze jelito jednak jest strasznie krótkie.

Przykładem tego na przykład jest koń, który ma niesamowicie długie jelito i w przypadku kolki sam weterynarz nie jest w stanie praktycznie uratować takiego konia, ponieważ jego jelito jest tak długie, że nie są w stanie po prostu tego zoperować.

To daje już do myślenia.

Kolejnym problemem u człowieka jest posiadanie woreczka żółciowego a roślinożerny koń nie posiada woreczka żółciowego, przez co u niego z wątroby żółć przedostaje się praktycznie non stop do jelita, ale w małych ilościach, jednak sprawia to, że koń musi praktycznie przez 24 godziny jeść non stop.

A teraz wyobraźmy sobie, że będziemy jeść tak jak ten koń cały dzień przez 24 godziny.

Jedząc nawet same roślinne pokarmy już na samym początku natrafilibyśmy na parę problemów.

Pierwszy — nie moglibyśmy spać.

Drugi — prawdopodobnie po miesiącu bylibyśmy tak grubi, że w ogóle nie potrafilibyśmy się już wcale poruszać, ponieważ koń śpi praktycznie tylko kilka minut dziennie i sen nie jest mu potrzebny.

Konie bardziej stoją i odpoczywają, ale są to bardzo krótkie momenty.

A teraz popatrzmy na drugą stronę czy zwierzęta mięsożerne jedzą cały dzień, czy może przypadkiem jedzą raz na jakiś czas i potrafią na tym funkcjonować?

Czy nie brzmi wam to znajomo, kiedy część ludzi potrafi zjeść tylko jeden posiłek dziennie, o ile jest on pełnowartościowy i funkcjonują na tym cały dzień bez większego problemu?

Więc do kogo jesteśmy bardziej podobni do konia czy na przykład do lwa?

Drapieżniki również śpią dłużej, podobnie jak ludzie, a roślinożercy zawsze są aktywni dzień i noc, ponieważ muszą być przygotowani, że w każdym momencie zostaną zaatakowani i zjedzeni, więc cały czas muszą zachować czujność, żeby móc uciec na czas, ponieważ roślinożerca nigdy nie atakuje tylko zawsze ucieka.

Również jedzenie non stop skończyłoby się dla człowieka źle, ponieważ nasz układ pokarmowy potrzebuje przerw na to, żeby móc się oczyścić i zregenerować.

Nie możemy non stop przeciążać naszych wnętrzności, ponieważ część ludzi już to praktykuje i non stop coś podjada, i jak widzimy już owocuje to różnymi chorobami.

Wrócimy na moment jeszcze do woreczka żółciowego.

Woreczek żółciowy został nam dany przez naturę do trawienia tłuszczu, również potrzebujemy tłuszczu do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Jeżeli nie będziemy przyjmować tłuszczu, będziemy mieli wielki problem, ponieważ żółć zacznie gęstnieć i zaczną tworzyć się kamienie żółciowe.

Dlatego tak ważne jest, żeby na czas zjeść tłuszcz, również nasze serce potrzebuje tłuszczu do prawidłowego funkcjonowania. Wiele razy zauważono już u osób, u których zaczęła występować arytmia serca, czy zaburzenia rytmu serca, gdy zwiększyli swoją ilość tłuszczu zwierzęcego na talerzu, nagle okazało się, że serce zaczęło znowu pracować normalnie.

Część osób powie, ale my przecież nie mamy ostrych pazurów ani ostrych kłów, żeby samemu złapać antylopy, tak jak robi to na przykład lew.

Jednak my zostaliśmy obdarzeni czymś innym, a mianowicie inteligencją, jeżeli popatrzymy na naszą historię człowiek rozwinął ogromną ilość różnej broni, jak i pułapek, którymi był w stanie złapać różnego rodzaju zwierzęta bez większego zmęczenia, czy s biegania za nimi jak szalony. To wszystko odróżnia nas troszeczkę od całego świata zwierząt.

Chociaż jak dziś popatrzę na niektórych ludzi ich poziom inteligencji drastycznie spadł, tak że czasami jestem aż w szoku, że niektórzy ludzie nie potrafią zrozumieć pewnych rzeczy i czasami zastanawiam się, czy aby ewolucja nie zaczyna się cofać z powrotem i za niedługo wrócimy na drzewa jak te przysłowiowe małpy, od których niby się wzięliśmy, ponieważ manipulacja ludźmi, którzy nie potrafią dobrze sami myśleć jest przecież bardzo łatwa. Takiemu człowiekowi wmówisz wszystko a on we wszystko uwierzy, na dodatek będzie jeszcze bronić tej prawdy, ponieważ nie potrafi sam pomyśleć i powiązać różnych faktów i wyciągnąć wniosków.

Tak więc sytuacja na ten moment jest nieciekawa, ponieważ ze wszystkich stron, wszędzie promowane są potrawy wegańskie. Zaczyna się już nawet mięso wytwarzać z roślin, jednak kiedy popatrzymy na jego skład, to woła on przeważnie o pomstę do nieba, ponieważ pomimo że jest on pełen składników antyodżywczych to jeszcze dodane są różnego rodzaju substancje chemiczne, żeby poprawić smak, teksturę, kolor itd. Wszystko to niestety negatywnie odbija się na nas i prowadzi do wielu chorób.

Wróćmy jeszcze na momencik z powrotem do jelit.

Jelito roślinożercy stanowi zawsze około 12 razy długości jego ciała, czyli jeżeli na przykład zwierzę ma 2 m to jego jelito będzie miało 24 m długości.

Wróćmy teraz z powrotem do ludzi.

Gdybyśmy byli typowymi roślinożercami i zakładając, że mamy około 2 m wysokości nasze jelito powinno mieć w tym momencie długość 24 m natomiast ludzkie jelito ma;
jelito cienkie 6-8 m
jelito grube 1,5 m
wychodząc nawet z najdłuższej opcji byłoby to 9,5 metra.
Więc do porządnego roślinożercy brakuje nam 14,5 m jelita!
Więc skąd są te wnioski, że nasze jelito jest tak długie jak i roślinożercy, ponieważ ja tego nie widzę.

A teraz dla porównania jelito psa:

jelito cienkie od 1,7 do 6 m

jelito grube od 20 do 90 cm

Co daje u dużego psa 7 metrów.

A u człowieka 9,5 m.

Skąd więc są te teorie, że jelito człowieka jest dłuższe od mięsożercy, skoro fakty pokazują coś całkiem innego?

Ponieważ nasze jelito jest dłuższe od jelita psa o 2,5 metra, natomiast od typowego roślinożercy jest krótsze o 14,5 metra.

Wnioski wyciągnijcie sami.

Jeszcze inną różnicą jest różnica w jelicie ślepych, a mianowicie roślinożercy mają bardzo mocno rozbudowane jelito ślepe, w którym mają ogromne ilości bakterii, które pomagają trawić pokarm.

U ludzi ślepe jelito jest bardzo małe, praktycznie takiej samej wielkości jak u psa.

Kolejną rzeczą, która również jest inna to jest kwasowość żołądka. Roślinożercy nie mają aż takiego wysokiego pH jak u ludzi czy na przykład u psa.

Pies potrafi wytworzyć jeszcze większe pH niż człowiek, ale pies nigdy nie przechodził na weganizm i zawsze zjadał mniej roślin niż człowiek, stąd troszeczkę krótsze jelito u niego niż u nas.

Podsumowując;

Wiele wzorców żywieniowych utrzymuje się z powodów religijnych. Jednak te różne ruchy są stosunkowo młode.

Hinduizm jest według różnych źródeł najstarszą religią i ma zaledwie 5 tysięcy lat.

Zbadajmy bez emocji, przypuszczeń i uprzedzeń, czy potrafimy wyciągać wnioski z nauki i wiedzy o tym, czym jest zdrowa dieta dla człowieka.

Kiedy patrzymy na jedzenie, są 3 główne grupy:

Roślinożerca. Je 100% roślin.

Mięsożerny. Je 100% mięsa.

Wszystkożerca. Roślinożerca (roślinny), który zjada więcej niż 5% pokarmu zwierzęcego lub mięsożerca (mięsożerny), który zjada więcej niż 5% roślin, nazywa się wszystkożercą.

Roślinożercy.

Roślinożerca ma długi układ pokarmowy o dużej objętości (bardzo długie jelita lub kilka żołądków). Zwierzęta ze stosunkowo dużą zawartością jelita ślepego i jelita grubego nazywane są fermentatorami w jelicie grubym. Zwierzęta z przedjelitami nazywane są fermentatorami przedjelitowymi.

U roślinożerców ogromna ilość bakterii w jelicie przednim (przedżołądku lub żołądku) lub w wyrostku robaczkowym i jelicie grubym przekształca (sfermentowany) pokarm roślinny w tłuszcze nasycone. W rzeczywistości rośliny są zamieniane w tłuszcze nasycone w okrężny sposób, a następnie wchłaniane w jelitach.

Mięsożercy.

Istoty jedzące mięso mają stosunkowo krótki układ trawienny o stosunkowo niewielkiej objętości.

Układ pokarmowy opiera się głównie na trawieniu przez enzymy. Enzymy rozkładają składniki odżywcze wchłaniane przez jelito cienkie.

Ponieważ jelito grube jest stosunkowo krótkie, mięsożercy nie są w stanie trawić roślin.

Człowiek.

Ludzie nie mają przedżołądka (wstępnego trawienia), a także, w stosunku do wielu zwierząt z tym samym modelem układu pokarmowego, ogromnego wyrostka robaczkowego i długiego jelita grubego. Nasz układ pokarmowy nie zawiera tak dużej ilości bakterii, aby prawidłowo fermentować rośliny. Na podstawie anatomii człowieka możemy jedynie stwierdzić, że mamy słabą strawność roślin i jesteśmy mięsożerni.

Istnieją jednak również przesłanki, że ludzie są nie tylko mięsożercami, ale także zbieraczami, czyli wszystkożercami. Dla porównania weźmy za przykład niedźwiedzia brunatnego. Niedźwiedź brunatny jest dość podobny do człowieka pod względem układu pokarmowego, z tą różnicą, że niedźwiedź brunatny ma stosunkowo dłuższe jelito cienkie. Dzięki temu stosunkowo długiemu jelitowi jest w stanie wchłoniąć cukry z owoców i zgromadzić je w postaci magazynu tłuszczu na czas hibernacji. Nasiona wychodzą niestrawione z kałem. Dlatego niedźwiedzie są niezwykle ważne w rozsiewaniu nasion. Jeśli spojrzymy na jego układ trawienny, niedźwiedź brunatny może trawić tylko bardzo łatwo przyswajalne rośliny. Jelito cienkie człowieka też może wchłaniać cukry z owoców i przechowywać je w postaci tłuszczu.

Kiedy ludzie byli jeszcze blisko natury, niezwykle ważne było zbudowanie rezerwy tłuszczu tak jak niedźwiedź, aby przetrwać zimę.

Jest to również negatywna strona cukrów owocowych, które są uważane za tak zdrowe. Cukry owocowe, a także alkohol mogą być używane tylko i są wykorzystywane przez bardzo ograniczoną liczbę komórek w naszym ciele, dlatego jest transportowany bezpośrednio z jelita cienkiego do wątroby, gdzie jest przekształcany w tłuszcz.

Pierwotnie ważna funkcja cukrów owocowych zwraca się przeciwko nam w dzisiejszych czasach.

Dotyczy to również ludzi, że możemy trawić tylko bardzo łatwo przyswajalne rośliny.

Wniosek.

Wniosek jest taki, że człowiek jest wszystkożerny, rozumiejąc przez to, że niewielka część roślinożercy w nas zapewnia, że gromadzimy rezerwy tłuszczu, których już nie używamy, i byłoby mądrzej, gdybyśmy zachowywali się jak mięsożercy.

To były niesamowite fakty, które obalały nie jeden tak popularny mit. Na tym zakończył się pierwszy dzień wykładów i poszliśmy do miejscowego hoteliku, gdzie zjedliśmy kolację i poszliśmy spać. Byłem pod ogromnym wrażeniem tych wszystkich informacji, które dziś usłyszałem.

25. Zdrowe Tłuszcze Na Paleo.

Następnego dnia z samego rana rozpoczęła się kolejna część wykładów i na scenie pojawił się pewien pan, który chciał przedstawić inny rodzaj diety, a mianowicie paleo i od razu zaczął przemówienie:

- Jeśli chcesz poprawić swoje zdrowie i zacząć prowadzić styl życia paleo, może to być dość przytłaczające.

Jak zaczynać?

Jeśli przestanę jeść zboża, co mogę zjeść na śniadanie i lunch?

Istnieje duże ryzyko, że zrezygnujesz z myślenia.

Na szczęście jest też prosty pierwszy krok, który ma już wiele korzyści zdrowotnych!

Większość ludzi je niewłaściwe tłuszcze.

Ponad sto lat temu ludzie jedli dużo tłuszczów, takich jak masło i smalec. Wiele zmieniło się w spożyciu tłuszczów od lat pięćdziesiątych. Tłuszcze nasycone zostały zakazane na podstawie źle przeprowadzonych badań. Powodują chorobę sercowo-naczyniową.

Poradzono, aby jeść mniej tłuszczu – a zwłaszcza bez tłuszczów nasyconych – i zamiast tego jeść więcej węglowodanów. Od tego

czasu w kuchni zamiast tłuszczów nasyconych stosuje się tłuszcze wielonienasycone, takie jak olej słonecznikowy i olej sojowy. Jednak nienasycone tłuszcze roślinne są znacznie mniej stabilne niż tłuszcze nasycone i dlatego bardzo łatwo jełczeją podczas przechowywania i gotowania. Jedzenie zjełczałych tłuszczów jest szkodliwe dla zdrowia.

Kolejna zmiana, która miała miejsce, dotyczy rodzaju spożywanych przez nas tłuszczów nienasyconych. Dwa ważne rodzaje tłuszczów nienasyconych to tłuszcze Omega 6 i Omega 3. Twoje ciało potrzebuje ich obu, ale w odpowiedniej proporcji. Zaczęliśmy spożywać znacznie więcej tłuszczów omega 6, co znacznie ułatwia powstawanie w organizmie wszelkiego rodzaju (przewlekłych) reakcji zapalnych.

Tłuszcz jest niezbędny dla dobrego zdrowia.

Twój organizm potrzebuje tłuszczów do wszystkich funkcji, bez jedzenia tłuszczu zachorujesz!

Na przykład tłuszcze są wykorzystywane do tworzenia komórek ciała, są istotną częścią ściany komórkowej i zapewniają transport substancji do i z komórki. Jeśli tłuszcze, które zjadłeś, zostały uszkodzone i nadal są używane jako budulec komórek ciała, powoduje to gorsze funkcjonowanie tych komórek.

Kolejną ważną rolę tłuszczów jest to, że przyczyniają się do wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (m.in. witaminy A, D, K). Jeśli jesz za mało tłuszczu, możesz mieć niedobór tych witamin.

Tłuszcze odgrywają również istotną rolę w dobrym trawieniu.

Tłuszcze stymulują produkcję żółci i enzymów, których potrzebujesz w swoich jelitach, aby prawidłowo rozłożyć pożywienie na substancje, które twój organizm może wchłonać.

Zdrowe tłuszcze w każdej kuchni.

Teraz gdy wiemy, że spożywanie tłuszczów jest ważne dla naszego zdrowia, a nie coś, czego powinniśmy unikać w naszej diecie, przyjrzyjmy się teraz, jakie rodzaje tłuszczów mają

najlepszy wpływ na zdrowie i dlatego nie powinno ich zabraknąć w naszej diecie.

Olej kokosowy: jest bardzo stabilnym olejem, prawie nie jełczeje. Dlatego możesz używać oleju kokosowego do pieczenia lub smażenia. Olej kokosowy działa przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. A olej kokosowy prawdopodobnie ma działanie ochronne przeciwko chorobie Alzheimera, ponieważ może służyć jako alternatywne paliwo dla komórek mózgowych, które nie radzą sobie już dobrze z glukozą.

Tłuszcz zwierzęcy: to tłuszcze, takie jak tłuszcz gęsi, tłuszcz wołowy lub smalec. Tłuszcze te są używane w kuchni od wieków i nadają potrawom pyszny smak. Podobnie jak olej kokosowy, tłuszcz wołowy jest tłuszczem stabilnym i dlatego może być stosowany do pieczenia lub smażenia w głębokim tłuszczu. Używam tych tłuszczów do smażenia mięsa lub jajek.

Masło: zawiera wiele bardzo zdrowych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Upewnij się, że kupujesz masło, najlepiej surowe masło od krów karmionych trawą. Można je znaleźć na przykład w sklepach rolniczych. Im żółtsze masło, tym lepiej! Pamiętaj, że jeśli nie tolerujesz dobrze białek mleka, masło może nie być odpowiednie.

Następnie spróbuj ghee. Jest to masło klarowane, co oznacza, że składa się prawie wyłącznie z tłuszczu maślanego bez białek mleka. W protokole autoimmunologicznym paleo pomijasz wszystkie produkty mleczne, w tym masło i ghee.

Oliwa z oliwek tłoczona na zimno: jest również doskonałą przyprawą. Wiele osób używa oliwy z oliwek do smażenia, ale nie nadaje się do tego. Oliwa z oliwek zawiera tłuszcze nienasycone, które ulegają uszkodzeniu podczas ogrzewania. Jeśli są uszkodzone, nie są dobre dla twojego zdrowia. Więc używaj tylko zimnej oliwy z oliwek.

Tłuszcz nie jest szkodliwy dla serca i naczyń krwionośnych i nie powoduje od razu tłuszczu na brzuchu.

Teraz ty!

Zmiany, które możesz wprowadzić w swojej kuchni TERAZ:

Nie używaj już olejów z nasion roślinnych do smażenia, więc nie używaj produktów „Bake & Roast”.

Umieść na swojej liście zakupów: olej kokosowy i masło.

Czy jesteś trochę bardziej odważny?

Kup kawałek tłuszczu wołowego od rzeźnika i roztop go, aby mieć własny, domowy tłuszcz wołowy do smażenia.

To była pierwsza część wykładu tego pana.

26. Smalec Gęsi.

Następnie pan zaczął dalszą część wykładu:

- Tłuszcz gęsi — właściwości i przeciwwskazania.

Tłuszcz gęsi to potężna rzecz.

Od dawnych wieków ludzie musieli używać improwizowanych środków do uzdrawiania. Wśród nich odrębna grupa wyróżnia produkty pochodzenia zwierzęcego.

Ludzie zaczęli zapominać o jego właściwościach uzdrawiających, preferując nowoczesną medycynę.

Patrząc na swój wygląd, coraz większy odsetek osób stara się ograniczyć spożywanie tłustych i wysokokalorycznych pokarmów lub całkowicie wyeliminować je z diety. Jednak wady takiej nie zrównoważonej diety przejawiają się w odwrotnym efekcie — w postaci pogorszenia wyglądu, obniżonej odporności i funkcjonalności organizmu jako całości.

Tłuszcz gęsi to naturalnie występujący produkt pochodzący z odgrzewania tłuszczu gęsiego. To jeden z najbardziej nasyconych i bogatych w witaminy tłuszczów (cały kompleks witamin z grup B, E, A, D, K, H, PP). Zawiera wiele witamin i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych: mirystynowy, arachidonowy, oleinowy, stearynowy, palmitynooleinowy, Omega-3 i Omega-9. Zawiera również minerały: cynk, miedź, selen, magnez, sód.

Nie zawiera cholesterolu i dlatego jest niezbędny w gotowaniu. W 100 gr czysty tłuszcz zawiera 900 kcal.

Stosowany był w medycynie tradycyjnej i ludowej, ze względu na niską zawartość cholesterolu i doskonały smak, przez co znajduje szerokie zastosowanie w kuchni.

W kuchni, kosmetologii i terapii najwygodniejsze jest stosowanie smalcu gęsiego. Ma temperaturę topnienia równą temperaturze ludzkiego ciała. Jego konsystencja przypomina olej i łatwo miesza się ze wszystkimi produktami.

Wskazania.

Od wieków za jego pomocą choroby są uzdrawiane i jest wykorzystywany na następujące dolegliwości:

oskrzelowo-płucne;

reumatyzm;

łuszczycyca;

zakrzepowe zapalenie żył;

choroby kobiecego układu rozrodczego;

gruźlica;

przeziębienia oraz leczeniu kaszlu;

wyczerpanie nerwowe;

hemoroidy;

wysypki na skórze.

Tłuszcz gęsi wskazany jest również przy zaburzeniach przemiany materii i problemach trawiennych.

Tak szerokie spektrum działania może mieć tłuszcz gęsi, ze względu na swoje właściwości:

wzmocnia odporność;
działa rozgrzewająco i uzdrawiająco;
reguluje procesy metaboliczne;
rozpuszcza guzy;
ma korzystny wpływ na raka;
usuwa substancje toksyczne z organizmu;
zmiękcza skórę.

W ludzkim ciele kwasy wielonienasycone (wchodzące w skład gęsiego tłuszczu) pełnią następującą rolę:

Budulca (budowa nowych komórek i tkanek).

Źródła surowców energetycznych zapewniające reaktywność procesów funkcjonalnych.

Magazynują składniki odżywcze i wodę.

Regulują temperaturę.

Kontrolują pracę układu rozrodczego, sercowo-naczyniowego, hormonalnego.

Gdzie mogę to dostać?

Tłuszcz gęsi na swoje potrzeby kupisz w aptekach, sklepach z medycyną alternatywną, na farmach specjalistycznych, w sklepach internetowych ze zdrową żywnością. Jednak taki produkt nie będzie wysokiej jakości. Kwestionowane będą również warunki jego produkcji. Dlatego najlepiej udać się na rynek i kupić gęsią skórę od sprzedawców, którzy sprzedają tusze ptaków chyba, że znajdziesz smalec jakości bio.

Przy zakupie wybierz smalec żółty, bez dziwnych zapachów. Jeśli chcesz przeznaczyć tłuszcz do długotrwałego przechowywania, włóż go do zamrażarki w plastikowej torbie lub pojemniku. Takie przechowywanie wydłuża okres przydatności do spożycia o 1 rok. Produkt przygotowany do częstego stosowania należy przechowywać w hermetycznym opakowaniu, aby produkt nie uległ zepsuciu w ciągu 8 miesięcy.

Przeciwwskazania i ograniczenia w stosowaniu

Tłuszcz gęsi nie ma przeciwwskazań i skutków ubocznych, jest tylko kilka ostrzeżeń. Jest uważany za całkiem bezpieczny i hipoalergiczny.

Nie stosować u osób:

z indywidualną nietolerancją oraz z ostrymi i przewlekłymi patologiami wątroby;

z cukrzycą;

ze słabą trzustką;

kobiet w czasie ciąży i laktacji;

dzieci poniżej 3 roku życia.

Istnieje kilka ograniczeń dotyczących użytku zewnętrznego. Nie nakładaj środków na powierzchnię skóry, gdy jest wystawiona na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, ponieważ dochodzi do utleniania kwasów tłuszczowych i powstawania toksyn.

Zaleca się stosowanie smalcu na wieczór lub do smarowania miejsc niedostępnych dla słońca.

Osoby z nadwagą lub skłonne do otyłości powinny spożywać ten niskokaloryczny produkt z umiarem i nie mieszać go z cukrem.

Zwłaszcza w połączeniu z aloesem, ponieważ ta mieszanka wpłynie na wzrost apetytu.

Jeśli poziom cholesterolu jest podwyższony, pomocna jest konsultacja lekarska.

Przepisy.

Smarowanie- na kaszel.

Podgrzej smalec z gęsi i wymieszaj z roztopionym woskiem pszczelim w stosunku 4: 1.

Wmasuj powstałą mieszankę zabiegową w plecy i klatkę piersiową. Nie smaruj obszaru serca! Dla najlepszego efektu zabieg wykonuje się przed snem. Po wysmarowaniu trzeba wypić herbatę, owinąć się ciepło i spróbować zasnąć.

Do okładu- na kaszel należy przygotować 0,5 kg produktu gęsięgo i 0,1 kg czosnku. Ząbki czosnku zmiążdżyć (można wycisnąć prasą do czosnku), wymieszać z tłuszczem i podgrzać w kąpieli wodnej. Nakładaj na klatkę piersiową i plecy. Ogrzej skórę

wełnianym lub puchowym szalikiem. Przeprowadź procedurę przez kolejne 5 dni.

Do uzdrawiania odmrożeń.

Możesz zanurzyć kończyny w ciepłej wodzie i stopniowo dodawać ciepłej wody, to przywróci dawną wrażliwość. Następnie przetrzyj uszkodzony przez mróz obszar, osusz i potraktuj roztopionym tłuszczem (taką terapię wykonuje się 3 razy dziennie), a na noc można nakładać okład ze smalcu gęsiego.

Aby uzdrawiać oparzenie.

Użyj tego przepisu podczas fazy gojenia.

Wysmaruj oparzenie tłuszczem i nałóż bandaż. Raz dziennie musisz zmienić ten opatrunek nakładając nowy tłuszcz.

Pozostaw bandaż na miejscu, aż rana się zagoi.

Domowa maść pomoże uzdrowić łuszczycę.

Do tego potrzebujesz 3 łyżki smalcu z gęsi zmieszanego z 1 łyżką startego korzenia mydlnicy lekarskiej. Wymieszaj oba składniki i nałóż na zainfekowany obszar. Nie powinno być alergii na tę miksturę. Wynik jest jeszcze lepszy niż w przypadku wielu zakupionych maści.

Przy gruźlicy.

Specjalny środek złagodzi objawy.

Wszystkie składniki zawierają:

100 g kakao w proszku,

100 g miodu naturalnego,

100 g smalcu,

100 ml soku z aloesu.

Otrzymaną konsystencję dokładnie wymieszaj.

Stosować 3 razy dziennie zgodnie z procedurą jak przy kaszlu.

Zmyć ciepłym mlekiem.

Stosowany przez kilka miesięcy zwiększa obronę organizmu i zatrzymuje stany zapalne.

W zakrzepowym zapaleniu żył i w żylakach.

Konieczne jest przygotowanie mieszanki smalcu gęsiego i soku z żyworoćki w proporcji 2: 1. Wymieszać i umieścić w chłodnym miejscu. Po kilku dniach maść jest gotowa do użycia. Nakładaj codziennie na problematyczne obszary. Najlepiej w nocy. Kontynuuj aż do wyzdrowienia.

Do uzdrawiania dolegliwości hemoroidalnych stosuje się następująca mieszankę.

100 gr tłuszczu gęsiego wymieszać z pokruszonymi i suszonymi kwiatami nagietka, podgrzać wszystko w kąpieli wodnej przez 30 minut i przecedzić przez sito. Zwilż szmatkę w mieszance. Nakładaj na bolące miejsce przed snem. Kontynuuj przez kolejne 10 dni.

Do uzdrawiania ran przewlekłych (z wydzieliną ropną) stosuje się kompozycję 115 gr proszku z kory dębu i 20 gr smalcu gęsiego. Wszystko wymieszać do konsystencji maści i nałożyć na ranę. Następnie owinąć celofanem i przymocować bandażem. Po godzinie zdejmij bandaż. Ten sekretny przepis został zapożyczony od koreańskich uzdrowicieli ludowych, wielkich artystów zajmujących się uzdrawianiem ran.

Z kacem możesz walczyć, pijąc 1 łyżeczkę tłuszczu gęsiego przed spożyciem mocnych napojów. Otacza on błonę śluzową żołądka i spowalnia przenikanie alkoholu do krwiobiegu.

Maść z pieprzem w nieżycie nosa (katar).

Do 50 ml stopionego smalcu dodaj 1 łyżeczkę mielonego czerwonego pieprzu lub papryczki chili. Zmiksuj miksturę do uzyskania gładkości, przelej do czystego słoika ze szczelną pokrywką i przechowuj w chłodnym miejscu. Przy pierwszych oznakach nieżyty nosa smaruj pięty, zakładaj wełniane skarpetki. Maść ma działanie rozgrzewające.

Przeciw zapaleniu węzłów chłonnych (proces zapalny szyjnych węzłów chłonnych) wywołany zapaleniem migdałków lub zapaleniem gardła albo anginą.

Zrób maść mieszając 110 gr naturalnego miodu i tłuszczu gęsiego. Dodaj 90 gr kakao i 15 gr sok z aloesu. Wymieszaj maść. Przenieś do słoika. W stanie zapalnym węzłów chłonnych weź nie więcej niż 1 łyżkę do szklanki ciepłego mleka i wypij.

Do uzdrawiania wrzodów. 150 gr zmielonego propolisu mieszamy z 1 kg smalcu. Ta mieszanka jest podgrzewana do 90 stopni przez 10 minut. Następnie przefiltruj wszystko i weź 2 łyżki, raz dziennie. Przechowywać w chłodnym miejscu.

Zastosowanie w kosmetykach.

Dłonie nigdy nie będą pękać i nie będą suche, jeśli zostaną nasmarowane smalcem. Zabieg ten zmiękcza, nawilża i odżywia skórę dłoni.

Zabieg ten dotyczy też skóry twarzy i ust.

W takim przypadku nałóż smalec przed pójściem spać.

Nadmiar usunąć po 15 minutach.

Takie zastosowanie pozytywnie wpływa na procesy regeneracji i z czasem zmniejsza ilość zmarszczek.

Pokrycie ust warstwą ochronną tłuszczu pomaga chronić ich powierzchnię przed pękaniem i wysychaniem.

Stosowany jest jako balsam i szczególnie potrzebny, podczas spacerów w okresie jesienno-zimowym.

Aby zimą nie narażać skóry na zimno, wystarczy regularnie smarować ją maseczką z gęsiego tłuszczu.

Przygotowanie: 5 gr oleju kamforowego zmieszanego z 50 gr smalcu.

Nakładaj na skórę na 20 minut, usuń niewchłonięte nadmiary i umyj twarz. W tym czasie w skórze wchłaniana jest wymagana ilość tłuszczu i zapobiega to odmrożeniom.

Ten sam przepis na krem pomoże osłabionym, suchym i zniszczonym włosom.

Smaruj cebulki włosów i wcieraj w skórę.

Po 30 minutach splucz ciepłą wodą.

Aby włosy znów były zdrowe, konieczne jest podgrzanie tłuszczu w kąpeli wodnej. I wetrzyj w cebulki włosów, równomiernie między pasmami.

Owiń głowę na pół godziny.

Umyj włosy.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, spłucz włosy wywarem z rumianku.

Tłuszcz gęsi jest łatwo przyswajalny; kiedy przechodzi z jednego stanu do drugiego, nie traci swoich właściwości uzdrawiających, nawet po zamrożeniu i podgrzaniu.

Ma naturalne pochodzenie i jest szeroko stosowany w różnych dziedzinach życia.

Jest dostępny na rynku i łatwy w użytkowaniu.

Posiada tak wiele właściwości, że może być przydatny dla każdej grupy wiekowej.

Ważnym plusem jest długi okres przydatności do spożycia.

To były niesamowite informacje, a na dodatek wiele różnych przepisów dla urody i na inne dolegliwości z tak łatwo dostępnego składnika.

27. Łój Wołowy.

Jednak to nie był koniec informacji, bo pan zaczął dalej opowiadać:

- Łój wołowy jest w użyciu od wieków.

Co to jest łój wołowy?

Zasadniczo łój to tłuszcz wołowy. Renderowanie to proces, który topi surowy tłuszcz i zamienia go w łój.

Warto również wiedzieć, gdy zwierzę było karmione trawą, że łój wołowy ma w 100% najwyższą zawartość korzystnych składników odżywczych.

Czy łój jest dobry dla skóry?

Tak! Łój jest niesamowity dla skóry, ponieważ zapewnia potrzebne i bogate korzyści ze składników odżywczych, aby zachować zdrową, miękką i młodzieńczą skórę.

Istnieje wiele powodów, dla których warto używać łaju do pielęgnacji skóry.

Łój to bardzo zdrowy tłuszcz. Zawiera szeroką gamę wszystkich dobroczynnych składników odżywczych, których nasza skóra potrzebuje do samoregeneracji. To najlepszy balsam do stosowania, jeśli chcesz mieć zdrową skórę. Wiele składników odżywczych w łaju od karmionych trawą krów pomaga promować młodość skóry, dostarczając substancji, które nasza skóra naturalnie traci wraz z wiekiem.

Łój jest niezwykle kompatybilny z sebum, który naturalnie wytwarza nasza skóra. W rzeczywistości ma podobną biologię. To jeden z powodów, dla których nasza skóra jest w stanie tak efektywnie wykorzystywać łój.

W porównaniu z olejami roślinnymi łój zapewnia skórze bardzo intensywne nawilżenie. Rozpoznasz to natychmiast, gdy nałożysz go na skórę. Nie ma nic lepszego niż łój, który koi i nawilża suchą skórę.

Łój jest nie tylko świetny do naprawy skóry, ale także pomaga zapobiegać uszkodzeniom skóry. Wszystkie te przyjazne dla skóry antyoksydanty i inne składniki odżywcze sprawiają, że skóra jest zdrowa i silna.

Naturalne właściwości przeciwdrobnoustrojowe łaju pomagają zapobiegać trądzikowi i wypryskom skóry. Łój zawiera również silne właściwości przeciwzapalne.

Teraz, gdy przyjrzeliśmy się, co łój może zrobić dla skóry, przyjrzyjmy się bliżej składnikom odżywczym zawartym w łaju i ich szczególnej pomocy w zdrowiu skóry.

Witaminy A, B12, D, E i K są niezwykle odżywcze dla skóry. Ta specjalna kombinacja korzystnych witamin występuje tylko razem w produktach pochodzenia zwierzęcego.

Kwas alfa-linolenowy i kwas linolowy są w niemal idealnej proporcji 1:1. Są one również nazywane kwasami tłuszczowymi Omega 3 i Omega 6 i utrzymują strukturę oraz funkcję bariery skóry. Pomocne są również w odpowiedzi na problemy zapalne i immunologiczne skóry.

Kwas stearynowy i kwas oleinowy to kwasy tłuszczowe, znajdujące się w zewnętrznej warstwie naszej skóry oraz w naszym sebum, znajdziesz je też w łoju. Działają kojąco, nawilżająco, regenerująco i przeciwzapalnie. Kwas stearynowy wspomaga naprawę skóry, poprawia elastyczność skóry i poprawia funkcję barierową skóry. Kwas oleinowy pomaga różnym korzystnym składnikom odżywczym wnikać w głąb skóry. Sprzężony kwas linolowy lub CLA ma silne właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne.

Kwas palmitoleinowy jest bardzo aktywnym środkiem przeciwbakteryjnym dla naszej skóry. Jest to również jeden z podstawowych elementów budulcowych naszej skóry, ale zmniejsza się wraz z wiekiem.

Kwas palmitynowy poprawia gładkość skóry i wspomaga funkcję bariery ochronnej skóry, która zmniejsza się wraz z wiekiem.

Czy łój jest dobry na trądzik?

Tak! Właściwości przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i gojące skórę łoju, (zwierzę karmione trawą) sprawiają, że jest on bardzo przydatny dla skóry skłonnej do trądziku.

Metoda oczyszczania skóry łojem może być bardzo korzystna dla każdego, kto ma problemy z trądzikiem. Łączy w sobie kojące i uzdrawiające właściwości sebum z dogłębnym oczyszczeniem tak samo działając, jak olejek oczyszczający.

Oczywiście stan skóry jest odzwierciedleniem tego, co dzieje się w jelitach. Tak więc, jeśli trądzik jest problemem, polecam

przyjrzenie się temu, co uzdrowi jelita, eliminując trądzik od wewnątrz.

Czy zatyka pory?

Nie, łój nie zatyka porów. Ponieważ jest zgodny ze sposobem budowy naszej skóry i naturalnym sebum naszej skóry, a łój współdziała z naszą skórą, nawilżając ją, kojąc i regenerując bez zatykania porów.

Jeśli uważasz, że łój powoduje problemy z porami, prawdopodobnie używasz zbyt dużo. Użyj tylko cienką warstwę, a będzie idealnie.

Jak zrobić łój?

Aby zrobić łój w domu, wystarczy wziąć surowy łój wołowy i go przygotować. Można to zrobić na kilka sposobów, a ja mam kilka wskazówek, którymi mogę się podzielić, aby upewnić się, że łój jest super czysty i bezwonny.

Powoli rozpuść dużą ilość mielonego łaju na patelni na bardzo małym ogniu.

Regularnie trzeba mieszać i nie dopuścić do przypalenia.

Roztopiony tłuszcz przelej przez sito.

Następnie wlej go do słoików i pozwól mu się zestalić.

Jeden słoik tłuszczu wołowego przechowywać w lodówce, a resztę w zamrażarce.

Korzyści zdrowotne łaju wołowego.

Łój wołowy jest nie tylko bardziej aromatyczny oraz lepszą opcją do gotowania w wysokiej temperaturze, ale oferuje też zaskakujące korzyści zdrowotne.

Poprawia zdrowie układu odpornościowego – dzięki nieprzetworzonym tłuszczom, takim jak łój wołowy w diecie, organizm łatwiej wchłania witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, które wspierają układ odpornościowy.

Bogaty w składniki odżywcze – nie tylko pomaga przyswoić więcej składników odżywczych z pożywienia, ale łój wołowy jest również bogaty w witaminy A, D, E, K i B1.

Zmniejsza stany zapalne – łój zawiera sprzężony kwas linolowy, który jest naturalnym środkiem przeciwzapalnym.

Może pomóc chronić organizm przed infekcjami – jeden z kwasów tłuszczowych w łoju wołowym – kwas palmitoleinowy – ma fantastyczne właściwości przeciwbakteryjne, które mogą pomóc w zapobieganiu infekcjom.

Dobry dla układu nerwowego – łój jest bogaty w cholinę, składnik odżywczy wspomagający układ nerwowy. Ponadto zdrowe kwasy tłuszczowe pomagają chronić komórki nerwowe.

Pomaga organizmowi spalić tłuszcz – spożywanie zdrowych tłuszczów stymuluje uwalnianie glukagonu, hormonu, który sygnalizuje organizmowi, że nadszedł czas, aby spalić zmagazynowany tłuszcz w celu wykorzystania go jako energii.

Chroni Twoje ciało przed wolnymi rodnikami – nie tylko unikasz wolnych rodników, z którymi twój organizm musiałby się zmagać, gdybyś gotował z olejami roślinnymi, ale łój jest również bogaty w witaminę E, która pomaga chronić twoje komórki przed wolnymi rodnikami, które powodują uszkodzenia.

Niezbędne kwasy tłuszczowe odgrywają rolę w następujących procesach:

- Produkcja i regulacja hormonów
- Rozwój mózgu i układu nerwowego
- Czynność tarczycy i nadnerczy
- Zdrowe tworzenie błon komórkowych
- Regulacja ciśnienia krwi
- Odpowiedź zapalna
- Odpowiedź immunologiczna

Funkcja wątroby
Regulacja krzepliwości krwi
Rozkład cholesterolu

Profil kwasów tłuszczowych łożu wołowego to 50% tłuszczów nasyconych, 42% tłuszczów jednonienasyconych i 4% tłuszczów wielonienasyconych.

Nasycone kwasy tłuszczowe są nasycone atomami wodoru i mają tylko pojedyncze wiązania. Natomiast nienasycone kwasy tłuszczowe mają wiele wiązań podwójnych.

Te podwójne wiązania sprawiają, że kwasy tłuszczowe nienasycone (roślinne) są niestabilne.

Kiedy zrobiono nam pranie mózgu o strachu przed tłuszczami nasyconymi, zastąpiliśmy je tymi nienasyconymi olejami z nasion, takimi jak olej rzepakowy i olej słonecznikowy.

Jest to jeden z głównych pojazdów, który zepchnął nasze zdrowie w przepaść.

I to było świetne dla dużych firm konsumenckich. Nasiona były tradycyjnie produktem odpadowym, więc były tanie.

W rezultacie, w którym wywołano strach, zużycie oleju sojowego wzrosło 1000-krotnie w XX wieku. Kwas linolowy to teraz 8% kalorii.

Jakie są konsekwencje tej zmiany? Cóż, jesteś tym, co jesz. W latach 1959-2008 zawartość kwasu linolowego w ludzkich tkankach tłuszczowych wzrosła o 136%. W tej metaanalizie średnie stężenie kwasu linolowego w ludzkiej tkance tłuszczowej wynosiło 25%.

Powodem tego jest to, że ludzie chodzą po butelki oleju rzepakowego jak po wodę mineralną.

Ze względu na podwójne wiązania te kwasy tłuszczowe są bardzo niestabilne. Kiedy gotujesz z olejami z nasion, zarażasz jedzenie rodnikami powodującymi raka.

Bardziej przerażające jest to, że nawet w temperaturze ciała, kwas linolowy może się utleniać i może powodować powstawanie wolnych rodników. Więc jeśli twój tłuszcz składa się z kwasu linolowego, w zasadzie jesteś mikrofalą powodującą radioaktywne zniszczenie wewnętrzne.

Wolne rodniki i toksyczne produkty rozpadu kwasu linolowego, takie jak HNE, są zaangażowane w prawie każdą patologię choroby.

Oleje roślinne zostały powiązane ze wszystkimi następującymi chorobami:

Choroba Alzheimera

Nowotwór

Insulinooporność

Trądzik

Choroba serca

Autyzm

Demencja

Zaburzenia autoimmunologiczne

Nieszczelne jelito

A najważniejsze, że okazuje się, iż zły cholesterol „LDL” jest zły tylko wtedy, gdy jest uszkodzony przez tłuszcze nienasycone.

Z kolei łój wołowy ma bardzo wysoką stabilność oksydacyjną i termiczną. Badanie to wykazało, że po 40 godzinach ciągłego ogrzewania w temperaturze 180°C tylko 60% łaju zawierało ponad 25% utlenionych produktów ubocznych. Natomiast już po 6 godzinach w 180°C olej słonecznikowy uległ utlenieniu w ponad 20%.

Co można zrobić z łojem wołowym?

Pokochasz gotowanie z łojem wołowym. Można na nim smażyć, piec z nim i w zasadzie użyć do każdego pikantnego dania, które wymaga oleju kuchennego.

Wypróbuj go następnym razem do omletu. Podsmaż mięso z odrobiną czosnku, soli morskiej, świeżo zmielonym pieprzem i łożu wołowego, aby uzyskać nowe „spojrzenie” na mięso.

Jednym z moich ulubionych dodatków jest robienie frytek z batata na łożu wołowym. Gdy spróbujesz łożowych frytek batata, już nigdy nie będziesz tą samą osobą! Są tak dobre!

Wskazówka.

Łój wołowy występuje też pod nazwą nerkówka, ponieważ to tłuszcz tzw. nerkowy!

Spróbuj go i przekonaj się sam, że warto!
No cóż, może warto rzeczywiście go poszukać i spróbować.

28. Mięso Superfoodem???

Następnie pan chciał przybliżyć nam jeszcze parę faktów o mięsie:

- Czy mięso jest dobrym pożywieniem?

Czy możesz przeżyć tylko na mięsie?

Nie potrzebujesz owoców?

To typowe pytania, które pojawiają się, gdy ktoś po raz pierwszy słyszy o diecie mięsożerców.

I to nie jest takie dziwne.

W wielu nadal głęboko zakorzenione jest to, że musisz jeść warzywa i owoce, aby uzyskać niezbędne witaminy i minerały.

Jednak prawda czasem wygląda inaczej.

Mięso to absolutny superfood.

Nie bez powodu wiele kultur i plemion na przestrzeni tysięcy lat i na całym świecie uznało mięso za szczególne źródło pożywienia.

Rdzenni mieszkańcy składali ofiary swoim bogom z mięsa zwierząt, spalając je.

Grupy łowców-zbieraczy spędzały codziennie godziny na polowaniu na mięso, mimo że otaczały ich różne jadalne warzywa.

Naturalna potrzeba jedzenia mięsa była obecna od zawsze.

Dziesiątki tysięcy lat temu również i obecnie, nawet weganie ciągle są w poszukiwaniu różnych potraw roślinnych, które imitują smakiem mięso, bo gdyby nie było im to potrzebne to po co, by to kupowali?

Mięso było produktem luksusowym. Bogaci mieli do niego dostęp, biedni musieli zadowolić się niewielkimi porcjami.

Pytanie oczywiście brzmi...

Dlaczego mięso zawsze zajmowało tak ważne miejsce w kulturach na całym świecie?

Dzieje się tak, ponieważ mięso jest najlepszym sposobem na podtrzymanie ludzkiego ciała i życia. To jedna z naszych najbardziej prymitywnych potrzeb.

Mięso zawiera kilka unikalnych substancji, które praktycznie znajdziesz tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego.

Substancje te obejmują karnitynę, karnozynę, kreatynę, taurynę, retinol oraz witaminy B12, D3 i K2.

Nie ma wątpliwości, że te składniki odżywcze przynoszą niezliczone korzyści zdrowotne i są kluczowe dla optymalnego zdrowia.

Karnozyna.

Karnozyna to tak zwana cząsteczka dipeptydowa. Oznacza to, że składa się z dwóch aminokwasów (beta-alaniny i histydyny).

Z pewnością w odniesieniu do długowieczności i długoterminowego zdrowia karnozyna jest pożądanym składnikiem odżywczym. Specjalizuje się w przeciwdziałaniu glikacji.

Glikacja to proces, w którym cukry wiążą się z białkami. Jest to jeden z najważniejszych procesów starzenia się organizmu.

Glikacja prowadzi do AGE (zaawansowane produkty końcowe glikacji).

Wydaje się, że ten proces glikacji odgrywa rolę w rozwoju chorób związanych z wiekiem, takich jak choroba Alzheimera i miażdżyca (stwardnienie tętnic). Ponadto jest ważnym przeciwutleniaczem, który neutralizuje wolne rodniki.

Ponieważ karnozyna przeciwdziała glikacji, a także neutralizuje wolne rodniki, uważana jest za jedną z najważniejszych cząsteczek przeciw starzeniu. Badania wykazały, że ludzie jedzący mięso mają znacznie większą ilość karnozyny w mięśniach niż ludzie, którzy prowadzą wegetariański/wegański styl życia.

Karnityna.

Podobnie jak karnozyna, karnityna jest deptydem, składającym się z aminokwasów lizyny i metioniny.

Karnityna odgrywa ważną rolę w metabolizmie energetycznym. Niezbędne jest wprowadzenie kwasów tłuszczowych do mitochondriów komórek, aby mogły one zostać wykorzystane jako paliwo.

Karnityna ma zatem ogromne znaczenie dla energii psychicznej i fizycznej.

Badania wykazały, że osoby jedzące mięso, spożywają więcej karnityny niż wegetarianie.

Kreatyna.

Kreatyna odgrywa ważną rolę w powtarzalnych, krótkotrwałych ćwiczeniach o wysokiej intensywności. Znana jest ze zwiększania wybuchowości, siły, wytrzymałości i masy mięśniowej. Twój organizm sam produkuje kreatynę, a ta substancja znajduje się głównie w mięsie i rybach.

Możesz więc uzyskać go głównie z pokarmów zwierzęcych.

Badania pokazują, że wegetarianie i weganie mają znacznie mniej kreatyny.

Tauryna.

Tauryna to rodzaj aminokwasu, który jest głównie – zgadłeś – znajduje się w źródłach pokarmu zwierzęcego.

Takich jak:

Tuńczyk
Ośmiornica
Kalmary
Skorupiaki (w szczególności przegrzebki)
Indyk
Kurczak
Wołowina

Tuńczyk jest dobrym źródłem tauryny.

Tauryna przyczynia się do dobrego stanu zdrowia na kilka sposobów.

Między innymi odgrywa rolę w:

Utrzymaniu prawidłowego nawodnienia i równowagi elektrolitowej w komórkach.

Powstawaniu żółci, która jest ważna dla trawienia.

Wspiera twój układ nerwowy i wzrok.

Reguluje twój układ odpornościowy.

Działa jako przeciwutleniacz.

Działa podobnie jak karnozyna przeciwko glikacji.

Tauryna nie jest niezbędnym aminokwasem. Stwierdzono jednak, że wegetarianie mają mniej tauryny niż ludzie jedzący mięso.

Cynk.

Cynk jest składnikiem odżywczym, którego organizm sam nie wytwarza. Jest to minerał, który musisz pozyskać z pożywienia.

Bierze udział w różnych procesach w organizmie, takich jak:

ekspresja genu,

funkcja odpornościowa,

produkcja białek,

produkcja DNA,

gojenie się ran.

Rozwój hormonów płciowych.

Cynk występuje nie tylko w mięsie. Jest jednak tak, że cynk zawarty w mięsie jest lepiej przyswajany przez organizm. Dzieje się tak częściowo, dlatego że rośliny zawierają fitynian, substancję utrudniającą wchłanianie cynku.

Podobnie jak w przypadku innych składników odżywczych, większość wegetarian/wegan ma niższy poziom cynku.

Witamina B12.

Witamina B12, znana również jako kobalamina, znajduje się wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego. Nic dziwnego, że osobom, które nie jedzą produktów pochodzenia zwierzęcego, zaleca się przyjmowanie suplementu B-12.

Różne badania potwierdzają tę teorię.

Wydaje się, że około 62% ciężarnych weganek ma niedobór witaminy B12, 86% wegańskich dzieci ma niedobór witaminy B12, a nie mniej niż 90% wegan starszych osób wydaje się mieć niedobór tej witaminy. Na dłuższą metę może to mieć (poważne) konsekwencje dla zdrowia.

Niedobór witaminy B12 może wpływać na układ nerwowy. Jest zatem związany z różnymi zaburzeniami neurologicznymi, takimi jak demencja i depresja.

Z tych informacji wynikało, że praktycznie na diecie mięsnej nie potrzeba żadnych suplementów, bo praktycznie wszystko jest w mięsie.

29. Carnivore Dla Każdego?

Następnie pan omówił temat czy carnivore jest dla każdego:

- Niektórym brzmi to jak sen: pobudka z antrykotem i pójście spać z brzuchem pełnym steków T-Bone!

Dla innych to najgorszy koszmar.

Dieta mięsożerców zyskuje na popularności, ale czym właściwie jest?

Nie brakuje ci wielu witamin.

Co możesz, a czego nie możesz jeść?

Jak można się domyślić, dieta mięsożerców polega głównie na spożywaniu produktów pochodzenia zwierzęcego. Jest dość zbliżona do diety ketogenicznej, ponieważ ograniczasz wszystkie

węglowodany, twoje ciało przechodzi w ketozę. Wiele osób zgłasza te same korzyści podczas stosowania diety mięsożernej, jak w przypadku diety ketogenicznej. Pomyśl na przykład o szybkiej utracie wagi i lepszej wydajności poznawczej.

Jednym z powodów, dla których wiele osób decyduje się na mięsożerność, jest wyeliminowanie wszystkich niepotrzebnych bodźców, które można uzyskać z pożywienia. Dieta mięsożerców jest tak prosta, jak to tylko możliwe. Jest bardzo jasne, co można, a czego nie można jeść, ale przede wszystkim zapewnia, że nie należy spożywać produktów, które mogą powodować np. podrażnienia. Na przykład wiele osób ma (niewielkie) nietolerancje lub alergie na niektóre pokarmy, których unikasz, przestrzegając diety mięsożerców.

Jest to również bardzo dobre narzędzie do wykrywania nietolerancji. Kiedy stosujesz ją w ten sposób, nazywają to również dietą eliminacyjną. Ponieważ wykluczasz wiele bodźców z różnych pokarmów i pozwalasz swojemu ciału przyzwyczać się tylko do produktów pochodzenia zwierzęcego, kończysz w pozycji neutralnej. Po około 2-3 tygodniach zaczynasz ponownie wprowadzać pokarmy jeden po drugim.

Na przykład, czy tego dnia jesz jogurt grecki obok mięsa i prawie natychmiast odczuwasz ból brzucha lub wzdęcia?

Wtedy jest podejrzenie, że nie reagujesz zbyt dobrze na laktozę! W ten sposób możesz eksperymentować, odkrywając swoje alergie i nietolerancje.

Niektórzy stosują dietę również dlatego, że dieta ketogeniczna nie była w stanie zapewnić im wystarczającej ilości, efektów w zakresie odchudzania, czy wspomagania uzdrawiania niektórych dolegliwości.

Co możesz, a czego nie możesz jeść?

Oczywiście dokonujesz najbezpieczniejszych wyborów z różnymi rodzajami mięsa i ryb. Inne produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak jajka, bulion kostny i nabiał, są zalecane tylko wtedy, gdy

dobrze je tolerujesz. Na przykład do przygotowania posiłku wybierasz masło, ghee lub smalec. Zazwyczaj zaleca się usunięcie wszystkich innych produktów i np. picie samej wody. Niektórzy są nieco bardziej elastyczni i piją na przykład swoją (kuloodporną) kawę rano.

Mięsożerca kontra ketoza.

Dieta mięsożerców jest w rzeczywistości ruchem w ramach diety ketogenicznej. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że jesteś w ketozie na diecie mięsożernej ze względu na całkowity brak węglowodanów. Tam, gdzie przy tradycyjnej diecie ketogenicznej spożywasz maksymalnie 20-35 gram węglowodanów dziennie, przy diecie mięsożernej (z dobrym źródłem mięsa) masz prawie 0 gramów węglowodanów!

Oprócz tego, że nie jesz warzyw i innych produktów, często zmienia się też nieco proporcja tłuszczów i białek. Zwykle dostarczasz trochę mniej tłuszczu i więcej białka. Dla większości osób pozostanie to w stanie ketozy i nie będzie stanowić problemu, jeśli tego doświadczysz, a ketoza jest naprawdę celem, na przykład efektem terapeutycznym ketonów, możesz dodać dodatkowe tłuszcze.

Czy nie brakuje ci wielu składników odżywczych?

Nie powinno, jeśli zrobisz to dobrze. Wszystkie witaminy można znaleźć w mięsie. Wiele zwierząt, które zjadają ludzie, zjada również rośliny. Gwarantuje to, że również otrzymują i przechowują te witaminy. W ten sposób nie będziesz musiał ich ponownie trawić, to już jest zrobione! Ważne jest, abyś spożywał różne rodzaje mięsa/ryb/jaj i wybierał najlepszą jakość. W ten sposób znacznie lepiej poradzisz sobie. Jeśli jesz tylko hamburgery i bekon, prawdopodobnie źle skończysz... Złota wskazówka to spożywanie podrobów, takich jak wątroba. Mięso to jest niezwykle bogate w witaminy i pod wieloma względami bije na głowę tradycyjne warzywa. Nawet jeśli stosujesz normalną dietę ketogeniczną, spożywanie podrobów jest wysoce zalecane!

Nie wszystkim się to wydaje atrakcyjne, ale istnieją wskazówki, które to ułatwią. Na przykład hamburgery z bekonem i wątróbką, które możesz sam zrobić.

Czy twoje ciało może w ogóle obyć się bez węglowodanów?

Tak, może! Zasadniczo istnieją tylko niezbędne aminokwasy (białka) i niezbędne tłuszcze. Dzieje się tak, ponieważ twoje ciało jest w stanie wytwarzać potrzebne mu węglowodany, na przykład z białek i tłuszczów, które spożywasz. Proces ten nazywa się glukoneogenezą.

Czy dieta mięsożerna jest dla każdego?

Nie definitywnie nie! Jeśli jest to dla ciebie opłacalne, zapewnia dużo jasności co do tego, co możesz, a czego nie możesz zrobić, a także eliminuje wszelkie niewłaściwe zachęty. Jednak dla niektórych osób dieta ketogeniczna jest już dużym krokiem, dieta mięsożerców idzie o krok dalej. Osobiście widzę potencjalne zastosowania, ale niestety przeprowadzono zbyt mało badań, aby udzielić porady na ten temat. Nieliczni naukowcy, którzy wypowiedzieli się na ten temat, są również bardzo podzieleni, jeden bardzo pozytywnie, drugi zdecydowanie przeciw. Oczywiście pomijamy czynniki moralne.

Więc zaczynasz dietę carnivora?

Wtedy jest to oczywiście całkowicie na własne ryzyko, zawsze zalecana jest konsultacja z lekarzem rodzinnym!

Osobiste doświadczenie.

Ponieważ już regularnie spożywałem posiłki mięsne, niedawno zdecydowałem się przejść na carnivora i zobaczyć, co mi to przyniesie. Częściowo dlatego, że osobiście doświadczyłem, że prawdopodobnie mam drobne nietolerancje, chciałem zastosować to, jako dietę eliminacyjną.

Niestety mój eksperyment był krótkotrwały, ponieważ po prostu zauważyłem, że to nie jest właściwy czas, aby to przetestować.

Latem wybieram zbyt łatwo inne pokarmy, które nie są dopuszczalne na carnivore, aby cieszyć się dobrym jedzeniem lub

miłą przekąską / napojem na tarasie, jednak zauważyłem, że moje ciało było dużo spokojniejsze!

Byłem mniej wzdęty i miałem dużo mniej bólu brzucha niż wcześniej. Moje ciało wciąż bardzo poszukiwało np. błonnika. Miałem dość energii i też czułem się świetnie! Częściowo ze względu na integrację różnych rodzajów ryb/mięsa i podrobów, nie czułem, że brakuje mi wielu składników odżywczych. Mam zamiar spróbować jeszcze raz w tym roku, a następnie kontynuować przez około 3-4 tygodnie przed ponownym wprowadzeniem pokarmów. Jednak wybiorę tym razem porę zimową na to.

Wniosek, jaki mi się tu nasuwa to standardowe "każdy z nas jest inny i każdy musiałby sam przetestować na sobie, jaki będzie efekt".

30. Schudnąć Na Carnivore.

Na zakończenie pan poruszył jeszcze temat odchudzania:

- Czy dieta Carnivore nadaje się do odchudzania?

Tak. To z pewnością możliwe.

Pod tym względem dieta mięsożerców nie różni się od diety niskowęglowodanowej/ketogenicznej.

Kiedy przełączysz się na białka i tłuszcze zwierzęce jako główne źródło kalorii, przekonasz się, że poziom cukru we krwi jest stały. Dzieje się tak, ponieważ nie otrzymujesz węglowodanów i cukrów, które powodują wzrosty i spadki poziomu cukru we krwi.

Dużą zaletą stałego poziomu cukru we krwi jest to, że reguluje to również uczucie głodu. Nagłe szczyty i doliny poziomu cukru mogą powodować napady głodu i „pragnienie czegoś słodkiego”.

Zapobiegają temu tłuszcze nasycone i białka z mięsa (a także z ryb!).

Będziesz dłużej pełny i rzadziej będziesz mieć ochotę na podjadanie.

Mniej podjadania oznacza również mniejsze prawdopodobieństwo zjedzenia zbyt dużej ilości kalorii w ciągu dnia. I to jest ważny warunek utraty wagi.

To mogłoby, być dobre rozwiązanie, bo otyłych nie brakuje niestety wokół. Na tym pan zakończył swój wykład.

31. Wpływ Carnivore Na Skórę.

Następnie na scenę weszła inna pani, która chciała przedstawić informacje na temat wpływu carnivora na skórę:

- Jak dieta Carnivore wpływa na twoją skórę?

Być może twoja skóra jest najważniejszym widocznym wskaźnikiem określającym, jak zdrowy jest twój sposób odżywiania.

Kiedy masz dietę pełną cukrów, niewłaściwych tłuszczów i niewłaściwych dodatków... może się to objawiać wypryskami, wysypkami i guzami na skórze.

„Normalna” zachodnia dieta jest pełna składników odżywczych, które wytrącają hormony z równowagi, powodują stany zapalne, które nie dostarczają organizmowi odpowiednich witamin i minerałów.

Dieta mięsożerców jest szczytem diety eliminacyjnej.

Innymi słowy, prawie nie ma innej diety, która eliminuje tak dużą ilość różnych pokarmów.

Kiedy spożywasz tylko tłuszcze i białka zwierzęce, żegnasz się z: Ziarnami, które mogą powodować reakcję zapalną.

Substancjami antyodżywczymi w pokarmach roślinnych, które mogą wywołać reakcję alergiczną.

Cukrami, które mogą wpływać na twój kolagen.

Nadmiarem kwasów Omega-6 z olejów roślinnych, które są głównym źródłem stanów zapalnych i problemów skórnych.

Eliminujesz te szkodliwe czynniki.

Natomiast dobrze skomponowana dieta mięsna z wysokiej jakości mięsem dostarcza ważnych składników odżywczych, które odżywiają twoją skórę.

Istnieje również kilka historii sukcesu osób, które widziały, jak ich skóra oczyszcza się po zastosowaniu diety mięsożerców.

Znikało wiele różnych problemów, z którymi borykali się przez wiele lat i które nie chciały zniknąć nawet przy użyciu nowoczesnej medycyny.

Dotyczy to mężczyzn jak i kobiet.

No cóż, kiedy wszystkie metody zawodzą, to się mówi "tonący brzytwy się chwyta".

32. Jajka Na Carnivore.

Następnie pani skupiła się na jajkach:

Czy możesz jeść jajka na diecie mięsożernej?

Tak, możesz!

Ponieważ jajka należą do najbardziej pożywnych produktów, jakie możesz jeść.

Jedno jajko zawiera imponujący zestaw składników odżywczych.

Są pełne witamin, minerałów, białek i zdrowych tłuszczów.

Na przykład jajko zawiera:

Witamina B12 (kobalamina)

Witamina B2 (ryboflawina)

Witamina A

Witamina B5 (kwas pantotenowy)

Selen

Cholina

Cholina i jajka.

Jajka są pełne choliny, która jest rodzajem witaminy B. Jest niezbędnym składnikiem odżywczym dla różnych procesów zachodzących w organizmie człowieka.

Na przykład cholina bierze udział w produkcji neuroprzekaźnika acetylocholinę.

Ponadto bierze udział w przetwarzaniu homocysteiny. Jest to aminokwas, który – gdy występuje w dużych ilościach we krwi – może prowadzić do chorób sercowo-naczyniowych.

Cholina odgrywa ważną rolę w regulacji poziomu homocysteiny we krwi.

Niskie spożycie choliny wiąże się również z zaburzeniami wątroby, serca i neurologicznymi.

Wiele osób nie otrzymuje wystarczającej ilości choliny. Badanie ciężarnych kanadyjskich kobiet wykazało, że tylko 23% otrzymywało wystarczającą ilość choliny.

Dlatego ważne jest, aby spożywać pokarmy zawierające cholinę. Akurat na szczęście jajka pojawiały się już w naszej diecie.

33. Wątróbka.

Następnie pani zaczęła jeszcze opowiadać o wątróbce:

- Dlaczego wątróbka jest godna uwagi?

Jeśli na tej planecie jest jedno pożywienie, które zasługuje na miano „superżywności”, to jest nim wątróbka.

Kiedy ludzie myślą o nadużywającym określeniu superfood, często myślą o specjalnych jagodach, które rosną gdzieś na szczycie góry w Peru lub o innych owocach tropikalnych bogatych w przeciwutleniacze.

Jednak jeśli naprawdę przyjrzymy się krytycznie, które źródło pożywienia zapewnia najwięcej niezbędnych witamin i minerałów, to wątroba jest absolutnym numerem 1.

Wątroba jest ważnym organem u ludzi i zwierząt. Generalnie jest to największy narząd wewnętrzny i pełni kilka ważnych funkcji, takich jak:

Filtrowanie leków i innych szkodliwych substancji z krwi.

Magazynowanie glukozy, żelaza, witamin i innych niezbędnych składników odżywczych.

Przetwarzanie strawionego pokarmu z jelit.

Wątroba, wraz z innymi podrobami, zawsze była bardzo popularnym kawałkiem mięsa. Jednak w dzisiejszych czasach mięso z mięśni (takie jak ribeye, stek z polędwicy wołowej i stek) jest bardziej preferowane niż podroby.

I to podczas, gdy podroby zawierają dużo składników odżywczych.

Warto ją więc dostarczyć naszemu organizmowi.

Ludzie często myślą o owocach i warzywach, kiedy wybierają żywność, która dostarcza im witamin i minerałów.

Tymczasem niewielka ilość wątroby może dostarczyć 100% dziennego zapotrzebowania różnych składników odżywczych.

Ponadto wątroba zawiera dużo wysokiej jakości białek.

Istnieje kilka zwierząt, z których można zjeść wątrobę, najczęściej dostępne są: wołowa, z kurczaka, kaczka, indycza, jagnięca i wieprzowa.

Tak więc warto to uwzględnić w planowaniu swoich posiłków.

Pamiętam, że kiedyś próbowałem wątróbki, ale nie smakowała mi zbytnio może czas wymyślić jakiś przepis na nią np. pasztet, ale bez mąki itd.

34. Ryby W Carnivore.

Następnie nadzszedł czas, aby omówić kwestie ryb:

- Czy możesz jeść ryby na diecie carnivora?

Wiele osób kojarzy dietę mięsożerców z dużymi kawałkami czerwonej wołowiny.

Oczywiście dietę mięsożerców można w dużej mierze zorganizować z wołowiną.

Jednak ryby to zdecydowanie dobra opcja!

Ryby i owoce morza są bardzo dobrym źródłem tłuszczów i białek zwierzęcych. Już z tego powodu są niezwykle dobrym dodatkiem do diety carnivora.

Poza tym ryby też są po prostu pyszne!

Dodając ryby do swojej diety, korzystasz z różnych składników odżywczych, z których znane są ryby i owoce morza.

Oczywiście na szczycie tej listy znajdują się kwasy tłuszczowe Omega-3, które można znaleźć między innymi w:

Łososiu

Makreli

Śledziu

Sardynkach

Niektóre produkty rybne są również wartościowym pożywieniem.

Pomyśl o ikrze z łososia lub wątrobie z dorsza.

Przydatną rzeczą w wątrobie dorsza jest to, że można ją kupić w puszkach. To prawdziwa „bomba omega-3”, a także bogata w łatwo przyswajalną witaminę A. Superfood z morza!

Ogólnie rzecz biorąc, dobrze byłoby wybrać ryby złowione na wolności.

Problem z rybami hodowanymi polega na tym, że często są one pełne dioksyn i innych niezdrowych substancji.

Dzieje się tak dlatego, że ryby są karmione antybiotykami i innymi substancjami, które sprawiają, że ryby szybko rosną.

W przypadku ryb złowionych na wolności to idealna opcja, aby z nich skorzystać!

A więc wędkę w dłoń i łowić ryby samemu tak byłoby najbezpieczniej; -)

35. Co Pić Na Carnivore.

Kolejna kwestia to co najlepiej pić;

- Co mogę pić na diecie mięsożerców?

Praktycznie każde zwierzę na tej planecie pije wodę.

To niezwykle dobry sposób na nawodnienie się.

I tak jest też w przypadku diety carnivora.

To może nie być dla ciebie całkowitą niespodzianką, ale około 70% twojego ciała składa się z wody. Dlatego też ma sens, aby nawadniać się dokładnie tym, co stanowi dużą część ciebie, czyli wodą.

To wszystko, czego potrzebujesz.

Na pewno, jeśli jesteś przyzwyczajony do diety mięsnej – i odstawiłeś cukry i słodziki – docenisz również wodę.

Można też naprzemiennie używać wody gazowanej, chociaż niektóre badania naukowe nie są zbyt pozytywne na temat wpływu dwutlenku węgla np. na stan tkanki kostnej.

A co z kawą i herbatą?

W zasadzie można nimi również się nawodnić.

Wiele osób uważa, że kawa i herbata mają działanie wysuszające, ale niekoniecznie tak jest.

Kofeina rzeczywiście ma lekko moczopędne (diuretyczne) działanie. Jednak ostatecznie, kawa i herbata dostarczają więcej płynu niż ilość płynu, którą może wypchnąć kofeina.

Problem z kofeiną polega na tym, że może ona oddziaływać na hormony stresu, a także zaburzać rytm snu.

Jeśli chcesz napić się kawy, radzę robić to tylko rano.

Kofeina ma okres półtrwania około 5 godzin.

Innymi słowy, jeśli wypijesz kolejne podwójne espresso o 17:00, połowa kofeiny nadal będzie w twoim organizmie do 22:00.

Oczywiście może to sprawić, że będziesz wpatrywać się w sufit o 22:30, zamiast spać.

Jeśli pijesz tylko wodę, oczywiście nie będziesz z tego powodu cierpieć.

Mnie jak na razie zawsze woda gasi pragnienie i już dawno zapomniałem o tych wszystkich kolorowych napojach!

36. Mięso Od Zwierząt Karmionych Trawą.

Kolejną kwestią było mięso od zwierząt karmionych po prostu trawą:

- Dlaczego to mięso jest lepsze i zdrowsze?

Jak być może wiesz, bydło to pasące się zwierzęta. Oznacza to, że wolą żywić się trawą.

Cały system żołądkowy jest przystosowany do przetwarzania trawy.

Być może wiesz, że bydło to tak zwane przeżuwacze. Oznacza to, że nie trawią trawy, którą zjadają, gdy tylko ją zjedzą.

Krowa przeżuwa paszę tylko przez bardzo krótki czas i natychmiast ją połyka, po czym trafia do żwacza przez przełyk. W spoczynku krowa zwraca do pyska „kulkę” paszy. Tutaj krowa przeżuwa dłużej. Drobnopokarm wraca do żwacza i jest trawiony przez żwacz, siateczkę, omasum (wstępne trawienie) i trawieniec.

Krowy są zatem wyspecjalizowanymi zjadaczami trawy, chociaż są mniej zdolne do przetwarzania innych źródeł (koncentratu) paszy, takich jak kukurydza i soja.

Mięso pochodzące od krów niekarmionych trawą często zawiera więcej tłuszczu, a skład kwasów tłuszczowych jest również interesujący z punktu widzenia zdrowia. Spożywanie kukurydzy, soi i innych przemysłowych pasz dla zwierząt oznacza, że mięso traci na jakości pod względem zdrowych tłuszczów i składników odżywczych.

Mięso pochodzące od krów żywionych trawą, zawiera na ogół więcej kwasów tłuszczowych Omega-3, a także zawiera więcej CLA (sprzężony kwas linolowy). Są to kwasy tłuszczowe, które działają przeciwzapalnie w organizmie.

Dla większości ludzi tłuste ryby, takie jak łosoś i makrela, są znane jako źródło zdrowych kwasów tłuszczowych Omega-3, ale wołowina karmiona trawą jest również dobrym źródłem.

Z tego powodu najlepiej zawsze wybierać mięso z krów karmionych trawą i ekologiczne.

Jednak nie zawsze jest to możliwe, więc i na zwykłym mięsie też wiele ludzi już odzyskało swoje zdrowie.

Niestety, ale wiele decyzji rządzących nami ludźmi zniszczyło miliony małych gospodarstw i powstały wielkie fermy zwierząt, gdzie czasem sytuacja pozostawia wiele do życzenia.

37. Zdrowe Strony Carnivore.

Następnie pani postanowiła omówić również zdrowe strony diety carnivora;

- Korzyści zdrowotne wynikające z diety mięsożerców.
Kiedy przechodzisz na nowy sposób odżywiania, prawdopodobnie robisz to, ponieważ nie jesteś zbyt zadowolony z obecnego sposobu odżywiania.
Może masz mało energii w ciągu dnia?
Może masz nadwagę?
Takie warunki mogą być powodem do stosowania diety carnivora.

Pomaga ona zwalczać stany zapalne.

Znacznie zmniejszając spożycie cukru i węglowodanów podczas diety mięsnej, możesz również zapewnić, że organizm ma mniej stanów zapalnych.

Będziesz także spożywać mniej złych i przetworzonych tłuszczów podczas dobrze skomponowanej diety mięsnej (czyli z dobrej jakości mięsem). Jest to również dobre do zwalczania stanów zapalnych.

Oferuje możliwość przeciwdziałania pewnym dolegliwościom i objawom związanym z autoimmunizacją.

Jeśli masz dietę składającą się prawie wyłącznie z mięsa, logicznie rzecz biorąc, usuwasz również znaczną liczbę

alergenów, które mogą wywołać reakcję alergiczną lub autoimmunologiczną.

Weźmy na przykład pod uwagę brak glutenu lub innych alergenów występujących w roślinach.

Istnieje wiele anegdot o ludziach, którym udało się rozwiązać swoje objawy poprzez wyeliminowanie diet roślinnych. Od osób, które przezwyciężyły przewlekłą depresję, po osoby, które pozbyły się egzemy i trądziku.

Może pomóc w problemach trawiennych

Dieta mięsna składa się głównie z bardzo łatwo przyswajalnych pokarmów, których niewiele pozostaje w jelitach. Jest to w przeciwieństwie do żywności roślinnej, która może zawierać dużo błonnika, który gdy jelito jest chore może tylko pogarszać sytuację, bo błonnik zachowuje się wtedy jak papier ścierny, który ciągle podrażnia jelito (trudnostrawna).

To, że w jelitach jest niewiele resztek mięsa, wynika z tego, że mięso składa się prawie wyłącznie z białka i tłuszczu. Te makroskładniki są wchłaniane w jelicie cienkim. W rezultacie pozostaje niewiele substancji, które mogą powodować podrażnienie lub stan zapalny w jelicie grubym.

To oczywiście ulga dla osób, które borykają się z problemami jelitowymi.

Daje to szansę na regenerację jelit.

Dieta mięsożerców wprowadza cię w ketozę.

Kiedy stosujesz dietę mięsożerców, prawie nie jesz węglowodanów. To powoduje, że twoje ciało przechodzi w ketozę. Ketoza oznacza, że organizm przełącza się na inny metabolizm, w którym zmniejszone spożycie cukrów jest kompensowane przez produkcję ketonów.

Są to cząstki energii wytwarzane z kwasów tłuszczowych.

Stosowanie ketonów jako paliwa ma kilka zalet.

Na przykład są niezwykle dobrym źródłem energii dla twojego mózgu.

Kiedy organizm przechodzi z węglowodanów na ketony, zmienia się kilka aspektów:

Zwiększa się rozpad komórek tłuszczowych.
Zmniejsza się rozpad komórek mięśniowych.
Poziom energii pozostaje wysoki.
Zmniejsza się zatrzymywanie wilgoci.
Przestrzeganie diety mięsożerców przynosi zatem interesujące korzyści.

Jednym słowem kiedy masz różne problemy zdrowotne i nic nie pomaga może warto się zastanowić nad tą dietą?

38. Błędy Na Carnivore.

Następnie pani postanowiła omówić błędy, jakie można popełnić:

- Jakie błędy można popełnić jedząc mięso?

A jakie mogą być konsekwencje tych błędów?

Przede wszystkim NIE PRZYJMUIJ suplementów. Z wyjątkiem witaminy B12, gdy jesteś dotknięty genem mutacji MTHFR, dzięki czemu Twój organizm nie jest w stanie przetworzyć B-12 z samego mięsa, ale musi to być B12 metylowane to jest produktem przyswajalnym dla Twojego organizmu.

Wszystkie inne suplementy wyrządzą Ci więcej szkody niż pożytku.

Większość ludzi we współczesnym świecie wychowuje się w przekonaniu, że nasza codzienna dieta zawiera zbyt mało składników odżywczych. I dlatego wszystko musimy uzupełniać suplementami. Musimy jednak wziąć pod uwagę, jaką żywność spożywamy.

Czy jest to żywność, która zapewnia wystarczającą strukturę i wsparcie dla ciała, umysłu i duszy, czy też jest to żywność, która

nie zawiera pełnych składników odżywczych i jest tylko zapychaczem?

Nie zrozum mnie źle, NIE jestem przeciwna suplementom, jednak musisz wiedzieć, kiedy brać suplementy i gdy są rzeczywiście potrzebne, a kiedy je pominąć, nawet jeśli są lekarze mający dobre intencje, którzy wierzą, że każda kobieta, która zajdzie w ciążę musi przyjmować B9, jeżeli masz mutacje MTHFR to przyjmowanie kwasu foliowego może wtedy doprowadzić do katastrofy, szczególnie gdy nie jest to wersja metylowana!. Zdarzyło mi się, że doprowadziło to do narodzin niepełnosprawnego dziecka z m.in. otwartym i zdeformowanym podniebieniem.

Może to też prowadzić do utraty ciąży.

Kiedy karmisz swój organizm jako wszystkożerca, wegetarianin, weganin, makrobiot czy frutarianin, z pewnością napotkasz pewne niedobory witaminowo-mineralne.

Jednak jako mięsożerca nie napotkasz tych problemów.

Łatwo jest wytłumaczyć fakt, że prawie nie ma już naturalnego rolnictwa, coraz więcej toksyn wykorzystuje się na polach, a rośliny są uprawiane do tego stopnia, że zawierają wielokrotnie mniej witamin i minerałów. Produkcja opiera się na ilości, a nie na jakości. Ogólnie rzecz biorąc, to samo dotyczy także hodowli zwierząt.

Tymczasem na całym świecie jest już wielu ludzi, którzy żyją i pracują w sposób autarkiczny. Zarówno w świecie roślin, jak i zwierząt.

Istnieje wiele możliwości, aby wszystko, co jest uprawiane, hodowane, karmione, odbywało się w znacznie lepszy sposób. Weźmy jako przykład parmakulturę.

Może się to odbywać na kilka sposobów.

Ze zwierzętami hodowanymi lub bez nich, zarówno dużymi, jak i małymi. W zależności oczywiście od tego, ile ktoś ma do dyspozycji ziemi kupionej, odziedziczonej lub wydzierżawionej.

W zależności od warunków geograficznych, w których mieszkasz, decyduje to, czy zostaną zbudowane szklarnie, czy też potrzebne są bardziej opcje ochrony przeciwsłonecznej.

Istnieje po prostu szereg czynników, które można wziąć pod uwagę, niezależnie od tego, czy chcesz, czy nie możesz żyć samowystarczalnie.

I oczywiście wiedza wszystkich pokoleń, które żyły tam przed nami, jest tutaj również ważna, aby też te doświadczenia wykorzystać, a może dostosować je do naszego własnego spostrzeżenia.

A wracając do jedzenia warto uwzględnić, że spożywanie na diecie carnivora mięsa z drobiu, a przede wszystkim mięsa z kurczaków może dostarczyć do organizmu zbyt dużo Omega-6, które jest prozapalne.

Mięso to również jest za chude i to wszystko może spowodować, że ta dieta stanie się dla ciebie zbyt niebezpieczna.

Również spożywanie innych rodzajów chudego mięsa, na przykład królika również może spowodować problemy, ponieważ wtedy twój organizm dostanie zbyt duże ilości białka, a praktycznie wcale żadnego tłuszczu i to może nadmiernie obciążyć cały układ trawienny i może dojść do wytwarzania amoniaku w organizmie, który może doprowadzić nawet do twojej śmierci!

Dlatego tak ważne jest, żeby spożywać mięsa tłuste, a już na pewno nie opierać całej diety carnivora na mięsie chudym, bo to skończy się na pewno katastrofą!!

Kolejny punkt to wieprzowina, tutaj również trzeba zachować ostrożność!

Do spożycia nadaje się tylko i wyłącznie wieprzowina, która pochodzi z tak zwanego wolnego wybiegu, co pokazał przykład mieszkańców na Okinawie, którzy żyli naprawdę bardzo długo, a spożywali bardzo dużo wieprzowiny.

Jednak świnie tam ciągle były trzymane na wolnym powietrzu. Nie były karmione paszami ani tego typu rzeczami, ponieważ dominowały tam małe przydomowe gospodarstwa, gdzie każdy chował sobie świnkę dla siebie.

Czasy, które dawno u nas już minęły...

Wieprzowina bardzo często ta hodowlana zawiera spore ilości Omega-6, który również działa prozapalnie, dlatego na to trzeba zwrócić uwagę.

Jeżeli już musisz to spożywaj ją tylko raz na jakiś czas, na przykład raz na dwa tygodnie, a opieraj swoją dietę na innych cennych mięsach na przykład wołowinie.

Uważaj również na mięso, które jest zbyt długo sezonowane.

Jeżeli masz problemy z historią to najlepiej kupić świeże mięso i od razu spożywać je tego samego dnia, a jeżeli kupujesz więcej to kupione mięso od razu zamroź. Wyciągaj zawsze rano z zamrażalnika, gdy chcesz ze spożyć je wieczorem. Ograniczasz wtedy wytwarzanie dodatkowej histaminy, ponieważ każde mięso im dłużej leży, tym więcej ma w sobie histaminy, a ta również może powodować problemy.

Dopasuj również do siebie ilość tłuszczu i białka, które spożywasz. Te ilości mogą się różnić w zależności od człowieka.

Jeżeli będziesz spożywać za mało tłuszczu może również dojść do zaparcia, wtedy warto zwiększyć ilość spożywanego tłuszczu, na przykład przez dodanie ekstra smalcu gęsiego czy łożu wołowego i problem bardzo często znika sam.

Dlatego, jeżeli ktoś decyduje się na dietę carnivora trzeba te wskazówki uwzględnić, żeby potem nie było problemu.

Były to bardzo ważne informacje, na których pani zakończyła swój interesujący wykład.

39. Wytrzymałość Na Carnivore.

Następnie na scenie pojawił się pewien zawodowy sportowiec, który po prostu kochał sport;

- Uprawiam różne sporty zawodowo i muszę powiedzieć że na carnivore dużo lepiej uprawiam sport i jestem dużo bardziej wytrzymały.

-

Jeśli przestaniesz jeść cukry i zboża, będziesz spożywać coraz mniej węglowodanów, kiedy przechodzisz na dietę mięsożerną, twoje ciało automatycznie przełącza się na spożywanie tłuszczów w celu uzyskania energii.

W organizmie przystosowanym do spalania tłuszczu zamiast cukru, mitochondria (fabryki energii) w komórkach zaczynają działać na 2 grupy acetylo-węglowe, aby wyprodukować ATP (fosforan adenozyne 3 = energia). Proces ten jest znacznie bardziej wydajny i wytwarza około 30% mniej CO₂.

W wysiłkach sportowych ważna jest zarówno siła, jak i wytrzymałość. Więcej ATP jest wymagane dla większego wysiłku. W przypadku dłuższego wysiłku usuwanie CO₂ ma kluczowe znaczenie.

Przechodząc na dietę mięsną, przechodzisz na gospodarstwo energetyczne, które wytwarza o 30% mniej CO₂. Dzięki wydajniejszemu wytwarzaniu energii automatycznie otrzymujesz większą moc.

Jesteś około 30% silniejszy, wyłącznie po przejściu na naturalną, mięsną dietę człowieka.

A dzięki zmniejszonemu tworzeniu się CO₂ możesz utrzymać ten większy wysiłek przez znacznie dłużej. Około 30% dłużej.

Bezpośrednim skutkiem tego jest poprawa kondycji i siły.

Drugim pozytywnym efektem jest to, że możesz trenować dłużej i trenować ciężiej.

To z kolei prowadzi do większego impulsu treningowego i szybszej poprawy wyników sportowych.

Również w sportach możemy zauważyć u ludzi, którzy opierają swoją dietę na węglowodanach, na przykład maratonach bardzo często mają ze sobą małe kostki cukru, które po prostu po

drodze muszę zjadać, żeby uzupełnić swoją energię, inaczej po prostu padliby na ziemię.

Natomiast na diecie mięsnej, kiedy jesteś w ketozie twoje magazyny energii są większe niż węglowodanów, które możesz zgromadzić w swoim ciele. A więc możesz to porównać do samochodu, który ma standardowy zbiornik paliwa wielkości około 30 litrów, natomiast przechodząc na dietę mięsną i będąc w ketozie dokładasz mu drugi zbiornik, który ma załóżmy 80 l pojemności. Logiczne jest to, że z większym zbiornikiem paliwa pojedziesz dalej i tak samo przekłada się to tutaj w tej diecie, ponieważ magazyny tłuszczu są znacznie większe niż węglowodanów w naszym organizmie.

Dlatego każdemu sportowcowi szczerze polecam, aby zainteresował się troszeczkę tą dietą.

To były ciekawe informacje, ponieważ na pewno pojawiłyby się nowe rekordy świata, jeżeli niektórzy przeszliby na tą dietę.

40. 30 Dni Carnivore.

Następnie sportowiec opowiedział, od czego się zaczęło jego przejście na dietę mięsną:

- Będąc bardzo aktywnym sportowcem szukałem nowych dróg jak mogę stać się jeszcze bardziej wydajnym.

Kiedyś, gdzieś napotkałem na informacje o diecie carnivora, więc zagłębiałem się troszeczkę bardziej w ten temat.

Gdzieś przeczytałem o pewnym teście, który trwa 30 dni, żeby sprawdzić, czy ta dieta jest czymś dla mnie, więc postanowiłem, że po prostu spróbuję.

30-dniowa dieta carnivora: udało mi się!

Zacząłem jeść tylko wołowinę, celtycką sól, ghee, łój wołowy i pić wodę przez 30 dni.

To było wyzwanie, które rozpocząłem 4 lata temu.

I przeżyłem!

Mój cel: w końcu koniec ze wzdętym brzuchem, dużo energii i mniej łaknienia cukru i powiększenie masy mięśniowej i wytrzymałości.

Czy osiągnąłem te cele?

Pierwsza reakcja: WTF?

Przecież to smutne dla krów!

Czy będę kontynuować dietę mięsożerców?

Czy już nigdy więcej nie zjem roślin?

Same pytania, jednak ruszyłem, bo nie chciałem, aby z wiekiem moje zdrowie upadło, a osiągi się zmniejszyły!

Możliwe, że twoja pierwsza reakcja będzie taka sama, jak u większości ludzi wokół mnie: „Co do cholery?” Nikt nie powiedział tego w tyłu słowach, ale gdyby spojrzenia mogły mówić, ja bym to usłyszał.

Początki były troszeczkę trudne, ponieważ brakowało mi ciągle węglowodanów.

Zanim mój organizm przystosował się do tłuszczów minął dobry tydzień, ale kiedy w końcu już przystosowałem się do tłuszczów od razu poczułem lepsze efekty.

Mój organizm stał się bardziej wydajny i po prostu lepiej się czułem. Oczywiście czułem jeszcze pociąg do słodkich rzeczy i szczerze mogę powiedzieć, że u mnie on zaniknął dopiero po trzech tygodniach! Jednak miałem na tyle silnej woli, żeby się nie złamać i nie zjadłem nic z węglowodanami.

Trzymałem się czystej diety carnivora.

Opląciło się, ponieważ po 30 dniach byłem już pewny, że pozostanę na tej diecie. Moje osiągi zwiększyły się o ponad 30% i naprawdę czułem się fantastycznie. Nie miałem żadnych innych problemów, które opisują inni ludzie, że czasami mogą się pojawić, jak zaparcia, biegunki, zły humor i tego typu rzeczy, ponieważ wiedziałem, po co to robię, miałem wyznaczony cel, który chciałem osiągnąć i udało mi się go osiągnąć!

Dziś po ponad 4 latach na carnivore nadal czuję się świetnie i pomimo upływu lat moje osiągi w sportach nie zmniejszają się, ale ciągle rosną, z czego jestem naprawdę zadowolony!

Dlatego, jeżeli nie wiesz, czy ta dieta jest dla Ciebie możesz po prostu zrobić taki test jak ja zrobiłem przez 30 dni i wyciągnąć swoje własne wnioski!

Może rzeczywiście był to jakiś pomysł, żeby zacząć od tych 30 dni?

41. Ochota Na Słodczyce.

Sportowiec kontynuował:

- Więc po tym, jak przez pewien czas byłem na diecie carnivora, musiało minąć około 6 miesięcy, dla towarzystwa może lepiej, żeby nie psuć dobrej atmosfery w towarzystwie moich przyjaciół, trochę węglowodanów wkradło się ponownie. Na początku nie było to nic złego. Moje ciało i umysł zawsze były w stanie robić to, co zaplanowałem w tamtych czasach. Nawet nie musiałem o tym myśleć.

Jednak po 7 dniach, czyli dość krótko, zauważyłem, że moje węzły chłonne w obu pachwinach ponownie zaczęły puchnąć. Miałem trochę więcej problemów z prowadzeniem samochodu, siedząc przez dłuższy czas. W łóżku dobrze czułem opuchnięte grudki i rzeczywiście, to nie była tylko fantazja, to była rzeczywistość.

Nadal NIE powiązałem węglowodanów z opuchniętymi węzłami chłonnymi.

W każdym razie, żeby skrócić bardzo długą i bolesną historię, po miesiącu ze wkradającymi się węglowodanami, musiałem wrócić do 100% mięsa.

Mógłbym oczywiście nadal ulegać słodyczom, a także życzliwym propozycjom zjedzenia czegoś innego. Jednak co to robi dla mojego zdrowia? To dla mnie tylko wady.

Zaczęło się od skurczów mięśni, a następnie z czasem pojawiły się następujące objawy: odkrztuszanie flegmy, jakbym był starym, kaszlącym i bulgoczącym starym wrakiem, chodzącym po okolicy, wewnętrzne odgłosy jelit znów są bardzo głośne i wyraźne, moje stolce pachną jak stara miejska toaleta, pojawiła się duszność, hiperwentylacja, metaliczny posmak w ustach, pęcherz nie może się już całkowicie się wypełnić, innymi słowy znowu mimowolne przecieki moczu, uczucie pieczenia podczas oddawania moczu, nadmierne pocenie się (nawet siedząc nieruchomo i nic nie robiąc), w nocy poty (tylko głowa), depresyjne myśli, nawet chodzenie z myślami o zakończeniu życia, nie mogę już chodzić w pozycji wyprostowanej, bo wariuje z bólu w dole pleców i całej lewej nodze.

Nie muszę już chodzić do sklepów, bo nie ma sensu na coś patrzeć. Moje ciało i umysł walczą z całych sił z potrzebą zobaczenia czegoś miłego.

Nie chcę skończyć jako roślina w szafie, albo ten, kto daje się przewrócić i potulnie robi wszystko, co mówią inni.

Tak, ci, którym nic nie przeszkadza, albo wyobrażasz sobie, że jesteś naprawdę zdrowy, to tak łatwo powiedziane, jednak cała paleta objawów nie pozwoliła mi już normalnie funkcjonować!. Zrób to, zrób tamto, zrób to, zrób to, idź do lekarza, bo mój ojciec to miał, moja matka, a ty wymieniasz całą listę, co ci wszyscy inni już mieli, i operacje tutaj, tabletki i NIKT, NIKT nie mówił o zmianie dobrego i rozsądnego jedzenia na gorszą formę jedzenia, ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Nikt nie zadał mi tych konkretnych pytań, które zawsze najpierw zadają innym, gdy dokuczają im ich zdrowie.

Mianowicie zapytać, co ostatnio zmieniłem w moim jedzeniu i piciu????

Zachciało mi się węglowodanów, aby zrobić innym przyjemność, to teraz sam muszę pozbyć się tych konsekwencji.

Tylko ja odpowiadam za swoje zdrowie i nikt inny.

Oznacza to również, że muszę być tak silny i nie wkładać niczego, absolutnie nic więcej z tych toksycznych substancji cukrów/węglowodanów do mojego ciała, tylko po to, aby zadowolić drugą osobę.

Kto na tym korzysta?

O kim powinienem pomyśleć?

O przyjaciółkach i ulec słodkiej pokusie?

Innymi słowy, te kuszące trucizny są mi ofiarowane, a potem, aby zachować miłą atmosferę, wkładam w ciało te trujące, słodkie i jakże pyszne pokusy?

Jestem zbyt lojalny wobec drugiego, że posunąłem się tak daleko, że dosłownie rozbiłem własne zdrowie na kawałki, innymi słowy: dobrowolnie i świadomie zepsułem swoje zdrowie, prosto do grobu, znanych 6 desek i do ziemi.

Oznacza to, że NIE byłem lojalny wobec siebie i w takich momentach dosłownie pracowałem, aby wstawić jedną nogę do grobu, i niewiele mi potrzeba było, aby wylądować w grobie.

Kiedy potem narzekałem na ból, i mówiłem coś w stylu: to dlatego, że to zjadłem, wypłem to i to. Otrzymywałem zwykłą odpowiedź: "e tam przesadzasz w każdym bądź razie sam to zjadłeś. Nie zmuszałem cię do jedzenia tego, prawda? Dlaczego teraz na mnie patrzysz? Czy czujesz się w porządku, oskarżając mnie o to?"

Teraz z moim myśleniem mogłem iść na dwa sposoby.

Nie wiem, czy wy potraficie to zrozumieć, ale tu chodzi o to, co jest ważniejsze: postawienie własnego zdrowia na pierwszym miejscu dla siebie, czy poczucie rozczarowania drugiej osoby, bo nie chcę, i nie mogę zaakceptować słodkiej pokusy, bo wiem, że moje zdrowie wtedy będzie zniszczone.

Jaka jest wasza reakcja w tym przypadku?

Pomyśl o tym spokojnie, dla obu rozwiązań, zarówno na korzyść, jak i na szkodę.

Dla mnie jest to teraz jasne jak słońce.

Aby wyjaśnić wszystkie niejasności, moje zdrowie powinno być dla mnie na pierwszym miejscu i być najważniejszym punktem w moim życiu.

Jeśli zdecyduję się zadowolić drugiego, bo nie chcę go zawieść, to z mojego punktu widzenia, a moje zdrowie pogorszy się i to znacznie szybciej niż bym chciał.

Myślę, że każdy powinien sobie uświadomić, co jest aż tak ważne w życiu.

Możesz się zdecydować na własne zdrowie lub wybierając ciszę i spokój, czyli nic nie zmieniać w swoim życiu, przez co już w bardzo krótkim czasie przygotujesz własny grób.

Dlatego ja wybrałem swoje własne zdrowie, część przyjaciół nie mogła się z tym pogodzić, więc można powiedzieć, że nie byli prawdziwymi przyjaciółmi i po prostu nasze drogi się rozeszły. Druga mała część zrozumiała to i wspierają mnie nadal. Jesteśmy wspaniałymi przyjaciółmi, możemy razem spędzać miłe wieczory już bez tych wszystkich trujących słodkości, na dodatek sami odkryli nowe smaki, że można również cieszyć się innymi potrawami, za co sami są mi bardzo wdzięczni.

Po miesiącu czasu, kiedy odrzuciłem węglowodany, które też wkrađały mi się przez miesiąc do jedzenia, wszystko wróciło znowu do normy.

Od tego czasu minęło ponad 3 i pół roku i do tej pory żadne z uporczywych, dokuczliwych objawów nie powróciły z powrotem.

Czuję się dosłownie jak młody bóg!

Specjalnie opowiedziałem wam tę historię, żebyście mogli zrozumieć, jak destrukcyjne mogą być węglowodany.

Na codzien tego nie widzimy, ponieważ często spożywamy je praktycznie non stop, a różnych objawów nam przybywa i nie potrafimy tego powiązać właśnie z nimi.

Jednak, kiedy wykluczmy je z diety i po pewnym czasie spróbujesz wrócisz do nich z powrotem, wtedy poczujesz pełną szkodliwą moc tych rzeczy i poczujesz to na własnym ciele, co potrafią wyrządzić w twoim organizmie, a mianowicie ogromną katastrofę!

Dlatego zastanówcie się sami nad tym, czy aby na pewno warto tak się poświęcać tylko dlatego, by zrobić komuś innemu przyjemność??

Potraktujcie to jak lekcję a może nawet i sami to przetestujcie na sobie przez 30-dniowy test i spróbujcie później jeść węglowodany z powrotem, a zobaczcie, jaka będzie wasza reakcja organizmu na to.

Rzeczywiście były to dość drastyczne przeżycia, jednak pokazały ogrom szkodliwości węglowodanów.

Aż włos się jeży na głowie!

42. Uzdrowić Się Na Carnivore.

Sportowiec kontynuował:

- „Zdrowiej, jedząc tylko mięso”.

Wielu ludziom nie mieści się to w głowie, a jednak to możliwe!

Jak sami słyszeliście z mojej wypowiedzi przed chwilą udało mi się cofnąć wiele negatywnych objawów spowodowanych przez węglowodany.

W przeddzień Święta Zwierząt Nieuwe Oogst opublikował raport o ludziach żyjących zgodnie z dietą mięsną.

“Piją wodę i jedzą mięso, to jest najważniejsze. Do tego trochę masła, sera, jajek i ryb i tyle. Osoby z tego artykułu robią to od lat. Dzięki temu czują się sprawniejsi i zdrowsi i nie mają niedoborów, nawet witaminy C.”

Przeczytałem to z dużym zainteresowaniem.

Zabawne było to, że ci ludzie nie byli w ideologii i nie sprzeciwiali się wegetarianizmowi, ale ludźmi, którzy dokonali świadomego wyboru.

Wśród nich był mężczyzna, który studiował zdrowe metody odżywiania oraz kobieta, która wcześniej była wegetarianką przez siedem lat.

W artykule było wiele negatywnych komentarzy na ten temat, ale także wiele pozytywnych.

Te pozytywne uważam za bardziej merytoryczne. Wspomniano też o kilku zaletach.

“Osoby stosujące dietę mięsożerców wskazują, że dzięki tej diecie udaje im się schudnąć, ponieważ się nie objadają. Lepiej śpią i budzą się bardziej wypoczęte. Mają bardziej stałą poziom energii. Są też ludzie z chorobami takimi jak reumatyzm, choroba Leśniowskiego-Crohna i depresja, którzy mają znacznie mniej dolegliwości, unikając wszelkich pokarmów roślinnych.

Napisano też;

“Spożywanie wyłącznie produktów zwierzęcych jest sprzeczne ze społecznym trendem spożywania większej ilości żywności pochodzenia roślinnego. To też nie jest coś, na co od razu bym się zdecydował. Teraz nie ma powodu, abym osobiście stosował jakąkolwiek dietę. Gdyby tak było, dieta mięsna byłaby dla mnie poważnym problemem. A jeśli to rozwiązałoby mój problem, byłby to racjonalny wybór.

Sam fakt, że dieta istnieje i że jej zwolennicy doświadczają ogromnych korzyści, potwierdza mi, że produkując mleko i mięso wytwarzam zdrową żywność. A mięso i nabiał należą do zdrowej diety. Być może z tego powodu żywność czysto roślinna jest conajmniej tak samo nielogiczna jak jedzenie samego mięsa.”
napisał autor artykułu.

Pod spodem znalazłem wiele komentarzy;

“Haha, ten artykuł to zdecydowanie bzdura? Badania stają się coraz bardziej jasne, że spożywanie dużej ilości mięsa zwiększa ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, a w chorobach reumatycznych powoduje gromadzenie się kwasu moczowego, co

nasila objawy bólowe. Ponadto proces trawienia mięsa jest najbardziej obciążającym procesem trawienia pokarmu dla organizmu człowieka. Z naukowego punktu widzenia od dawna wiadomo, że codzienne spożywanie mięsa jest dalekie od zdrowego, ale oczywiście nie można tego nagłośnić, ponieważ rolnicy są wtedy obarczani „górami mięsa”. Śmieszny artykuł”.

No cóż, czego innego można było się spodziewać jak nie fali hejtu, jednak jak sami zauważyliście u mnie właśnie te wszystkie problemy pojawiły się przez zastosowanie węglowodanów, a nie przez mięso, ale ogólnie znikły przez jedzenie samego mięsa! Dlatego nawet troszeczkę rozbawił mnie ten komentarz, ponieważ pokazywał totalną niewiedzę w temacie i podpieranie się różnymi badaniami, które zostały z góry ustawione, jakie wyniki miały dać. Może powinniśmy zresetować Google, a następnie wyszukać ponownie, aby przeczytać również wszystkie raporty naukowe, które pokazują coś przeciwnego!

Inny komentarz;

“Myślę, że ta dieta z biegiem lat okaże się bardzo niewłaściwa. Witamina C jest niezbędna do zachowania zdrowia. Wystarczy pomyśleć o długich rejsach morskich z przeszłości, kiedy załoga zmarła na szkorbut z powodu braku owoców i warzyw.”

To również było dla mnie śmieszne, ponieważ osoba ta nie wiedziała, że węglowodany blokują wchłanianie witaminy C, przez co trzeba jej dużo więcej. Spożywając tylko mięso potrzebujesz minimalnych ilości witaminy C, a nie całych gór, jak to trzeba na przykład na weganizmie.

Sam osobiście przez 4 lata nie spożyłem ani grama witaminy C i cały czas mam się świetnie, wystarczy spożywać wątróbkę i problem witaminy C jest rozwiązany.

Były też i takie komentarze;

“Według wykładu UMCG/RUG, tak naprawdę nigdy nie słyszysz o osobach z alergią na mięso, ale zwróć uwagę na to, ile jest alergizujących (głównie roślinnych) składników odżywczych. Sam

byłem śmiertelnie chory przez mleko sojowe. Było to spowodowane nadmiernym spożyciem obecnych składników antyodżywczych (naturalna obrona przed uszkodzeniami wywoływanymi przez rośliny), takich jak na przykład soja. Nadmiar jest zatem szkodliwy. Oto co znalazłem na temat alergii na mięso: „Rzadką alergią pokarmową jest alergia na mięso, a dokładniej na mięso ssaków. Alergię tę można rozwiązać na dwa sposoby. Leczenie cetuksymabem, przeciwciałem monoklonalnym stosowanym w leczeniu niektórych nowotworów”. Zdrowe jelita uzyskujesz stosując zróżnicowaną dietę, a my jesteśmy wszystkożerni, więc wszystko z umiarem.

Zawsze tak myślałem. Jem też dużo mięsa i nigdy nie jestem naprawdę chory ani nie przeszkadza mi żaden dyskomfort. Miło przeczytać artykuł, w którym zachowane jest otwarte podejście do odżywiania. Sam dużo eksperymentowałem (w tym pracując w kawiarni z surowym jedzeniem dla wegan) z dietami. Byłem też przez jakiś czas frutarianinem. Obecnie eksperymentuję z paleolityczną dietą ketogeniczną. Dlatego jem tylko wysokiej jakości mięso i tłuszcze zwierzęce. Jest to więc dieta mięsożerna, ale różnica w porównaniu z normalną dietą mięsożerców i paleolityczną dietą ketogeniczną (PKD) polega na tym, że ta dieta skupia się głównie na tłuszczu i ogranicza całkowite spożycie mięsa do około 300 g dziennie. Większy nacisk kładzie się na wykorzystanie wszystkich części zwierzęcia (jak robili to nasi przodkowie) zamiast tylko (suchego) mięsa mięśniowego (coś, co stało się popularne głównie w branży fitness ze względu na nacisk na spożycie białka). Na Węgrzech istnieje instytut, który wykorzystuje tę dietę do leczenia ludzi z wszystkich chronicznych chorób dobrobytu naszego obecnego społeczeństwa. Instytut (PaleoMedicina Hungary) wielokrotnie odnosił sukcesy dzięki tej diecie w leczeniu nawet chorób autoimmunologicznych. Dzieje się tak pomimo faktu, że medycyna głównego nurtu twierdzi, że choroby autoimmunologiczne są nieuleczalne. Naprawdę musisz się w to zagłębić, aby zrozumieć, jak działa ta dieta i dlaczego ludzie dosłownie stają się zdrowsi. Im więcej czytasz i słuchasz informacji od naukowców z PaleoMedicina (opierają swoją dietę

wyłącznie na badaniach klinicznych), tym jaśniejszy staje się obraz.

Witamina C jest rzeczywiście ważną witaminą, która jest potrzebna. Jednak na diecie węglowodanowej potrzeba znacznie więcej witaminy C niż na diecie ketonowej bez dodatku pokarmów roślinnych. Czasami wydaje się to absurdalne dla umysłu, ale osobiście uważam, że czasami musimy zachować otwartą postawę (bez przeskakiwania bezpośrednio w tryb osądzania), aby spojrzeć na tematy ze wszystkich stron. Zabawne jest to, że przeszedłem z całkowicie organicznej diety wegańskiej na pełną dietę paleo. W tej chwili mogę tylko powiedzieć, że na diecie paleo czuję się znacznie lepiej. Nie wyciągam jeszcze żadnych wniosków i nie oceniam osób stosujących inną dietę. Po przeczytaniu, wysłuchaniu i przestudiowaniu informacji z Instytutu Paleomedicina na Węgrzech jestem zdania, że normalna dieta mięsożerców (gdzie często zaleca się spożywanie 700 gramów do 2 kilogramów mięsa) jest naturalna i jest zdrowa (pomimo tego dieta mięsożerców już teraz przynosi wiele korzyści ze względu na unikanie wielu szkodliwych produktów żywnościowych). Jestem również zdania, że nabiał nie powinien być częścią diety mięsożerców, ponieważ raz po raz widać (od razu widoczne), że białko mleka uszkadza ściany jelit. Zresztą to są moje opinie oparte na badaniach PaleoMedicina.”

Kolejny komentarz;

“Ludzie zawsze mówią o lobby mięsnym. A co z latami indoktrynacji na rzecz diet roślinnych przez Adwentystów Dnia Siódmego, która przez wieki stanowiła podstawę opartą na roślinach lobby „zdrowych produktów pełnoziarnistych”? Kellogg's określa badanie dietetyka, tak jak Big Pharma określa badanie lekarza. Staje się dla mnie coraz bardziej jasne, że kryje się za tym wiele kłamstw. Zdrowa żywność to przede wszystkim niewygodne tradycyjne sposoby przetwarzania zbóż. np. chleb na zakwasie, a potem ograniczono je na niekorzyść dla nas. Chleba nie ma dla naszego zdrowia, to fakt kulturowy. Co do „Paleo Medicina”: podobno już naśladowała je klinika we Francji. Natasha Campbell McBride wyleczyła również wiele osób dzięki swojej diecie, która

wykorzystuje pokarmy zwierzęce do całkowitego zresetowania organizmu dla osób z autyzmem i innymi chorobami psychicznymi i emocjonalnymi. Jedzenie zwierząt jest czymś, co od dawna jest częścią ludzkiego genomu i układu pokarmowego, a koalicja Nutrition to organizacja non-profit, która robi prawdziwy hałas o „oszustwie cholesterolowym” i takiej bezsensownej nauce. Nauka o żywieniu i zdrowiu jest pełna śmieciowej nauki. Lekarze wegańscy to przede wszystkim sprzedawcy suplementów. Jeśli stosujesz paleolityczną dietę ketogeniczną, wydaje się, że nie potrzebujesz już żadnych tabletek ani suplementów. Karmisz swoje ciało tą dietą najbardziej bogatą w składniki odżywcze dla ludzi.”

Jeszcze jeden komentarz;

“Porozmawiajmy o argumencie środowiskowym. Najwyraźniej krowy są neutralne pod względem CO₂, ponieważ użytki zielone magazynują dużo CO₂. Zaorując użytki zielone, niszczysz naturalny biotop, którego nie można odbudować za 100 lat. Bydło karmione trawą można wykorzystać przeciwko erozji gruntów rolnych. Duże międzynarodowe koncerny wspierają głównie dietę wegańską. Amazońskie lasy deszczowe niekoniecznie są wycinane dla przemysłu mięsnego, ale dla masowych produktów sojowych używanych przez wegan. Hodowcy soi produkują głównie produkty dla ludzi i dopiero w drugim przypadku, odpady z tego trafiają do zwierząt. Odpady, których my ludzie nie możemy strawić. Bydło jest przede wszystkim kozłem ofiarnym opowieści o klimacie. Ich emisje to zamknięty cykl. (neutralny pod względem emisji CO₂).

Człowiek nie jest roślinożercą.

Większość dzikich roślin jest dla nas po prostu trująca. Rośliny, które spożywamy teraz są hybrydami, genetycznie stworzonymi przez człowieka — dawniej nie istniały.

Gdyby nasi przodkowie jedli tylko rośliny, musieliby pasać się na łąkach i polanach, i skubać trawy oraz chwasty.

Warzywa i owoce, które znamy NIE ISTNIAŁY!

Obecne warzywa też zawierają trujące związki, natomiast mają ich małe ilości, ponieważ są ciągle modyfikowane np. wszystkie

cukinie i wszystkie dyniowate naturalnie zawierają kurkubitacyny, te warzywa jak chcesz uprawiać to MUSISZ kupić ziarna, które są pozbawione tej trucizny, jeżeli chciałbyś sam uprawiać te warzywa lub spożywać dziko rosnące to po prostu się ciężko zatrujesz, nawet można umrzeć...i tak każde warzywo ma swoją historię, ewolucja sprawiła, że przyzwyczailiśmy organizmy do trawienia wielu roślin, ale jednak większość z nich nadal jest dla nas niebezpieczna.

W genetyce fachowo nazywamy to domestykacją, naukowcy dzisiaj są w stanie odtworzyć ścieżki ewolucji wszystkich roślin i co ciekawe ewolucja danej rośliny wchodziła na nowe tory w chwili spotkania z człowiekiem!

Jednym słowem, jakby nie człowiek, wielu roślin w ogóle by już nie było lub nie zmieniłyby one pierwotnej formy!

Warzywa nie mają racji bytu, jakby nie interwencja ludzi, czyli rolnictwo, uprawa jadalnych roślin potrzebuje nawożonej obornikiem gleby.

Proszę zrobić prosty eksperyment i wsadzić gdzieś, na jakimś ugorze np. pomidorki. Najprawdopodobniej w ogóle nie wyrosną, a jakby czasem trafił cudem na lepszy kawałek dobrej ziemi to ten krzaczek zdominują trawy i inne chwasty!

W naturze rośliny jadalne nie mają żadnych szans przetrwania, zresztą zwierzęta hodowlane także.

I jeszcze jedno, owoce i warzywa uprawne w swojej pierwotnej formie nie miały takiego samego smaku, były kwaśne i po prostu niedobre, oraz miały zupełnie inne właściwości odżywcze lub chciałoby się napisać antyodżywcze!

Wystarczy poszukać informacji i już nie opowiadać głupot na temat rzekomej roślinożerności człowieka.

Wielu osobom umyka jedna ważna kwestia.

Otóż nie macie zielonego pojęcia jak działa natura, żebyście mogli zajadać te wszystkie „naturalne” rośliny to one muszą wyrosnąć, a rosną na niczym innym, jak na odchodach zwierząt hodowlanych!

Warzywa nie rosną dziko, trzeba najpierw odpowiednio przygotować glebę, kupić nasiona, które są hybrydami zmodyfikowanymi rękoma ludzkimi po to, żeby się nie zatrucić

truczną naturalnie występującą w większości tak zwanych, jadalnych roślin!

A tak naprawdę to warzywa i owoce, które dzisiaj wszyscy znamy całkiem niedawno po prostu NIE ISTNIAŁY i nasi przodkowie musieliby skubać całymi dniami trawę, żeby móc przetrwać, spróbuj jeść tylko dziko występującą zieleninę, życzę powodzenia”.

Jak widzicie jest wiele komentarzy za i przeciw jednak biorąc to na logikę, to widzimy jak korzystne są wszystkie fakty na temat diety mięsożernej.

Oczywiście zdarzają się ludzie, którym ta dieta nie będzie pasować i po prostu muszą znaleźć swoją drogę, jednak ja sam wyszedłem z wielu różnych dolegliwości.

Również miałem znajomego z ogromną łuszczycą, któremu poleciłem tę dietę. Wyobraźcie sobie, że po trzech miesiącach był już całkowicie zdrowy, a borykał się z nią przez 15 lat!

Tych przykładów mógłbym tutaj mnożyć, ponieważ było tego dużo więcej niż na przykład;

cukrzyca

wysokie ciśnienie

problemy z oczami

łysienie

otyłość

bóle stawów

zapalenie jelit

nawet dna moczanowa, o której się mówi, że jest spowodowana mięsem, a tak naprawdę była spowodowana cukrem.

Nawet niektóre choroby nerek się cofały u niektórych choć mówiono, że białko szkodzi na nerki, a tak naprawdę znowu okazało się, że to cukier, ponieważ nadmiar cukru przechodzi też przez nerki.

Także czasem warto troszeczkę poszperać po różnych badaniach i nie tylko sugerować się tym, co wypluje nam Google, i oczywiście wszystko sprawdzić najlepiej na sobie wyciągając własne wnioski.

No cóż, na świecie zawsze są podziały, bo przecież świat byłby taki szary, gdyby wszyscy razem się zgadzali, to oczywiście w sarkastycznym tonie.

43. 5 Rad Jak Zacząć.

Następnie sportowiec chciał przekazać jeszcze 5 rad;

- Przekażę wam jeszcze 5 wskazówek, jak rozpocząć dietę mięsną a dokładniej opowie wam to, po mnie moja znajoma.

Krok w kierunku diety mięsożernej może być dużą zmianą, jeśli jesteś przyzwyczajony do standardowej zachodniej diety z chlebem, cukrami, owocami, warzywami i roślinami strączkowymi.

Jak więc dokonać „przełącznika”?

1. Zaczynaj krok po kroku. Dzień po dniu.

Podjmując decyzję o wprowadzeniu większej ilości mięsa do codziennej diety przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia owoców, warzyw i zbóż, zdaj sobie sprawę, że nie musi to być ostra zmiana stylu życia w 1 dzień.

Spokojnie!

Nie ma komitetu drapieżników zerkającego ci przez ramię na to, czy jesz mięso, ryby czy jajka do KAŻDEGO posiłku.

Daj sobie czas na dokonanie tej zmiany w swoim życiu. Nie trzeba z dnia na dzień stać się w 100% mięsożercą.

2. Ciesz się procesem.

Ta wskazówka jest oczywiście zgodna z pierwszą wskazówką. Jeśli wprowadzasz nową dietę, upewnij się, że ci się to podoba.

Naucz się technik gotowania, aby przygotować mięso w smaczny sposób. Jedzenie (surowej) wątroby wołowej lub innych podrobów może nie być najlepszym wyborem na rozpoczęcie diety mięsnej. Podaruj sobie smaczny stek z ribeye (od krowki karmionej trawą). Zainwestuj w porządnego grilla.

Uczyń by było to łatwe i smaczne dla siebie!

3. Jedz wystarczająco dużo.

Jasne, post ma korzyści zdrowotne.

Jednak, kiedy zaczynasz dietę mięsożerców, może to nie być odpowiedni czas na stosowanie okresowego postu.

Gdy organizm musi przyzwyczać się do nowej diety, ważne jest, aby jeść wystarczająco dużo.

Jeśli tego nie zrobisz, bardziej prawdopodobne jest, że sięgniesz po jedzenie, do którego jesteś przyzwyczajony.

Brak energii może sprawić, że sięgniesz po swoją zaufaną kanapkę z czekoladową posypką lub talerz płatków kukurydzianych... żeby wymienić tylko kilka niezdrowych przykładów.

Przejdź na dietę mięsną wygodnie i jedz wystarczająco dużo.

4. Nie porównuj się z innymi.

To trochę standardowe... ale każda osoba jest inna.

Każda osoba ma, że tak powiem, inną fizjologię.

Na przykład ktoś, kto stosuje dietę niskowęglowodanową / ketonową, będzie mieć łatwiej do przystosowania się do diety mięsnej. A ktoś, kto jest przyzwyczajony do spożywania dużej ilości cukrów, może mieć trudniejszy czas.

Więc każdy zna inny „punkt wyjścia” rozpoczynając dietę mięsną. Dlatego nie ma sensu porównywać własnych wyników z wynikami innych.

Ostatecznie chodzi również o twoje własne doświadczenie i własną drogę do optymalnego zdrowia.

5. Jesz dla siebie.

To brzmi logicznie. Oczywiście, że jesz dla siebie.

Jednak dobrze jest wpoić to sobie,

bo oczywiście jest szansa, że dostaniesz komentarze od innych, którzy nie rozumieją, że jesz tylko mięso.

Otrzymasz komentarze od osób, które mają wątpliwości co do „przyjaźni dla zwierząt” twojej diety.

Otrzymasz komentarze od ludzi, którzy nadal uważają, że tłuszcze nasycone zwężają tętnice, że nie możesz przeżyć bez owoców i że jeśli nie jesz owoców, dostaniesz szkorbutu.

To są nieporozumienia.

Wiedz, że podążasz własną ścieżką do optymalnego zdrowia.

I nie daj się zwieść ludziom, którzy uważają, że na śniadanie powinieneś jeść płatki kukurydziane lub płatki owsiane.

Mam nadzieję, że te wskazówki wam się przydadzą, a teraz oddaję głos mojej koleżance.

To były praktyczne wskazówki, które pewnie nie jednemu początkującemu się przydadzą.

44. Przejście Na Carnivore.

Zgodnie z zapowiedzią na scenę weszła koleżanka sportowca i zaczęła:

- Odwieczne pytanie- co jeść przechodząc na carnivora?

Krok 1: Swobodne Keto.

Zauważyłam, że być może najłatwiej przyzwycząić się do drapieżnego trybu życia w dwóch krokach, czyli nie od razu od standardowej diety do mięsnej, ale krokiem pośrednim. Ten pośredni etap jest znany jako dieta keto, a sposób, który sugeruję – jako pierwszy krok – to „keto na luzie”.

Zasady są proste:

Jedz mięso, ryby i/lub jajka (i ewentualnie niektóre tłuste produkty mleczne, takie jak ser i masło, jeżeli ci nie szkodzą);

Jedz zielone warzywa, takie jak brokuły, szparagi, sałata lub szpinak;

Pij kawę, herbatę lub wodę;

Upewnij się, że twoje dzienne spożycie węglowodanów wynosi mniej niż 20 gramów.

Na początku będziesz jadł swoje normalne jedzenie trzy razy dziennie. W porządku. Zauważysz również, że pozbycie się uzależnienia od cukru zajmuje od tygodnia do 10 dni.

Czy jesteś głodny?

Po prostu usmaż jajko z bekonem i zjedz!

Upewnij się, że pijesz wystarczającą ilość wody i otrzymujesz wystarczającą ilość soli.

Osobiście lubię mieć stale w garnku bulion wołowy gotowany na możliwie najniższym ogniu. Litr lub dwa z odrobiną soli.

I za każdym razem, gdy pieczę, dodaję zużyte masło do wywaru, aby zupa była trochę gęstsza i trochę bardziej smakowa.

Oto przykład tego, jak możesz jeść:

Śniadanie: 3 plastry bekonu i 3 jajka smażone na maśle z kawą kuloodporną (kawa z łyżką masła lub masła klarowanego);

Obiad: smażony kurczak (kurczak od czasu do czasu, ale nie rob tego codziennie!!!) z sałatą i oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia;

Kolacja: 300 gram steku ribeye lub antrykotu (lub kilka hamburgerów) na cykorii lub szpinaku.

Po okresie adaptacyjnym zauważysz, że schudniesz i poczujesz się lepiej. Zarówno fizycznie jak i psychicznie. Prawdopodobnie będziesz też mniej jadł i rzadziej. W porządku, o ile nie „dietujesz”. Nie możesz być głodny. Kiedy jesteś głodny, jesz, to takie proste. Większość ludzi i tak je rzadziej. Od 3 do 2 posiłków dziennie. Bardzo dobrze, jeśli dzieje się to automatycznie, a nie z zegarkiem w ręku.

Sama podążałam za tym pierwszym krokiem – „keto na luzie” – przez 2 miesiące.

Potem przeszłam na znacznie bardziej mięsożerną dietę.

Krok 2: Dieta mięsna.

Dieta mięsożerców jest jeszcze prostsza:

Jedz mięso, ryby i/lub jajka (i ewentualnie niektóre tłuste produkty mleczne, takie jak ser i masło);

Woda do picia.

Zauważysz, że ten krok ponownie wymaga krótkiego okresu dostosowawczego. Jeden, może dwa tygodnie. Na początku zaczęłam jeść częściej.

Zamiast 1 lub 2 razy dziennie to jadłam do 3 posiłków dziennie.

Teraz zauważam, że jem rzadziej i wracam do 2 razy dziennie.

To bardzo proste: jem, kiedy jestem głodna, i jem do syta.

Jak wygląda taki dzień?

Na przykład możesz zacząć (z odmianami) w ten sposób:

Śniadanie: 3 plastry bekonu i 3 jajka smażone na maśle;

Obiad: smażony kurczak ze skórą (tłuszcz i składniki odżywcze!) z odrobiną roztopionego masła;

Kolacja: 400 gram ribeye lub stek z antrykotu (lub kilka hamburgerów oczywiście bez bułki samo mięso).

Może po prostu poczujesz się trochę lepiej i mocniej niż na keto. I może poczujesz, że twoje ciało rozwija się w kierunku lepszego zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego!

W międzyczasie straciłam 15 kg na wadze, ale zyskałam 5 kg masy mięśniowej.

Jak to działa?

Węglowodany i insulina.

Jeśli przestrzegamy aktualnych wytycznych żywieniowych różnych ekspertów ze standardowych placówek, którzy sami chorują na byle co, ale tobie radzą jeść też to, co psuje im zdrowie, to powinniśmy spożywać około 60 do 70% węglowodanów (cukry i skrobia). Ponadto około 20% do 25% białka. Wreszcie możemy uzupełnić to niewielką ilością tłuszczu.

Jeśli przyjrzymy się wpływowi diety bogatej w węglowodany na nasze zdrowie, konsekwencje są katastrofalne.

Jedzenie płatków śniadaniowych, chleba, makaronów, słodczy, cukru, napojów bezalkoholowych i bogatych we fruktozę owoców, zalewa organizm zbyt dużą ilością cukru.

Aby spojrzeć na to z innej perspektywy: krew zawiera średnio 1 kostkę cukru. Jeśli pijemy colę, to dodajemy do niej 6 kostek.

W wyniku (zbyt) słodkiego jedzenia organizm przechodzi w tryb alarmowy. Cukry muszą być przetworzone, aby zapobiec zatruciu.

Znacznie zwiększa się produkcja hormonu insuliny. Hormon ten przełącza organizm na spalanie cukru i pozwala na odkładanie nadmiaru i jeszcze niespalonych cukrów w postaci tłuszczu.

Poprzez ciągłe spożywanie węglowodanów powstaje fala insulinowa jedna po drugiej.

Komórki ciała stają się głuche na wołanie tego hormonu, ponieważ są (prawie) stale na niego narażone.

Konsekwencja?

Insulinooporność i ostatecznie cukrzyca typu II.

Niestety – przy ciągłym spożywaniu węglowodanów – więcej rzeczy idzie nie tak. Nadmiar cukrów, które są przekształcane w tłuszcz, prowadzi do otyłości.

Nadwaga.

A otyłość i podwyższony poziom cukru we krwi zwiększają ryzyko choroby Parkinsona, demencji i raka.

Zreasumowanie?

Spożywanie cukru prowadzi do szeregu chorób cywilizacyjnych.

Spalanie tłuszczu i przywracanie równowagi hormonalnej.

Organizm może spalać węglowodany lub tłuszcze. Konsekwencje spalania węglowodanów (glikogenu) już znacie.

Co się stanie, jeśli przejdziemy na spalanie tłuszczu? Drastycznie zmniejszając ilość spożywanych węglowodanów?

Po okresie adaptacji, aby pozbyć się uzależnienia od cukru, zaczynamy czuć się lepiej.

Spalanie tłuszczu jest naturalnym stanem ludzkiego ciała.

Przejdęcie ze spalania cukru na spalanie tłuszczu prowadzi do czystszej spalania, z mniejszym stresem oksydacyjnym organizmu.

A dzieje się więcej.

Ponieważ nie spożywasz żadnych (lub prawie wcale) węglowodanów na diecie ketonowej lub mięsnej, szczyty insuliny maleją. Komórki, które jako pierwsze stały się głuche z powodu stale rosnącego poziomu insuliny, ponownie reagują.

Zamiast spalać cukier lub przechowywać go w postaci rezerwy tłuszczu, są wykorzystywane do pozyskiwania energii.

Konsekwencja?

Utrata wagi i przywrócenie zdrowszej równowagi hormonalnej.

Tam, gdzie na przykład insulina jest katastrofalna dla testosteronu, widzimy, że zmniejszenie produkcji insuliny faktycznie prowadzi do wzrostu hormonów testosteronu.

Wyższy poziom testosteronu powoduje (u mężczyzn) spadek estrogenu (hormonu kobiecości) i wzrost naturalnego ludzkiego hormonu wzrostu.

Ogólnie mówiąc: schudniesz i staniesz się bardziej umięśniony, po prostu zmniejszając spożycie węglowodanów do zera (lub przynajmniej poniżej 20 gramów dziennie).

Coś, co widziałam również i u mnie, o czym już mówiłam.

Testosteron ma więcej funkcji niż tylko regulowanie wzrostu mięśni. Od tego zależy również seksualność i funkcjonowanie mózgu.

Zmniejszone spożycie węglowodanów prowadzi do obniżenia poziomu insuliny. A niższy poziom insuliny prowadzi zatem do zwiększonej produkcji testosteronu, co skutkuje:

wzrostem mięśni,

zwiększoną aktywnością seksualną,

poprawą funkcji poznawczych mózgu.

Według mnie gra jest warta świeczki, bo w dzisiejszym świecie coraz trudniej jest zachować dobre zdrowie do późnych lat. Rzeczywiście przejście na tą dietę nie było jakimś mega wyczynem według mnie było to dziecinnie proste.

45. Suszone Mięso.

Następnie koleżanka sportowca miała jeszcze jeden ciekawy pomysł do przekazania;

- Chciałam wam jeszcze powiedzieć o pewnej opcji, a mianowicie o Pemmikan (suszone mięso) to pożywienie Indian zamieszkujących stepy i prerie i jest ważną częścią ich jedzenia. I to nie tylko dotyczy się Indian stepowych, ale chyba wszystkich ludów łowieckich, które miały dostęp do większej zwierzyny.

Co to jest dokładnie pemmikan?

To połączenie suszonego i sproszkowanego chudego mięsa z tłuszczem.

Jaki problem pemmikan rozwiązał dla rodzimych myśliwych?

Dwie rzeczy.

Po pierwsze, jako mięsożercy wiemy, że to głównie tłuste mięso ma dla nas wartość odżywczą.

A nie każde mięso z krowy, konia czy żubra jest tłuste.

Po drugie, pemmikan pomaga w utrzymaniu upolowanej zwierzyny łownej i mięsa na długi okres czasu.

Załóżmy, że upolowałeś 700-kilogramowego bizona.

Można go jeść tylko przez kilka dni, zanim mięso zacznie gnić.

Dodaj do tego fakt, że na większość zwierzyny grubej polowano w stadach, a rozumiesz, że problem nadmiaru jednego dnia i zgniłego mięsa kilka dni później (a tym samym znowu brak żywności) jest czymś bardzo ważnym, czymś, co należy rozwiązać.

Takim rozwiązaniem jest Pemmikan.

Pemmikan jest smaczny i pożywny i ma długą trwałość.

Jak to zrobić?

Potrzebujesz:

Ostry nóż i deskę do krojenia;

1 kg (możesz wziąć więcej np. 2 kg tylko wtedy trzeba 1 kg tłuszczu zawsze proporcja 2:1) mięsa, najlepiej chudych steków wołowych;

500 gramów tłuszczu np. łoju wołowego czy smalcu gęsiego;

Patelnie;

Łopatkę do mieszania;

Pojemniki lub kubki do przechowywania pemmikanu.

Pierwszy krok?

Mięso pokroić w cienkie plasterki.

Następująco:

Rozpuścić tłuszcz.

Posiekaj mięso na małe kawałki.

Daj mięso i tłuszcz do patelni i gotujemy mięso przez sześć godzin (nie należy dodawać wody). Cały proces odbywa się na najwolniejszym ogniu. Istotą procesu jest to, że cała woda opuszcza mięso i zostaje zastąpiona tłuszczem.

Gotową mieszankę można mocno zasolić, aby uniknąć zepsucia produktu.

Następnie wszystko można wlać na prostokątną blachę do pieczenia i dać w zimne miejsce potem kroimy na kawałki i gotowe.

Jak widać, przepis na pemmikan jest dość prosty, ale wymaga dużo cierpliwości i dużo czasu.

Europejska wersja pemmikanu składała się w 40% z mielonego mięsa i 60% z tłuszczu. Do gotowania z reguły używali wołowiny, a rzadziej jagnięciny i wieprzowiny. Pemmikan był szeroko stosowany też u psów zaprzęgowych. Najtańsze mięsa – wielorybie, foki i inne – służyły jedynie do przygotowania produktu dla zwierząt. Takie jedzenie było pakowane w puszki, papier lub szmatkę.

Myśliwi syberyjscy mieli swój własny, uniwersalny produkt. Została przygotowana z pokruszonych krakersów, boczku i soli. Składniki zwinięto w kulkę i osuszono. Taka żywność może być przechowywana przez lata. Jedzenie jest dobre, nawet jeśli boczek stanie się gorzki.

Przepis w piekarniku "keto".

Główną cechą receptur na pemmikan jest to, że do jego przygotowania używa się ścisłego zestawu produktów. Nie są używane żadne niepotrzebne komponenty.

Tłuszcz roztapiamy. Bierzemy wołowinę, kroimy na małe kawałki i kładziemy na blasze do pieczenia. Zalej wszystko roztopionym tłuszczem. Wsadzamy blachę do pieczenia do piekarnika. Mięso powinno być duszone w piekarniku przez około sześć do siedmiu godzin. W tym czasie ciecz odparowuje i zostaje zastąpiona tłuszczem. Mięso solimy i mielimy w maszynce do mięsa. Możesz dodać do niego suszone jagody (czarne) porzeczek, czerwony i czarny pieprz, a nawet miód. Nawiasem mówiąc, zamiast porzeczek możesz wziąć jagody. Najważniejsze, żeby były suszone.

Gotowa masa pakowana jest w bardzo małe kawałki wielkości pudełka zapalek. Każde opakowanie to jeden posiłek. Można go zanurzać w kubku wrzącej wody na trzy do czterech minut, po czym można go spożywać jako pełny posiłek.

Przepis z suszonymi owocami dla przejścia na carnivore.

Inny przepis na pemmikan obejmuje zupełnie inny schemat gotowania. Należy brać tylko świeże mięso. I lepiej zwrócić uwagę na cięcie. Mięso musi być pozbawione żył i błon. Musi przejść przez maszynę do mięsa. Następnie mięso układa się cienką warstwą na blasze do pieczenia i suszy np. w dehydratorze. Gotowy półprodukt należy zmielić na proszek w blenderze. To dopiero pierwsza część przepisu pemmikanu.

Aby przygotować drugą, musisz wziąć suszone owoce: śliwki, suszone morele, rodzyunki itp. Owoce również należy zmielić na

gładką masę. Ostatnim składnikiem jest smalec, który należy roztopić. Ponadto wszystkie składniki-mięso, tłuszcz i owoce są dokładnie wymieszane w stosunku 4: 1: 2. Do masy można dodać sól i przyprawy, co pozwoli przechowywać produkt.

Gdy mieszanina jest gotowa, pozostaje ją skompresować. Aby to zrobić, rozłóż masę na blasze do pieczenia. Grubość warstwy nie powinna przekraczać dwóch centymetrów. Przykryj produkt pokrywką, aby leżała na masie i nałóż jakieś obciążenie, aby było mocno dociśnięte. W tym stanie pemmikan należy przechowywać przez kilka dni w temperaturze +60 stopni. W tym czasie spod pokrywki wydostanie się nadmiar tłuszczu, a sam produkt stanie się bardziej suchy. Następnie pokrój pemmikan w kostkę i zawiń w folię. Taki produkt można żuć w podróży lub użyć jako bazę do sosów.

Indiański Pemmikan.

Oczywiście indiański przepis na pemmikan różnił się nieco od współczesnych prototypów. Różne narody miały własne możliwości przygotowania takiej mieszanki żywności. Jednak naukowcy uznają, że indiański pemmikan jest zrównoważonym produktem, który pozwala myśliwym zdobywać pożywe jedzenie podczas spaceru. Mieszanka zawierała nie tylko pożywe mięso i smalec żubra, ale także suszone owoce i różne zioła jadalne. Nie bez powodu badacze na wodach Arktyki i Antarktyki przyjęli taki produkt jako łatwy do zabrania w podróż. Nie jest tajemnicą, że wielu żeglarzy i polarników cierpiało na szkorbut podczas swoich długich rejsów. Produkt słusznie od dłuższego czasu zajmuje silną pozycję w jedzeniu podróżników.

Przepisy te też nadają się do survivalu oraz dla preppersów i stanowią też fajną alternatywę w podróżach lub gdy złapie nas głód w pacy itd.

Była to rzeczywiście ciekawa alternatywa dla przechowywania mięsa na dłużej.

46. Jak Unikać Azotanów Na Carnivore.

Następny temat, jaki omówiła koleżanka sportowca to azotany w żywności:

- Prawdopodobnie nigdy o tym nie myślisz: widzisz świeżo wyglądające warzywa na półce, za bardzo niską cenę. To cię uszczęśliwi! Niestety jest to bardzo zwodnicze; warzywo może być bardzo tanie, ale to dzięki zastosowaniu azotanu jako sztucznego nawozu. W rezultacie warzywo rośnie bardzo szybko i dlatego jest bardzo tanie.

A smak i wartość odżywcza? Nic!

Co to jest azotan?

Na początek: azot.

Azot jest bardzo ważnym elementem budulcowym do tworzenia białek, enzymów, witamin, a nawet do tworzenia struktury DNA. Istnieją dwie formy azotu: azot amonowy i azot azotanowy. Ten ostatni jest winowajcą. W dalszej części będziemy nazywać go po prostu azotanem.

Ta forma azotu, azotan, jest wchłaniana przez organizm wraz z pożywieniem i wodą pitną. Sam w sobie nie jest to duży problem, ale w jelitach te azotany mogą zostać przekształcone w azotyny. Te azotyny wraz z hemoglobina z krwi tworzą substancję - methemoglobina. Ten nowy związek ogranicza zdolność krwi do wchłaniania i transportu tlenu. To ostatecznie poważnie ogranicza ilość tlenu na poziomie komórkowym.

Nazywamy to anaerobizmem.

To właśnie profesor Otto Warburg otrzymał Nagrodę Nobla za odkrycie tego, że stan "beztlenowy" jest w zasadzie przyczyną różnych form raka. Różne badania wskazują również, że istnieje

wyraźny związek między azotanami a rakiem, w którym niewątpliwie główną rolę odgrywa zmniejszona podaż tlenu do komórek (beztlenowa).

Kolejny problem z azotanami jest po prostu w naszym jedzeniu. Nie tyle w jego naturalnej postaci, ile przede wszystkim w przetworzonych formach naszego pożywienia.

Azotan sodu jest szeroko stosowany jako stabilizator w produktach mięsnych. Daje to mięsu dłuższy okres przydatności do spożycia i nadaje mu piękny kolor. Ten kolor nadaje mięsu świeży wygląd. To wszystko pozory, bo to samo mięso wcale nie musi być świeże. Co gorsza: w większości przypadków wcale NIE JEST świeże!

Dodany azotan łączy się z aminokwasami w mięsie, tworząc nitrozoaminy. Ten proces odbywa się już w opakowaniu, ale Twój żołądek ma również doskonałe kwaśne środowisko do kontynuowania tego procesu. Proces ten trwa również podczas podgrzewania przetworzonego mięsa. Dotyczy to zwłaszcza boczku.

Nitrozoaminy są sprawdzonymi czynnikami rakotwórczymi. Powstawanie tego związku jest ostatecznie spowodowane dodawaniem azotanów do przetworzonych mięs. Bardzo dziwne, że to mimo wszystko zatwierdzono te stabilizatory. W związku z tym przemysł może z nich korzystać „bez odczuwalnego zagrożenia” dla zdrowia publicznego.

Azotany są bardzo trudne do uniknięcia.

Azotany stały się częścią naszego życia w ilościach, które nigdy wcześniej nie wydawały się możliwe. Wynika to w dużej mierze z zanieczyszczenia naszych wód gruntowych poprzez nadmierne stosowanie azotanów w nawozach sztucznych oraz przez naszą żywność, która jest napompowywana z gruntu tymi samymi nawozami. Produkty mięsne są również traktowane azotanem jako stabilizatorem. Dla dłuższego okresu trwałości i piękniejszego koloru.

Azotany od wieków są stosowane jako stabilizatory w naszej diecie. Było to również wtedy konieczne, ponieważ nie każde gospodarstwo domowe miało możliwość schłodzenia jedzenia. Gdy została wprowadzona lodówka i udostępniona ogółowi społeczeństwa, użycie azotanów w żywności gwałtownie spadło. Stało się to w latach 30. XX wieku. Zmniejszone spożycie azotanów spowodowało znacznie mniejszą liczbę przypadków raka żołądka, najczęstszej formy raka w tamtym czasie. Niestety, ale nadal jest używany do zaspokojenia naszych potrzeb;

Tania i długotrwała żywność.

Chociaż spożycie azotanów gwałtownie spadło od lat 30. To w XX wieku, od lat powojennych nastąpił wyraźny wzrost w postaci produktów do pielęgnacji skóry, które również zawierają azotany. Niestety przepisy dotyczące stosowania azotanów i innych substancji toksycznych są bardzo niejasne. Dzięki temu producenci mogą robić, co chcą, bez obwiniania ich.

Kurczak czy jajko....

Wracając do rolnika: Jeśli jako producent / hodowca dostajesz tylko kilka złotych za swoje warzywa, nie ma innego wyjścia niż dosłownie wyrwać warzywa z ziemi, zebrać je tak szybko, jak to możliwe, a następnie wysłać je do hurtowni.

Jeśli tego nie zrobisz, twój biznes nie przetrwa.

Pytanie o więcej pieniędzy często nie wchodzi w grę, ponieważ przeważnie to pośrednik określa cenę. Następnie konsumenci chcą warzyw, które są jak najtańsze, ale oczywiście świeżych. Jedynym sposobem na osiągnięcie tego dla hodowcy jest użycie azotu azotanowego.

Ta forma azotu będzie bardzo sprzyjać wzrostowi, ale będzie to kosztem smaku i wszystkich składników odżywczych. Stanowi to wyraźny kontrast w stosunku do stosowania azotu amonowego, który faktycznie poprawia smak i składniki odżywcze.

Jednak wzrost jest wtedy znacznie wolniejszy, więc wyraźnie nie jest to opcja dla hodowcy.

Zdrowa uprawa powinna zawierać 3 części azotu amonowego na każdą część azotu azotanowego. Niestety, praktyka jest odwrotna:

na każdą część azotu amonowego, uprawa zawiera 3 części azotu azotanowego.

Ok, za taki plon płacimy bardzo niską cenę, ale co właściwie kupujemy?

Uprawa pełna toksycznych azotanów i bardzo uboga w zdrowe składniki odżywcze. A to ostatnie powinno być powodem, dla którego i tak jesz warzywa: "ponieważ mają tak wiele do zaoferowania w składnikach odżywczych".

Niestety, ale to na pewno nie zadziała w ten sposób.

Jeśli w uprawach stosuje się zbyt dużo azotanów, zmniejsza się gęstość składników odżywczych. Wchłanianie azotanów nieuchronnie idzie w parze ze wchłanianiem wody, dużej ilości wody. W rezultacie składniki odżywcze w roślinie i tak są mocno rozcieńczone. Obecność składników odżywczych w uprawie można łatwo zmierzyć za pomocą miernika żywności, który pokaże ci, ile azotanów zawiera dany produkt, oczywiście można też nim mierzyć mięso!

To jest świat do góry nogami, ale rolnicy nie mają wyboru. Idą z rynkiem, a przynajmniej słuchają pośredników lub toną.

Co należy wtedy zrobić?

Czy powinniśmy przestać kupować te tanie warzywa i mięsa, żeby same zniknęły z rynku?

A może rolnicy powinni prosić o więcej pieniędzy, dając im możliwość produkcji przyzwoitych owoców, warzyw i mięs?

A może organizacje zakupowe muszą iść na kompromis?

Cokolwiek się stanie: Jeśli jedna z trzech stron podejmie działania, dwie pozostałe będą krzyczeć bardzo głośno.

Więc pytanie brzmi: kto zaczyna?

Wiem: to nierealne pytanie.

To bardzo powolny proces zmian. Stopniowo, krok po kroku, wszyscy się spotykają i można podejmować wspólne kroki. W końcu upłynęły też lata, zanim kurczaki brojlerów zniknęły z półek. Cóż, jest teraz zamiennik, z inną nazwą, ale kurczak, jaki znaliśmy, rzeczywiście zniknął.

Parę sposobów na uniknięcie skutków działania azotanów w żywności.

Azotanów nie zawsze da się uniknąć w 100%, to jasne. Jednak nadal powinieneś podjąć kroki, aby przynajmniej utrzymać spożycie azotanów na jak najniższym poziomie.

1: Nigdy więcej grilla!

Mięso na grillu jest dobrze znane. Wkrótce cieńsze części mięsa przypalają się, co i tak jest złe. Jednak tworzenie się szkodliwych nitrozoamin, z powodu azotanów obecnych w tkance mięśniowej mięsa, jest szybkie. Ta szansa jest największa, jeśli mięso grilluje się zbyt długo.

W momencie wrzucania na grilla przetworzonego mięsa, na przykład kiełbasek, pojawiają się trzy problemy:

Dodany stabilizator azotan sodu jest przekształcany w substancję rakotwórczą nitrozaminę.

Kiedy tłuszcz kapie z kiełbasek na ogień, zaczyna się dymić, tłuszcz spala się natychmiast i odparowuje. Ten dym ponownie unosi się i ponownie przenika do mięsa. Większość ludzi jednak nie wie, że ten dym jest całkowicie spleciony z nowo powstałymi, rakotwórczymi, policyklicznymi węglowodorami aromatycznymi. Te tak zwane WWA są strasznie szkodliwe dla zdrowia i są powiązane z różnymi formami raka.

Ponadto powstaje inna toksyczna substancja, a mianowicie heterocykliczne aminy (HCA). Obecnie udowodniono, że ta toksyczna substancja jest źródłem guzów w jamie klatki piersiowej i raka prostaty.

Wiem: jest to tak pyszne, ale w przyszłości zastanowiłbym się dwa razy, zanim znowu wyjmiesz grilla z szopy.

Jeśli nadal chcesz grillować, dobrze jest zamarynować mięso.

Marynata stanowi swego rodzaju ochronę przed nadmiernym nagrzewaniem się mięsa, co maksymalnie ogranicza powstawanie nitrozamin i innych szkodliwych substancji.

Nawiasem mówiąc, dotyczy to nie tylko grilla. Mięso grillowane lub smażone może również tworzyć rakotwórcze nitrozaminy. Im krócej podgrzejesz mięso, tym lepiej.

2: Unikaj przetworzonego mięsa.

Większość przetworzonych wędlin, które spożywamy na co dzień, jest stabilizowana za pomocą azotanu sodu. Wystarczy pomyśleć o kielbaskach, parówkach, salami, boczku, szynce, kielbasie i innych przetworach mięsnych. Może to mieć daleko idące konsekwencje dla twojego zdrowia. Twierdzi się nawet, że spożywanie kilku pokrojonych kanapek z plasterkami kielbasy dziennie, zwiększy ryzyko zachorowania na raka o 20%.

Jak wiadomo, azotan jest dodawany z kilku powodów: jako środek konserwujący i aby nieco wzmocnić kolor. Jeśli więc mięso wygląda zaskakująco „świeżo”, można założyć, że dodano azotan. Wykazano również, że można przerwać proces azotanu/azotynu do nitrozoamin, przyjmując witaminę C. Jeśli więc chcesz jeść produkty mięsne (wędliny), pomyśl o dodatkowej witaminie C.

3: Jedz sfermentowaną żywność.

Ludzie należący do najstarszych grup kulturowych jedzą najbardziej sfermentowane jedzenie. Są to ludzie należący do najstarszych grup ludności. Są najdłużej żyjącymi ludźmi na Ziemi. Lactobacillus, dobre bakterie znajdujące się w sfermentowanej żywności, są w stanie powstrzymać przemianę azotanów i azotynów w rakotwórcze nitrozoaminy. Więc od czasu do czasu dobry kęs kiszonej kapusty na pewno dobrze zrobi twojemu ciału. Możesz oczywiście kupić sfermentowaną żywność, ale bardzo łatwo jest zrobić własną. Kapusta kiszona jest bardzo popularna, a pół godziny pracy pozwala zgromadzić bardzo duży zapas, który z łatwością przetrwa zimę. Niektórzy jedzą też sfermentowane ryby i mięso.

4: Uważaj na produkty do pielęgnacji skóry.

Twoja skóra jest w stanie wchłonąć bardzo dużo. I nie mówię tu tylko o kremie pielęgnacyjnym, ale o toksycznych substancjach, które są często używane w produktach do pielęgnacji skóry. Jednym z nich jest azotan. W końcu będzie to miało taki sam wpływ na twoje ciało, jakbyś przyjmowała go przez usta.

Niestety azotany to nie jedyny problem z większością produktów do pielęgnacji skóry. Jeśli przeczytasz listę składników, przekonasz się, że produkty zawierają również parabeny, BHT, beta-siarczan sodu, glikol propylenowy i wiele innych podobnych toksyn. Wszystkie te substancje przechodzą przez skórę do ciała. Do pielęgnacji skóry najlepiej stosować naturalne i organiczne produkty. Na szczęście są one coraz częściej dostępne w supermarkecie, ale z pewnością odniesiesz sukces, gdy kupisz je w sklepie specjalistycznym. Ok, są trochę droższe, ale to zdecydowanie lepszy wybór dla twojego zdrowia.

5: Hydroponika, warzywa szklarniowe i sztuczne nawozy. Warzywa zawierają dziś znacznie więcej azotanów niż w przeszłości. Wynika to z rosnącego popytu po niższych cenach, stwarzającego potrzebę stosowania nawozów sztucznych, szklarni i hydroponiki. Rosną szybko i wydają plony przez cały rok. W rezultacie ilość azotanów w wielu owocach i warzywach bardzo gwałtownie wzrasta. I w wyniku tego wszystkiego w glebie będzie też coraz więcej azotanów, które trafią również do naszej wody pitnej. Produkty te są często oferowane jako świeże, co nasuwa myśl, że są one bardzo dobre dla zdrowia. Jednak ze względu na wysoką zawartość azotanów mam co do tego wątpliwości. Unikaj tego typu produktów i idź do ekologicznego warzywniaka. Możesz również udać się bezpośrednio do ekologicznego rolnika. Tylko w ten sposób można mieć pewność, że nie stosowano nawozów sztucznych, dzięki czemu ilość azotanów pozostanie w dopuszczalnych granicach.

6: Zbieranie warzyw na koniec dnia. Czy masz własny ogródek warzywny? Wtedy prawdopodobnie cię to zainteresuje: W nocy, z powodu braku światła słonecznego, wzrośnie zawartość azotanów w twoich uprawianych warzywach. Dopiero, gdy słońce znów zacznie świecić, azotany zawarte w warzywach zamieniają się w białka. Wynik: pod koniec dnia poziom azotanów jest najniższy. Im szybciej zjesz warzywa po zbiorach, tym lepsza wartość odżywcza. Jeśli połączysz te dwie informacje, to najlepiej zebrać

warzywa pod koniec popołudnia i od razu przetworzyć je na wieczorny posiłek. W ten sposób zawartość azotanów jest na najniższym poziomie, a twoje warzywa są super świeże i maksymalnie wykorzystujesz ich wysoką wartość odżywczą.

7: Kupuj produkty organiczne.

A jeśli sam nie masz ogródka warzywnego, radzę kupić jak najwięcej organicznych warzyw i owoców.

Konwencjonalni hodowcy owoców i warzyw wykorzystują dużo azotu azotanowego, dzięki czemu roślina jest całkowicie obciążona azotanami. Efektem końcowym jest produkt, który może wyglądać ładnie i jest dość tani, ale plon nadal zawiera bardzo mało witamin i minerałów. Ponadto jest bez smaku. To nie może być dobre: warzywo bez smaku, ale z wszelkiego rodzaju pozostałościami toksycznych substancji.

Niedawno francuscy badacze odkryli, że produkty ekologiczne zawierają ponad 50% mniej azotanów niż produkty tradycyjnie uprawiane. Oznacza to, że w uprawie jest więcej składników odżywczych. Ok, trochę drożej, ale smak i jakość są znacznie lepsze.

Kiedy zachorujesz, często zaleca się spożywanie produktów ekologicznych, aby nie wchłaniać żadnych dodatkowych substancji toksycznych. A wtedy pojawia się pytanie: po co czekać, aż zachorujesz?

Czy nie lepiej tego po prostu unikać?

8: Oczyszczyć wodę pitną.

Woda pitna wypływająca z kranu jest (prawie) wolna od azotanów. To nie spowoduje żadnych problemów.

Natomiast jeśli mieszkasz na wsi, woda pitna może pochodzić ze studni. To źródło musi być następnie przetestowane pod kątem obecności zanieczyszczeń, w tym azotanów. Jeśli nie zostało przetestowane z wynikiem pozytywnym, nie jest mądrze to pić! Jeśli zawiera azotany, rozwiązaniem może być specjalny system filtrów do azotanów. Możesz również użyć systemu odwróconej osmozy. W każdym razie prosty filtr węglowy zdecydowanie nie jest rozwiązaniem!

Możesz również zainstalować system filtrujący, jeśli nie ufasz swojej wodzie z kranu. Gwarantuje to, że w twojej wodzie nie ma żadnych zanieczyszczeń. Ponadto masz dużo bardziej miękką wodę, która jest nie tylko przyjemna do picia, ale także chroni twoją pralkę, zmywarkę i inne urządzenia.

9: Brak opcji (finansowych)? Plan B.

Jeśli nie masz własnego ogródka warzywnego, nie masz środków na zakup ekologicznych owoców i warzyw, a instalacja systemu filtrującego do wody pitnej nie jest możliwa, to jest inny plan B. Oczywiście, że jest to mniej skuteczne, ale zawsze pozostają dość łatwe rozwiązania, aby nieco uniknąć azotanu.

Jeśli grillujesz, polecam zjeść to razem z cukinią. Cukinia jest bardzo bogata w molibden, substancję, która jest w stanie zablokować proces przemiany azotanu w (szkodliwą) nitrozoaminę.

W każdym razie dobrze jest wiedzieć, że marchew i zielone warzywa zazwyczaj zawierają najwyższe stężenie azotanów. A jeśli twoje marchewki mają gorzki posmak, radzę nie używać ich w sokowirówce. Spowodowałyby to skoncentrowanie azotanu obecnego w soku, ponieważ gorzki posmak ostatecznie pochodzi z azotanu.

Jeśli nie masz środków finansowych na zakup produktów ekologicznych, ale masz kilka metrów kwadratowych w swoim ogrodzie, radzę rozważyć mały ogródek warzywny. To nie tylko dużo smaczniejsze, ale znacznie zdrowsze i zawierające dużo mniej azotanów, także dużo tańsze!

10. Miernik do żywności.

Urządzenie nie jest tanie, ale pomorze ci znaleźć dobre źródła warzyw owoców czy mięsa z jak najmniejszą ilością azotanów nie sugeruj się normami, ale szukaj tego tych produktów, które mają jak najmniej azotanów!

Tu znajdziesz taki miernik;

<https://zdrowiemojapasja.pl/pl/c/TESTERY-ZYWNOSCI/158>

11. Kupuj nieprzetworzone mięso.

Staraj się kupować mięso nieprzetworzone, tak zwane mięso świeże, nieopakowane w folie z odciągniętym powietrzem. Im krótsza data takiego mięsa, tym mniej azotanów! Żadnych wędlin!!! Ewentualnie dobrym źródłem są mięsa tzw. swojskie lub kupione w skupach dziczyzny.

Wreszcie...

Powinno być prawdą, aby unikać azotanów w 100%, ale jest to dosłownie niemożliwe. Spotykasz go we wszelkiego rodzaju produktach, w których tylko częściowo możesz dokonywać własnych wyborów.

Jeśli poważnie myślisz o wyeliminowaniu azotanów ze swojego życia tak bardzo, jak to możliwe, twoje podejście powinno być dwukierunkowe: unikanie azotanów poprzez dostosowanie diety i stosowanie naturalnych produktów do pielęgnacji skóry.

Z drugiej strony powinieneś zatrzymać proces transformacji w swoim ciele.

Podałem kilka wskazówek dla obu powyższych problemów.

Pierwszym dużym krokiem byłoby spożywanie od teraz ekologicznie uprawianych owoców, warzyw i mięs: znacznie smaczniejszych, znacznie zdrowszych i przede wszystkim zawierających znacznie mniej azotanów!

Kurcze kolejna pułapka, o której wiele osób nawet nie wiedziało.

47. Lwia Dieta.

Następnie na scenę wszedł masywny typ, bardziej powiedziałbym, że wyglądał jak byk!

- Jedz jak lew, czyli Lwia dieta: w ten sposób stajesz się umięśniony jak to zwierzę!

Czy słyszałeś kiedyś o Lwiej diecie?

Ta dieta jest również nazywana dietą jednego posiłku dziennie i jest skomponowana tak, aby mężczyźni byli muskularni. Jeśli chcesz być silny jak lew, będziesz musiał żyć jak lew.

Przede wszystkim wielki hołd dla lwa. Jest to duże, kocie zwierzę, które żyje polując na swoją zdobycz. Lew poluje tylko wtedy, gdy jest głodny. Oznacza to, że będą odpoczywać przez 16 do 20 godzin i nic nie jedzą, dopóki nie będą ponownie głodni.

Lew żyje na diecie mięsożernej, w której je tylko mięso.

Dostajesz mięśnie jak lew dzięki tej diecie.

W ten sposób stosujesz typową dietę na budowę mięśni.

Aby stać się tak muskularnym, skoncentrowanym i silnym, jak to tylko możliwe, powinieneś jeść tylko jeden posiłek dziennie.

Jest to podobne do metody przerywanego postu.

W przeciwieństwie do metody postu przerywanego możesz sam wybrać jedzenie jak robi to lew, podczas spożywania pierwszego posiłku.

Podstawą tego posiłku jest wysoka zawartość białka z dużą ilością mięsa, dużą ilością zdrowych tłuszczów, wystarczającą ilością minerałów i witamin, takich jak warzywa oraz niską podażą węglowodanów.

Musisz myśleć jak lew, ponieważ koty zjadają swoją zdobycz całkowicie i jest to twój jedyny posiłek dnia, będziesz musiał również zjeść mocny i obfity posiłek.

Korzyści z postu.

Po zjedzeniu posiłku nie jedz przez 16 do 20 godzin. W ten sposób wchodzisz w stan ketozy spalania tłuszczu, który sprawia, że pozbędziesz się zapasów tłuszczu.

Ponieważ nic nie jesz, bardziej się skupiasz i stajesz się bardziej produktywny w ciągu dnia. Masz również większą swobodę w swojej diecie, jeśli chodzi o wybór. Ponieważ możesz zjeść więcej w jednym posiłku, nie zaszkodzi czasem wybrać opcję „mniej zdrową”. Kiedy masz mięśnie, potrzebujesz wystarczającej ilości białka, aby zachować jak najwięcej masy mięśniowej.

Wady postu.

Z drugiej strony potrzebujesz dyscypliny, aby przez cały dzień nie jeść. Jeśli dopiero zaczynasz tę dietę, twoje ciało też będzie musiało się do niej przyzwyczaić. Może to nawet przyprawić o zawrót głowy. Możesz również bardziej skłaniać się ku niezdrowej żywności, ponieważ jesteś głodny w ciągu dnia.

Przewodnik po diecie lwa: korzyści, zagrożenia i porady.

Dieta lwa, znana również jako „dieta eliminacyjna mięsożerców” lub podejście „wołowina, sól, woda”, została spopularyzowana przez Mikhaile Peterson i jej ojca, psychologa Jordana Petersona. Jako najbardziej restrykcyjna wersja diety mięsożerców, dieta lwa dopuszcza wyłącznie mięso przeżuwaczy, zazwyczaj wołowinę. Jedynymi dodatkami do tej diety są sól i woda.

Według Mikhaile Peterson, obecnie popularnego podcastera poświęconego zdrowiu i dobremu samopoczuciu, tysiące ludzi stosujących dietę lwa zgłaszają całkowitą remisję zaburzeń autoimmunologicznych, chorób trawiennych i problemów psychologicznych, jednocześnie doświadczając znacznej poprawy zdrowia fizycznego i poznawczego.

Pomimo tych pozytywnych doniesień, wielu dietetyków kwestionuje bezpieczeństwo i trwałość lwej diety.

Przyjrzymy się początkom lwej diety, naukom klinicznym kryjącym się za możliwymi korzyściami, a także zagrożeniom, na które należy uważać i sposobom ich unikania.

Początki lwej diety.

Mikhaila Peterson opracowała dietę lwa jako protokół eliminacyjny, aby pomóc jej przetrwać liczne przewlekłe dolegliwości.

W wieku 22 lat przyjmowała ponad 10 leków, które miały pomóc w różnych problemach psychicznych i fizycznych: od piątej klasy brała antydepresanty.

W wieku 17 lat jej stawy biodrowe i skokowe uległy całkowitemu pogorszeniu z powodu młodzieńczego reumatoidalnego zapalenia stawów.

W wieku 22 lat zdiagnozowano u niej chorobę afektywną dwubiegunową typu 11, hipersomnię, boreliozę, łuszczycę i egzemę.

Na początku nie wierzyła, że dieta może uzdrawiać poważne problemy. Jednak to się zmieniło po tym, jak odcięła gluten, by uzdrowić wysypkę.

To małe zwycięstwo doprowadziło do eksperymentów z dietą ketogeniczną. Po kilku mieszanych wynikach natknęła się na historię kobiety, która stosowała dietę zawierającą wyłącznie mięso, aby wyleczyć boreliozę. Z desperacji poszła na całość. Teraz, po ścisłym przestrzeganiu zaleceń twierdzi, że wszystkie jej objawy są w stanie remisji.

Widząc, jak skuteczna była dieta Iwia dla jego córki, Jordan Peterson spróbował. W popularnym podcaście Joe Rogana Peterson napisał: „Zgubiłem 50 funtów. Mój apetyt spadł chyba o 70%. Nie mam problemów z rozregulowaniem poziomu cukru we krwi. Potrzebuję znacznie mniej snu. Twierdził również, że jego lęk i depresja zniknęły, czuł się mocny psychicznie: „A moja choroba dziąseł zniknęła.”

Dieta Iwia jako dieta eliminacyjna.

Dieta Iwia to sposób na usunięcie wszystkich problematycznych pokarmów przy jednoczesnym utrzymaniu organizmu za pomocą jednego, bogatego w składniki odżywcze pokarmu. To sprawia, że jesteś podmiotem i administratorem własnego badania żywieniowego.

Chodzi o to, aby zwracać szczególną uwagę na swoje ciało, poczekać, aż objawy ustąpią i powoli dodawać inne zdrowe i pełnowartościowe pokarmy. Będziesz mógł dokładnie zobaczyć, jak wpływają na Ciebie.

Biorąc pod uwagę, że większość lekarzy otrzymuje mniej niż 15 godzin instrukcji żywieniowych, nic dziwnego, że to proste podejście do odzyskiwania zdrowia może wydawać się radykalne. Nie ma żadnych sztuczek, ukłuc i procedur, na których firmy farmaceutyczne i szpitale mogą czerpać zyski. A diety nie można opatentować.

Jednak wiele badań wykazało, że diety eliminacyjne są klinicznie skuteczne w chorobach zapalnych jelit, IBS i licznych alergiach. Podczas gdy inne badania wykazały, że dieta jest kluczowym czynnikiem w wielu stanach, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, przewlekłe dolegliwości skórne i depresja.

Wyeliminowanie zmiennych dietetycznych związanych z tymi problemami stawia cię z powrotem w fotelu kierowcy zdrowia metabolicznego.

W dłuższej perspektywie dieta lwia powinna zostać zmodyfikowana, aby zaspokoić twoje zapotrzebowanie na mikroelementy.

Jedzenie przodków.

Chociaż dieta lwia jest najbardziej restrykcyjną wersją planu posiłków dla mięsożerców, jedzenie tylko mięsa nie jest tak ekstremalne, jak mogłoby się początkowo wydawać.

Nowe badania pokazują, że przez prawie 2 miliony lat ludzkiej ewolucji żywieniowej, nasi przodkowie jaskiniowcy, byli hipermięsożernymi drapieżnikami szczytowymi, napędzani prawie wyłącznie mięsem dużych zwierząt.

Zasadniczo żadne z warzyw, orzechów i owoców, które można zobaczyć w sklepie spożywczym, nie istniało. Ziarna pojawiły się na scenie dopiero około 7000 lat temu.

Jednak od zarania rolnictwa zdrowie ludzkie poszło na marne.

Cukrzyca, choroby serca, nowotwory, osteoporoza i inne „choroby cywilizacyjne” gwałtownie rosną.

Choroby te zasadniczo nie istnieją w kulturach tradycyjnych. I korelują z globalnym wprowadzeniem naszej nowoczesnej standardowej diety. Ten sposób jedzenia jest obciążony wysoko przetworzonym mięsem i zbożami, dodanymi cukrami i olejami przemysłowymi. Wszystkimi silnie zapalnymi pokarmami.

To, co uważamy za normalne jedzenie, jest naprawdę skrajnym odejściem od rodzajów żywności, do których jedzenia przywykliśmy.

Eliminując pokarmy, których nasi przodkowie nie jedli, i spożywając tylko bogate w składniki odżywcze mięso, dieta lwia jest sposobem na trafienie w przycisk resetu metabolicznego.

Pokarmy, które możesz i nie możesz jeść na diecie lwiej.
Chociaż wszystkie mięso zwierząt przeżuwaczy jest dozwolone, ze względu na wygodę i prostotę, większość "lwów" spożywa dietę wyłącznie wołową.

Cała dieta wołowa wzmacnia protokół eliminacji. Gdy objawy ustąpią, możesz stopniowo dodawać kolejne mięsa, po jednym na jeden raz.

Korzyści z diety lwiej.

Do tej pory nie przeprowadzono badań oceniających korzyści zdrowotne diety lwiej. Mamy jednak obszerne dane na temat skutków zdrowotnych „diety o bardzo niskiej zawartości węglowodanów”.

Popularność diet ketogenicznych – których odmianą jest dieta lwia – gwałtownie wzrosła. Chociaż nauka wciąż się rozwija, badania kliniczne wykazały już, że diety o bardzo niskiej zawartości węglowodanów mogą zapewnić wiele korzyści, w tym:

Poprawa poziomu lipidów we krwi.

Poprawiona wrażliwość na insulinę.

Zmniejszone nasilenie cukrzycy typu 2 i choroby stłuszczenia wątroby.

Zmniejszenie objawów i remisja PCOS.

Wzmacnianie leczenia raka.

Spowolnienie progresji zaburzeń neurologicznych, padaczki, choroby Alzheimera i Parkinsona.

Znaczna utrata masy ciała.

Zmniejszone uzależnienie od węglowodanów i apetyt na niezdrową przetworzoną żywność.

Zmniejszenie stanu zapalnego i zwiększona odporność.

Większe wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (K, D, E itp.).

Ochrona glikokaliksu. To błona, która pokrywa powierzchnię każdej komórki i ma wpływ na wiele obszarów zdrowia. Jednak łatwo jest uszkodzana przez spożycie cukru.

Przyjrzyjmy się bliżej niektórym z tych korzyści diety mięsożerców. Resetuje mikrobiom jelit i poprawia zdrowie jelit.

Wiele osób zwraca się do diety lwiej specjalnie w celu zwalczania problemów trawiennych, często zgłaszając bardzo pozytywne wyniki. Wyniki te są poparte badaniami oceniającymi wpływ ogólnej diety ketonowej na mikrobiom jelitowy.

W 2020 roku badanie opublikowane w Cell wykazało, że dieta zmieniła i poprawiła mikrobiom jelitowy w sposób, który zmniejszył stan zapalny organizmu.

Naukowcy byli pod takim wrażeniem, że zasugerowali dietę jako terapię zaburzeń autoimmunologicznych, takich jak nieszczelne jelito.

Inne badania wykazały, że korzystnie wpływała na zdrowie jelit w sposób, który zmniejszał objawy stwardnienia rozsianego i epilepsji.

Eliminuje toksyny roślinne i składniki antyodżywcze.

Powiedziano nam, że pokarmy roślinne, w szczególności warzywa, są kluczem do zdrowego odżywiania. Jednak prawda o roślinach i zdrowiu jest znacznie bardziej złożona.

Podobnie jak ludzie, głównym celem roślin jest przetrwanie i rozmnażanie się. W tym celu wyewoluowali arsenał chemikaliów. Należą do nich naturalnie występujące toksyny i związki, które są korzystne dla roślin, ale są szkodliwe dla naszego własnego ciała. Związki te obejmują toksyny roślinne i substancje antyodżywcze, takie jak kwas fitynowy, szczawian, fitohormony i gluten. Te składniki antyodżywcze mogą powodować ubytek minerałów, zaburzenia równowagi hormonalnej, a nawet wady wrodzone.

Na przykład kwas fitynowy znajduje się w wielu zbożach i roślinach strączkowych. Może zapobiegać wchłanianiu przez organizm kluczowych składników odżywczych, takich jak wapń, cynk, magnez, żelazo i miedź, jednocześnie hamując enzymy trawienne.

Fitoestrogeny znalezione w soi są związane ze zmniejszoną płodnością zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Naukowcy wysnuli teorię, że te zmniejszające płodność substancje istnieją w celu zmniejszenia populacji zwierząt i ludzi.

Dieta lwia całkowicie eliminuje narażenie na te potencjalnie szkodliwe chemikalia.

Zmniejsza stan zapalny.

Podobnie jak inne diety o bardzo niskiej zawartości węglowodanów, dieta lwia może zmniejszyć markery stanu zapalnego, takie jak białko C-reaktywne i IL-6. Czynniki przyczyniające się do zmniejszenia stanu zapalnego to:
Eliminacja drażniących toksyn roślinnych.

Poprawa wrażliwości na insulinę.

Zwiększenie spożycia tłuszczów Omega-3 i stabilnych tłuszczów nasyconych.

Poprawa zdrowia jelit / trawienia, która jest ściśle związana z reakcjami zapalnymi.

Badanie z 2013 roku w czasopiśmie Metabolism porównujące dietę wysokotłuszczową o niskiej zawartości węglowodanów z dietą niskotłuszczową o wysokiej zawartości węglowodanów wykazało, że po 12 tygodniach osoby na diecie wysokotłuszczowej miały niższe wskaźniki zapalenia ogólnoustrojowego.

Chociaż dieta lwia niekoniecznie jest bogata w tłuszcze, dobrze skomponowana wybierze najbardziej tłuste kawałki mięsa – więcej o tym później.

Zmniejsza błonnik.

Większość z nas słyszała mit, że błonnik jest niezbędny. Nowsze badania sugerują, że może być odwrotnie. W rzeczywistości błonnik może wyrządzić więcej szkody niż pożytku.

Włókno może być ściernie i fermentujące, co prowadzi do podrażnień, stanów zapalnych i przerostu szkodliwych bakterii.

W 2012 roku badanie opublikowane w World Journal of Gastroenterology zbadało, w jaki sposób redukcja błonnika wpływa na osoby z przewlekłymi zaparciami.

Co zaskakujące, badanie wykazało, że uczestnicy, którzy jedli dużo błonnika, nie zgłaszali żadnych zmian w swoim stanie.

Podczas gdy uczestnicy, którzy całkowicie wyeliminowali błonnik,

wykazali znaczną redukcję gazów, wzdęć i nadwyrężenia przy jednoczesnym zwiększeniu częstotliwości wypróżnień!
Badanie z 2009 roku wykazało, że kobiety, które stosowały dietę bogatą w błonnik, miały niższy poziom hormonów i częstsze występowanie braku jajczkowania, co jest częstą przyczyną niepłodności.
Obszerny przegląd wszystkich poprzednich badań z 2007 r. wykazał, że nie ma klinicznego uzasadnienia ochronnej roli błonnika przed chorobami jelita grubego.

Zagrożenia związane z dietą lwią:

Chociaż dieta lwia może zapewnić istotny reset diety, nie jest pozbawiona ryzyka, zwłaszcza w dłuższej perspektywie.

Zagrożenia te obejmują:

Zatrucie białkiem (gdy jest za mało tłuszczu).

Niedobory witamin.

Nadmiar fosforu.

Zmniejszona czynność tarczycy.

Należy pamiętać, że dieta lwia ma być dietą eliminacyjną, a wymienione powyżej zagrożenia najprawdopodobniej pojawią się w dłuższej perspektywie.

Jednak wiele osób, które zaczynają dietę lwią, chce przejść na bardziej zrównoważoną wersję diety carnivora.

Poniższe wskazówki są tutaj, aby pomóc ci na krótką metę, jednocześnie przygotowując cię do długoterminowego sukcesu diety carnivora.

Unikanie zatrucia białkiem.

Uzyskanie ponad 35% kalorii z białka może spowodować zatrucie białkiem.

Dzieje się tak, ponieważ wątroba traci zdolność do zwiększania syntezy mocznika potrzebnego do przetwarzania dużych ilości białka.

Objawy zatrucia białkiem obejmują hiperaminoacydemię, hiperamonemię, hiperinsulinemię, nudności, biegunkę, a rzadkich przypadkach śmierć.

Najlepszym sposobem ochrony przed zatruciem białkiem w diecie lwiej jest wybieranie tłustych kawałków mięsa, takich jak ribeye i krótkie żeberka.

Chociaż jest to trochę szara strefa, możesz również zwiększyć zawartość tłuszczu, dodając łój wołowy.

Idealny stosunek tłuszczu do białka w diecie ketonowej (pamiętaj, że dieta lwia jest wersją keto) wynosi 3:1.

Oznacza to, że jeśli stosujesz dietę 2000 kalorii, otrzymujesz 1333 kalorie z tłuszczu i 667 z białka.

Pamiętaj, że 1 gram tłuszczu ma 2 razy więcej kalorii niż białko.

Niedobory witamin.

Mięso przeżuwaczy jest jednym z najbardziej odżywczych pokarmów na świecie. I możliwe jest zaspokojenie wszystkich potrzeb żywieniowych, jedząc tylko mięso.

Jednak w niektórych kawałkach brakuje niezbędnych witamin i minerałów. Dotyczy to zwłaszcza mięs, na których skupia się większość ludzi. W rzeczywistości ludzie tacy jak Weston A. Price, którzy badali diety rdzennych mieszkańców, odkryli, że skupiali się na tłuszczu i narządach, a często rzucali psom mięso z mięśni. Aby uniknąć niedoborów składników odżywczych w jakiegokolwiek wersji diety mięsożerców, ważne, a nawet niezbędne jest włączenie podrobów.

Śledziona wołowa jest naładowana witaminą C, a inne podroby, takie jak mózg wołowy i wątroba wołowa, zawierają znaczne ilości cynku i witaminy A.

Wprowadzanie podrobów do diety.

Pozyskiwanie i gotowanie wysokiej jakości świeżych podrobów może być wyzwaniem.

Jednym ze sposobów na uzyskanie korzyści z podrobów bez kłopotów jest stosowanie wysokiej jakości suplementów z podrobów (suplementy z wątroby w kapsułkach).

Suszona wątroba i suplementy wielonarządowe zapewniają namacalny zastrzyk energii. Można myśleć o nich jako o naturalnej multiwitaminie, ale w przeciwieństwie do przetworzonych rzeczy,

twoje ciało faktycznie je wchłania, szczególnie w połączeniu z dietą bogatą w tłuszcze zwierzęce.

Chociaż nie jest oficjalnie częścią diety lwiej, bulion ketonowy może pomóc w nawodnieniu, uzupełnieniu elektrolitów i minerałów, jednocześnie zmniejszając przypadki zaparcí i biegunki, które mogą być powszechne podczas przejścia.

Nadmiar fosforu.

Fosfor jest niezbędnym składnikiem odżywczym, ale dieta lwia oznacza spożywanie ponad 1000 mg fosforu dziennie. Jest to uważane klinicznie za wysoką ilość.

Badania nad wysokim spożyciem fosforu i wynikami zdrowotnymi, wykazują mieszane i niejednoznaczne wyniki.

Patrząc na wszystkie dostępne badania, ogólny konsensus jest taki, że jeśli jesteś zdrowy, wysokie spożycie fosforu jest prawdopodobnie w porządku.

Tarczycza.

Niektóre badania pokazują, że długotrwała ketoza może prowadzić do obniżenia poziomu T3 lub hormonu tarczycy.

Jednym z powodów jest to, że cukier/węglowodany w diecie sygnalizują metabolizmowi, że znajdujesz się w środowisku bogatym w węglowodany. A tam, gdzie rosną owoce, jest też wiele zwierząt. Tak więc pełna wiadomość jest taka, że znajdujesz się w kalorycznym środowisku.

Kontrastujący brak węglowodanów mówi twojemu ciału, że znajdujesz się w niskokalorycznym środowisku. Ciało może zareagować, spowalniając metabolizm. Powoduje to, że organizm zatrzymuje tkankę tłuszczową w ramach przygotowań do przemiany w paliwo.

Jednym ze sposobów, aby temu zapobiec, jest stopniowe wprowadzanie węglowodanów w postaci warzyw korzeniowych o niskiej zawartości toksyn i niektórych owoców o niskiej zawartości toksyn, takich jak jagody.

Hiperglikemia na czczo.

Po wyeliminowaniu węglowodanów organizm może wejść w stan „głodu”. W tym stanie zwiększa insulinooporność. Jednocześnie zwiększa glukoneogenezę (syntezę glukozy z białka). Te zmiany pozwalają organizmowi na oszczędzanie energii i przechowywanie jej w postaci tłuszczu.

Razem te zmiany mogą skutkować podwyższonym poziomem cukru we krwi – stanem zwanym „hiperglikemią na czczo”.

Chociaż wiele osób twierdzi, że długotrwale rozwija się na diecie ketonowej i mięsożernej, niektórzy mogą chcieć uniknąć tych obaw, dodając trochę owoców i bulw o niskiej toksyczności.

Lista zakupów w diecie lwiej.

Lista zakupów na temat diety lwiej jest zwykle dość krótka. Mięso przeżuwaczy, sól i woda, to wszystko!

Dieta lwia: podsumowanie.

Dieta lwia to dieta eliminacyjna składająca się wyłącznie z mięsa, spopularyzowana przez podcaster Mikhaelę Peterson i jej pop-psychologa, ojca Jordana Petersona.

To niezwykle prosta dieta, która wymaga spożywania wyłącznie mięsa przeżuwaczy, soli i wody.

Tysiące ludzi zgłosiło stosowanie diety w celu przezwyciężenia różnych przewlekłych dolegliwości i chorób, chociaż do tej pory nie przeprowadzono żadnych formalnych badań klinicznych.

Dieta lwia ma na celu zresetowanie metaboliczne i jest stosowana tylko przez krótki czas przed dodaniem innych pokarmów.

Na dłuższą metę istnieją obawy dotyczące niedoborów witamin u osób, które nie jedzą „od nosa do ogona”, dużej ilości tłuszczu i bogatych w witaminy podrobów.

Jednym ze sposobów uniknięcia niektórych możliwych zagrożeń związanych z dietą lwia jest suplementacja świeżymi lub suszonymi podrobami.

Dieta lwia to prawdziwie mięsożerna dieta, która zawiera największe ilości białka i tłuszczu ze wszystkich rodzajów diety. Jest zwykle zalecana terapeutycznie osobom, których wyniki

typowania diety wykazują nieprawidłowości zarówno w teście tolerancji glukozy, jak i pH krwi.

Dwa różne wzorce wyników tolerancji glukozy wymagają diety lwiej. „Prawdziwy” lew będzie szybkim utleniaczem żywności i będzie miał kwaśne pH krwi.

Drugi wzorzec, dość powszechny w Ameryce- problem z nadwagą, również ma kwaśne pH krwi, ale test tolerancji glukozy pokazuje powolny utleniacz z wysokim poziomem insuliny (insulinooporność). Ta osoba również potrzebuje diety lwiej, aby odzyskać wrażliwość na insulinę. Tak więc Dieta lwia jest bardzo bogata w białko i tłuszcz, z bardzo małą ilością węglowodanów. Regularne spożywanie tych pokarmów (co 3-4 godziny, nawet z przekąską przed snem) pomaga zapobiegać wahaniom poziomu cukru we krwi, podnosić pH krwi i obniża poziom insuliny, próbując w ten sposób znormalizować nieprawidłową fizjologię lwią.

KLUCZOWE PUNKTY;

- Dieta lwia to prawdziwa dieta mięsożerna. Podstawą każdego posiłku jest mięso.
- Idealnym posiłkiem dla ciebie jest kawałek mięsa z dodatkiem warzyw.
- Lwy będą się czuły gorzej tylko po spożyciu zbyt dużej ilości węglowodanów skrobiowych.
- Dieta lwia nie zawiera owoców ani prostych węglowodanów.

Jak sprawić, by twoja dieta lwia była bardziej energooszczędna?

Ok, więc jest ogromna lista oczekujących na oszczędne samochody, żarówka została wynaleziona na nowo, aby była bardziej energooszczędna, ale co zrobiłeś dla swojej diety, aby zmaksymalizować produkcję energii z paliwa, które jej podajesz? Nie mówimy tylko o jedzeniu mniejszej ilości, ale o upewnieniu się, że to, co jesz, faktycznie daje ci energię. Pamiętaj, że jedzenie jest paliwem dla naszego ciała i chcemy dostarczać odpowiednie paliwo, aby dać naszemu ciału jak najwięcej energii.

Z różnych powodów wiele ludzi ma wyczerpaną energię. To wysiłek, aby przetrwać dzień i bez względu na to, jak „zdrowo” jedzą, czują się zmęczeni.

Tu mogą pomóc następujące porady;

Przyjrzyjmy się podstawom „efektywności energetycznej” w diecie lwiej:

Kofeina.

Czy jesteś na lwiej diecie, ale sięgasz po kawę i inne „szybkie” środki, które dodadzą ci energii?

Kofeina tylko bardziej zakwasza twoją krew, wyczerpując więcej energii.

Pogorszy również wahania poziomu cukru we krwi. Możesz więc cieszyć się impulsem, jaki przynosi na początku, za godzinę lub dwie prawdopodobnie będziesz w tym samym miejscu, w którym byłeś wcześniej: czując, że potrzebujesz drzemki lub kolejnej filiżanki kawy! Zatrzymaj błędne koło – kawa nie jest dla lwa, sposobem na uzyskanie dobrej energii.

Jedz białko i tłuszcz.

Kiedy widzimy produkty, takie jak płatki zbożowe, popcorn i tosty z rodzynekami w dzienniku żywności przez cały dzień i tylko jeden główny posiłek na bazie mięsa, to nie jest reprezentowana dieta lwa. Prawdziwy plan posiłków będzie zawierał mięso na śniadanie, lunch, kolację, a nawet przekąski. Tak, to naprawdę dużo mięsa — tego potrzebuje ktoś z fizjologią lwa, a nie gofry i kukurydzę. Białko i tłuszcz powinno stanowić większość wszystkich posiłków, proste.

POŻEGNAJ SIĘ Z PROSTYMI WĘGLOWODANAMI.

W przypadku lwów obejmuje to owoce. Przepraszamy, to niewłaściwe paliwo dla twojego silnika! Zdecyduj się na warzywa zamiast owoców lub ogranicz owoce do jednego dziennie. Efekty owoców i warzyw w twojej diecie nie są takie same i nie zaliczamy ich do tej samej kategorii. Owoce ma dla ciebie za dużo cukru, lwie. Oprócz owoców należy zrzucić „energetyczne” batony i przekąski, które zawierają dużo białej mąki i cukru. Wybór kawałka naturalnej suszonej wołowiny lub jajka na twardo, jako przekąski będzie lepszym wyborem dla lwa.

Czy lwy powinny całkowicie wyeliminować węglowodany?
Wiele osób traci na wadze, stosując dietę niskowęglowodanową i wysokobiałkową, taką jak dieta Atkinsa. Wiele osób prawie całkowicie wyeliminowało węglowodany ze swojej diety. Uważamy, że lwy są najbardziej ograniczone pod względem węglowodanów spośród pięciu rodzajów diety Hausera, ale nie powinieneś pozbywać się wszystkich węglowodanów, ponieważ twój mózg i ciało muszą codziennie spożywać trochę węglowodanów, aby funkcjonować optymalnie. Lwy powinny spożywać wyłącznie węglowodany złożone. Uwzględnij żywność, taką jak ryż pełnoziarnisty, ale tylko w niewielkich ilościach, jeżeli nadal masz problemy energetyczne.

Czy lwy mogą jeść desery?

Zgodnie z ogólnymi zasadami diety Hausera, we wszystkich pięciu dietach Hausera należy unikać cukrów prostych i słodczy. Jednak lwy, ze wszystkich diet, naprawdę musi wyeliminować słodczy i słodkie pokarmy ze swojej diety. Lwy po prostu nie są w stanie dobrze metabolizować węglowodanów, a jedzenie ich sprawi, że lwy poczuje się okropnie. Lwy muszą również unikać owoców, ponieważ według fizjologii lwa, owoce działają jak cukier. Tak więc desery Lion są zdecydowanie „niestandardowe”. Niektóre sugestie to smoothie z masłem orzechowym i mlekiem sojowym lub filiżanka twarogu z odrobiną cynamonu posypanego na wierzchu. Może być trochę uwarunkowane, aby być w nastroju na te alternatywne desery, gdy masz ochotę na słodczy, ale po pewnym czasie zaczniesz cieszyć się różnymi smakami i sposobem, w jaki czujesz się na diecie.

Czy lwy mogą przekąsić coś po obiedzie?

Lwy szybko utleniają żywność i zazwyczaj mają niski poziom cukru we krwi na czczo. Oznacza to, że gdy nie jesz przez kilka godzin, poziom cukru we krwi może być zbyt niski. Im dłużej poziom cukru we krwi pozostaje niski, tym mniejsza jest energia, co może powodować trudności w funkcjonowaniu. Budzisz się rano z niskim poziomem cukru we krwi od ostatniego posiłku przed snem. Aby uzyskać najlepszą energię, lwy potrzebują po obiedzie małej

przekąski o niskiej zawartości węglowodanów i większej zawartości białka, takiej jak kawałek wędliny z musztardą lub zwykły grecki jogurt. Unikaj pokarmów takich jak słodycze, owoce posypane cukrem lub miseczki płatków zbożowych, ponieważ są one bogate w węglowodany, co tylko utrwali wahania poziomu cukru.

Czy lwy mogą pić napoje sportowe?

Czy jesteś zapalonym ćwiczącym lub sportowcem i polegasz na napojach dla sportowców, aby uzupełnić energię podczas i po treningu? Możesz przeciwdziałać dobru, które robisz, ćwicząc. Napoje dla sportowców uzupełniają bardzo potrzebne elektrolity, które mogą zostać utracone podczas intensywnego treningu, a intensywny jest tutaj słowem kluczowym. Jednak głównym składnikiem tych napojów jest cukier, co czyni te napoje prostymi węglowodanami. Lwy doskonale wiedzą, że cukier może być tam wrogiem. Nie oznacza to, że nie możesz skosztować napoju sportowego, jeśli czujesz się odwodniony, ale się ogranicz. W rzeczywistości jest tylko kilka okoliczności, w których każdy napój sportowy jest potrzebny.

Kiedy twój trening trwa 60 minut lub dłużej i ma średnią, lub wysoką intensywność, będziesz musiał uzupełnić nie tylko utratę płynów, ale i elektrolitów. Jeśli jednak wybrałeś się na 30-minutowy spacer lub jogging, woda wystarczy do ponownego nawodnienia. Nie ma potrzeby przyjmowania dodatkowego cukru po treningu. Więc bądź mądry, jeśli chodzi o nawodnienie i nie bierz tego, czego nie potrzebujesz!

Inną okolicznością, która uzasadnia nawodnienie napojem sportowym, jest ćwiczenie w upalną lub wilgotną pogodę. Im jest cieplej, tym więcej płynów i elektrolitów stracisz, więc nawet, jeśli wyjdiesz na 30-minutowy spacer, możesz potrzebować czegoś więcej niż tylko wody do ponownego nawodnienia. Dobrym i bezpiecznym pomysłem jest noszenie przy sobie napoju sportowego, a może nawet tabletek soli na bardziej intensywny trening.

ZNOWU TA kawa i napoje z kofeiną na diecie lwa?

Czy kawa jest częścią twojego porannego rytuału? Czy to kofeina, czy czynnik komfortu? Ten fakt może wywołać ryk lwa, ale lwy muszą wyeliminować kawę ze swojej diety!

Wiemy, wiemy. To jest trudne!

Dla wielu lwów kofeina nie pomoże przetrwać dnia tak bardzo, jak mogłoby się wydawać. W rzeczywistości spowoduje to awarię i spalenie.

Teraz tego nie chcesz, prawda?

Wyniki twojego testu typowania diety pokazują, że cukier nie jest dla ciebie najlepszą rzeczą. Kofeina może wpływać na krew w taki sam sposób, jak węglowodany/cukier – zakwasza krew i nasila objawy hipoglikemii. Jesteś kimś, kto może czuć się zmęczony kofeiną ze względu na jej wpływ na pH krwi i poziom cukru we krwi.

Czy każda kawa jest taka sama?

Nie! Oczywiście uważamy, że najlepszą kawą do zakupu jest kawa z upraw ekologicznych, bez pestycydów i chemikaliów. Jednak ponieważ wy, lwy, jej nie pijecie, jest to kwestia sporna – chyba, że serwujecie go swoim małpim przyjaciółom!

A co z bezkofeinową?

Nie! Nie polecamy tego. Większość kawy bezkofeinowej jest jeszcze bardziej obciążona chemikaliami, które zostały nawet powiązane z zaburzeniami autoimmunologicznymi.

W przypadku lwów najlepiej jest po prostu wyeliminować ją z diety.

Czy można pić napoje dietetyczne bez cukru?

Nie! Ponownie, jeśli starasz się jeść tak zdrowo, jak tylko możesz i wkładać do swojego ciała to, co może najlepiej wykorzystać na energię, napoje dietetyczne nie są wliczone w cenę! Chociaż jest to opinia kontrowersyjna, uważamy, że sztucznych słodzików nie należy spożywać regularnie.

Jak w przypadku każdego jedzenia lub napoju, nie przesadzaj. Jeśli jesteś uzależniony od kawy, pijesz jej za dużo. Jeśli po południu musisz mieć dietetyczną colę, jesteś od niej uzależniony.

Czy sok jest ok dla lwa?

Sok owocowy to w zasadzie cukier – chociaż jest bardziej naturalny. Jeśli chcesz zrzucić kilka kilogramów, to przez codzienne picie dużej ilości soku owocowego możesz naprawdę przybrać na wadze. Soki warzywne są mniej kaloryczne i są dozwolone w diecie lwa, ale nadal zalecamy spożywanie większej ilości świeżych warzyw niż soków. Ponownie, cukier zakwasi pH krwi i pogorszy objawy niskiego poziomu cukru we krwi, które zwykle występują u osób z dietą typu Lion.

Czy płatki owsiane są dobre dla lwów?

Lwy mają tendencję do bycia szybkimi utleniaczami; oznacza to, że bardzo szybko metabolizują żywność, zwłaszcza węglowodany. Lew, który zje miskę płatków owsianych, metabolizuje je tak szybko, że prawdopodobnie zamieni je w tłuszcz.

Co twoje ciało robi ze zmagazynowanym tłuszczem?

Wytwarza cholesterol!

Tak więc żywność, która ma obniżać poziom cholesterolu, może w rzeczywistości mieć odwrotny skutek. To samo dotyczy cukrzycy – miska płatków owsianych jest bardzo bogata w złożone węglowodany i może powodować niezdrowy wzrost poziomu cukru we krwi dla szybkich utleniaczy. Lwy potrzebują białka – czyli mięsa.

Więc jeśli lwy koniecznie chcą płatków owsianych, będą musiały myśleć nieszablonowo: zamiast dużej miski z brązowym cukrem i owocami, zmniejsz porcję do ½ szklanki i dodaj trochę orzechów, kiełbasy, bekonu, pełnotłustego sera itp.- zawartość białka i tłuszczu. I pamiętaj, że „superfood” może nie być super dla twojej fizjologii.

Na tym pan zakończył wykład to była ogromna dawka informacji!

Następnie na scenie pojawił się inny pan, który podjął temat:

- Czy dieta carnivora jest na zawsze?

Wiele osób o to pyta, ponieważ wielu z nas przyzwyczajonych było do jedzenia wszystkiego i zawsze, gdzieś tam w oddali troszeczkę się tęskni za tym wszystkim.

Dlatego część osób liczy na to, że dieta carnivora jest dietą przejściową i że później można wrócić do jedzenia wszystkiego, oczywiście z zachowaniem pewnych umiarów i wykluczeniem tych najgorszych potraw, takich jak cukier, chleb, zboża, produkty mocno przetworzone i tak dalej.

Jednak tutaj nie ma jednoznacznej odpowiedzi.

Z obserwacji, które na ten moment mamy można powiedzieć, że część osób rzeczywiście po pewnym czasie jest w stanie pozbyć się swoich dolegliwości i powoli rozbudowuje swoją dietę o inne pokarmy, i to funkcjonuje.

Jednak jest pewna grupa osób, która, gdy próbowała wrócić do "normalnego" jedzenia, ich objawy bardzo szybko wracały!

Te osoby zrobiły sobie pewien kompromis, a mianowicie odżywiają się zgodnie z typem carnivora, jednak włączyły dodatkowo inne produkty do swojej diety, na przykład:

Jedni włączyli miód, który używają wieczorem i rano są z powrotem w ketozie.

Inne osoby znalazły znowu inny kompromis, a mianowicie jedzą wieczorem trochę owoców. Oczywiście tych nie za słodkich, jedzą na przykład jabłko, pomarańcze, jagody, wiśnie, tego typu rzeczy i rano te osoby też znowu są w ketozie, więc można tym troszeczkę sobie modyfikować dietę carnivora, jeżeli nie chcemy na niej zostać całe życie.

Jeszcze inne osoby, które po prostu całkowicie zmodyfikowały sobie dietę carnivora i wyszukały różnego rodzaju pokarmy, które nie są super szkodliwe, takie jak zioła jadalne, ogórki kwaszone, owoce i na stałe wbudowały to w swoją dietę, czyli na przykład: Rano jedzą sobie jajecznicę z boczkiem, a do tego dużą porcję liści mniszka.

W południe jedzą założymy jagnięcinę ze śmietaną i ogórkiem kiszonym.

Na kolację przeważnie jedzą stek z żurawiną lub miodem, czy musem jabłkowym.

Ewentualnie przed spaniem jeszcze jedzą jakieś inne owoce lub miód.

Jest to jednak kwestia indywidualna i każdy musi to sam dla siebie sprawdzić jak najlepiej będzie się czuć i żeby jego dolegliwości nie wróciły.

A dlaczego owoce?

Ponieważ owoce zawierają najmniej składników antyodżywczych ze wszystkich roślinnych pokarmów, jednak trzeba pamiętać, aby zachować umiar, bo są w nich cukry, które też mogą stanowić problem!

I oczywiście zachować umiar, bo jak zjemy przed snem codziennie 5 słodkich bananów to na pewno nie skończy się to dobrze!

Są też osoby, które trzymają dietę carnivora przez 6 dni a siódmy dzień robią sobie wyskoki i zjedzą na przykład nawet i pizzę, oczywiście bezglutenową, ale nie robią tego codziennie, a tylko 1 dzień w tygodniu, to również funkcjonuje.

Jednak z góry zaznaczam, że osoby te nie robią tego od razu tylko najpierw utrzymują przez pewien czas dietę carnivora w 100%.

Wszystko zależy od objawów, jakie mają czy jest to miesiąc, czy są to 3 miesiące, czy pół roku, a dopiero później wprowadzają różne inne rzeczy do swojej diety.

W tym momencie nie jest to już 100% czysty carnivore tylko mieszany.

Niektórzy nazywają go dirty carnivore, czyli brudny carnivore.

Hej kto powiedział, że wszyscy musimy jeść tak samo?

Jak wiadomo jesteśmy indywidualnymi istotami i mamy prawo wyboru! Nikt nie stoi nad nami z pistoletem i pilnuje nas, żebyśmy zjedli stek!

To nasz własny wybór!

To nasza obserwacja organizmu, jak reaguje na dany pokarm i ostatecznie to nasza decyzja, jak długo pozostaniemy z carnivorem i czy zostawimy go czystym, czy po prostu go zmodyfikujemy!

To były ciekawe informacje. Sam się zastanawiam jak by wyglądała ta dieta w połączeniu z ziołami jadalnymi i ewentualnie jakimś owocem wieczorem. Myślę, że mogłaby to być dosyć ciekawa alternatywa nawet i dla mnie.

49. Woreczek żółciowy.

Następny pan chciał nam przekazać jeszcze troszeczkę dodatkowych informacji o woreczku żółciowym:

- Które zwierzęta mają woreczek żółciowy, a które nie?
Zwierzęta bez pęcherzyka żółciowego: wielbłąd, koń, osioł, renifer, szczur, szczur wodny, świnia, jeżozwierz kanadyjski, manat (manatus/ssak, roślinożerca), nosorożec, słoń, żyrafa.

Ptaki bez pęcherzyka żółciowego: struś, papuga, gołąb, kokotka, kukułka, żuraw.

Ryby bez pęcherzyka żółciowego: dorsz, dziewięciooka, samogłów (Zeus faber).

A co z ludźmi? Ponieważ większość wegan/wegetarian twierdzi, że ludzie są w stanie żyć na zielononym/blablą, dlaczego więc ludzie mają woreczek żółciowy?

Czy zwierzęta roślinożerne/mięsożerne/ryby, które gatunki mają, a które nie mają woreczka żółciowego?

Wszyscy mięsożercy posiadają woreczek żółciowy: niedźwiedzie miodowe, niedźwiedzie kołnierzyki (inna nazwa niedźwiedzie księżycowe), tygrysy.

Do czego służy woreczek żółciowy?

- Szczegółowe omówienie wszystkich informacji medycznych na temat pęcherzyka żółciowego wykracza poza zakres tego wykładu. Dlatego opisze to bardzo krótko.

Woreczek żółciowy to mały narząd w kształcie gruszki, znajdujący się w prawej górnej części brzucha, na spodzie wątroby. Woreczek żółciowy jest połączony z wątrobą i górną częścią jelita cienkiego. Wątroba wytwarza żółć (płyn ważny dla trawienia tłuszczu) w dzień i w nocy, która przepływa przez drogi żółciowe do pęcherzyka żółciowego. Tam żółć jest zagęszczana i częściowo magazynowana. Gdy tylko pokarm dostanie się do jelita (szczególnie tłusty), woreczek żółciowy przepycha żółć do jelita cienkiego przez przewód żółciowy i rozkłada tłuszcze. Po usunięciu pęcherzyka żółciowego funkcję tę przejmuje wątroba i drogi żółciowe.

Co powoduje kamienie żółciowe?

Przyczyny kamieni żółciowych obejmują infekcje, czynniki dziedziczne lub niedrożność przewodu żółciowego oraz ograniczanie pokarmów tłustych, przez co żółć gęstnieje. Objawy kamieni żółciowych obejmują dokuczliwy, piekący ból w nadbrzuszu, odbijanie i wzdęcia. Można je wykryć za pomocą USG lub rezonansu magnetycznego.

Jednak uważaj: może się też odbić od zbyt szybkiego picia z powietrzem, picia napojów gazowanych, picia podczas jedzenia, połykania powietrza podczas jedzenia.

Wzdęcia mogą być również spowodowane fermentacją niektórych pokarmów, lub na przykład jedząc cebulę, czosnek, kapustę.

Czy kamienie żółciowe mogą powrócić po usunięciu pęcherzyka żółciowego?

Kamienie żółciowe mogą tworzyć się, przez długi czas w woreczku żółciowym, gdy jest on nieruchomy przez długi czas. Kamienie żółciowe mogą również tworzyć się w przewodzie żółciowym. Istnieje zatem niewielka szansa, że po operacji woreczka żółciowego u kogoś ponownie pojawią się dolegliwości związane z kamieniami żółciowymi. Nie ma jednej przyczyny rozwoju kamieni żółciowych.

Czy możesz cierpieć na kamienie żółciowe, jeśli nie masz pęcherzyka żółciowego? (na przykład konie).

Konie rzeczywiście mogą mieć kamienie żółciowe w wątrobie. Mój koń ma chorobę wątroby i to również było omawiane jako możliwość.

Zrobili USG mojemu koniowi w klinice, żeby to wykluczyć. Po prostu trzeba było to zrobić w klinice wyposażonej w odpowiednie USG, które wykorzystuje zwykłą DA do skanowania ścięgien itp., nie penetruje wystarczająco głęboko, aby zobrazować wątrobę, jak mi powiedziano.

Przy okazji, czy mogę podać więcej informacji na temat tych „wielu badań” i dlaczego rozważa się również boreliozę?

Na USG mojego konia nie było kamieni żółciowych. To wszystko jest dość niejasne. (Wykonali również biopsję wątroby, ale to też nie dało żadnej pewności).

Teraz zakładają, że mój koń jest „zatruty”. (Właściwie nie wiedzą). Teraz ponownie przyjmuje leki wspomagające wątrobę i była leczona przez osteopatę. (Z powodu blokad w plecach, które były związane z wątrobą).

Teraz muszę poczekać kolejny miesiąc, żeby ponownie pobrali mu krew.

Dość długa historia, ale postaram się, żeby była krótka. Kucyk zachorował, gorączka, nie jadł ani nie pił, więc ogólnie chorował, z tym że miał żółte oczy.

Weterynarz był informowany od samego początku, ale uważał, że nie jest wystarczająco źle i musiał go oglądać za każdym razem przez kilka dni, a potem minęło.

Według weterynarza to był tylko powracający wirus i trzeba było wszystko zdezynfekować, mieć kilka strzykawek i podać antybiotyki, 2 dni później kucyk się pocił i kopał w stajni, więc znów wezwałem weterynarza.

Następnie zapytałem, czy chce pobrać krew, ale nie chciał tego zrobić, ponieważ według niego był to naprawdę wirus.

Nigdy mu nie ufałem, a potem skorzystałem z usług innego, który pomyślał, że to dziwne i powiedział, że muszę natychmiast zadzwonić, kiedy znów pojawia się objawy.

Po miesiącu objawy wróciły i wezwałem weterynarza. Pobrano krew, pierwszy wynik był taki, że ma żółtaczkę, a w każdym razie nie ma dalszej infekcji, nic nie powiedział, ponieważ nadal pracowali nad dalszymi badaniami. Drugi wynik wskazywał, że miał nieprawidłowe wartości krwi, których nigdy wcześniej nie widział i zamierzał skonsultować się z internistą. Tydzień później okazało się, że czerwone krwinki nie rozłożyły się prawidłowo i chciał badanie krwi, aby zobaczyć, jakie wartości są w „zdrowym” stanie konia. Więc znowu wynik, wszystkie narządy były zdrowe i nie mogli zobaczyć, co to jest, ponieważ błona, która normalnie otacza komórki krwi, to już jej nie było, sam pomyślał o boreliozie. Następnie odbył konsultacje z instytutem, który powiedział, że objawy mogą również wskazywać na kamienie żółciowe, ale mogą to potwierdzić tylko wtedy, gdy zbadają konia w ostrej fazie choroby. Nawet w instytucie nigdy nie widzieli konia z tak nieprawidłowymi wartościami krwi i chorobą. Więc nadal nie było odpowiedzi, ale zastanawiałem się, jakie objawy wykazywał ten koń. Właściwie muszę powiedzieć, że mam nadzieję, że to kamienie żółciowe, inaczej diagnoza będzie gorsza.... Czy ktoś wie, czy kamienie żółciowe są zawsze widoczne we krwi? U ludzi czasami zdarza się, że wartości krwi są normalne, podczas gdy oni cierpią na kamienie żółciowe. To samo dotyczy USG: kamienie żółciowe nie zawsze są widoczne, jeśli są obecne. Czy jest to również możliwe w przypadku koni? Okazało się, że koń miał chorą wątrobę przez infekcję boreliozy!

Choroba wątroby.

Wątroba odgrywa kluczową rolę w procesach trawiennych i ważną rolę w utrzymaniu poziomu składników odżywczych we krwi między posiłkami. Wątroba może funkcjonować przy zaledwie dwóch trzecich swojej normalnej masy, ale uszkodzenie całej

wątroby może zagrażać życiu. Choroba wątroby u dorosłych koni jest zwykle spowodowana:

Narażeniem na trujące rośliny, toksyny w paszy dla koni, infekcje lub kamienie żółciowe. Biopsja może określić przyczynę choroby wątroby i zapewnić rokowanie. Konie z chorobami wątroby odnoszą korzyści z dostosowanej dawki pokarmowej. Racja dla konia z chorobą wątroby ma na celu ograniczenie białka, ilości amoniaku i toksyn wpływających na układ nerwowy.

Wątroba stanowi około 1% masy ciała dorosłego konia. Wątroba ma ogromne znaczenie u konia, ponieważ koń nie ma pęcherzyka żółciowego. To powoduje, że żółć przechodzi bezpośrednio z wątroby do dwunastnicy. Konie stale jedzą, a żółć jest stale wydalana, w przeciwieństwie do ludzi i innych zwierząt z pęcherzykiem żółciowym, które przechowują żółć podczas spożywania posiłku.

Objawy.

Kliniczne objawy choroby wątroby mogą być niejasne. Konie mogą mieć gorączkę ($>38,6^{\circ}\text{C}$), żółtaczkę, kolikę lub nieprawidłowe zachowanie. Jeśli stężenie białka we krwi jest niskie, płyn może gromadzić się w nogach, dolnej części klatki piersiowej lub jamie brzusznej. Niektóre konie z chorobą wątroby wydają się mieć poważne oparzenia słoneczne z powodu białych plam na ciele.

Środki w chorobach wątroby.

Zarządzanie żywieniem w chorobach wątroby ma na celu ograniczenie białka i ilości amoniaku oraz innych toksyn pochodzących z jelit, które wpływają na układ nerwowy.

1. Niskobiałkowa.

Zawartość białka w dawce pokarmowej powinna być maksymalnie ograniczona. Niewielka ilość białka w diecie prowadzi do mniejszej produkcji amoniaku w jelitach. Starsze dorosłe konie wykonujące lekką pracę potrzebują tylko 8% białka w dawce pokarmowej. Potrzebę tę można łatwo zaspokoić za pomocą dobrej jakości

trawy lub siana. Należy unikać roślin strączkowych, takich jak lucerna i koniczyna, które są na ogół bogate w białko.

2. Niskotłuszczowy.

Wskazane jest, aby nie karmić koni z chorobami wątroby wysokotłuszczowymi racjami pokarmowymi, ze względu na odkładanie się tłuszczu w wątrobie, co dodatkowo zmniejsza czynność wątroby (koń nie jest przystosowany do trawienia tłuszczu).

3. Małe porcje.

Podzielenie porcji na kilka małych posiłków zapobiegnie wydostawaniu się dużych ilości amoniaku z jelit i zmniejszy ładunek amoniaku, który wątroba musi usunąć.

4. Aminokwasy rozgałęzione.

Aminokwasy rozgałęzione, takie jak leucyna, izoleucyna i walina, są korzystne dla koni z chorobami wątroby. Wysłodki buraczane, kukurydza, sorgo i otręby pszenne mają korzystny stosunek aminokwasów aromatycznych o rozgałęzionych łańcuchach i są zalecane jako większość diety koni z chorobami wątroby.

5. Ocet.

Chociaż jego skuteczność jest wątpliwa, dwie filiżanki octu można dodać do diety dwa razy dziennie, aby zakwasić jelita i zredukować amoniak.

6. Uzupełnij witaminy i minerały.

Kwas foliowy, witamina B, witamina C, a zwłaszcza witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D i K) muszą być uzupełniane w diecie, ponieważ wątroba nie jest w stanie sama ich wytworzyć.

Choroba wątroby jest poważną chorobą koni i może być śmiertelna. Wątroba ma ogromne zdolności naprawcze. Dzięki odpowiednim lekom i racji konie mogą utrzymać wystarczającą czynność wątroby.

Parę fascynujących faktów na temat układu pokarmowego.

Wiele osób humanizuje swojego konia (konie). Uważamy, że powinny być czyste, nosić ciepłe koce, gdy jest zimno i jeść dwa lub trzy posiłki dziennie. A konie to konie, a nie ludzie. Konie mają unikalny układ trawienny, który bardzo różni się od układu pokarmowego człowieka.

Przewód pokarmowy został opracowany i jest wyjątkowo odpowiedni dla koni, które wędrują na wolności, dysponując tysiącami hektarów. W codziennej praktyce często dochodzi do silnego odchylenia od naturalnego trybu życia koni, co skutkuje dokuczliwymi problemami trawiennymi, takimi jak kolka. Podczas opracowywania polityki żywieniowej pamiętaj o następujących fascynujących faktach dotyczących trawienia koni:

1. Roślinożerne inne niż przeżuwacze.

Koń jest roślinożercą niebędącym przeżuwaczem (roślinnym zjadaczem). Układ pokarmowy ma takie same cechy jak psy, koty i ludzie, którzy mają jeden żołądek, a także przeżuwacze, które mają 3 do 4 przedziałów żołądkowych.

2. Dużo śliny.

Ponieważ paszę objętościową koń przeżuwa, gruczoły ślinowe produkują do 38 litrów śliny dziennie. Ślina ma kluczowe znaczenie dla neutralizacji kwasów żołądkowych i zmniejszenia ryzyka wrzodów żołądka. Konie wytwarzają znacznie mniej śliny podczas jedzenia koncentratów niż podczas żucia pasz objętościowych.

3. Nie wymiotują.

Przełyk, który opróżnia żołądek, działa dla konia tylko w jednym kierunku. Więc konie nie mogą wymiotować.

4. Mały żołądek.

Pojemność żołądka wynosi od 8 do 10 litrów, co jest dość małą wartością w porównaniu z innymi częściami układu pokarmowego.

5. Retencja wody i żywności.

Woda pozostaje w żołądku konia tylko przez około 15 minut, zanim trafi do jelita cienkiego. Retencja żywności różni się w zależności od rodzaju paszy objętościowej lub koncentratu.

6. Zapobieganie wrzodom żołądka.

Gdy żołądek jest pusty, kwas może atakować komórki nabłonka płaskiego błony śluzowej żołądka, często powodując wrzody żołądka. Dlatego ważne jest regularne karmienie małymi ilościami pasz objętościowych, dostęp do wolnego podajnika paszowego czy dostęp do pastwiska.

7. Trawienie i wchłanianie w jelicie cienkim.

Większość trawienia i wchłaniania cukrów, skrobi, białek i tłuszczów ma miejsce w jelicie cienkim.

8. Brak pęcherzyka żółciowego.

Funkcją pęcherzyka żółciowego jest magazynowanie i zagęszczanie żółci. Żółć rozkłada tłuszcze, które dostają się do organizmu wraz z pożywieniem, aby jelita mogły je wchłonąć. Konie nie mają pęcherzyka żółciowego. Zamiast tego jelito cienkie pomaga w trawieniu tłuszczów.

9. Głównie pasze objętościowe.

Zbyt dużo cukru w jelitach może potencjalnie powodować zapalenie okrężnicy (przewlekłe zapalenie wyściółki okrężnicy) i biegunkę. Konie potrzebują głównie pasz objętościowych i tylko niewielkich ilości koncentratu o niskiej zawartości węglowodanów.

10. Jelito ślepe.

Jelito ślepe odpowiada wyrostkowi ludzkiemu (wyrostek jelita w przedłużeniu kątnicy).

11. Ułożona podkowa.

Jelito grube konia ma kształt ułożonej podkowy, różniące się wielkością, aby umożliwić prawidłowe mieszanie pokarmu i trawienie.

12. Wierzchołek kątnicy.

Pokarm wchodzi i wychodzi z kątnicy u góry. Ten system prowadzi do wspólnej przyczyny kolki: zablokowania jelit z powodu braku poboru wody.

13. Większość energii.

Jelito ślepe i inne części okrężnicy zawierają aktywne populacje bakterii i drożdży, które pomagają rozkładać żywność w procesie zwanym fermentacją. Powoduje to powstanie wolnych kwasów tłuszczowych, z których koń czerpie najwięcej energii. Jako produkt uboczny uwalniana jest duża ilość gazu.

14. Nowe jedzenie.

Populacje bakterii i drobnoustrojów wyspecjalizowały się w fermentowaniu rodzaju pożywienia, które koń normalnie spożywa. Jeśli nowa żywność zostanie nagle wprowadzona, bakterie i drobnoustroje nie mogą jej szybko i skutecznie fermentować. To często powoduje kolkę. Dlatego wprowadzaj zmiany w harmonogramie karmienia bardzo stopniowo.

15. Brzmienie jelit ma znaczenie.

Dźwięki jelit wskazują, że pokarm przechodzi przez przewód pokarmowy. Brak odgłosów jelit prawdopodobnie oznacza zaburzenia trawienia lub zaparcia.

16. Aktywność przewodu pokarmowego.

Koń powinien codziennie spożywać co najmniej 1,5% swojej masy ciała w sianie/trawie, aby zapewnić prawidłową pracę przewodu pokarmowego.

17. Czas trwania procesu trawienia.

Cały proces trawienia trwa od 36 do 72 godzin.

18. Długi przewód pokarmowy.

Gdyby wyjaśnić przewód pokarmowy człowieka, jego długość wynosi około 9 metrów. Gdyby wyjaśnić, że koń ma około 35 metrów, byłby ponad trzy razy dłuższy.

A teraz trochę o ludziach.

Atrezja dróg żółciowych

Co to jest?

Atrezja dróg żółciowych to wada wrodzona, w której drogi żółciowe nie są (prawidłowo) skonstruowane. Może to również oznaczać, że duży przewód żółciowy między wątrobą a woreczkiem żółciowym nie jest (prawidłowo) zbudowany lub jest zablokowany. Każdego roku rodzi się około 10 dzieci z atrezią dróg żółciowych. Jest to więc bardzo rzadka nieprawidłowość.

Przyczyna atrezji dróg żółciowych.

Atrezja dróg żółciowych jest wadą wrodzoną, ale nie jest chorobą dziedziczną. Lekarze uważają, że nieprawidłowość rozwija się na krótko przed lub po porodzie. Może się zdarzyć, że przewód żółciowy w ogóle się nie zbudował lub przewód drenażowy jest zablokowany przez stan zapalny. Przyczyna tego nie jest znana.

Oznaki i objawy atrezji dróg żółciowych.

Jeśli przepływ płynu żółciowego jest utrudniony, pojawiają się różne dolegliwości. Dzieje się tak, ponieważ produkty przemiany materii zawarte w płynie żółciowym gromadzą się w wątrobie. Produkty odpadowe następnie dostają się do krwi. Jednym z tych odpadów jest bilirubina, która powstaje podczas rozpadu czerwonych krwinek.

Ciemny mocz i odbarwione stolce.

Bilirubina ma intensywnie żółty kolor. Zwykle bilirubina jest wydalana z kałem. U dzieci z atrezią dróg żółciowych jest wydalana z moczem przez nerki. Daje to ciemny kolor moczu i odbarwiony (biało-żółty) stolec.

Żółtaczka.

Zwiększone stężenie bilirubiny we krwi powoduje również żółtaczkę. To zażółcenie twarzy i białek oczu jest najbardziej

charakterystyczną dolegliwością atrezji dróg żółciowych. Żółtaczka może mieć również inne, znacznie częstsze przyczyny. Jeśli żółty kolor nie słabnie wkrótce po urodzeniu, potrzebne są dalsze badania.

Problemy z trawieniem.

Ponieważ płyn żółciowy nie dociera do jelita cienkiego, często pojawiają się problemy z trawieniem tłuszczu. Żółć jest niezbędna do trawienia tłuszczów. Może to spowodować, że twoje dziecko będzie cierpieć na biegunkę tłuszczową: tłusty, lepki stolec, który często jest cieńszy niż normalnie.

Zapalenie wątroby.

Dzieci urodzone z atrezią dróg żółciowych wymagają natychmiastowego leczenia. Jeśli tak się nie stanie, może rozwinąć się zapalenie wątroby. Zapalenie komórek wątroby może następnie rozwinąć się w marskość wątroby. Marskość wątroby to proces, w którym komórki wątroby obumierają. Tkanka wątroby zostaje zastąpiona tkanką bliznowatą. Ponieważ tworzy się tkanka bliznowata, zmniejsza się dopływ krwi do innych komórek wątroby. Te również umierają i rozprzestrzenia się marskość wątroby.

Diagnoza atrezji dróg żółciowych.

Nieprawidłowość jest często trudna lub niemożliwa do zauważenia na skanie, lub USG, ponieważ ciało dziecka jest tak małe. Dlatego drogi żółciowe twojego dziecka są bardzo trudne do wizualizacji. Ważne oznaki atrezji dróg żółciowych są zwykle stwierdzane na podstawie badań krwi. Różne funkcje wątroby można mierzyć za pomocą badań krwi.

We krwi często występuje podwyższone stężenie bilirubiny. Może to wskazywać na zablokowanie dróg żółciowych.

Jeśli lekarz ma silne podejrzenie, że twoje dziecko ma atrezię dróg żółciowych, zasugeruje operację. W większości przypadków operacja jest jedynym sposobem na pewne postawienie diagnozy.

Leczenie atrezji dróg żółciowych.

Operacja Kasai.

Szybka operacja jest konieczna, jeśli twoje dziecko ma atrezię dróg żółciowych. Odbywa się to zgodnie z metodą Kasai. Ta

metoda chirurgiczna nosi imię japońskiego chirurga. Podczas tej operacji usuwane są zablokowane i zablożnione drogi żółciowe. Następnie chirurg tworzy nowe połączenie między wątrobą a jelitem cienkim, przez które odprowadzana jest żółć.

Przeszczep wątroby.

Zazwyczaj Twoje dziecko może żyć w ten sposób przez długi czas. Przeszczep wątroby jest często konieczny w późniejszym wieku. Zwykle ze względu na duże ryzyko nawrotów stanów zapalnych dróg żółciowych.

Wskazówki i porady dotyczące atrezji dróg żółciowych.

Jeśli u twojego dziecka widzisz żółty kolor wkrótce po urodzeniu, zwykle nie ma powodu do zmartwień. Żółtaczka jest powszechna u noworodków, zwłaszcza karmionych piersią. W zdecydowanej większości przypadków jest to nieszkodliwa forma żółtaczki, która nie wymaga leczenia. Jeśli żółtaczka utrzymuje się przez kilka tygodni, zawsze dobrze jest wykonać badanie krwi dziecka, nawet jeśli nie ma innych dolegliwości. W niektórych przypadkach nadal występuje atrezja dróg żółciowych, podczas gdy stolce i mocz są w normie.

Szczególne nacisk kładę tutaj na tłuszcze, które są bardzo potrzebne dla naszej wątroby oraz również do wchłaniania różnych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, unikając tłuszczy niestety sami robimy sobie krzywdę i mogą pojawić się różne problemy z wątrobą w postaci kamieni żółciowych, a tego bólu nie życzę nikomu.

Na tym zakończył się drugi dzień wykładów i powoli ruszyliśmy z powrotem do naszego hoteliku, ponieważ jutro miał być dzień, kiedy publiczność może zadawać pytania i wszyscy wykładowcy będą na nie odpowiadać, więc byłem bardzo ciekawy.

Noc szybko minęła i nastał już ranek, więc ruszyliśmy na kolejny trzeci i ostatni dzień wykładów.

Na scenie siedzieli wszyscy wykładowcy i czekali aż publiczność zacznie zadawać pytania, a oni mieli na nie odpowiadać. Więc zapowiadało się, że będzie ciekawie;

1.

- Zaintrygowała mnie trochę ta dieta nie tym, że posiadam trzy główne choroby cywilizacji, ale ja zawsze kochałam mięso i tłuszcz. Proszę mi tylko powiedzieć jedno, czy ilość białka na masę jest ważna, żeby nerki dobrze funkcjonowały, czy po prostu mogę jeść tyle ile pragnę?
- Ogólnie można jeść tyle ile się chce. Jednak ważne jest, żeby zachować proporcje tłuszczu do białka, najlepiej by było, gdyby to było 3 razy tyle tłuszczu co białka i tak jak wspomniałem wcześniej przeważnie nie białko jest problemem dla nerek, a węglowodany. Ponieważ cukier przechodzi przez nerki.

Przecież wszyscy dobrze wiemy, że nieraz usłyszało się już, że ktoś miał cukrzycę i uszkodziło mu nerki i teraz musi chodzić na dializy!

To chyba już odpowiada na to pytanie.

2.

- A ja słyszałem, że Amerykanie robili w latach 60, tak zwane badania na więźniach skazanych na dożywocie. Dostawali wyłącznie mięso do jedzenia i ponoć zmarli po 14 dniach.
- Mogę się z tym zgodzić, jeżeli rzeczywiście dostawali do jedzenia mięso, na przykład tylko i wyłącznie drobiowe czy z królika, które jest bardzo chude.
Tu w bardzo szybkim czasie może dojść do tak zwanego zatrucia białkowego, przez co powstanie amoniak w organizmie w tym momencie i rzeczywiście można umrzeć.

Dlatego tak ważne jest, żeby używać tłuszczu, a tłuszczu musi być zawsze więcej niż białka.

3.

- Jak podchodzić tutaj do spraw karmicznych?
Ja nie używam mięsa z tego powodu właśnie.
- Najlepiej jest po prostu danemu zwierzęciu podziękować za to, że poświęciło dla nas życie.
Kiedyś było łatwiej, ponieważ każdy sam miał to zwierzę w swojej zagrodzie i każdy sam je zabijał.
Jednak dziś wygląda to troszeczkę inaczej, ponieważ kupujemy już gotowe mięso.
Jednak nadal liczy się intencja i nawet przez kupione mięso możemy podziękować temu zwierzęciu za to, że oddało swoje życie, żebyśmy mogli ożywić nasze organizmy.
I co ciekawe rozmawiałem kiedyś z jednym wysoko uduchowionym mnichem, którym nie wolno zabijać zwierząt.
Jednak ku mojemu zdziwieniu oni jedli mięso!
Zacząłem się zastanawiać jak oni to robią?
Mnich wytłumaczył mi to na bardzo prostym przykładzie;
Nam nie wolno zabijać zwierząt, ale jeżeli idziemy do supermarketu i znajdziemy tam już zabite zwierzę to wtedy możemy z niego skorzystać i je zjeść.
Byłem troszeczkę zdziwiony, ale jak widać im nie wolno było zabijać zwierząt według ich religii, ale zabite zwierzę z supermarketu już mogli zjeść.

3.

- Czy zjedzenie samego mięsa bez dodatków, na przykład węglowodanów zmniejsza efekt powstawania gnicia i fermentacji?
- Jak najbardziej jest to ważne.
Jeżeli teraz jemy samo mięso to proces trawienia go wynosi około dwóch godzin w żołądku.
Natomiast jeżeli teraz zjemy mięso i zaraz potem zjemy jakieś węglowodany, na przykład popularne ziemniaki do obiadu to

pojawia się problem, ponieważ mięso potrzebuje bardzo wysokiego pH do strawienia, natomiast ziemniaki potrzebują bardziej środowiska alkalicznego, żeby się strawić.

Te dwie rzeczy po prostu się wykluczają i dochodzi tutaj do zjawiska, że cały pokarm niekiedy zalega nawet 8 godzin w żołądku nim go opuści.

Dodatkowo nie jest to wszystko jeszcze wtedy dobrze strawione. Jeżeli mamy nieszczelne jelita to większe niestrawione cząsteczki białek mogą przedostawać się do układu krwionośnego, co znowu aktywuje układ odpornościowy i dochodzi do stanów zapalnych. Dlatego najlepiej w jednym posiłku nie łączyć białka i węglowodanów.

4.

- Słyszałem kiedyś, że wszystko, co nas otacza ma pewną namiastkę świadomości.

Chodzi mi tutaj o tak zwaną martwą materię.

Mianowicie ma ona posiadać duszę, czyli owoce i warzywa również posiadają dusze i trzeba prosić je o możliwość zjedzenia ich, wtedy również nie tworzy się negatywnej karmy.

Czy spotkaliście się z czymś takim i jakie macie do tego podejście?

- Tak będąc kiedyś na Dalekim Wschodzie również pewien duchowny dokładnie tłumaczył, że wszystko ma swoją duszę nawet i kamień. Również mówił, że powinniśmy się na świecie obchodzić z wielkim szacunkiem ze wszystkim i tak jak mówisz samo warzywo, owoc, czy nawet zrywanie ziół powinniśmy robić z szacunkiem i prosić o pozwolenie za każdym razem, kiedy chcemy je zjeść, zerwać lub użyć.

5.

- Dlaczego mam koszmary po jedzeniu mięsa?
- Są tutaj możliwe dwie drogi.

Pierwsza z nich to możesz mieć za dużo melatoniny w swoim organizmie, ponieważ wtedy również może dojść do koszmarów. Druga rzecz to może już zbyt późno jesz, zbyt duże ciężkostrawne ilości pokarmu. Mam tutaj na myśli, że prawdopodobnie może być połączone mięso z węglowodanem i wtedy proces trawienia trwa bardzo długo i jest to bardzo obciążające dla organizmu. To wtedy rzeczywiście możemy mieć koszmary.

6.

- Dieta carnivora to samo mięso, a wszędzie mówią, żeby nie jeść zbyt dużo mięsa, bo zakwasza organizm.

Czy to w końcu nieprawda, jak to jest z tym mięsem?

Czy na diecie carnivora nie je się nic do mięsa żadnych warzyw zielonych liściastych, bo na normalnej diecie zaleca się do mięsa jeść zielone liście wtedy dobrze się to trawi?

A jak jest na tej diecie, bo coraz bardziej mnie ciekawi, aby spróbować?

Aha i czy ta dieta nie zaszkodzi dnie moczanowej?

- To kwestia indywidualna. Ogólnie carnivore nie zaleca spożywania warzyw ani innych rzeczy, jednak tak jak wspominałem wcześniej są również różne odmiany carnivora, gdzie ludzie później tę dietę zmodyfikowali i wstawili do niej różne rzeczy, na przykład warzywa, zioła jadalne, owoce, czasami nawet miód.

Także to każdy musi sam ustalić dla siebie.

Dna moczanowa bardzo często również, niestety jest spowodowana przez węglowodany, ponieważ znam przypadki ludzi, którzy ją mieli i po przejściu na dietę carnivora nagle po prostu zniknęła.

6.

- Czy można jeść tylko mięso z kurczaka i królika?
- Nie absolutnie nie wolno tego robić, ponieważ może zakończyć się to bardzo źle!

Tak jak wspominałem może dojść do zatrucia białkowego z wydzieleniem amoniaku.

A to kończy się przeważnie bardzo źle.

Zawsze bardzo ważny jest tłuszcz!

7.

- Dieta mięsna nie drażni jelit.

A czy zapach stolca nie jest straszny?

Jak z pachami i stopami?

- Tak to się zgadza, ponieważ dieta mięsna nie zawiera błonnika, który czasami działa jak szczotka drucziana na jelita.

Co do odchodów to nie są one cuchnące, ponieważ nie zawierają rzeczy, które mogłyby fermentować w jelitach w przeciwieństwie do potraw wegańskich, które są pełne błonnika i bardzo często fermentują, co objawia się wzdęciami, a następnie odchody te potrafią dość intensywnie pachnieć czasami.

Wszystko zależy od tego co jemy.

Pachy i stopy bardzo często wydzielają zapachy po nabiale, dlatego zawsze uczulam, że nabiał nie jest dla każdego na carnivore.

To samo tyczy się oczywiście cukru, chociaż cukru w carnivore nie mamy wcale, ale jest w innych dietach, co również może powodować różne dziwne zapachy tu i tam.

8.

- Ja kiedyś słyszałem, iż mięso jest świetnym pożywieniem dla komórek rakowych, że wręcz skaczą z radości, gdy spożywamy mięso. Jak to z tym jest?, czy to prawda?, czy może jednak nie?

- Często się tak mówi, jednak problem jest dużo głębszy niż nam się wydaje.

Mój dobry przyjaciel sam zachorował na nowotwór, wtedy poradziłem mu, żeby zaczął dietę wegańską, jednak nowotwór cały czas postępował aż do takiego momentu, że naprawdę stanął już na krawędzi życia, wtedy pomyślałem, że skoro to nie działa

warto spróbować odwrotność tego i przeszedł na dietę ketogenną z bardzo małą ilością warzyw, ale za to z dużą ilością mięsa. Jakże było wielkie zdziwienie z naszej strony, kiedy nowotwór nagle się zatrzymał.

Obecnie przyjaciel ma się świetnie, a mogłoby już, go tu nie być, gdyby nadal utrzymywał się na diecie wegańskiej, ponieważ dochodziło już do zablokowania przepływu krwi, bo guz uciskał na tętnice.

Z drugiej strony dobrze wiemy, że nowotwory karmią się również węglowodanami.

A to nie wróży nic dobrego!

9.

- Mięso może wpływać na agresje, gdyż zjadamy energię cierpiących zwierząt.

Jest też informacja, że dużo ludzi jest agresywna od cukru lub nagłego jego braku...

Rzeczywiście zauważyłam również takie zachowania u mojej koleżanki i nawet ostro mi się oberwało, gdy powiedziałam, że przez jedzenie mięsa pozbyłam się mocnej anemii...atak był ogromny... Niektórzy też się wściekają, gdy chcą przejść na daną dietę, ale nie są jeszcze na to gotowi i robią to na siłę. Różnie bywa.

- Co do energii cierpiących zwierząt to bardzo ważne jest, aby przed posiłkiem zrobić błogosławieństwo danego posiłku, które pomaga zaprogramować pokarm na nowo pozytywną energią.

Z drugiej strony problem z cukrem rzeczywiście jest bardzo szeroki, ponieważ powoduje on bardzo duże wahania nastroju i rzeczywiście część osób może być po nim bardzo agresywna, a bardziej, kiedy jego poziom opada.

Ponieważ cukier jest jak narkotyk i kiedy go brakuje stajesz się agresywny, ponieważ chcesz następną dawkę.

I rzeczywiście część ludzi może zachowywać się nie racjonalnie, kiedy im go brakuje, więc jeżeli masz zjadacza cukru wokół siebie to miej się na baczności, bo nigdy nie wiesz, kiedy dostaniesz w „łeb”.

10.

- Ciekawe czy sprawdziłby się tu jakiś klucz np. grupa krwi. Czy część z nas była rolnikami, pasterzami, myśliwymi i stąd organizmy mają swoje preferencje? Na pewno obecnie jeszcze chemia dominuje w pożywieniu, która jest rozlewana na polach.
- Rzeczywiście część osób twierdzi, że grupa krwi ma tutaj znaczenie, chociaż ja bardziej przychyliam się do teorii, że większe znaczenie ma to, gdzie mieszkali nasi przodkowie i czym się odżywiali.
A, jeżeli mieszkali, na przykład blisko morza to automatycznie będziemy lepiej funkcjonować na rybach.
Jeżeli mieszkali, gdzieś w tropikach automatycznie będziemy lepiej funkcjonować na owocach.
Jeżeli mieszkali, gdzieś na przykład w Syberii lub na terenach łowieckich to automatycznie będziemy też bardzo dobrze funkcjonować na mięsie.
Jednak musimy dokładnie mieć w głowie to, że mięso było od milionów lat w naszej diecie, więc nasze organizmy są mocno do tego przystosowane.
A wszystkie warzywa, owoce i zboża są dopiero od bardzo krótkiego czasu w naszej diecie i tak naprawdę nasze organizmy jeszcze do końca nie przyzwyczyły się do ich trawienia.

11.

- Super informacje, chociaż wydaje mi się, że carnivore to dieta dla tych, co pracują z domu. Bo jak mam zabrać wysmażony rano stek, przecież po kilku godzinach nie będzie się nadawał do spożycia, bo będzie zimny i już się zaczną procesy gnilne. Nawet jeśli wezmę w specjalnym termosie to nie za bardzo to widzę.
- Bardziej bym powiedział, że to również kwestia własnych chęci, ponieważ jak to się mówi "Dla chcącego nic trudnego".
Ponieważ można to bardzo szybko rozwiązać. Wystarczy zrobić na przykład hamburgery, czy wspomniany pemikan, który można ze sobą zabrać wszędzie bez problemów.

Hamburgery również dobrze smakują na zimno.

Druga strona medalu to taka, że na diecie carnivora wcale nie jemy tak dużo jak na "normalnej" diecie, o czym zapomina wiele osób.

Ponieważ ilość substancji odżywczych zawartych w mięsie jest dużo wyższa niż na przykład w chlebie, który bardziej jest zapychaczem niż nas odżywia. Mięso nie powoduje skoków insuliny, czyli głód nie pojawi się znowu za dwie godziny tak jak to jest, na przykład przy chlebie czy pierogach, czy makaronie i tak dalej, to jest bardzo ważna kwestia w tym wszystkim.

Niektórzy ratują się jeszcze inaczej, a mianowicie szukają konserw mięsnych bez jakichkolwiek dodatków chemicznych, a takie są osiągalne tylko niekiedy trzeba przejść kilkanaście sklepów, zanim znajdzie się odpowiednie, ale jest to możliwe.

Te można zabrać ze sobą wszędzie.

Można także korzystać z ryb w puszkach. Są dostępne na rynku puszki bez bpa i są w nich również ryby, które na składzie mają tylko i wyłącznie rybę i wodę lub rybę i oliwę z oliwek.

Oczywiście oliwa z oliwek nie pasuje za bardzo do carnivora, ale jeżeli nie mamy innego wyjścia to jest to kompromis, na który można pójść w tym momencie i po prostu zjeść rybę i zostawić tyle oleju, ile się da, który po prostu wyrzucimy.

Jeżeli mamy dehydrator możemy również pociąć wołowinę na bardzo cienkie plasterki i ją wysuszyć, coś w rodzaju chipsów mięsnych i te bardzo łatwo można ze sobą wszędzie zabrać.

12.

- Jeden posiłek o 18.00 godz. to raczej niedobre rozwiązanie.

- To również kwestia indywidualna.

Każdy wybiera, co mu pasuje.

Jest część osób, która świetnie się czuję z jednym posiłkiem o 18:00 i bardzo dobrze na tym funkcjonują, ale gdyby musieli jeść częściej to czuliby się źle, ale jest też oczywiście grupa ludzi, która rzeczywiście potrzebuje więcej posiłków.

Trzeba to samemu sprawdzić i wyciągnąć własne wnioski.

13.

- Jako zbieraczka ziół? Tak pomyślałam. Jak picie naparu z nich do tej diety?
- W tej kwestii jest kilka zdań, ale na zdrowy rozsądek wydaje mi się, że można bez problemu robić sobie herbaty ziołowe, o ile nie wrzucimy do nich cukru, miodu lub innych słodzików, to wtedy nie powinno być z tym problemu.

14.

- A co z kaczką?
- Kaczka należy do drobiu i można ją spożywać, jednak w ograniczonych ilościach, jeżeli chcemy więcej jej spożyć należy pamiętać o odpowiedniej ilości tłuszczu oraz ewentualnym uzupełnieniu Omega-3.

15.

- A czy można używać pieprzu i jajek?
- Ogólnie na carnivore nie używa się pieprzu, tylko i wyłącznie sól. Jednak wiele osób używa pieprzu, o ile nie mamy nadwrażliwości na niego. Co do jajek to jest ta sama sytuacja, jeżeli dobrze je tolerujemy, to śmiało mogą zostać w naszej diecie.

16.

- Gdzie kupować mięso zwłaszcza wołowinę od krów karmionych trawką?
- Mięso od krów karmionych trawą bardzo często można znaleźć w internecie. Są specjalne firmy, które się zajmują tylko i wyłącznie dystrybucją tych mięs, jednak niestety ich ceny są bardzo wysokie. Można porozglądać się również po lokalnych rolnikach część z nich trzyma krowy na pastwiskach i wtedy można się z takim rolnikiem dogadać, czy jeżeli będzie kiedyś po prostu daną krowę ubijał, to czy możemy odkupić od niego mięso.

17.

- To na pewno nietania dieta.
- To wszystko zależy od nas samych jak sobie tę dietę ułożymy, ponieważ można ułożyć tanią dietę, ale również też bardzo drogą. Do tanich rzeczy na pewno należą mięsa mielone, również mięsa na zupę, gulasz, które można kupić w sklepach. Oczywiście mówię tutaj o wołowinie, a ceny tych produktów są dość niskie. Również możemy zrobić bardzo tanio hamburgery z mięsa mielonego, nie polecam kupowania gotowych hamburgerów bez przestudiowania ich składu, ponieważ w wielu produktach dodawane są różne dodatki nawet mąka, a to wcale nie jest dla nas korzystne. I druga rzecz to, co wspomniałem już wcześniej na carnivore jesz dużo mniej niż na tak zwanej normalnej diecie, co również ogranicza twoje koszty, które ponosisz. Na carnivore nie używa się praktycznie żadnych suplementów, a to też sporo oszczędności.

18.

- Zauważcie, że wszystkie bez wyjątku metody przywracania zdrowia, w tym pokonanie raka, polegają na totalnym odrzuceniu białka zwierzęcego w tym nawet jajek? Czy nic wam to nie mówi???
- Niestety, ale pani informację nie są aktualne. Jak wiele przypadków pokazało, że dieta carnivora, która opiera się na bardzo dużych ilościach białka dobrze radzi sobie również w nowotworach. Może bardziej zależy to tutaj od rodzaju mięsa, ponieważ wspomniany drób czy również wieprzowina zawierają spore ilości Omega-6, które jest prozapalne i to może rzeczywiście sprzyjać rozwojowi nowotworów.

Natomiast wołowina czy ryby są bogate w Omega-3, które jak najbardziej gasi zapalenia i jest bardzo pomocne przy nowotworach.

19.

- Ile mięsa dziennie zjadacie i jakie gatunki?
- Tu trzeba wsłuchiwać się we własny organizm, kiedy jesteśmy głodni po prostu jemy.
Wśród gatunków króluje oczywiście wołowina potem jagnięcina, cielęcina, baranina, ryby, dziczyzna, a na samym końcu drób.

20.

- Podobno skazywano nieposłusznych mnichów na śmierć podając im tylko mięso, tak pisał Tombak? A człowiek umiera w strasznych męczarniach? No i Eskimosi żyją średnio 45 lat. Więc jak to jest?
- To już wspomniana kwestia chudego mięsa, która doprowadza rzeczywiście do śmierci w strasznych męczarniach, także to by się zgadzało.
Co do Inuitów oni żyją w bardzo trudnych warunkach, mają ograniczony dostęp do medycyny. Bardzo często zdarzają się tam wypadki podczas połowów i polowań, również bardzo często giną dzieci, co ogólnie wpływa na średnią życia, ponieważ to wszystko jest wliczane do średniej.
Stąd mamy taki wynik.

21.

- Właśnie ciekawiło mnie, że są tak krańcowe metody uzdrawiania. Jest taki Heal Your Gut kanał, gdzie facet uzdrawia surowym nabiałem, mięsem i kiszonkami z wyłączeniem tego, czym uleczyła się np. Bee Rising z raka skóry i innych chorób spożywając winogrona z cytryną przez 42 dni.
Dr Morse, frutarianin uzdrawia owocami, ziołami, ale też wyciągami zwierzęcymi z nadnerczy.
Jest jeszcze Wild Fit Diet, który też uzdrawia. Tam występuje dużo zieleniny.

- Te wszystkie diety mają jedną wspólną rzecz, a mianowicie wykluczają wszystkie mocno przetworzone produkty. Ograniczają się tylko i wyłącznie do jak najmniej przetworzonej żywności, czy to będą owoce, czy to będą będzie mięso, czy zioła oraz bardzo często również nie mieszają się razem, czyli nie ma, na przykład owoców i mięsa razem. Można powiedzieć, że są to swego rodzaju monodiety, gdzie je się tylko jedną rzecz naraz, a nie mieszając kilku rzeczy razem. Co sprawia, że trawi się to wszystko dużo łatwiej. Oczywiście wykluczając mocno przetworzone jedzenie wyrzucamy również wszystkie dodatki chemiczne, które producenci tak lubią dodawać do naszego jedzenia. I nie ma również tam zbóż jak zauważyliście w tych dietach, to wszystko prowadzi do tego, że odnoszą one sukces.

22.

- Jednak świnka nie je trawy. Czy sama wieprzowina jest zdrowa?
- Nie, sama wieprzowina absolutnie nie jest dobrym pomysłem. Tak jak wspomniałem zawiera bardzo dużo Omega-6, który jest prozapalny. Wyjątkiem są tutaj świnie, które żyją w wolnej naturze, tak jak kiedyś było to na Okinawie, jednak dzisiejsza hodowlana wieprzowina nie jest dobrym pomysłem.

23.

- Okey, à propos jelit. To co z błonnikiem?
- Jak wspominaliśmy okazuje się, że pojawiają się coraz to nowsze badania, że błonnik wcale nie jest dla nas pozytywny, że wręcz może nawet szkodzić. Tak jak kolega tutaj mówił, błonnik może działać jak szczotka drucziana na jelito i jeżeli jest jelito uszkodzone, to gdy błonnik będzie przez nie przechodzić może je jeszcze bardziej podrażniać. To tak, jakbyś się uciał w palec na zgięciu i kiedy cały czas z tym palcem będziesz ruszać to rana nie może się zagoić.

Również twoje jelita, jeżeli cały czas przechodzi przez nie błonnik, który fermentuje i powoduje wzdęcia, cały czas się ruszają to również nie mogą się zagoić.

24.

- Lepsze jest mięso gotowane czy pieczone?
- Najlepsze to by było mięso surowe.
Oczywiście nigdy nie wolno jeść żadnego drobiu na surowo, ponieważ można się bardzo straszliwie zatruć, bo drób dzisiaj jest mocno zanieczyszczony różnymi bakteriami.
Jednak bardzo dobrze to funkcjonuje, gdy mięso jest lekko przysmażone tak, żeby było w środku jeszcze troszeczkę różowe. Oczywiście trzeba pamiętać o tym, żeby mięso zawsze było świeże, bo gdy będzie stare to również jest ryzyko, że możemy się zatruć!

25.

- Dość dawno temu, kupiłam mięsne puszki przeznaczone dla ludzi. Dałam kotom do jedzenia, powąchały i odeszły, nic nie zjadły!
- To właśnie jest efekt tego, że producenci bardzo często dodają masę różnej chemii do tych puszek, trzeba szukać takich, gdzie będzie tylko i wyłącznie mięso w składzie i tłuszcz zwierzęcy. Są takie w handlu.
Część ludzi w społeczeństwie carnivora bardzo często kupuje dla zwierząt mięsne puszki premium, okazuje się, że są tańsze i nie ma w nich chemii, oczywiście nie wszystkie trzeba przeanalizować skład.

26.

- Zgłupiałam już. Czy zdrowo jest jeść na surowo, po wegetariańsku, wegańsko, keto czy jak? Czy jaka dieta, ryby i mięso jest zdrowe? Serio, nie wiem.
- Na to pytanie nikt pani nie odpowie.
Odpowiedź może dać pani tylko i wyłącznie własny organizm.

Nikt z nas nie miał łatwo.

Wszyscy przechodziliśmy przez różne diety, żeby w końcu znaleźć swoją własną drogę, testować i obserwować swój organizm.

To jedyne, co mogę tutaj powiedzieć.

27.

- Hmm, mówiliście w pierwszym filmie na temat carnivore, o tym, iż nie nadają się przetwory, jak szynka i kiełbasa. Tyczy się to także robionych przetworów przez samego siebie? Bez dodatków jakiegokolwiek chemii, soli peklowej (oraz brak ziół będąc na czystym carnivore, chyba że ktoś jest na „brudnym”, wtedy inna sprawa).
- Tak wędliny to niestety, ale bardzo toksyczna pułapka, ponieważ niszczą również całą florę bakteryjną przez dodanie do nich konserwantów.
Jednak, jeżeli ktoś jest w stanie zrobić swoje własne wędliny bez jakiegokolwiek dodatku chemicznych substancji i zostawić to tylko i wyłącznie na czystej soli i uwędzić, to nie widzę tutaj większych problemów.
Może to być nawet dosyć fajna alternatywa.

28.

- Czy liczysz, ile białka przyzmujesz na dzień przy budowie masy mięśniowej? Czy działasz intuicyjnie? Jakie są według ciebie najlepsze źródła białka, co lepsze roślinne czy zwierzęce? Jeśli oba są z dobrych źródeł?
- Nie, nie liczę, ile białka przyjmuję jem po prostu intuicyjnie, kiedy jestem głodny, oczywiście cały czas pilnuję ilości tłuszczów, jakie dostarczam do organizmu.
Które białko lepsze roślinne czy zwierzęce to znowu kwestia indywidualna.
Jeżeli nie reagujemy na substancje antyodżywcze czy lektyny zawarte w białkach roślinnych, to nie widzę problemu, żeby ktoś mógł też je stosować, ale jeżeli występują negatywne reakcje i

choroba nie ustępuje na diecie roślinnej to jest to jak najbardziej do przemyślenia, czy to na pewno dobre źródło białka.

29.

- Czy carnivore można połączyć z raw? Niby niektórzy jedzą sushi, surową rybę, ale do tego idzie wasabi, chrzan, który będąc świeży, jest antybakteryjny (przynajmniej tak słyszałem). Chociaż w sushi używa się ryżu, a ten trzeba ugotować. No, ale czy carnivore można połączyć z raw, oraz czy wy byście połączyli, jeśli nie, to czemu?

- Można połączyć również z raw.

Wiele osób spożywa surowe podroby, takie jak wątroba, ale również spożywają surowe mięsa, czasem fermentowane mięsa, które nadal są surowe, jednak tak jak mówiłem nigdy nie wolno spożywać drobiu na surowo!

Jednak to kwestia bardziej indywidualna, gdzie dużą rolę odgrywa tutaj, tak zwana bariera psychiczna, ponieważ część osób ma blokadę przed jedzeniem surowego mięsa.

30.

- Wszystko ok, tylko nie smalec. Smalec to są toksyny. A świnia się nie poci. Więc wszystkie toksyny są też w mięsie. Bóg stworzył świnie, żeby była filtrem i oczyszczała nam środowisko. Świnia je wszystko, padliny, szczury, myszy, żre wszystko, dlatego to mięso jest najtańsze.

- W całym wykładzie nie wspomnieliśmy ani razu o smalcu wieprzowym.

Mówiliśmy o smalcu gęsim i łoju wołowym.

Są też inne smalce jak kaczki, czy z borsuka oraz innych zwierząt. Jednak smalcu wieprzowego ogólnie nie polecamy ze względu na dużą ilość Omega-6 wyjątek stanowią świnie z tak zwanego wolnego wybiegu.

31.

- Przy zmianie diety na prostszą i mniej przetworzoną lub w pełni surową, wszystkie negatywne objawy to oczyszczanie, które prędzej czy później minie, bo organizm oczyszcza się falami raz z większą raz z mniejszą intensywnością.
Gatunek ludzki ma swój pokarm.
- Tak gatunek ludzki ma swój pokarm i rzeczywiście według naszej historii było to mięso.
Co do oczyszczania to rzeczywiście są takie rzeczy.
Jednak trzeba to odróżnić od oczyszczania a nietolerancji substancji antyodżywczych, na które część osób po prostu bardzo mocno reaguje.
Jeżeli te osoby teraz będą sobie to tłumaczyć, że to tylko oczyszczanie to prawdopodobnie skończy się to bardzo źle.
Dlatego trzeba obserwować swój organizm jeżeli objawy będą się pogarszać cały czas, to prawdopodobnie nie będzie to oczyszczanie, ale nietolerancja na składniki antyodżywcze.

32.

- A co z cielęcina? Właśnie zauważyłam, że kiedy byłam na wyjeździe i jadłam, co podawali, czyli drób i świnie, to był problem z kolanami. A teraz, kiedy jem świninę, ale jako surowe wędzone, czy suszone nie mam takiego problemu.
- Cielęcina również jest bardzo dobrym wyborem, ponieważ jest to mięso tak zwane młode jeszcze, które w sobie nie ma jeszcze zbyt dużo toksyn.
Dlatego może być również wspaniałym wyborem.
Co do problemu, który pani opisuje może tutaj grać rolę pochodzenie mięsa, że prawdopodobnie drób i wieprzowina, która spowodowała problemy, była z tak zwanych hodowli.
A ta, którą teraz pani spożywa może być rzeczywiście dobrym produktem z naturalnej hodowli.

33.

- Mogę zadać pytanie retoryczne, dlaczego dzieci nie chcą jeść warzyw?

- Pamiętam jeszcze z Holandii, że są rodzice, którzy dodają mus jabłkowy do wszystkich posiłków, które otrzymują maluchy. Ma to na celu osłodzenie smaku goryczy warzyw. Nie zapominaj też, że rozwój smaku u dzieci jest wielokrotnie bardziej wrażliwy niż u dorosłych.

Druga teoria mówi, że dzieci mogą mieć jeszcze swój naturalny instynkt, który automatycznie odrzuca warzywa ze względu właśnie na substancje antyodżywcze, które znajdują się w środku i zmuszając takie dziecko do jedzenia tych warzyw może to spowodować fale różnych konsekwencji w przyszłości dla tego dziecka.

Poszukaj jeszcze więcej informacji na ten temat (Mellie Uyldert/ Rudolf Steiner/ antropozoficzne odżywianie dzieci).

34.

- Czy ta dieta carnivore sprawdzi się przy dnie moczanowej? Bo wiadomo że mięso ma dużą zawartość puryn.
- Osobiście mam jednego znajomego, który spożywał całą górę węglowodanów i właśnie miał dnę moczanową. Postanowił, że zmieni swoją dietę na carnivora i o dziwo dna moczanowa znikła jak to mówią "czary-mary hokus-pokus"

35.

- Ile trzeba zjeść dziennie mięsa, aby zapewnić składniki potrzebne do życia?
- To zależy również od twojego wzrostu, wysokiego lub niskiego. Jaką pracę ktoś wykonuje. Czy bardziej myśli, czy jest aktywnym sportowcem? To trzeba wszystko uwzględnić.

36.

- Czy keto jest dobre, jeśli jest się szczupłym, czy jednak lepiej trochę zbudować mięśni, przybrać na wadze i dopiero potem przejść na keto?

- Jak chcesz budować mięśnie za pomocą słodzików i cukrów?
Budulcem mięśni jest białko.
To chyba mówi już wszystko.

37.

- A co zrobić, gdy czyjś organizm jest odzwyczajony od tłuszczu? U mnie także był ten mit, im mniej tłuste, tym zdrowsze, dlatego teraz się obawiam o to, czy i ja nie jestem odzwyczajony od tłuszczu?
- Jeżeli spożywamy za mało tłuszczu przez dłuższy okres, wtedy należy go bardzo stopniowo wprowadzać, mogą wystąpić objawy nudności, a nawet biegunki na początku, ponieważ organizm nie jest już przystosowany do trawienia tłuszczu. Dlatego trzeba to robić bardzo powoli i stopniowo zwiększać ilość, absolutnie nie można zrobić wtedy przejścia ze starej diety na nową w jeden dzień, bo będziemy mieli wiele niemiłych efektów.

38.

- A co zrobić jak na carnivore są zaparcia?
- Jeżeli występują zaparcia na początku można to rozwiązać paroma metodami, na przykład jedną z nich jest zrobienie lewatywy, chociaż na carnivore nie jest to praktycznie konieczne, chyba tylko w początkowej fazie, gdyby wystąpiły zaparcia. Druga rzecz to ewentualnie masz za mało tłuszczu w diecie, co również może powodować zaparcia. Trzecia rzecz to problem mentalny, który również może tworzyć zaparcie. Bardzo często obserwujemy to u dzieci, które wszystko chcą zatrzymać i nie chcą nic puścić wtedy mogą wystąpić u nich zaparcia.

39.

- Spożywacie mięso, więc pasożytów macie od groma.

- A co z weganami/wegetarianami, którzy myją warzywa/owoce itp. przed użyciem? Czy naprawdę myślisz, że ci ludzie nie wdychają jajeczek robaków, pływających bakterii?

Dlatego też automatycznie cierpią na wiele pasożytów.

Ponadto pasożyty żywią się cukrami, ale także magnezem.

Wystarczy spojrzeć na ludzi z boreliozą.

Jak wiadomo w diecie carnivora nie ma cukrów, a więc również pasożyty nie mają za bardzo czym się żywić, i jeżeli środowisko dla nich jest niesprzyjające często opuszczają je same, chociaż wiadomo, że każdy powinien się odrobaczać przynajmniej dwa razy w roku, ponieważ pasożyty możemy złapać zewsząd.

Wystarczy na przykład, że mamy jakieś zwierzę domowe lub mamy dzieci, które gdzieś na przykład na polu pogłaskają jakiegoś kotka to wystarczy, żeby przyniosły już nam pasożyty do domu.

Spożywając mięso ryzyko wcale nie jest wyższe, ponieważ przeważnie mięso zawsze jest obrobione termicznie chyba, że ktoś spożywa je na surowo, wtedy trzeba po prostu pilnować odrobaczania, co jakiś czas.

Jednak jest to zalecenie dla wszystkich grup odżywiania, a szczególnie, jeżeli ma się zwierzęta domowe.

40.

- Czy na carnivore lub keto używacie suplementów?

Ogólnie na carnivore nie jest to konieczne, ponieważ pokarm zawiera praktycznie wszystko, czego potrzebujemy.

Można oczywiście coś dodać jednak trzeba robić to rozważnie, bo można tutaj bardzo szybko przedobrzyć.

Najlepiej byłoby zrobić po prostu badania i zobaczyć czego nam brakuje, a nie strzelać na ślepo i liczyć na to, że trafimy, bo może to jeszcze zaszkodzić, zamiast pomóc.

A taką substancją na przykład jest cynk.

Jeżeli mamy go już dość a jeszcze będziemy go suplementować bez zbadania jego poziomu to może wystąpić bardzo niekorzystna sytuacja, może nawet dojść do zaburzeń rytmu serca, a to nie zawsze dobrze się kończy.

41.

- Bardzo byłabym wdzięczna, jakbyście powiedzieli trochę, czy przy nadciśnieniu i przy problemach wątroby spowodowane pić alkoholu i cukrzyca można stosować dietę.

- Są osoby, które z tymi problemami również przeszły na dietę carnivora jednak warto wtedy całą sytuację monitorować na bieżąco badaniami.

Szczególnie sprawdzać wątrobę, ponieważ wszystko zależy od stanu, w jakim na dany moment jest i oczywiście należy odstawić również alkohol, ponieważ inaczej sytuacja będzie się tylko pogarszać.

Cukier również nie służy wątrobie, ponieważ bardzo często dochodzi do stłuszczenia wątroby.

Jeżeli mamy zbyt dużo węglowodanów w diecie szczególnie dotyczy się to fruktozy, która w całości jest przerabiana przez wątrobę i odkładana jako tłuszcz.

42.

- Ile dni trzeba stosować dietę, aby się przekonać 100? W jaki sposób ona oddziałuje na człowieka? Jak jest po roku, dwóch czy trzech latach?

- Ogólnie przyjmuje się, że normą jest tutaj 90 dni, czyli 3 miesiące czystego carnivora bez żadnych wyskoków, żeby zobaczyć efekty. Czasami efekty przychodzą dużo szybciej jednak zawsze zaleca się te trzy miesiące, żeby całkowicie zobaczyć, jak organizm na tym funkcjonuje.

Jest również wiele ludzi, którzy odżywiają się tym sposobem już przez wiele lat przykładem może być:

Kelly Hogan

Joe Rogan

Shawn Baker

Paul Saladino

których możemy zobaczyć na YouTube, niestety jest to wszystko w języku angielskim.

43.

- Czy na tej diecie nie dostanie się anemii, czy trzeba suplementować witaminy i czy trzeba pić dużo wody, aby wypłukiwać szkodliwe toksyny. Znalazłam książkę w internecie dr Paul Saladino. Czy warto kupić?

- To bardzo trudne, żeby na tej diecie dostać anemii, ponieważ dostarcza ona wszystkiego, szczególnie wątróbka, która jest bardzo bogata w żelazo i zawsze była polecana przy anemii jako numer jeden.

Suplementy nie są na ogół konieczne.

Wodę oczywiście, że trzeba pić jak w każdej innej diecie.

Jeżeli dopuścimy do odwodnienia organizmu to skutki są tragiczne, ponieważ zwiększa się już sam stres oksydacyjny, gdy brakuje nam już od 1 do 2% wody w naszym organizmie.

W momencie, kiedy odczujemy pragnienie, przeważnie jest już za późno, bo doszło już do odwodnienia!

Książka dr Paul Saladino jest warta przeczytania.

44.

- Nie tęsknisz za warzywami i owocami na carnivore?

- Jak mogę za czymś tęsknić i nieważne, co to jest, skoro wiem, że mi to zaszkodziło.

Wiem, że gdybym wrócił do wegetarianizmu/weganizmu, nie przyniosłoby to absolutnie żadnych korzyści mojemu zdrowiu.

Było wielu ludzi, którzy napisali najbardziej przerażające komentarze.

Czy powinienem więc dać wszystkim tym ludziom racje w ich uszczypliwych komentarzach i wrócić do poprzednich posiłków?

W tym momencie zdradziłbym własne ciało, bo przysporzyłoby mi ono bardzo wielu problemów. Początkowo nie, ale z biegiem czasu zarówno stan mojego ciała, jak i mojego mózgu bardzo szybko, by się pogorszyły.

Przekonałem się, że carnivore to jest najlepsze dla mojego ciała.

A na dodatek: czy chciałbym zrobić to mojej żonie, że musiałaby na stałe zajmować się mną jak rośliną w doniczce?

My sami już nie kontaktujemy, gdy funkcja mózgu się pogarsza.
Przeszliśmy przez to ze mną.

Mogłem zadać to samo pytanie 5 razy w bardzo krótkim czasie.
Za każdym razem żona udzielała mi tej samej odpowiedzi, a mimo to odpowiedź nigdy nie utkwiła mi w pamięci.

Dzieje się tak dlatego, że ofiarą była pamięć krótkotrwała.

Rozejrzyj się wokół siebie.

Czy znasz osoby w rodzinie z chorobą Alzheimera, demencją?

Więc wiesz dokładnie, o co mi chodzi.

Ludzie z tymi objawami żyją niejako w przeszłości.

Wiedzą dokładnie, jak i co się wydarzyło, kiedy byli jeszcze młodzi, potrafią to bardzo dokładnie opisać, ale zapytaj tych ludzi, co się wydarzyło na przykład wczoraj lub w zeszłym miesiącu, i nie mogą na to odpowiedzieć.

A co z całym personelem pielęgniarским, w szpitalach, domach opieki, domach starców, schroniskach itp., lub kupujących, którzy robią ci wielkie awantury, którzy na ciebie pluja, podchodzą do ciebie agresywnie.

Ile jeszcze wypadków musi się wydarzyć, ilu personelu pielęgniarского trzeba jeszcze splunąć w twarz, jak długo mają do czynienia z agresywnością osób z demencją?

A kiedy zdajesz sobie sprawę, że to jest to, niestety, lista jest znacznie dłuższa.

Spójrz tylko, jak zachowują się schizofrenicy, z lekami i bez, jaka jest między nimi różnica?

Spójrz na osoby zaburzone emocjonalnie, które płaczą z powodu najmniejszej rzeczy tylko dlatego, że mówisz dzieciom prawdę?

Albo, że widzą, że zwierzę jest gdzieś zamknięte?

Ci ludzie naprawdę nie będą płakać za kims, kto myśli inaczej.

Tak że nie tęsknię za tym, co niszczy moje zdrowie.

45.

- Po co chcesz przechodzić na carnivore, skoro dobrze się czujesz na wege? Niepotrzebne zabijać zwierzaki, to przykre. Liczy się też energia. Jak masz dobrą energią, rozwijasz się duchowo, pokarm inaczej się wchłania. Wtedy nie trzeba dużo jeść i wyciskać

innych, zmienia się życie, wymiar i cele w życiu są dostosowane do energii, świadomości.

- Aby móc o czymś porozmawiać, najpierw muszę umieć samemu zdobyć doświadczenie w danym temacie.
Ile razy ci ludzie już mnie zaatakowali, choćby dlatego, że sam nie jestem biologicznym ojcem.
Nie ma potrzeby zabijania zwierząt.
A co z tymi wszystkimi małymi, czołgającymi się, ryjącymi, podziemnymi zwierzętami, zającami, myszami, królikami, muchami, komarami itp., które są zabijane przez nowoczesne pojazdy rolnicze, nie wspominając o chemikaliach, które są rozpylane na ziemi.
Jest bardzo dużo tych zwierząt, które się zabija, sarenki i dziki, które rzekomo niszczą uprawy warzyw i owoców po prostu idą do odstrzału!
Jednak to nie wszystko.
A co z nietoperzami, jaskółkami i wszystkimi innymi ptakami, znajdującymi się wyżej w łańcuchu pokarmowym. Pozostaje im też coraz mniej jedzenia.
A potem ludzie zastanawiają się, dlaczego jest coraz mniej ptaków drapieżnych!!!
Jednak odpowiadając dokładnie na pytanie, jeżeli weganizm ci służy nie masz żadnych problemów ze zdrowiem nie jesteś zmęczona, to zostań na nim, bo może to być twoja właściwa dieta.
Nie każdy musi jeść przecież mięso.
Moja żona jadła niewiele jako wegetarian/wegan. A jej energia zniknęła. Teraz, gdy jest mięsożercą, ma znacznie więcej energii, jest bardzo stabilna emocjonalnie i nie ma już objawów demencji ani choroby Alzheimera.
Nawiasem mówiąc, zastanawiam się, u ilu ludzi zdiagnozowano Alzheimera i ani jeden biały fartuch nie pyta o jedzenie, które wszyscy ci ludzie otrzymują.
- 46.
- Bardzo ważne pytanie. Skąd bierzesz, witaminę C, podobno niezbędną do życia? Bo w mięsie jej przecież nie ma?

- Witamina C jest obecna na przykład w wątróbce, a na dodatek mała jej porcja wystarcza już na pokrycie całego dziennego zapotrzebowania.
Dodatkowo witamina C jest wchłaniana tym samym kanałem, co również cukier.
Jeżeli spożywamy dużo cukru potrzebujemy, dużo więcej witaminy C niż normalnie.
Na diecie carnivora nie mamy węglowodanów, więc dlatego możemy całą witaminę C spożytkować, ponieważ kanał wchłaniania nie jest blokowany przez cukier, przez co potrzebujemy jej kilka razy mniej niż weganin.

47.

- Czy spożywanie surowego mięsa-tatar z żółtkiem i masłem z pewnego źródła jest bezpieczne z uwagi na pasożyty? Wiele osób znajomi i rodzina dziwią się i przestrzegają mnie przed surowym mięsem. Czy mogą mieć rację? Ja po tatarze czuję się świetnie.
- Surowy tatar rzeczywiście może zawierać w sobie pasożyty, więc takie ryzyko istnieje.
W społeczności mięsożerców bardzo często tatar najpierw się mrozi przynajmniej na 2 dni, a następnie rozmraża się i wtedy się go dopiero spożywa. Jest to bezpieczniejsza wersja, jednak jak wspominałem wcześniej o pasożytach, tak czy siak i tak warto zrobić odrobaczenie przynajmniej 2 razy w roku.
O tym wiedziały już starożytne kultury ludzi, tylko my dziś myślimy, że to już nie jest potrzebne.

48.

- Dziękuję. Przez was dowiedziałam się o diecie carnivora.
Najtrudniejsze jest w tym jak spożywać, przygotowywać tłuszcz i n.p. wątróbkę: gotować czy smażyć? Mógłbyś ten temat rozwinąć?
- Aby dostarczyć odpowiednie ilości tłuszczu do organizmu, wystarczy po prostu kupować tłuste mięsa lub po prostu dodawać tłuszczu do mięsa, które już spożywamy, na przykład jako sosu.

Jeżeli chodzi o wątróbkę to ja bardzo często ją smażę tak lekko, żeby w środku była jeszcze różowa jest to dla mnie optymalna opcja, ponieważ sam nie jestem aż takim zwolennikiem jedzenia surowego mięsa.

Chociaż jest wiele osób, które to praktykują regularnie i również wątróbki jedzą na surowo.

49.

- Mówisz, że należy błogosławić pokarm przed spożyciem. Ok, zgadam się. Czy to błogosławieństwo tyczy się tylko emocji w pokarmie? A toksyny i tak zostają?
- Niestety toksyn z jedzenia nie da się usunąć przez błogosławieństwo, to znacznie grubsza sprawa, ale może zaczniemy błogosławić codziennie przed pójściem spać tych, co produkują dla nas jedzenie. Może w końcu zmądrzeją i przestaną nas truć tylko i wyłącznie dla zysku.

50.

- Czy mięso smażyć, piec, czy gotować? Czy można to mięso jeść z kiszonkami i pić fermentowany sok z buraków? Czy to nie zepsuje efektu diety carnivore?
- To znowu kwestia indywidualna oraz kwestia stanu zdrowia, w jakim jesteśmy. Jeżeli mamy jakieś duże problemy zdrowotne to niestety, ale kiszonki i soki z buraków odpadają. Jeżeli czujemy się dobrze a chcemy po prostu zmienić sobie dietę, wtedy można kombinować i próbować do tego dodawać kiszonki, obserwując co się będzie działo z organizmem, chociaż nie powinno tutaj z tym być większego problemu, ponieważ produkty fermentowane nie zawierają już zbyt dużo węglowodanów w sobie. A wracając do pierwszego pytania tutaj jest to kwestia indywidualna jak chcemy jeść, czy smażyć, czy piec, czy gotować, to każdy musi sam zdecydować, wszystkie opcje są w sumie dozwolone.

51.

- Mam kolegę, który lubuje się w wędlinach, mięsach i jaki efekt? Kamienie nerkowe już rodzi. Jeśli ktoś ma rodzinne skłonności do kamienicy nerkowej, to dieta mięsna ze względu na zawartość puryn nie jest wskazana tak samo przy diecie mocznicowej. Po spożyciu mocz śmierdzi tymi purynami.

Jeszcze wołowinę można sobie zjeść, bo ma dużo żelaza i witaminę B12, ale wieprzowinę to już tylko ze swojej hodowli.

- Niestety tak jak mówiliśmy, wędliny to najgorszy rodzaj mięsa, jaki możemy spożywać.

Ogólnie sam nawet nie zaliczam ich do mięsa, ponieważ jest to produkt totalnie przetworzony, chyba że zrobimy to sami bez dodawania niczego do środka oprócz soli.

Jeżeli chodzi o puryny to do końca się z tym nie zgadzam, większy wpływ wywierają tutaj bardziej szczawiany, które są obecne w roślinach i również wywołują kamienie nerkowe.

Drugie pytanie to:

Czy ten człowiek jadł tylko i wyłącznie mięso, czy również delectował się bułeczkami, ziemniakami, chlebem i tak dalej, ponieważ to też ma ogromny wpływ, jeżeli te dwie rzeczy zaczniemy razem ze sobą łączyć, oczywiście niekorzystny.

Inną kwestią jest, ile ten człowiek pił wody, ponieważ nerki podobnie jak woreczek żółciowy cały czas potrzebują ruchu, gdy jest zastój to niestety, ale tworzą się kamyczki w obu przypadkach.

I jeszcze raz, żeby każdy to zapamiętał;

Warto zaznaczyć, że mówimy o mięsie nie o przetworach z mięsa, czyli wędlinach parówkach i.t.p.

Samo mięso dobrej jakości nie zawiera dodatków chemicznych w przeciwieństwie do przerobionych produktów.

52.

- Ja poprosiłbym jeszcze o info, jak obrabiać mięso na carnivore (i w sumie, nie tylko na carnivore), aby jak najmniej straciło swoich wartości odżywczych, a żebyśmy jak najwięcej przyswoili.

- Najlepiej robić to tak, żeby mięso lekko przysmażyć na bardzo wysokim ogniu, ale bardzo krótko, żeby w środku było jeszcze różowe lub lekko czerwone, to chyba najlepsza opcja, jaka może być. Jest ona również stosowana w bardzo drogich restauracjach, gdzie naprawdę za taki kawałek mięsa czasami można zapłacić krocie.

53.

- Nurtuje mnie jeden temat: Czy spożywanie mięsa ma wpływ na obniżenie naszego stanu emocjonalnego? Ja obserwuję takie zjawisko na sobie. Probałem przeprogramować energetykę mięsa i wydaje mi się, że działa. Gdy jem je z szacunkiem i wdzięcznością, nie odczuwam niskich wibracji. Z drugiej strony widzę dopływ sił życiowych po zjedzonym mięsie z grilla, choć jest to dość późno przed nocą, gdzie zazwyczaj jadam mięso dość sporadycznie, a bazuję więcej na roślinach i na tłuszczach.
- Dokładnie to się zgadza, każdy posiłek powinno się błogosławić, żeby zresetować negatywne energie w nim zawarte. Te energie mogą wejść na przykład w sklepie, na linii produkcyjnej, w drodze do domu, po prostu wszędzie i dlatego tak ważne jest, żeby każdy posiłek nie tylko mięso, zawsze pobłogosławić przed jego spożyciem.
Nasi przodkowie to wiedzieli, jednak my dziś jak to się mówi "Nie mamy na to czasu" i później mamy z tego efekty.

54.

- Gdzie zaopatrywałaś się w produkty do jedzenia? W sensie, czy kupowałaś w ogólnodostępnych sklepach mięsnych, czy u gospodarzy zajmujących się naturalną hodowlą zwierząt?
- Przeważnie zaopatrujemy się w mięso, praktycznie wszędzie jak i w supermarketach tak i u gospodarzy, jednak zawsze towarzyszy nam miernik do żywności, którym sprawdzamy azotany, czy dane mięso jest okej.

Oczywiście najpierw kupujemy małą porcję, żeby nie robić cyrku w sklepie i w domu sprawdzamy, czy dane źródło jest coś warte, czy szukamy innego.

55.

- Coś trzeba brać? Może Omega 3? ADEK? D3/ K2MK7?. A może coś innego?
- Omega-3 bardzo łatwo uzupełnimy przez jedzenie na przykład ryb, a również w wołowinie znajdziemy Omega-3. Co do innych witamin, warto by było najpierw je sprawdzić, jaki mamy ich poziom, nim zaczniemy je na ślepo suplementować.

56.

- Czy na carnivore można jeść rosół? Taki bulion gotowany na kurzych łapkach?
- Jak najbardziej można to spożywać. Jest to bardzo dobre źródło kolagenu, który bardzo ładnie możemy sobie tym sposobem uzupełnić. Jednak bez makaronu czy ziemniaków!

57.

- Może też trochę o zdrowotności, czy mogą ją stosować osoby z problemami żołądka (na przykład refluks czy wrzody). No i jak często jecie, czy robicie przerwy w jedzeniu?
- Były takie przypadki osób, które stosowały tę dietę z wymienionymi przez panią problemami, jednak tak jak mówię zawsze obserwować swój organizm, jak na to zareaguje. Oczywiście nigdy nie przechodzimy z jednego jedzenia na drugie w jeden dzień, tylko robimy to spokojnie, powoli wykluczając jedno i dodając drugie. Jak często jemy już mówiłem- po prostu kiedy jesteśmy głodni.

58.

- Czy dietę carnivora można połączyć z paleo? Co o tym myślicie?

- To znowu jest kwestia indywidualna, jednak tak jak mówiłem, niektórzy po prostu to robią i powtórzę jeszcze raz, że wszystko zależy od stanu zdrowia, ponieważ jeżeli chcemy tą dietą poprawić nasze zdrowie i wyjść z pewnych dolegliwości to przeważnie pierwsze 3 miesiące powinny być na czystym carnivore.

59.

- Skąd stwierdzenie, że carnivore wyeliminował sibo? Czy próbowała zjeść jakieś węglowodany, i czy było ok? Z reguły sibo leczy się xifaxanem lub też można głodzić bakterie, jednak te wchodzi w formy przetrwalnikowe i trudno je wytepić. Z tego co wiem post obniża poziom sibo, poprzez działanie niszczące na bakterie i zaczyna się to jakoś mniej więcej w 36 godzinie postu.
- Dieta ta potrafi zlikwidować sibo, ponieważ wyklucza błonnik, który jest główną przyczyną powstawania sibo. Jednak tak jak mówimy, przeważnie ludzie zostają na tej diecie już na stałe lub później stopniowo dodają pewne rzeczy do niej. Wiele osób, które wyszło z carnivora doświadczyło z powrotem sibo, ponieważ bakterie te rozwinęły się na nowo. Jest to pewnie też związane z naszym pochodzeniem, ponieważ jak wiemy człowiek był istotą mięsożercą i próbowanie zmiany tego, często kończy się lekcją od matki natury.

60.

- Robieś kiedyś naleśniki z jajek i sera? Jak organizm znosi ten ser, bo wcześniej nie jadaliście mleczny rzeczy. Czy spożywacie również śmietanę i mleko?
- Co do nabiału nie każdy to dobrze znosi na diecie carnivora. Są ludzie, którzy absolutnie tego nie mogą mieć, ponieważ jakby nie było- w nabiale również występują węglowodany, które mogą stwarzać problem. Inną kwestią jest również, że nabiał lubi śluzować organizm. Alternatywą do spróbowania byłoby stosowanie mleka A2 i przetworów z niego zrobionych, ewentualnie sprawdzenie jak organizm na nie zareaguje.

Mleko A2 było szeroko opisane w części drugiej „W szamańskim świecie”.

61.

- Nie mogę zrozumieć i uświadomić sobie jednej rzeczy. Ludzkie ciała wszystkie są takie same. Te same narządy, kończyny. Tak samo jak inne zwierzęta. Ludzie jedzą bardzo różnie. Choć jesteśmy tak samo zbudowani. Wszystkie zwierzęta danego gatunku jedzą tak samo. Żyrafy załóżmy liście, małpy owoce, wilki mięso. Są tak samo zbudowane i tak samo jedzą. Z tego, by wynikało, że dla ludzi też powinna być jedna, jedyna najlepsza dieta. Czy tak powinno być? Ja już zgłupiałem. Nie wiem jak wy.
- Wszyscy otrzymaliśmy wolną wolę. W dziedzinie żywienia istnieje wiele szkół myślenia. Jeden twierdzi tak, a drugi tak. Wierzę, że każdy może nauczyć się słuchać własnego ciała. Jednak jest znacznie więcej osób, które nie mają ochoty zmieniać niczego w swoim sposobie odżywiania i wybierają się na przejażdżkę do białych fartuchów, aby przepisać magiczne pigułki. Faktem jest jednak to, że ludzie mają różne pochodzenie tak jak mówiłem wcześniej. Jedni byli myśliwymi, inni rybakami, a jeszcze inni żyli w tropikach, stąd pewnie są różne rozbieżności w pokarmach.

62.

- Czy trzeba przeczytać najpierw książkę o tej diecie? Czy można zacząć jeść mięso i tłuszcze bez jakiegoś głębszego wnikania? A może ta dieta ma jakieś przeciwwskazania na pewne choroby?
- Zawsze we wszystkim warto zdobyć dodatkową wiedzę, nim samemu zaczniemy coś na własną rękę, żeby nie popełnić różnych błędów, które potem mogą nas kosztować dużo więcej niż wydanie parę złotych na daną literaturę. Zawsze można posiłkować się również różnymi filmikami, na przykład na YouTu, które są przeważnie za darmo.

63.

- Ciekawe informacje, jak zwykle zresztą. Powiedz, proszę coś więcej o tym. Co ze stawami? Wspomniałeś, że zrobiłeś eksperyment i zaszkodził ci na stawy. A teraz wiesz już, o co chodzi. Proszę bardzo, rozwiń ten temat.
- Tak kiedyś na samym początku, kiedy zaczynałem przygodę z mięsem, rzeczywiście nabawiłem się różnych problemów ze stawami, jednak wtedy miałem za mało wiedzy na ten temat. Popełniłem kluczowe błędy, ponieważ spożywałem wędliny, o których już przed chwilą mówiłem i że są niestety, ale bardzo szkodliwe dla nas, zamiast używać porządnego mięsa. Również miałem problemy ze stawami, kiedy stosowałem białka roślinne. A to było związane z substancjami antyodżywczymi, a szczególnie lektynami w tym przypadku.

64.

- Czy dalej jesz w stylu omad/ jeden posiłek na dzień? Jeśli nie, to czemu?

- Moje ciało sprawia, że czuję się niedobrze, kiedy potrzebuję białka.

Tylko raz w tym okresie zdarzyło mi się, że nie jadłem przez 24 godziny.

Co więcej, zależy to od ilości pracy, którą muszę wykonać na zewnątrz, lub od tego, czy pracuję w pozycji siedzącej.

Przy pracy siedzącej jem 2x dziennie, przy pracy na zewnątrz mogę jeść 1x dziennie.

Jednak zależy to również od pory roku.

Czy, np. jaki mamy sezon?

Czy jest zimno, ciepło, deszczowo, czy świeci słońce, jakie są fazy księżyca?

To wszystko ma wpływ na to.

65.

- Jedzmy wszystko, co zdrowe z umiarem i bądźmy szczęśliwi. Wy, jak coś jecie, to się nie obżeracie. Więc to jest może kluczem. Obżarstwo to przecież grzech i coś niedobrego.

- Tak przejadanie nigdy nie będzie dobrym towarzyszem człowieka, ponieważ obciąża dodatkowo wszystkie inne organy oraz również utrudnia trawienie.

Dlatego jemy zawsze do syta, ale się nie przejadamy, to jedna z bardzo ważnych zasad.

Chociaż powiem szczerze, że na carnivore bardzo ciężko jest się przejeść mięsem, ponieważ jesz powoli, przez co twój organizm ma czas przetworzyć sygnał i na czas dać ci znać, że jesteś pełny. Takie coś nie ma miejsca, jeżeli jemy potrawy, które bardzo szybko potrafimy zjeść, wtedy gdy przyjdzie sygnał, że jesteśmy pełni to przeważnie jest już za późno, bo jesteśmy już przejedzeni.

66.

- Dlaczego ludzie prowadzący wegańskie kanały nigdy publicznie nie mówią na bieżąco, że mają problemy i to jest powodem zmiany diety? Nawet na mięśniaki macicy polecają weganizm, a nawet surową dietą. Ciężko teraz zrozumieć czyjeś intencje, jak ktoś tak z fascynacją o czymś opowiada, a potem fanatycznie zmienia zdanie. Keto też zachwalają a dziś już carnivore? No i że keto niby już za dobre nie jest. Dlaczego w trakcie trwania tej diety, nie mówili o problemach na bieżąco? Całkiem by to ludzie inaczej odebrali. Jeżeli chodzi o mnie to ja na żadnej diecie nie jestem. Jem nieprzetworzone produkty włącznie z mięsem i wiem, że skrajny fanatyzm powoduje stres, problemy z emocjami, a to do zdrowia nie prowadzi.

Pytanie brzmi bardziej; Czy muszą natychmiast publicznie ujawniać wszystkie problemy zdrowotne, jakie kiedykolwiek mieli niezależnie od okoliczności?

Chyba nie zdajesz sobie sprawy, że ciało, każdego człowieka, zwierzęcia i rośliny, może reagować na pewne substancje, które wchłaniają się wraz z pożywieniem. Na przykład jeden może tolerować warzywa, drugi wcale.

I najwyraźniej nie zauważyłeś, że było znacznie więcej ludzi, którzy ujawnili to poprzez swoje reakcje, że poprzez eksperymenty

z jedzeniem w końcu znaleźli ten rodzaj pożywienia, w którym zniknęły wszystkie ich problemy zdrowotne.

Dr Gerson uważał, że ludzie chorują na raka, ponieważ funkcja ich wątroby jest w jakiś sposób upośledzona, a nawet po pomyślnym wyleczeniu się z raka ich wątroba może nadal nie funkcjonować optymalnie.

Miał rację – wątroba ma problem z cukrem w naszej diecie (ze wszystkich źródeł). To dlatego osoby w wieku 50 lat i starsze mają tendencję do automatycznego wpadania na terytorium „cukrzycowe”, pomimo tego, jak „dobrze” (będąc terminem względnym) jedzą. Wątroba nie radzi sobie już z ilością węglowodanów, ale nikt nic nie mówi, dopóki nie będzie za późno. Nagle w ich życiu pojawia się glukometr, dziennik diety i recepta na insulinę. W desperacji zdarzają się gorączkowe wyszukiwania w Google w celu odwrócenia cukrzycy, a następnie natkną się na społeczności niskowęglowodanowe, następnie społeczności ketonowe, a następnie społeczności zero-węglowodanowe – coś, co powinno było się wydarzyć, ZANIM kogoś ogłoszono „cukrzycowym”. Chyba lepiej późno niż wcale.

Obecny konwencjonalny dogmat o cukrzycy to kompromis między trzustką a komórkami beta – na pewno działa to w przypadku typu 1, ale w przypadku typu 2? W przypadku T2 jest to wątroba, która zrzuca nadmiar cukru do krwiobiegu, podnosząc poziom cukru we krwi i zachęcając do raka, oferując pożywienie, którego szuka. Jak więc skrócić ten problem? Diety niskowęglowodanowe, keto, a nawet zero węglowodanów – wszystko zależy od tego, z jakim poziomem węglowodanów twoja wątroba może sobie poradzić (poprzez próby i błędy przy użyciu glukometru – nie ma magicznego testu, aby to ustalić).

Jak myślisz, dlaczego osobom, które przeżyły raka, zawsze zaleca się ćwiczenia? Aby pomóc spalić nadmiar cukru we krwi, byłe ofiary NADAL wchodzą na dietę... bez absolutnie żadnych zaleceń od swoich onkologów dotyczących zmniejszenia całkowitego spożycia cukru (nawet z owoców i warzyw), aby zapobiec nawrotom raka. Wszelkiego rodzaju dokumenty są opłacane tylko wtedy, gdy pojawiają się chorzy, więc jak sprawić, by chorzy ludzie się pojawiali? Kontynuuj, aby jeść śmieciową dietę przeładowaną

cukrem, więc zachęca (lub ponownie zaprasza) raka lub inne choroby.

Dodatkowo mogę jeszcze powiedzieć, że każdy z nas zawsze jest szukającym.

Chyba nikt z nas tutaj nie wszedł od razu na dietę carnivora, tylko najpierw każdy z nas przechodził praktycznie tę samą drogę od weganizmu przez ketozę, niekiedy były jeszcze inne po drodze typu paleo, frutarianizm aż w końcu znajdujemy tę dietę odpowiednią dla nas, na której wszystko wraca do normy jak to kiedyś ktoś powiedział "Szukaj a znajdziesz".

67.

- Bardzo ważne pytanie. Co w przypadku, jak w niedzielę chcę przyjąć komunię św? Przecież to jest wykonane z maki pszennej, o ile się nie mylę. Czy na diecie carnivore mogę ten raz w tygodniu przyjąć komunię św? Czy totalnie odpada?

- To akurat jest kwestia religijna i to każdy musi sam o sobie zdecydować.

Nie ma tutaj dogmatu jednej drogi, trzeba zdecydować, co dla nas jest ważniejsze w tym momencie; komunia czy zdrowie. Pomimo że jest to mała ilość, jednak u niektórych osób na przykład z celiakią może to być już katastrofalne w skutkach.

68.

- Czy na tej diecie trzeba zachować jakieś proporcje co do tłuszczu i białka? Podejrzewam, że musi być więcej tłuszczu niż białka. Tak? Jednak jakaś proporcja procentowa jest wyznaczona na tej diecie?
- Tak warto zachować odpowiednią proporcję, a najlepsza proporcja to trzy części tłuszczu, a jedna białka.

69.

- Czy trzeba się jakoś przygotować wcześniej do tej diety? Czy można przejść z dnia na dzień?

- Niektórzy rzeczywiście robią to z dnia na dzień, chociaż nie jestem tego zwolennikiem, ponieważ jest to duży szok dla organizmu. Lepiej robić to stopniowo i powoli wykluczając najgorsze produkty, szczególnie te zawierające dużo węglowodanów, a powoli wprowadzać tłuszcz i mięso aż organizm się przystosuje do tego.

70.

- Czy pomoże mi ta dieta na padaczkę?
- Oficjalnie nie ma takich badań, które potwierdzałyby, że dieta carnivora pomaga na padaczkę, jednak znamy parę przypadków, ludzi, którzy rzeczywiście uzyskali dużą poprawę w stanach padaczkowych przez samo stosowanie diety ketogennej, a kiedy przeszli na dietę carnivora, która wykluczyła dodatkowe substancje antyodżywcze z roślin, które mogły stymulować ataki padaczki, to sytuacja poprawiła się znacząco. U niektórych osób do takiego stopnia, że nie występowały już żadne stany padaczkowe. Moja dobra znajoma również cierpiała na padaczkę, a po tym jak powiedziałem jej o diecie carnivora, najpierw skonsultowała to ze swoim neurologiem, który po prostu dał jej zielone światło, żeby tego spróbowała. Obecnie minęły 4 miesiące i nie wystąpił u niej już ani jeden atak padaczki, a normalnie występowały one, co 2-3 dni. Mam jeszcze jednego znajomego, który kiedyś miał mały wypadek, ponieważ podczas gry w piłkę nożną uderzył głową w słupek. Chwilę jeszcze pograł, jednak później stracił przytomność i był dwa tygodnie w śpiączce. Po tym czasie, kiedy się obudził, wystąpiły u niego ataki padaczki, ale również rozwinęła się bardzo wielka depresja oraz stany lękowe, czyli można powiedzieć coś w stylu nerwicy. Próbował różnych metod, jednak nic nie pomogło. W końcu w desperacji zmienił swoją dietę na carnivora i tutaj nagle po półtora miesiąca stosowania tej diety, nagle zniknęły ataki padaczki oraz zniknęła również depresja i stany- lękowe, a na dodatek poprawił się jeszcze jego wzrok, przez co nie potrzebuje już okularów. Znikł też odwieczny problem zatok i w końcu może oddychać przez pusty nos. Obecnie czuje się świetnie, jak gdyby nigdy nic mu nie dolegało.

71.

- Czy można przedawkować witaminę A z wątróbki?
- Ogólnie to jest niemożliwe, kiedyś to liczono i trzeba by około 16 lat jeść ponad kilogram wątróbki dziennie.

To były bardzo ciekawe pytanie, które dodatkowo bardzo ładnie uzupełniły jeszcze wszystkie informacje z wykładów.

51. Historie Z Życia Wzięte.

Następne osoby również chciały się podzielić swoimi historiami, które przeszli lub zdarzyły im się w życiu;

- 5 lat temu razem z żoną przeszliśmy na weganizm naoglądaliśmy się filmów, jakie to super zdrowe, nie zabijamy zwierząt i tak dalej. Na początku świetnie się czułem, ale później coraz gorzej, bóle brzucha, biegunki, przejdzie mówili znawcy, to po prostu oczyszczanie się organizmu z toksyn i organizm się do tego przyzwyczaja. Jednak po dwóch latach posypało się całkowicie moje zdrowie i do dziś odczuwam tego skutki. Żona dalej jest weganką i czuję się dobrze, ale ja zacząłem z powrotem jeść mięso i powoli odbudowywać swój organizm, chociaż trwa to już przez długi czas.
- Super ja też jestem na diecie ketogennej od dwóch lat, a byłem wege i czuję się teraz super. Wcześniej musiałem 10 razy spożywać jakieś posiłki teraz jem raz na dzień, może dwa i tyle i mam święty spokój.
- Ja też kiedyś byłam 7 lat na weganizmie, niedokrwistość, pojawiły się zmiany w kościach, więc mnie także to nie posłużyło.

Choć przez długi czas czułam się dobrze.

Dziękuję wam bardzo za cenne informacje.

Moja partnerka i ja zaliczyliśmy oboje niezależnie od siebie właśnie taki upadek zdrowia.

A miało być tak pięknie, na szczęście naturalny refleks zadziałał u nas w porę i po dwóch latach dochodzenia do siebie, po porzuceniu świątecznych diet, udało nam się doczekać zdrowego potomka.

Wcześniej nie działała żadna metoda.

Zgadnijcie, co nam pomogło na przejście na dietę mięsną.

- Mój mąż chory na cukrzycę od lat, był na lekach i cukier wcale nie był idealny.
Od pięciu miesięcy stosuje dietę niskowęglowodanową, jajka, mięso, boczek. Odrzucił wszystkie leki i poziom cukru jest idealny. Po 20 latach pożegnał się z cukrzycą ku wielkiemu zdziwieniu diabetologa.
- Cukierki czekoladowe silniej zwiększają ryzyko raka jelita grubego niż czerwone mięso, a nie spotkałam się ani razu z cytowaniem tej informacji. Kobiety, które jedzą co najmniej 2 razy na tydzień cukierki czekoladowe mają o 18 % wyższe ryzyko inwazyjnego raka jelita grubego. Wielu ludzi spożywa niestety ten rodzaj słodczy codziennie, zwłaszcza w okresie okołoswiątecznym.
- Super, podobne odczucia były mojego męża, który jest na keto i też do mnie mówił: pij olej, jak nie chcesz jeść mięsa. A ja mówiłam- "e tam..." Dopiero po kilku latach pojawił się powolny proces myślenia, gubienie słów i brak umiejętności wypowiedzenia się.
Byłam pewna, że to przemęczenie, bo dzieci, praca domowa, praca od 2 lat na cały etat. że to ma wpływ na takie otępienie...no niestety muszę przyznać swojemu mężowi rację.
Obecnie wprowadzam powoli mięso — niestety.

- Uwielbiam was za zdrowy rozsądek, nie wspominając o wiedzy. Ja po ponad 12 latach weganizmu i wegetarianizmu, musiałam zmienić dietę. Jelita zmusiły mnie do powrotu do mięsa. Przez lata słyszałam: „zespół jelita drażliwego” i męczyłam się dalej. Aż posłucham ciała.
- Jestem ponad 2 lata na surowym z przewagą owoców. Można powiedzieć, że jem sam cukier. Tłuszcz to garstka orzechów raz na tydzień. A czasem raz na 3 tygodnie. Mam dobrą wagę, mięśnie też u mnie widać. Wyzdrowiałam z chorób nieuleczalnych. Funkcjonuję świetnie, mam energię, żadnej zmyły.
- Właśnie. Tak samo u mnie. 5 lat próbowałam zrównoważyć dietę wegańską, opór moralny przed jedzeniem jakichkolwiek produktów niedoli zwierząt był we mnie ogromny.
Ja miałam z kolei problem z trawieniem roślin strączkowych, nasion i orzechów — a więc głównego „konkretu” na diecie wegańskiej. Żadne kiszonki, ani probiotyki nie pomagały.
Szara, sucha cera, wypadające włosy, zmęczenie, popsute zęby (co roku 600 złotych leciało u dentysty) - w końcu najpoważniejszy problem — depresja.
Po tym już się otrząsnęłam.
Dodam jeszcze, że suplementowałam B12/ ADEK/ cynk i selen oraz sama przygotowałam w domu posiłki, unikając śmieciowego wegańskiego jedzenia. Pierwszym mięsnym posiłkiem, jaki zjadłam po 5 latach weganizmu była surowa wątroba wołowa z ekologicznej hodowli, surowe jajko oraz kefir. Pamiętam ten dzień wyzwolenia z ideologii.
Czasem bywa tak, że miłość do innych jest większa od miłości dla samego siebie.
Wolę nie myśleć, gdzie bym wylądowała, gdybym nie podjęła tamtej zwrotnej decyzji.
Nie dla wszystkich weganizm, witarianizm, czy nawet frutarianizm jest drogą usłaną różami.
Pozdrawiam wszystkich byłych wegan oraz wszystkich obecnych wegan, którzy nie szkalują tych, którym jednak ta dieta nie służy.

Uszanujemy, że każdy ma swoją mądrość, swoje doświadczenia i swoje powody.

Dzięki za te informacje!

Na tym zakończyły się wykłady, więc powoli ruszyliśmy z powrotem do naszego w domu.

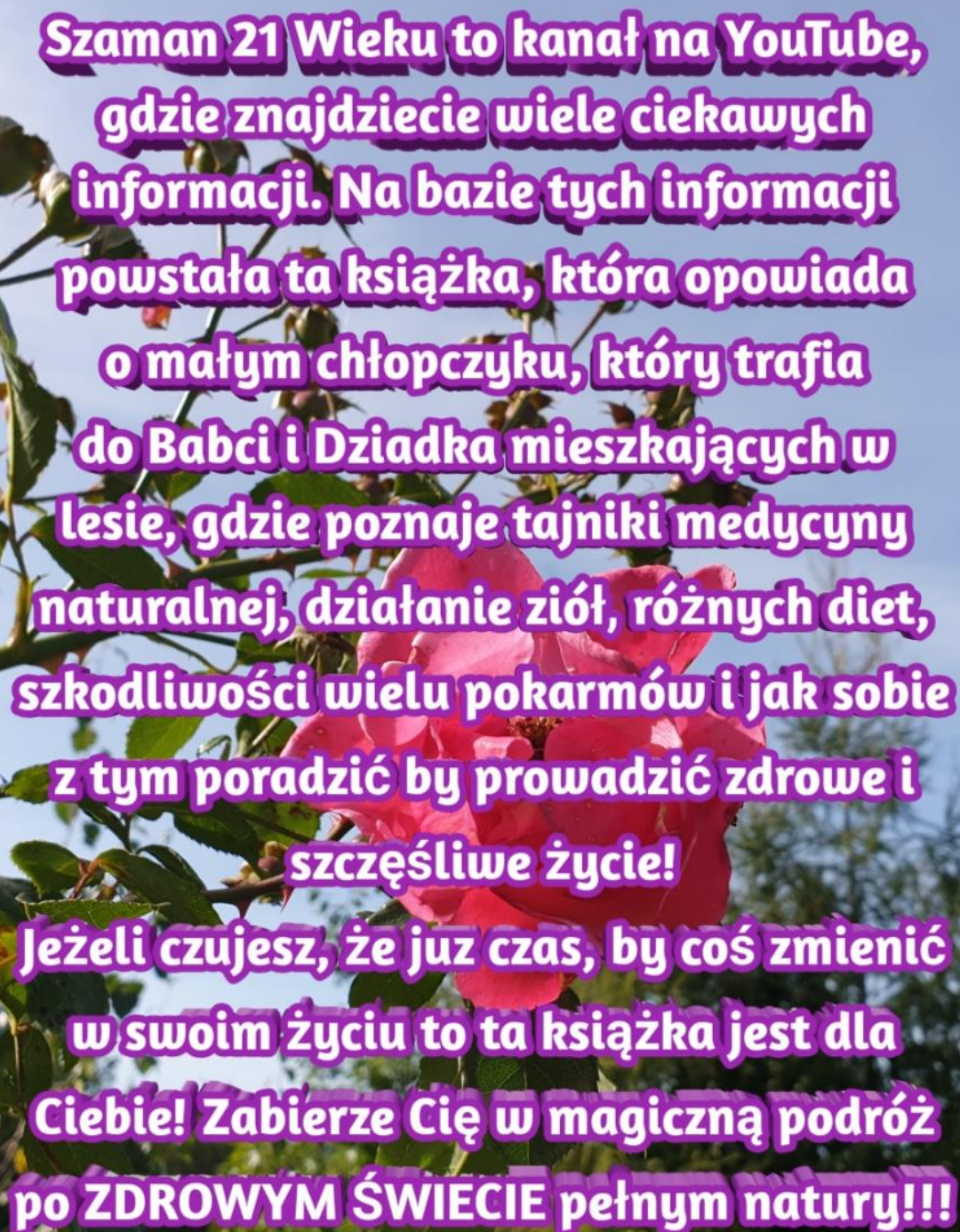
Podróż znowu trwała długo, jednak po drodze dużo rozmawialiśmy o tym wszystkim, co usłyszeliśmy i byłem pod ogromnym wrażeniem tych wszystkich informacji, które udało mi się zdobyć na tym wykładzie.

Mam nadzieję, że uda mi się coś w życiu z tym zrobić, ponieważ nie będę mógł powiedzieć już, że nie wiedziałem, ponieważ zostałem w porę ostrzeżony o różnych możliwych scenariuszach, które trzeba brać pod uwagę, odżywiając się i bacznie obserwować swój organizm, co też miałem zamiar robić w przyszłości, żeby nie dopuścić do jakichś dziwnych sytuacji, które miały miejsce u wielu ludzi.

Każdy z nas ma swoje zdrowie w swoich własnych rękach.

A co z nim zrobimy, to już wszystko zależy od nas i nie możemy mieć później pretensji do kogoś innego,

ponieważ to my jesteśmy kowalem swojego losu.



**Szaman 21 Wieku to kanał na YouTube,
gdzie znajdziecie wiele ciekawych
informacji. Na bazie tych informacji
powstała ta książka, która opowiada
o małym chłopczyku, który trafia
do Babci i Dziadka mieszkających w
lesie, gdzie poznaje tajniki medycyny
naturalnej, działanie ziół, różnych diet,
szkodliwości wielu pokarmów i jak sobie
z tym poradzić by prowadzić zdrowe i
szczęśliwe życie!
Jeżeli czujesz, że już czas, by coś zmienić
w swoim życiu to ta książka jest dla
Ciebie! Zabierze Cię w magiczną podróż
po ZDROWYM ŚWIECIE pełnym natury!!!**