

BILANS KWARTALNY

Waga: – 6 kg mniej
(po dwóch miesiącach).

Skóra: Nawilżona (była wysuszona),
promienna, wreszcie nie mam
cieni pod oczami.

Samopoczucie: Czuję się lekko,
jestem pewna siebie, dużo spokoj-
niejsza (nie wiedziałam, że dieta
może tak wpływać na psychikę?!)
i mam zdecydowanie więcej energii,
choć nie piję porannej kawy!

Inne: Przesunięciu uległ mój
biologiczny rytm dnia – wcześniej
się kładę i wstaję, nie mam
problemów z zasypianiem
i co ciekawe – ochoty na mięso!



ROTACJA I ELIMINACJA (WAGI!)

Próbowałaś już wszystkich możliwych diet, a twoja waga po kilku tygodniach głodówki i męczarni wraca do punktu wyjściowego albo, co gorsza, rośnie? Wypróbowałam najnowszy hit – dietę „na miarę”. Wykluczanie, rotowanie i oczyszczanie – te trzy słowa odmieniły moje życie. **Karolina Kopocz**

„Indywidualna dieta metaboliczna” zwana również dietą eliminacyjno-rotacyjną brzmi jak nazwa programu kosmicznego NASA? Dobre skojarzenie, bo tak jak on oparta jest na najnowszych odkryciach naukowych. Dzięki szczegółowym badaniom krwi określana jest lista produktów spożywczych, które powodują stan zapalny w twoim organizmie. Ich czasowa lub stała eliminacja usuwa zapalenie, a dzięki temu reguluje masę ciała, poprawia metabolizm i kondycję skóry oraz działa antyalergicznie. Jak wygląda to w praktyce?

DIAGNOZA

Na początek kilka słów o mnie i mojej tuszy. Mam 27 lat i kilkanaście kilogramów nadwagi. Babcią od małości rozpuszczała mnie pączusiami, czekoladkami i ciasteczkami, doprowadzając do momentu, kiedy w wieku 12 lat ważyłam ponad 60 kg. Udało mi się je zrzucić, prawie się zgłodziłem i wpaść w anoreksję. Do 22. roku życia byłam na permanentnej diecie. Na śniadanie jogurt, na obiad pół kilo fasolki szparagowej, a na kolację kilkanaście jabłek. Kiedy odpuściłam i zaczęłam normalnie jeść, mój metabolizm wreszcie się zbuntował. W ciągu dwóch lat przytyłam 12 kilogramów, które od roku bezskutecznie próbowałam zrzucić. Kilka miesięcy temu (w sierpniu) trafiłam za namową przyjaciółki do centrum medycznego Vimed, które zajmuje się dostosowaniem diety pacjenta do indywidualnego genotypu. W praktyce oznacza to odkrycie tych produktów spożywczych, których nasz organizm w mniejszym lub większym stopniu nie toleruje. Jeżeli jesteś ciągle zmęczona, narzekasz na bóle głowy, obrzęki nóg, rozstroje żołądka (biegunki i zaparcia), alergię i problemy z wagą itd., to właśnie nietolerancja pokarmowa może być ich przyczyną. Krok pierwszy do jej zlikwidowania to Prime Test, badanie krwi, które poprzedzone jest 4-dniowym przygotowaniem. Jakim? Jadłam tylko lekkostrawne

poiłki, dbałam o odpowiednie nawodnienie organizmu (około 2 litrów wody dziennie), unikałam alkoholu i ostrych przypraw. W przeddzień badania od godziny 20 zgodnie z zaleceniami, nie używałam środków myjących, kosmetyków, detergentów (prysznic wzięłam przed godziną „zero”). Rano na czczo wyruszyłam na badanie. Wyniki Prime Testu odebrałam następnego dnia. A w nich...

DIETA

...sporo niespodzianek ale też rzeczy, co do których od dawna instynktownie wyczuwałam, że mi szkodzą. Test dzieli wszystkie produkty spożywcze na cztery grupy. Te, które znajdują się w grupie pierwszej, muszę wyeliminować ze swojego jadłospisu na 2 miesiące, tych z drugiej nie będę jadła przez kwartał.

Z produktami z grupy trzeciej żegnaj się na pół roku (do roku), a z czwartej teoretycznie na... zawsze! (na szczęście w moim przypadku nie się w niej nie znalazło!). Pokarmy nieoznaczone czerwonym kolorem możemy jeść bezkarnie, po te opatrzone zielonym sięgamy co 3-4 dni (to tzw. rotacja). Co było dla mnie największym zaskoczeniem? Tytoń (nie zapalę przez rok), oliwa (roczna rozłąka), kawa (jak wyżej) i koehane mięsno (nie „spotkamy” się przez prawie 12 miesięcy). Jakie jest największe wyrzeczenie? Kawa o poranku (napiję się jej w sierpniu 2010 roku), szczególnie ze spienionym mleczkiem (3 miesiące bez). Ku mojej ucieście większością warzyw i owoców (wyjątki: cytrusy, arbuz i melon) mogę się cieszyć do woli. Najbardziej restrykcyjne są dwa pierwsze tygodnie diety. Na śniadanie kasza (pod tym pojęciem kryje się też ryż pełnoziarnisty, quinoa, czyli komosa ryżowa i kasza jaglana) z dozwolonymi warzywami, do godziny 15.00 świeże owoce, na obiad powtórka ze śniadania, a na kolację zupa – najlepiej krem z warzyw.



Produktów zaznaczonych na czerwono nie mogę jeść przez pewien czas, np. płatki owsiane znikają z mojego talerza na 2-3 miesiące. Te oznaczone kolorem zielonym są dozwolone, ale należy je spożywać nie częściej niż co 3-4 dni. Reszta – bez ograniczeń.

A wszystko to – uwaga! – w nieograniczonych ilościach. Głód? Nie poczułam go! Trzeba uważać, aby w trakcie tego początkowego etapu dozwolone produkty jeść nie częściej niż co 3-4 dni. Jedzenie w knajpach, barach i stołówkach niestety odpada, bo nigdy nie będziesz miała pewności, czy ktoś nie dosypał ci do dania np. zakazanego pieprzu (nie mogę używać przez kwartał, ale zastępuję go chili). To dość bolesna informacja dla tych osób, które nie urodziły się z patelnią w ręku, ale... trudno. Dietetyk mówi nie tylko co, ale również jak przyrządzać i komponować menu. Podsmażenie na oleju rzepakowym/ryżowym (tylko takie mogę) np. marchewki i kapusty pełńskiej, a następnie dodanie ugotowanego ryżu nie wymaga ukończenia kursów kulinarnych. Ponadto z każdym dniem nabieram wprawy i przygotowanie dziennego jadłospisu zabiera dosłownie nie więcej niż 30-40 minut. Do diety przekonałam się już po 5 dniach, kiedy w końcu ustąpiła sennaść i apatia (normalne na początku procesu oczyszczania), a ja zachowywałam się jak podłączona do kroplówki z kawą (którą zastąpiłam zresztą moją ulubioną yerba mate). Ochota na ser, chleb i słodycze również ustępuje, kiedy tylko twój organizm otrzyma wyraźny sygnał, że nowa dieta mu służy! Jeżeli zauważysz w tym czasie pojawienie się wysypki (moje usta momentami były obrzęknięte jak po zrobieniu makijażu permanentnego

DOK. RE. PAULINA POTYKA



SŁOWNIK POJĘĆ

● Hydrocolonoterapia

Jak pokazują badania, aż 90% chorób ma swoje źródło w jelicie grubym. Przez lata niewłaściwej diety, braku ruchu i stresu, w okrężnicy, najdłuższej części jelita grubego – gromadzą się resztki pokarmowe w postaci złożeń. Zabieg hydrocolonoterapii (HCT) ma na celu ich usunięcie. Do jelita wprowadzona jest woda, której ciągły przepływ ułatwia pozbywanie się resztek pokarmowych z całej jego długości. Zabieg nie jest przyjemny, ale nie jest też bolesny! HCT w połączeniu z prawidłową dietą skutecznie likwiduje zaparcia, spłaszcza brzuch, wzmacnia odporność i kondycję organizmu.

● Vacu

to terapia podciśnieniem (opracowana na użytek kosmonautów), która oczyszcza, odżywia i regeneruje komórki, zwalcza cellulit, choroby nóg i problemy naczyniowe. Na około 30 minut dolna partia twojego ciała (od pasa w dół) zostaje umieszczona w kapsule z wytworzonym podciśnieniem. Ty w tym czasie leżysz sobie spokojnie i czytasz gazetę. Efekty terapii (wskazanych jest kilka zabiegów, nawet 10) to poprawienie krążenia krwi i limfy, redukcja cellulitu i obwodów ud, bioder i talii.

● Iono

to zabieg polegający na oddychaniu ujemnie zjonizowanym powietrzem (czystym jak po burzy!). Wspomaga odżywienie i dotlenienie tkanek, poprawia samopoczucie, wzmacnia układ odpornościowy, działa antydepresyjnie i spowalnia proces starzenia. Terapia często łączona jest z vacu.

OCZYSZCZANIE WĄTROBY

Jest kluczowym zabiegiem w mojej diecie. Wątroba pełni funkcję oczyszczającą i metaboliczną (m.in. przekształca węglowodany w łatwo przyswajalną glukozę i tłuszcze). Kiedy jest zanieczyszczona, nie działa prawidłowo. Oczyszczenie trwa 3 i pół dnia. Zaczyna się wieczornym zabiegiem hydrocolonoterapii, po którym przestajemy jeść. Głodówka obejmuje całe dwa następne dni. Podczas niej dozwolone jest picie (na zmianę) wody, soku z żurawiny i brzozy oraz ziół oczyszczających wątrobę (smakują jak mięta). Do każdej filiżanki herbatki ziołowej zjadamy łyżeczkę miodu (dodaje energii). 3 dnia ok. 22.00 wypijamy około 100 ml dozwolonego oleju, popijając go sokiem z cytryny. Kładziemy się spać, a skoro świt robimy sobie lewatywę (zestaw do kupienia w aptece) – pozbywamy się w ten sposób kolejnych zanieczyszczeń. Następnego dnia obowiązkowa jest kolejna HCT. Głodówka równa się zmęczeniu i wychłodzeniu, ale po niej czuć się bardzo energetycznie!



lokum dla setek (nawet tysięcy) kamieni i, co gorsza, pasożytów. Po ich „wysiedleniu”, kiedy działa prawidłowo, oczyszcza krew z 99% skutecznością. Choć proces ich „eksmisji” nie jest przyjemny – trwa cztery dni, z czego minimum dwa spędzasz, głodując (patrz ramka na str. 132), ale ilość i jakość paskudztw, które ze mnie wyszły, zrekompensowała cały trud. Dietetyczka zaleciła mi drugie oczyszczenie miesiąc po pierwszym. Równocześnie z wątrobą zajęto się moim jelitem grubym. Każdego dnia oczyszczania wątroby miałam przeprowadzany zabieg hydrocolonoterapii (HTC). Znow okazało się, że strach ma wielkie oczy – zabieg nie był przyjemny, ale znosić (patrz opis w „słowniku pojęć”). Kolejnym zaskoczeniem była informacja, że w moim

nigdy nieczyszczonym jelicie grubym może znajdować się od dwóch do dziewięciu kilogramów kilkuletnich złożeń pokarmowych (pokarmów nietrawionych nawet od 10 lat). Po każdej kolejnej HTC czułam się coraz lżejsza. Poprawiła się również moja przemiana materii. Poddalam się też cyklowi zabiegów próżniowych (vacu) połączonych z oddychaniem czystym zjonizowanym powietrzem (nieznacznie uelastyczyliło skórę i zmniejszyło cellulit). Piszę ten tekst dwa miesiące po pierwszym spotkaniu z dietetyczką. Jestem lżejsza, wyciszona, oczyszczona. Czy może być jakaś lepsza rekomendacja diety? Na jej niekorzyść działa tylko cena – 1950 zł to koszt podstawowy, który obejmuje Prime Test i konsultację z dietetykiem. Moim zdaniem warto! ☺