

kowej i przez to trwale uszkadza łańcuchy oddechowe wielu mikroorganizmów chorobotwórczych. Wyciąg z grejfruta zwalcza bakterie *Helicobacter pylori* towarzyszącym wrzodom żołądka i dwunastnicy. Stosowany jest w typowych infekcjach układu oddechowego (bakteryjnych i wirusowych). Działa również bardzo dobrze na drożdże z gatunku *Candida albicans*. Stosowany w zalecanych dawkach nie osłabia przyjaznej flory bakteryjnej. Duża zawartość bioflawonoidów i witaminy C czyni preparaty z grejfruta silnymi przeciwutleniaczami.

Ocet winny – aktywizacja przemiany materii

Znany od tysięcy lat ocet winny poprawia formę i utrzymuje w zdrowiu. Ostro aromat octu kojarzy się z pachnącymi ziołami, przypomina zapach szczawiu i mniszka. Przypomina te bez troski spokojne czasy, kiedy to zmysły reagowały w pierwszej kolejności bardzo intensywnie i pozytywnie na to, co dawała natura. Już po paru dniach spożywania produktów z tym „kwaśnym składnikiem” czujemy się lepiej i mamy więcej energii. Odbiera on w sposób definitywny odczuwalny apetyt na słodkie i zmniejsza łaknienie.

Ocet winny stymuluje naszą przemianę materii, co jest bardzo zdrowe nie tylko dla przewodu pokarmowego i trawienia, ale również dodaje energii i wzmacnia cały organizm. Ocet winny pobudza wzmożone wydzielanie śliny (myśl o czymś kwaśnym powoduje ślinotok). W ślinie znajdują się enzymy, które są niezbędne do rozkładu cząstek cukru i skrobi na łatwe do wykorzystania przez organizm cukry proste.

Bez tych enzymów nie moglibyśmy wykorzystywać energetyki węglowodanowej. Rozpoczęty „smakowy” proces w jamie ustnej kontynuowany jest w jelicie cienkim, gdzie wydzielane są enzymy niezbędne do rozkładu białka na aminokwasy oraz do spalania i trawienia tłuszczów. Taki rodzaj pobudzania sprawia, że wszystko jest łatwiej trawione, lepiej przyswajalne i wykorzystywane. Ocet wspomaga naszą przemianę materii w najważniejszych punktach.

Większość biochemicznych przemian składników, które mają miejsce w naszych organizmach, przechodzi przez fazę produktu pośredniego, jakim jest kwas octowy.

Gdy zjemy 1 g tłuszczu, organizm wytworzy z niego 2 g kwasu octowego w celu dalszego jego przetworzenia lub przekształcenia.

Z 1 g węglowodanów powstaje 0,6 g kwasu octowego. Białka rozkładane są na aminokwasy, z 1 g aminokwasów powstaje 0,3 g kwasu octowego.

Przeciętnie w wyniku spożywania zbilansowanej diety w naszym organizmie powstaje około 100 g kwasu octowego.

W przypadku wyjątkowo tłustej diety ilość ta może być większa. Kwas octowy jest w powyższym sensie „siłą napędową” naszego metabolizmu.

Bez jego obecności wszystko uległoby zniszczeniu.

Spożywanie octu oznacza dodatkową dawkę tego cennego „swoistego eliksiru” i wsparcie licznych biochemicznych procesów, które są regulowane przez wyprodukowany w organizmie własny kwas octowy.

Procesy przemiany w organizmie nie obejmują tylko przemian tłuszczów, węglowodanów czy białek. Dotyczą one również witamin i minerałów. Sprawne zaopatrzenie organizmu w składniki mineralne jest niezbędne dla wielu przebiegających w nim procesów metabolicznych, w tym w dużym stopniu do jego regeneracji.

Wiadome jest, jak ważny jest wapń do budowy kości, potas niezbędny do usuwania nadmiaru wody i odpowiedzialny za siłę mięśni czy żelazo niezbędne do transportu tlenu we krwi. Kwas octowy poprawia zwiększenie kwasowości pożywienia, pomaga lepiej uwalniać te minerały z ich trudno przyswajalnych związków, powodując lepsze ich wykorzystywanie przez organizm.

Naturalna obecność octu we krwi przynosi również korzyści z oczyszczania naczyń krwionośnych ze złożeń wapniowych (kwaśny ocet w pewnym sensie rozpuszcza je). Zawartość octu we krwi jest najwyższa około 2 godzin od spożycia, a po 3 godzinach osiąga poziom wyjściowy.

Kwasowy aromat octu zwiększa apetyt na zdrowe pokarmy: warzywa, owoce, które są źródłem kolejnych porcji antyutleniaczy i błonnika.

Lecytyna – jest źródłem choliny, która działa jako silny środek lipotropowy, tzn. zapobiega odkładaniu się tłuszczu i cholesterolu w wątrobie. Jeśli wątroba jest nadmiernie obciążona przez tłuszcz i cholesterol, upośledzeniu ulegają liczne jej funkcje (jak np. detoksykacja, metabolizm, produkcja żółci itd.), co negatywnie odbija się na całym organizmie.

Jod – jest składnikiem hormonu tarczycy. Jest niezbędny do jej prawidłowego funkcjonowania. Odpowiedni poziom jodu w diecie jest konieczny do zapewnienia prawidłowych procesów termogenezy. Przy niskim poziomie jodu w organizmie spada przemiana materii i metabolizm.

Witamina B6 – jest niezbędnym koenzymem w wielu procesach organizmu, między innymi w metabolizmie aminokwasów, tłuszczów, węglowodanów, hormonów i cholesterolu oraz syntezie neuroprzekazników i hemoglobiny. Bierze udział w reakcjach metylowania i transportu i wielu innych.

Pismienictwo:

1. „The Fat Burner Diet”, Patric Hofferford & Prigled Woods, I.O.N. Press 1992
2. „Teoria i Metodyka Ćwiczeń Relaksacyjno-Koncentracyjnych”, pod red. Stanisława Grochmalą, PZWL 1986
3. „Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej”, pod red. W. Z. Traczyka i A. Trzebskiego, PZWL 2009
4. „Ocet dobry dla zdrowia”, Margot Helmi B., KDC 2010

ALL IN ONE

A) Idealna dieta i Efekt jo-jo

Dieta

Dobra i skuteczna dieta jest:

- smaczna i dobra dla zdrowia,
- uczy osobę będącą na diecie komponowania posiłków, ułatwiających utrzymanie prawidłowej masy ciała i zdrowia,
- jest względnie tania i przyjemna do stosowania,
- nie powoduje uczucia głodu i zmęczenia,
- powoduje utratę masy ciała i centymetrów w zaplanowanych obwodach (talia, uda, brzuch).

Większość diet zakłada, że nadmiar tego, co nie zostanie spalone poprzez ćwiczenia odkłada się na brzuchu jako nadmiar tłuszczu. Jeżeli więc chcemy zrzucić nadwagę, to należy albo jeść mniej, albo więcej ćwiczyć. Proste, nieprawdaż? Tak! Ale tylko w teorii, nie w praktyce. Po pierwsze takie podejście nie rozwiąże problemu, dlaczego jemy za dużo (albo ćwiczymy za mało), a po drugie nie sprawdza się w życiu.

Rozważmy proste przykłady.

Jabłko zawiera około 100 kalorii, jeśli więc przez rok jemy jedno jabłko dziennie mniej, stracimy $100 \times 365 = 36\,500$ kcal. 0,5 kg tłuszczu to 9 000 kalorii, czyli po roku stracimy $36\,500 : 9\,000 = 4$ kg, po pięciu latach 20 kg, po dziesięciu 40 kg, a po dwudziestu latach znikamy zupełnie! A to wszystko dzięki jedzeniu jednego jabłka mniej dziennie.

Przyczyna, dlaczego teoria zsumowania kalorii nie sprawdza się, to klucz do tego, co nie jest uwzględniane przez większość diet kontrolujących ilość kalorii. Tym brakującym ogniwem jest metabolizm.

Metabolizm to proces przemiany „paliwa” zawartego w pokarmie na energię, która może być zużyta przez organizm. Ludzie różnią się znacząco co do swoich zdolności zamiany pokarmów w energię. Osoby o bardzo dobrym wysokim metabolizmie prawie cały spożyty pokarm zamieniają na energię – osoby te mają szybki metabolizm.

Osoby mające wolny metabolizm mniej pokarmu zamieniają na energię, a więcej magazynują w postaci tłuszczu (więcej energii zostaje zamienionej na tłuszcz). Większość osób z nadwagą i otyłych ma wolniejszy metabolizm niż ludzie szczupli. Jednym z największych proble-

2

mów dotyczących diet o dużej redukcji kalorii poniżej 1 500 kcal jest fakt, że nasz organizm spstrzega te redukcje jako zagrożenie i obniża poziom metabolizmu o mniej więcej 40%.

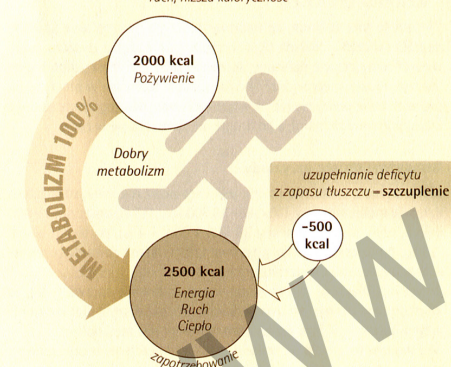
B) Konsekwencje obniżania metabolizmu.

Sprawność metabolizmu wynosi 100% przy diecie dostarczającej 2 000 kcal, gdy całość energii z pokarmu zostaje zużyta przez organizm (ruch, ciepło).

Jednak aktywność fizyczna zwiększa zapotrzebowanie na energię i organizm w celu jej uzupełnienia uruchamia spalanie tłuszczu zapasowego, dostarczając brakujące kalorie – szczupłej.

Poprawne, skuteczne i zdrowe odchudzanie

ruch, niższa kaloryczność



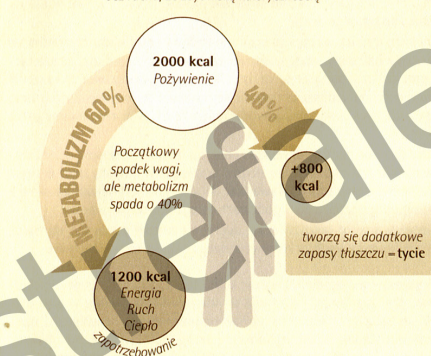
Na skutek braku ruchu i zbyt małej kaloryczności spożywanego przez dłuższy czas pożywienia z czasem spadek tempa metabolizmu organizmu może dochodzić do 60% wartości normalnej. Jeżeli przy takim spadku metabolizmu rozpoczniemy dietę od tych samych 2 000 kcal co w pierwszym przypadku, organizm będzie zachowywał się inaczej.

3

Organizm nie spali więcej niż 60% kalorii z pożywienia (to właśnie oznacza spadek metabolizmu/tempa przemiany materii o 60%) pozostałe 40% zmagazynujemy w postaci tłuszczu jak zapasowe źródło energii – tyjemy.

Błędne odchudzanie – nieskuteczne i niezdrowe

bez ruchu, ze zbyt niską kalorycznością



C) Efekt jo-jo

Nie można dopuszczać do spadku metabolizmu – pomogą w tym ćwiczenia, właściwa dieta, odpowiednio dobrane składniki pokarmowe w myśl zasady „All in one”.

Gdy nie zadamy o odpowiedni poziom metabolizmu, zadbamy o nas efekt jo-jo.

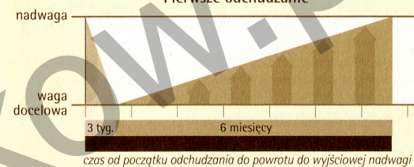
Effekt jo-jo polega na tym, że im częściej podejmujemy próby odchudzania się, tym bardziej wydłuża się okres, w którym dochodzimy do zaplanowanej wagi, a skraca się okres, w którym następuje powrót do poprzedniej wagi. Przypomina to zasadę działania jo-jo.

Tu niezbývá odkrywcza, ale z drugiej strony sensacyjna wiadomość! Efekt jo-jo nie zależy od zastosowanego preparatu na odchudzanie, ale wyłącznie od tempa utrzymywania metabolizmu (wzajemnej relacji pomiędzy dietą a wysiłkiem).

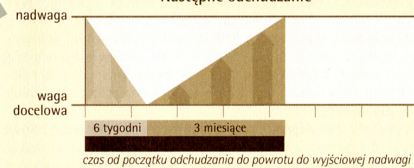
4

Efekt jo-jo

Pierwsze odchudzanie



Następne odchudzanie



Kolejne odchudzanie



D) Elementy odżywcze. Regulacyjne składniki odżywcze programu „All in one”

Grejpfrut

Podnosi on odporność, zapobiega miażdżycy, pielęgnuje ściany naczyń krwionośnych, zwiększa przyswajalność wielu witamin, działa przeciwdrożdżakowo i kontroluje apetyt.

Badania dowiodły, że skutecznie zwalcza około 800 gatunków bakterii i wirusów i ponad 100 gatunków grzybów. Mechanizm działania polega na niszczeniu przez czynne składniki wyciągu z grejpfruta błony komór-