

# PODSTAWY DIETY WARZYWNO-OWOCOWEJ

Dokument wewnętrzny bez opcji druku. Wersję rozszerzoną znajdziesz pod:

[RazemNaDziecie.org/sklep](http://RazemNaDziecie.org/sklep)

*Razem  na diecie*

# Podstawy diety



**Dieta warzywno-owocowa** (dokładniej post, ponieważ forma diety kwalifikuje ją jako leczniczy post) powstała dzięki szwajcarskiemu lekarzowi M. Bircher-Brennerowi, który opisał jej początkowe założenia w swojej książce.

Przyczyną wielu chorób jest niewłaściwe odżywianie. Wiemy o tym już nie od dziś, ale najważniejsze, że możemy temu skutecznie przeciwdziałać.

**Jest to możliwe dzięki diecie warzywno-owocowej, która pozwala na uruchomienie odżywiania wewnętrznego poprzez spożywanie niektórych, konkretnych produktów. To powoduje oczyszczenie organizmu z toksyn.**

Głównym celem diety jest oczyszczenie i reset organizmu. Efektem ubocznym jest utrata przynajmniej 5, a maksymalnie 14 kilogramów zbędnej wagi.

**Oczyszczanie organizmu to pierwszy etap diety warzywno-owocowej. Wcześniej należy koniecznie przygotować organizm do tego procesu, żeby oczyszczanie nie przyniosło niepożądanych dolegliwości.**

**Dzięki wcześniejszemu przygotowaniu wzmacniamy florę bakteryjną jelit, która pomoże w efektywnym oczyszczeniu organizmu.**

Najlepszym i najłatwiejszym sposobem na wsparcie naszego organizmu w procesie oczyszczania jest wprowadzenie kiszonek do codziennego menu na kilka dni wcześniej, zanim rozpoczniemy oczyszczanie. Jakie kiszonki przygotować przed oczyszczaniem?

- 2 dni wcześniej - kiszone ogórki
- 3 dni wcześniej – kiszona biała kapusta z marchewką i cebulą
- 5-7 dni wcześniej – zakwas z buraków



Pobierz na swój telefon aplikację (np. QR code scanner), która czytuje kody QR. Ten kod po prawej zabierze Cię do strony, na której znajdziesz przepisy na ww. kiszonki.



# Zasady diety owocowo-warzywnej

Zasady tej diety są dość proste, a ich stosowanie nie wymaga wielkiej dyscypliny. Osoby stosujące dietę zwykle nie doświadczają nieprzyjemnych objawów, takich jak drżenie rąk czy senność. Jest to rezultatem ciągłego przeżuwania surowych produktów. Dzięki temu wydaje się, że nasz żołądek jest pełny, a proces jedzenia „nigdy się nie kończy”

**Dieta warzywno-owocowa polega na leczniczej głodówce, która ma na celu oczyszczenie organizmu z toksyn, a także wzmocnienie go w walce z chorobami. Po zakończeniu pierwszego etapu kuracji należy zastosować zdrową dietę warzywno-owocową oraz wprowadzić do menu ziarna i rośliny strączkowe.**

Organizm nasz posiada zdolności samoleczenia, jednak można je uzyskać tylko w rezultacie pozbycia się z niego toksycznych substancji. Co za tym idzie, pozbywając się toksyn, pozbywamy się zbędnej tkanki tłuszczowej. Dlatego dieta ta ma zbawienny wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale także sylwetkę.

Owoce i warzywa są źródłem naturalnych przeciwutleniaczy, które wspomagają procesy naprawcze organizmu. Oczyszczają i uzdrawiają nasze tkanki, w konsekwencji działają odmładzająco na naszą skórę, poprawiając jej elastyczność. Sposób odżywiania stosowany na diecie warzywno-owocowej cechuje się niską kalorycznością posiłków.

Badania dowodzą, że jest to sposób na zapobieganie nowotworom oraz innym chorobom cywilizacyjnym, ponieważ wysoka energetyczność produktów często świadczy o ich dużym przetworzeniu i zawartości substancji konserwujących.

Lecznicza głodówka ma na celu pobudzić trawienie wewnętrzne, czyli endogenne. Może się to stać dzięki odstawieniu pokarmów o wysokiej energetyczności, czyli tłuszczów, białka i węglowodanów szybko wchłanialnych. Proces oczyszczania polega na pozbywaniu się tzw. złogów, czyli zdegenerowanych tkanek, ponieważ te niewłaściwe tkanki stają się nowym źródłem energii. Efektem ubocznym diety jest pozbycie się nadmiernej tkanki tłuszczowej, którą organizm trawi w pierwszej kolejności, potem pozbywa się zbędnych, zdegenerowanych komórek, które przechowują metale ciężkie i toksyny.

Dzięki temu organizm pozbywa się wszystkich niewłaściwych substancji, które zaburzają procesy jego funkcjonowania. Teraz w pełni może wykorzystywać swoje zdolności samoleczenia.



## Lista dozwolonych warzyw i owoców w trakcie leczniczego postu

Zeskanuj kod po prawej, aby otworzyć listę.



## Autofagia - głodówka, komórki i samozjadanie

Autofagia jest procesem katabolicznym, który polega na trawieniu obumarłych komórek lub ich niesprawnych części.

Yoshinori Ōsumi otrzymał nagrodę Nobla z dziedziny medycyny za odkrycie mechanizmów autofagii. Zeskanuj kod, aby przeczytać artykuł na ten temat.



# Dla kogo?

Dieta warzywno-owocowa jest skierowana do osób, które chcą oczyścić organizm z toksyn oraz przywrócić mu jego prawidłowe funkcje. Dieta warzywno-owocowa, której podstawą jest spożywanie przede wszystkim surowych warzyw i owoców będzie miała zbawienne działanie na każdy organizm.

**Efektem ubocznym stosowania diety jest pozbycie się nadmiernej tkanki tłuszczowej.**

Nie jest to jednak proces długotrwały. Ten sposób odżywiania ma zastosowanie w przypadku różnych dolegliwości, a także jest skierowany do osób walczących z nadwagą.

Rezultaty diety warzywno-owocowej mogą być bardzo wymierne. Poprawa jakości snu, podniesienie energii i ogólnej kondycji organizmu, poprawa elastyczności skóry, pamięci czy nastroju to tylko niektóre odczuwalne skutki.

**Kuracje warzywno-owocowe można prowadzić samemu, gdy nie przyjmujemy żadnych leków. W przypadku stosowania leków chemicznych, należy być pod kontrolą lekarza. Tylko lekarz może w miarę poprawy klinicznej stopniowo redukować i odstawiać dotychczas stosowane leki.**

W przypadku nie odstawienia leków, istnieje niebezpieczeństwo pojawienia się działań ubocznych polekowych. Niektóre leki hamują samoleczące zdolności organizmu (np. hormony, betablokery, tiazidy, leki przeciwzapalne i in.).

**Pacjenci chorzy na cukrzycę i przyjmujący insulinę, powinni być leczeni szpitalnie ze względu na konieczność całodobowej kontroli cukru, w trakcie redukcji dawek insuliny.**

Po skończonej kuracji najważniejsze układy w organizmie, tj. immunologiczny, nerwowy czy hormonalny powinny prawidłowo funkcjonować.

Szczególnie korzystne efekty lecznicze można uzyskać dzięki systematycznym powrotom do diety warzywno-owocowej np. 1 lub 2 tygodnie w miesiącu. Dzięki dużej zawartości błonnika w diecie, który oczyszcza jelita, nie zaleca się stosowania lewatyw. W razie zaparcia można pić, zwłaszcza rano, wywar z warzyw z siemieniem lnianym i łyżką otrębów, wody mineralne np. Zuber, Kryniczanka, wodę Jana, a także wodę z kiszonych buraków, ogórków albo stosować zioła przeczyszczające (senes, raphacholin, rzewień itp.).

**Lecznicy post można stosować w celu wzmocnienia odporności lub innych niżej wymienionych chorób, tj:**

Skaza moczanowa, nawracające infekcje, katar sienny, sklerodermia, astma, reumatoidalne zapalenie stawów, przewlekłe zapalenie wątroby, niepłodność, wysoka prolaktyna, torbiele jajników, zapalenie tarczycy Hashimoto, toczeń, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, cukrzyca typu II, nadciśnienie, żylaki, nadwaga, choroba wieńcowa, alergie skórne, kamica nerkowa, miażdżyca, nieżyt jelit, trądzik, zaburzenia miesiączkowania, pobudzenie, porfiria, egzema, sucha skóra, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, łuszczyca, paradontoza, wrzody żołądka, zaćma, polipy, zgaga, otłuszczenie wątroby, zaparcia, zaburzenia pamięci, udary niedokrwienne mózgu, zespół jelita nadwrażliwego, nerwica, guzki tarczycy, zaburzenia klimakteryczne, padaczka, nadmiar estrogenów, niedoczynność tarczycy, choroba zwyrodnieniowa stawów.

# Etapy

Zgodnie z zaleceniami dieta warzywno-owocowa składa się z dwóch etapów kuracji warzywno-owocowej, która ma na celu oczyszczenie organizmu z toksyn.

## Etap 1: Lecznicza głodówka - odtruwanie organizmu

Etap pierwszy diety owocowo-warzywnej może trwać od 14 do 42 dni. **Oczywiście tylko w wypadku, gdy nie ma ku temu medycznych przeciwwskazań.**

W czasie trwania leczniczej głodówki należy spożywać jedynie warzywa niskoskrobiowe:

- korzeniowych (np. marchew czy buraki)
- kapustnych (np. kalafior lub brokuły)
- cebulowych (cebula, por)
- liściastych ( np. sałata, zioła)
- dyniowatych (np. kabaczek, dynia)
- psiankowatych (oprócz ziemniaków - papryka, pomidory)

**Warzywa najlepiej spożywać w formie nieprzetworzonej, czyli na surowo. Można z nich zrobić różnego rodzaju sałatki i surówki. Dopuszczalne jest także spożycie ugotowanych warzyw, np. zupy, należy jednak pamiętać, że każda potrawa nie powinna zawierać dodatkowego tłuszczu oraz NISKOCUKROWE OWOCY, takie jak grejfruty, jagody, cytryny czy jabłka.**

W trakcie stosowania kuracji należy pamiętać o spożywaniu sporej dawki płynów ( tj. 1,5-3 litrów płynów, takich jak woda niskozmineralizowana, soki owocowe i warzywne czy herbaty.

Należy pamiętać o tym, że przy etapie głodówki mogą wystąpić pewne kryzysy, będące rezultatem oczyszczania organizmu z toksyn. U osób przechodzących kurację może pojawić się osłabienie, nudności, bóle głowy, wymioty lub biegunki.

**Każdy człowiek reaguje inaczej i u większości osób takie kryzysy mogą w ogóle się nie pojawić. Jeżeli jednak kryzys trwa powyżej trzech dni, a objawy nie ustępują lub nawet nasilają się, należy bezzwłocznie udać się do lekarza.**

## Etap 2: Wychodzenie z diety

Proces wychodzenia z diety jest także bardzo istotny dla naszego organizmu. Nie można tak od razu przejść na normalne odżywianie. Proces ten jest długotrwały, a do niektórych pokarmów już nigdy nie powinno się wracać.

**Niezwykle ważne jest stopniowe wprowadzanie innych produktów, tj: roślin strączkowych, kasz, pozostałych warzyw, nasion i orzechów.**

Jeżeli zaniedbamy etap wychodzenia z postu i gwałtownie wrócimy do złych nawyków, może się to mocno odbić na naszym zdrowiu, nie tylko efektem jo-jo, ale nawet nawrotem starych chorób.

Dlatego etap wychodzenia z diety należy przeprowadzić rozważnie. Warto od razu sobie pomyśleć, że pomimo, iż post trwa zwykle ok 5 tygodni, to jego koniec nie oznacza końca z rozsądnym odżywianiem. Należy myśleć przyszłościowo. Nie warto nastawiać się na to, że zakończenie postu oznacza górę jedzenia.



# Jak wyjść?

# Jak poprawnie wyjść z diety?

Niektórzy dosłownie wyskakują, co jest dużym błędem. Mamy dla Ciebie kilka wskazówek, które pomogą Ci bezpiecznie i bezboleśnie wyjść z postu. Aby krok po kroku wrócić do zbilansowanej diety, przestrzegaj tych fundamentalnych zasad.

**Na wychodzenie z postu przeznacz tyle czasu, ile trwała Twoja dieta. Czyli jeśli przez 6 tygodni jadłeś zgodnie z podstawami diety warzywno-owocowej, kolejne 6 tygodni musisz przeznaczyć na powolne wychodzenie z niej. Służy to stopniowemu przestawieniu organizmu z powrotem na tory jedzenia o większej różnorodności i kaloryczności.**

Kolejne pokarmy wprowadzaj stopniowo. Jeśli pierwszego dnia po poście zaczniesz od razu jeść mięso i słodkie, Twój organizm dozna szoku, a Ty będziesz musiał walczyć z efektem jo-jo. Żeby temu zapobiec, każdego kolejnego dnia dodawaj do swojego jadłospisu coraz więcej kalorii i coraz to nowe produkty.

Jeśli twój post trwał 42 dni poświęć trochę czasu na przyswojenie i stosowanie się do zaleceń tabeli, którą znajdziesz na drugiej stronie. To jedynie podpowiedź, dzięki której będziesz wiedział, w jakiej kolejności najlepiej wprowadzać nowe produkty do diety po wyjściu z postu. To pomoże Ci też opanować pokusy zjedzenia kebaba czy pizzy i zapanować nad swoim nowym stylem odżywiania.

*Pamiętaj, aby słuchać własnego organizmu, ponieważ każdy z nas posiada inne potrzeby. Zamieszczone tutaj wskazówki to tylko sugestia.*

## Stosowałeś post przez 7 dni?

- Dzień 1** wprowadź owoce i warzywa zakazane w tracie postu, np. gruszka, banan, melon, arbuz
- Dzień 2** wprowadź kasze bezglutenowe, np. gryczaną, jaglaną, amarantus, ryż brązowy, kosmosę ryżową
- Dzień 3** wprowadź zboża glutenowe, zdrowe tłuszcze (olej lniany, z wiesiołka, oliwa z oliwek w małych ilościach)
- Dzień 4-5** wprowadź jaja, nabiał, rośliny strączkowe, np. fasolę czerwoną, białą, zieloną, cieciorę, czy też bób
- Dzień 6-7** wprowadź (opcjonalnie) chude mięso, drób wiejski oraz ryby

## Stosowałeś post przez 14 dni?

- Dzień 1-2** wprowadź owoce i warzywa zakazane w tracie postu, np. gruszka, banan, melon, arbuz
- Dzień 3-4** wprowadź kasze bezglutenowe, np. jaglaną, ryż brązowy, kosmosę ryżową oraz zdrowe tłuszcze
- Dzień 5-7** wprowadź zboża glutenowe, rośliny strączkowe oraz chleb pełnoziarnisty, ciemny
- Dzień 8-11** wprowadź jaja i nabiał
- Dzień 12-14** wprowadź (opcjonalnie) chude mięso, drób wiejski oraz ryby

# Gdy stosowałeś post przez 42 dni

Czas od zakończenia postu	Wprowadzamy	Sugerowana dobową kaloryczność
<b>1 Tydzień</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>wszystkie zakazane warzywa (w tym strączkowe)</li><li>wszystkie owoce (również suszone ale w małych ilościach)</li><li>zdrowe tłuszcze (olej lniany, z wiesiołka, oliwa z oliwek w małych ilościach)</li></ul>	<b>1000-1200 kcal</b>
<b>2 Tydzień</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>zboża i pseudozboża, wszystko pełnoziarniste</li><li>pestki i nasiona</li><li>orzechy</li></ul>	<b>1200-1400 kcal</b>
<b>3 Tydzień</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>jaja i nabiał (najlepiej fermentowany)</li><li>nie jest to obowiązkowe, jeżeli chcemy możemy pozostać na diecie wegańskiej</li></ul>	<b>1400-1800 kcal</b>
<b>4 Tydzień</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>chude mięso i ryby (1-2 razy w tygodniu)</li><li>nie jest to obowiązkowe, jeżeli chcemy możemy pozostać na diecie wegańskiej</li></ul>	<b>1800-2200 kcal</b>
<b>5-6 Tydzień</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>pełnowartościowe zdrowe żywienie</li></ul>	<b>Zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem</b>

## Przeciwwskazania

**Kobiety w ciąży, karmiące oraz dzieci i młodzież, a także osoby z niedowagą nie mogą stosować tej diety. Tak samo jest w wypadku osób chorujących na cukrzycę typu pierwszego, nadczynność tarczycy, nowotwory, gruźlicę, niewydolność serca, nerek, układu oddechowego czy wątroby. Kolejną grupą osób, którym nie zaleca się stosowania diety warzywno-owocowej to cierpiący na depresję, zaburzenia odżywiania, inne choroby genetyczne i zakaźne. Jeżeli mamy wątpliwości czy ta dieta jest dla nas odpowiednia, powinniśmy skonsultować to z lekarzem.**

Diety o niskiej kaloryczności cechują się większym prawdopodobieństwem wystąpienia skutków ubocznych zażywania leków. **Dlatego jeżeli cierpimy na chorobę, która wymaga stosowania specjalistycznych leków, musimy tym bardziej skonsultować wprowadzenie diety z lekarzem.**

Pacjenci z chorobami przewodu pokarmowego, np. z chorobą wrzodową żołądka, źle tolerują surówki i dlatego zaleca się im przeprowadzenie wstępnej, oczyszczającej kuracji sokowej. Polega ona na picu soków z marchwi w ilości od 2 do 3 szklanek dziennie przez 3 kolejne dni. Można także pić herbatę ziołową, wodę mineralną nie gazowaną, a także wywar z warzyw (wieczorem zalać 1 łyżeczkę siemienia lnianego i 1 łyżeczkę otrębów pszennych, 1 szklanką gorącego wywaru z warzyw i pić rano na pusty żołądek).

U osób z chorobą wrzodową żołądka czy nieżytem jelit, może po kilku dniach diety sokowej lub surówkowej wystąpić biegunka. Wówczas należy spożywać wyłącznie gotowaną marchew i marchwiankę (zmiksowana marchew z dodatkiem wody, w której się gotowała, ze szczyptą soli), a następnie stopniowo wprowadzać dietę warzywno-owocową.

**Informacje zamieszczone w tym dokumencie mają wyłącznie charakter informacyjny i edukacyjny. Nie mogą być uznawane za odpowiednik porady lekarskiej.**

Wydawca oraz redakcja serwisu nie prowadzą działalności leczniczej i nie odpowiadają za zastosowanie zamieszczonych w nim informacji.

