



NE POZABIMO NA GLIKEMIČNI INDEKS ŽIVIL

Več sladkorja zaužijemo, več želje imamo po njem. Na primer: ko zaužijemo kavo s sladkorjem (ob upoštevanju, da ena vrečka sladkorja vsebuje približno 7 g sladkorja), moramo pomisliti na dejstva v našem telesu. V naši krvi je približno 2,3 g sladkorja na približno 5 litrov krvi. Ko telo navsezgodaj sprejme kavo z vrečko sladkorja, doživi pojedino in se vzpostavi zgoraj omenjeni cikel. Sicer je manj škodljivo, če »pojedino« zaužijemo zjutraj, najbolj pa nam to škoduje zvečer. Obilne večerje s polno hrane in sladkorja nas postarajo.

V takih primerih govorimo o glikemičnem indeksu živil, vezanem na sposobnost organizma, da dvigne naš sladkor v krvi. Glikemični indeks je vezan na količino sladkorja, ki se nanaša na ogljikove hidrate. Poznamo še glikemično obremenitev, ki je povezana z glikemičnim indeksom in količino hrane, ki jo zaužijemo. Če zaužijemo živilo z nizkim glikemičnim indeksom, z njeno količino ne smemo pretiravati.

Glikemični indeks je predlagal in o njem pisal dr. Jenkins, in sicer leta 1981 v American Journal of Clinical Nutrition. Dokazano je že, da ima tisti, ki pogosto uživa živila z visokim glikemičnim indeksom, veliko več možnosti, da zbolijo za sladkorno boleznijo tipa II, srčna obolenja ali rakom. Infarkt je tesno povezan z nepravilno prehrano, ki je vezana na prevelik vnos sladkorjev v telo.

Živila, ki urejajo inzulinska nihanja v telesu: prosena kaša, cimet, ajdov čaj, brokoli, datlji, semena.

KAKO NASTANE CELULIT IN ZAKAJ SE GA Z OMENJENIM JEDILNIKOM ZNEBIMO?

Vezivno tkivo oz. vitalna mreža je tkivo, ki se prepleta čez naše celotno telo. Vsi organi, kosti in mišice so skupaj vezani z vezivnim tkivom. Minerali, vitamini in druga hranila pridejo do organa prek vezivnega tkiva. Toksini, hormoni, celice imunskega sistema in drugi pomembni graditelji našega telesa so v vezivnem tkivu. Zdravje vezivnega tkiva predstavlja zdravje telesa. Organ, ki po tradicionalni kitajski medicini energetsko krepi vezivno tkivo, je vranica – slinavka. Vranica skrbi, da bo vezivno tkivo prožno, elastično, pravilno hidrirano, mehko itd. Zunanji znaki slabo hranjenega vezivnega tkiva oz. energetsko šibkega organa vranica – slinavka so po TKM: celulit, strije, gube, bolečine, krčne žile, plešavost idr. Vezivno tkivo pljuč zagotavlja prožnost, če prožnosti ni, se lahko pojavi bolečina v tem predelu. Ko srčna mišica popušča, je dokazano, da je vezivno tkivo poškodovano. Vezivno tkivo črevesja se odziva in vpliva tudi na sindrom razdražljivega črevesja. Mielinska ovojnica je sestavljena iz treh plasti vezivnega tkiva, ki prekrvavijo možgane. Revmatoidni artritis je patologija, vezana na poškodbo vezivnega tkiva. Vezivno tkivo je kot mreža, ki povezuje vsak delček našega telesa. Prožnost vezivnega tkiva ohranjamo z gibanjem, masažo in predvsem s pravilno prehrano!

PRIMER IZ NATUROPATSKE PRAKSE

V mesecu januarju je prišla na pregled 50-letna gospa, po poklicu natakara, ki dnevno v službi streže vsaj 10 ur na dan. V začetnem pogovoru, ko sem jo vprašala, zakaj potrebuje naturopatski pregled, je odvrnila, da jo bolijo noge in ji zatekajo in da komaj zdrži ves dan. Povedala je tudi, da je bila že pri zdravniku, a operacija še ni potrebna, ker stanje še ni tako hudo. V pogovoru mi je tudi zaupala, da ima enega sina, vendar je imela že tri splave. Celotno četrto nosečnost je morala preležati zaradi nevarnosti splava in leže je gospa donosila in s carskim rezom tudi rodila. Sledil je pregled z iridoskopom in vseh akupresurnih točk telesa. Takoj je bil očiten velik deficit vranice, koža gospe je bila mlahava, polna celulita in gub, po obrazu je imela veliko preveč gub za 50-letnico.

Iridoskop je pokazal tudi nepravilen pH želodca in urogenitalnega dela. Gospa je potrdila, da se ji po jedi vedno napihne trebuh, ima suho nožnico in trpi za blago obliko inkontinence med kihanjem. Vranica je žleza, ki v telesu skrbi za mikrocirkulacijo limfe, skrbi za kakovostno proizvodnjo krvi in ureja inzulinska nihanja. Ko energija vranice ne teče pravilno, nas želje po sladkem doleti popoldne, ker je inzulinsko nihanje nekontrolirano. Oseba tako posega po sladkorjih (sladice, kava idr.) ali po živilih z visokim glikemičnim indeksom (banana, krompir idr.) v popoldanskih in večernih urah. To energetsko šibi vranico, saj slednja ni pravilno hranjena. Energetska šibkost, ki še ni bolezen, se po telesu kaže z več simptomi: celulitom in zatekanjem nog, ker je mikrocirkulacija limfe počasna, ter s krčnimi žilami, inkontinenco in celo s splavom, ker postanejo tkiva mlahava, saj so nepravilno, nezadostno in neakovostno hranjena zaradi počasne mikrocirkulacije in absorpcije hranil. Ko sem pregledala noge gospe, so te bile polne vode, zatekle, žile so izstopale, tudi barva nog je bila rdeča, vijolična po predelih opisala je, da jih čuti težke, vsak udarec se je takoj spremenil v modrico. Gospa je v enem mesecu shujšala 8 kg, njeno stanje nog, tkiv, gub, inkontinence in drugih težav, ki še niso bolezen, je 50 % boljše.

Pojasnilo k mesečnem jedilniku

Zajtrk kot po navadi: prosena kaša s semeni, brusnicami in datlji.

Kavo lahko spijete samo eno, in sicer zjutraj, sadno malico uživajte samo dopoldne, lahko pijete rdeče vino ali vodo (ne preveč mrzlo). Sokove pijete samo dopoldne in ne popoldne, sladoled pa jeste samo ob nedeljah. Omenjenega jedilnika se držite en mesec – telo vam bo hvaležno!

