

# ODCHUDZANIE PRZEZ ODŻYWIANIE



**Dorota Łapa**

**Terapeutka Medycyny Chińskiej,**

**Dietetyka, Akupunktura, Ziołolecznictwo**

## SPIS TREŚCI:

1. KOBIETA - ŚLEDZIONA	5
2. TRAWIENIE	5
3. ENERGIA POŻYWIENIA - QI TO ASPEKT ZDROWIA	6
4. FIZJOLOGIA TRAWIENIA	6
5. POTRÓJNY OGRZEWACZ	7
6. YANG NEREK – ŹRÓDŁO OGNIATRAWIENNEGO	7
6.1. NIEDOBÓR YANG (OSTRY/OGRZEWAJĄCY)	8
6.2. NIEDOBÓR YANG - TERAPIA	8
7. INNE DROGI POSZUKIWANIA „SPOSOBU NA SIEBIE” ZE WZGLĘDU NA STAN ŚLEDZIONY	9
8. ZASTÓJ QI (OSTRY/CIEPŁY)	10
8.1. ZASTÓJ QI - TERAPIA	10
9. NADWAGA, OTYŁOŚĆ	11
10. TOKSYNY W ORGANIZMIE	11
11. WĄTROBA WG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ	12
11.1. FILTRACJA KRWI W WĄTROBIE	12
11.2. MAGAZYNOWANIE W WĄTROBIE	12
11.3. SYNTEZA W WĄTROBIE	12
11.4. METABOLIZM W WĄTROBIE	13
12. ODKWASZANIE	13
13. ZROZUM PORY ROKU	14
14. PORY ROKU	14
14.1. CIEPŁO I ZIMNO – TERMICZNA NATURA POKARMÓW I LUDZI	14
14.2. PORY ROKU	15
15. OCZYSZCZANIE - ODKWASZANIE ORGANIZMU NA PODSTAWIE METODY DR RENATY COLLIER	15
15.1. UZDRAWIANIE JELIT – ETAPY KURACJI	15
15.2. KURACJA - WAŻNE ZASADY	16
16. PODSTAWOWE KIERUNKI ZMIAN W NOWOCZESNYM NATURALNYM ŻYWIENIU	17
16.1. PSZENICĘ ZAMIENIAMY NA KASZE	17



16.2. NADMIAR MIĘSA ZAMIENIAMY NA ROŚLINY STRĄCZKOWE	17
16.3. BIAŁY CUKIER ZAMIENIAMY NA ZDROWY SŁODKI SMAK	18
16.4. TŁUSZCZE ZWIERZĘCE UWODORNIONE ZAMIENIAMY NA TŁUSZCZE ROŚLINNE NIERAFINOWANE	18
16.5. MLEKO UHT ZAMIENIAMY NA NATURALNE KROWIE, KOZIE, ZBOŻOWE	19
16.6. WZMACNIACZE SMAKU ZAMIENIAMY NA NATURALNE ZIOŁA I PRZYPRAWY	19
17. ZDROWI STULATKOWIE	19
18. DEKALOG NATURALNEGO ŻYWIENIA	20
19. PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS	21
JADŁOSPIS	21
TABELE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	39

## DBAŁOŚĆ O ZGRABNE CIAŁO I SZCZUPEŁĄ SYLWETKĘ W XXI w.

wymyka się spod kontroli.

### NADWAGA I OTYŁOŚĆ W POLSCE:

**22,3%**

uczniów szkół podstawowych i gimnazjów w Polsce ma nadwagę lub otyłość\*\*\*



**49%**

Polek cierpi z powodu nadmiernej masy ciała powyżej 25 BMI \*\*



**64%**

mężczyzn w Polsce zmagają się z nadwagą lub otyłością\*\*



\*\* dane wg raportu GUS „Stan zdrowia ludności w 2009 r.”

\*\*\* badanie przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia w ramach projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” (06N034) współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej. Dane za 2013 r. kierownik projektu: prof. Mirosław Jarosz.

### CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA STAN ZDROWIA I RODZAJ PRZEMIANY MATERII:

- **konstytucja energetyczna i stan rodziców** 2-3 lata przed poczęciem do niemowlęctwa,
- **czynniki zewnętrzne:** klimat, relacje, sex, urazy,
- **źródła energii:** żywienie, powietrze,
- **wydatek energii:** emocje, wykonywany zawód, aktywność fizyczna.

**NASZ ORGANIZM ZNOSIĆ MOŻE DUŻE OBCIĄŻENIA DO „PEWNEGO” MOMENTU**

- **WARTO ŻYĆ ŚWIADOMIE BY ZARZĄDZAĆ ENERGIĄ MĄDRZE.**

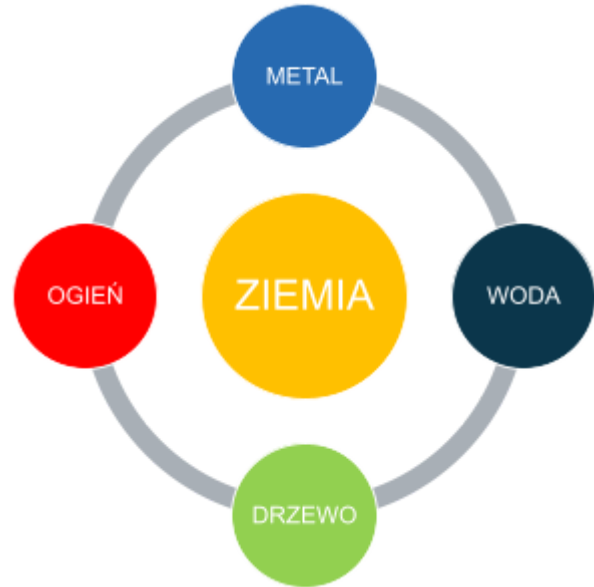
## Kobieta jako Ziemia, Matka, Żywicielka, Centrum.

### Role kobiety w XXI wieku

#### 1. KOBIETA - ŚLEDZIONA

##### NARZĄDY TRAWIENNE

w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej jako narządy „ŚRODKA” odpowiedzialne są za dobrą przemianę materii.



#### 2. TRAWIENIE

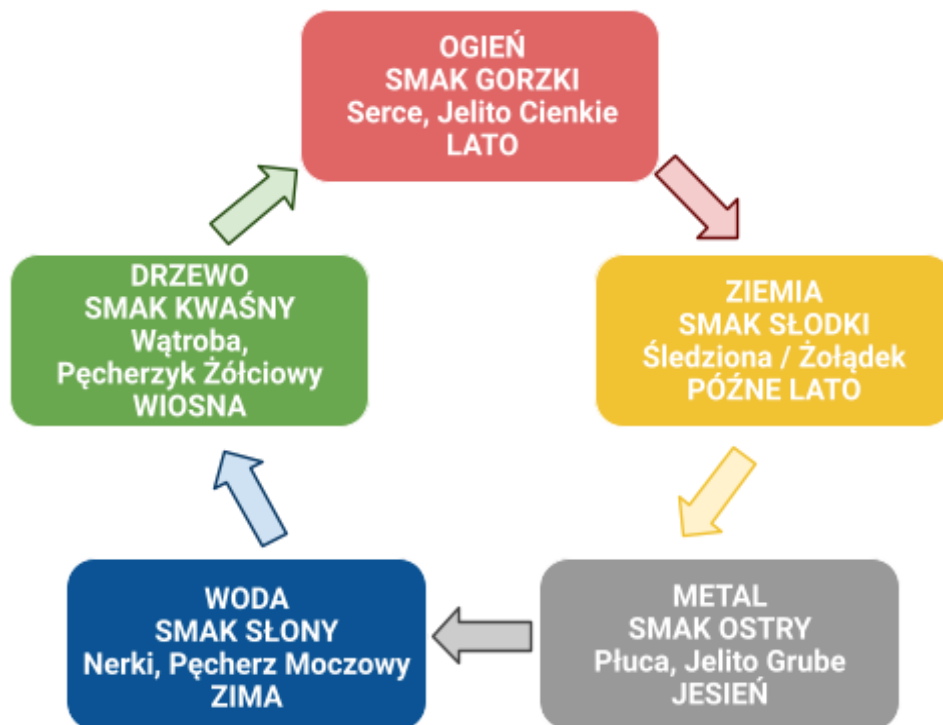
- To proces przyjmowania, przekształcania i wydalania w celu **pozyskiwania Qi**.
- To proces rozpoczynający się już w jamie ustnej (ptalina) **wymagający środowiska alkalicznego**, dlatego kwaśne nie powinny być łączone z węglowodanami – to szkodzi trawieniu.

<b>Żołądek</b>	– białka oraz transport.
<b>Jelito cienkie</b>	– węglowodany i tłuszcze z pomocą Wątroby i Trzustki.
<b>Śledziona</b>	– przejmuje powyższe by pozyskać z pożywienia cenne Qi.
Qi powstaje z trawienia pokarmu, ale również jest potrzebne do trawienia.	

## 3. ENERGIA POŻYWIENIA - QI TO ASPEKT ZDROWIA

Pokarm by dostarczać optymalnie Qi:

- nie powinien być zbyt często surowy oraz zimny,
- pozyskiwany z pełnowartościowych substancji, niepozbawionych swego naturalnego Qi,
- Qi z żywności (70%) wspierane przez Qi z powietrza (30%) oraz Qi z Nerek (przedurodzeniowe),
- **jako źródło WEI QI.**



## 4. FIZJOLOGIA TRAWIENIA

- **Całkowite wchłanianie pożywienia jest rezultatem działania enzymów trawiennych.**
- Różne rodzaje żywności (nawet z tej samej grupy) wymagają odpowiednich unikalnych enzymów.
- Spożywanie podczas tego samego posiłku wielu różnych składników powoduje „trawienny zamęt” i trudność z wytworzeniem wszystkich potrzebnych enzymów

jednocześnie.

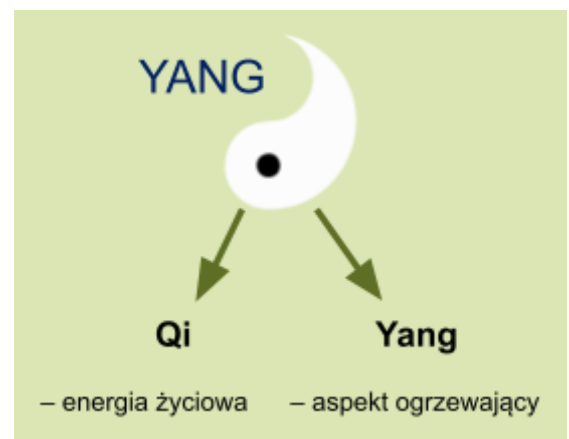
- Trawienie przebiega wtedy częściowo z powodu działania bakterii, które zawsze powodują fermentację.
- Zasady łączenia pokarmów wywodzą się z fundamentalnego prawa fizjologii trawienia, które mówi, że **CAŁKOWITE WCHŁANIANIE POŻYWIENIA JEST REZULTATEM DZIAŁANIA ENZYMÓW TRAWIENNYCH**, bowiem różne rodzaje żywności (nawet z tej samej grupy) wymagają odpowiednich unikalnych enzymów.
- Spożywanie podczas tego samego posiłku wielu różnych składników powoduje „trawienny zamęt” i trudność z wytworzeniem wszystkich potrzebnych enzymów jednocześnie.
- Trawienie przebiega wtedy częściowo z powodu działania bakterii, które zawsze powodują fermentację.

## 5. POTRÓJNY OGRZEWACZ



## 6. YANG NEREK – ŹRÓDŁO OGNIATRAWIENNEGO

- Zimno – brak transformacji.
- **Niedobór** = ociążałość, obrzęki, wyczerpanie, zmęczenie, bóle lędźwi, tendencja do Wilgoci.



- ↓ Yang Nerek = ↓ Yang Śledziony.

## 6.1. NIEDOBÓR YANG (OSTRY/OGRZEWAJĄCY)

PRZYCZYNY	OBJAWY
wrodzona słabość Yang	oznaki pustki Qi
choroby przewlekłe	kończyny - lodowate, zimno sięgające łądźwi
wegetarianizm, wegetarianizm rodziców	bóle pleców, pogorszenie bólu w leżeniu
wiek	stolec - biegunki (o nieintensywnym zapachu) lub zaparcia
	częstomocz, jasny mocz
	skłonność do zatrzymywania wody w organizmie
	miesiączka - wydłużający się cykl miesięczkowy, aż do całkowitego zaniku
	niepłodność, brak libido
	nie lubią zimnej pogody
	paznokcie i wargi - niebieskawe
	depresja, szczególnie zimą

## 6.2. NIEDOBÓR YANG - TERAPIA

ZAKAZANE	WSKAZANE
zimne, ochładzające, kwaśne jak: sałaty, pomidory, ogórki, owoce tropikalne, soki, banany, bakłażany	owsianka, kasza gryczana, zupy zbożowe gotowane wg Pięciu Przemian
lody i słodczyce	kąpiele nóg w słomie owsianej lub imbirze



preparaty witaminowo - wapniowe	przyprawy i zioła aromatyczne jak koper, kolendra
przetwory mleczne	zioła ostre jak też nieco czosnku, chili, imbir, gałka muszkatołowa, jałowiec
	cebula szpikowana goździkami, z którą gotujemy kaszę
	rozgrzewające mięsa stosowane w diecie
	owoce morza: krewetki, homary, langusty
	małże w białym winie z pietruszką i cebulą

## 7. INNE DROGI POSZUKIWANIA „SPOSOBU NA SIEBIE” ZE WZGLĘDU NA STAN ŚLEDZIONY

<b>BADANIE NIETOLERANCJI POKARMOWYCH</b>	Czy reagujesz na jedzenie, które spożywasz?
<b>TEST DO WYKRYWANIA REAKCJI ALERGII PÓŹNEJ</b>	Badanie na nietolerancje pokarmową typu IgG.
Wiele alergenów – m.in. owies, pszenica, ryż, mleko, jaja, niektóre powszechnie spożywane rodzaje mięsa, warzyw i owoców.	

**Męczyzna jako Energia obronna, zamknięty w sobie, gromadzi napięcie.**

**Uzdrawianie Wątroby, wzmacnianie Jing**

## 8. ZASTÓJ QI (OSTRY/CIEPŁY)

PRZYCZYNY	OBJAWY
nadmierna ilość suplementów i drinków energetycznych	stagnacja - powoduje powstanie blokad (nadmiar Qi Wątroby - odpowiedzialny za swobodny przepływ Qi)
zastój energii Wątroby wskutek emocji, frustracji - związane z niemożnością uruchomienia kreatywności lub porównywanie siebie	kobiety - syndrom przedmiesiączkowy - napięcie w piersiach, po miesiączce zanika u kobiet skłonność do mastopatii (przebieg meridianów), jeśli jest niedobór Yang to po menstruacji występuje jeszcze większe wyczerpanie
tłamszona kreatywność	wzdychanie (zablokowana przepona, która ma związek z Wątrobą)
problemy w partnerstwie	gardło - uczucie kluchy, trudność w przełykaniu (w sytuacji nadmiarowej)
brak czasu i przestrzeni na kreatywność	bóle po bokach ciała wzdłuż żeber
	u mężczyzn skłonność do gastritis (wrzody)

### 8.1. ZASTÓJ QI - TERAPIA

WSKAZANE
herbaty z jaśminem, z róży, z kwiatem śliwki, mięta,
psychoterapia,
czas dla siebie: - ruch fizyczny, sport, - pisanie,
zadowolenie z siebie = eliminacja nadmiaru Qi,
śmiech = odblokowanie Qi,
<u>chwilowe rozwiązania to słodczyce i alkohol.</u>

## ZAINWESTUJ W ZDROWIE!

**Wykup dostęp do naszego webinaru i uzyskaj dostęp do pełnego, 46-stronicowego materiału!**

**W materiałach znajdziesz jeszcze takie informacje, jak:**

- **Wątroba wg Medycyny Chińskiej i jej oczyszczanie,**
- **odżywianie zgodnie z porami roku,**
- **odkwaszanie organizmu** na podstawie metody dr Renaty Collier (uzdawianie jelit),
- **podstawowe kierunki zmian w nowoczesnym naturalnym żywieniu,**
- **Dekalog Naturalnego Żywienia,**
- przykładowy **12-dniowy jadłospis** z przepisami,
- **tabele produktów spożywczych z oznaczeniami smaków, termiki i działaniem.**

Nazwa	Smak	Termika	Działanie
Amarant	sł, lekko g	n	przekształca Śluz
Gryka	g	og	wspomaga trawienie, przekształca Wilgoć
Jęczmień	sł	och	wzmacnia Śledzionę, chłodzi Pęcherz, moczopędny