

Detoksikacijska kura groždem

Jesenska kura groždem otklanja toksine iz organizma i djeluje smirujuće. Idealna je dijeta za punjenje energijom prije zime. Vrlo se lako primjenjuje i kada ste na poslu, jer ako je nešto jednostavno, onda je to zobanje grožđa!

Mono-dijeta groždem jedna je od najučinkovitijih kura revitalizacije i detoksikacije organizma, koja je naročito dobro probavljiva. Idealna je za punašne osobe, starije i mlade, također se preporuča anemičnim osobama i osobama koje pate od neuro-artritisa. Ona popravlja stanje bolesnika koji pate od reume kao i stanje onoga koji ima problema s pretilošću, jetrom, visokim tlakom, konstipacijom, gihtom, povišenim kolesterolom u krvi...

Nakon mono-dijete groždem, ten dobiva sjajan izgled i koža postaje zdravija; bubrežna drenaža i drenaža jetre je temeljita ali ne i agresivna; crijeva su oslobođena balasta od fermentacije i lagano očišćena zahvaljujući vlaknima, regeneriraju se, stolica postaje zdrava i bez mirisa već treći dan.

Jedina formalna kontraindikacija, s obzirom na šećer koji grožđe sadrži u znatnoj količini, su dijabetes i, naravno, trudnoća.

Kako funkcionira mono-dijeta groždem?

Princip kure je slijedeći: kao i u svim mono-dijetama, tijelo koje apsorbira samo jednu namirnicu ima malo sastojaka za probavljanje i eliminaciju. Na taj način ono može usredotočiti svoju energiju za eliminiranje toksina koji se skupljaju kroz duge godine u našim rezervnim tkivima, posebno u našim masnoćama. Za vrijeme topljenja naših masnih tkiva ti toksini ulaze u krv, gdje, u prolazu, izazivaju neke neugodnosti: prištiće, glavobolju, zujanje u ušima, začepjenost nosa, suzne oči. Ti simptomi koji ukazuju na proces detoksikacije brzo nestaju. A treba također napomenuti i izvjestan osjećaj groznice kao popratnu pojavu.

Jako bogato šećerom (16% do 18%, u usporedbi s 13% u jabuci ili kruški, te 7% u jagodi), grožđe sadrži malo proteina i malo masnih tvari. A što se tiče minerala i vitamina mjesto mu je u sredini ljestvice u usporedbi s ostalim vrstama voća. Ključ njegovog djelovanja nalazi se bez sumnje u nekim drugim sastojcima - organskim kiselinama, taninu antocijaninu, flavonoidima... - a njihova djelovanja na organizam

ostaju još i dan danas nepoznanica kako za nutricioniste tako i za liječnike i istraživače...

Kako pristupiti dijeti?

Oprez: valja pripremiti svoja crijeva tako da se postepeno smanjuje količina hrane od tri do petnaest dana prije početka kure: tri dana smanjujemo hranu za kuru od tjedan dana, a petnaest dana za kuru od tri tjedna. A ima i onih osoba koje se odlučuju za kompletni post dva dana prije početka dijeta. Pravila su različita, ovisno o «prirodi» svakog pojedinca. U biti, važno je postepeno smanjiti masnoće i škrob i jesti samo povrće i voće, dva do tri dana koja prethode dijeti. Na isti način se valja vraćati hrani nakon završene kure. Najvažnije je dakle poštivati postepeni proces «ponovnog uzimanja hrane».

Koje grožđe uzimati za tu kuru? Kvalitetno bio grožđe! Zeleno grožđe je laganije ali ima manje vitamina; dok crno grožđe ima više tanina i ponekad iritira stjenku crijeva. Najbolje je miješati vrste grožđa različitih okusa kako nam ne bi dojadilo. Svakako ne preporučujemo grožđe koje ima debelu kožicu jer se ona jako teško žvače. U svakom slučaju, ono na što treba paziti je da se grožđe dobro opere prije svake konzumacije.

U kojim vremenskim razmacima jesti?

U današnje vrijeme, većina nutricionista smatra da je najbolje uzimati grožđe šest do sedam puta dnevno pri čemu treba paziti da se kožica dobro žvače i da se zrna izgrizu. Jer se upravo u kožici i zrnima nalaze glavni nutritivi: kalij, kalcij, magnezij, željezo, natrij, mangan, silicij, flavonoidi. U kojoj količini? Kilogram i po do dva kilograma na dan. Koliko dugo vremena? Od tri dana do tri tjedna. Sve ovisi o osobnoj motivaciji i o iskustvu koje osoba ima što se tiče dijeta ili posta. Neki preporučuju svakodnevno ispiranje crijeva zbog lakše eliminacije otpuštenih toksina i ublažavanja glavobolja; drugi pak smatraju da je dovoljno isprati crijeva prvi dan. Ali, što se i toga tiče, najbolje je postupiti prema osobnom osjećaju.