

Dieta Odchudzająca wg doktora Bircher-Bennera

Nadwaga lub otyłość nie jest nigdy spowodowana samym przejadaniem się, ale sygnałem jakiejś choroby związanej z zaburzeniami w przemianie materii. Dlatego zredukowanie nadwagi u ludzi otyłych może się dokonać tylko równoległe z poprawą stanu zdrowia. Z kolei tylko dobry stan zdrowia umożliwia zachowanie prawidłowej wagi i smukłej sylwetki. Znanych jest wiele popularnych diet odchudzających, których skuteczność polega jednak na ogół na szybkim wymuszeniu utraty wagi, bez liczenia się ze skutkami, jakie to pociąga dla stanu całego organizmu. Np. dieta wysoko-białkowa prowadzi do zakwaszenia całego ustroju, do uszkodzenia organów wydzielania, głównie nerek, do zaburzeń w funkcjonowaniu wątroby, do zapalenia jelita grubego, reumatyzmu itd. A przede wszystkim powoduje zakłócenie procesów przemiany materii. Dlatego po krótkotrwałym efekcie schudnięcia nadwaga szybko wraca, a pozostaje zły stan zdrowia, który odbija się niekorzystnie również na ogólnym wyglądzie i na urodzie. Natomiast metoda proponowana i stosowana przez doktora Bircher-Bennera łączy poprawę stanu zdrowia i żywotności z trwałym uzyskaniem prawidłowej wagi i smukłej sylwetki. Jej skuteczność potwierdza kilkadziesiąt lat klinicznych doświadczeń.

Podstawowe zalecenia kuracji odchudzającej

- Przede wszystkim należy zmienić proporcje w jedaniu pokarmów gotowanych i świeżych na korzyść tych ostatnich, ponieważ tylko surowe pokarmy roślinne zawierają składniki biologicznie aktywne. Ponadto, w celu umożliwienia organizmowi lepszego przyswajania, pokarmy surowe powinno się jadać przed gotowanymi.

* Opr. np. wprowadzenia do książki Ruth Kunz-Bircher pt. *Eating Your Way to Health*. Autorem wprowadzenia jest Ralph Bircher, a autorką angielskiego tłumaczenia Claire Loewenfeld (przyp. aut.).

- Należy znacznie ograniczyć, a nawet na krótki okres zupełnie wyłączyć z diety, pokarmy wysokoskrobiowe, tzn. mąkę, kasze, ziemniaki, a także cukier, z wyjątkiem naturalnego cukru znajdującego się w owocach.
- Białko zwierzęce powinno być spożywane wyłącznie w postaci odtłuszczonego mleka i chudego twarożku, a białko roślinne tylko takie, jakie jest w warzywach, pełnych produktach zbożowych (grube kasze i razowe mąki), w orzechach i owocach. W pewnych tylko przypadkach chorobowych, np. przy niedoczynności tarczycy, można wypijać nieco więcej maślanki i jogurtu z odtłuszczonego mleka oraz zjadać trochę więcej chudego twarożku.
- Należy znacznie ograniczyć użycie soli, ostrych przypraw, kawy i nikotyny.
- Tłuszcze powinno się jadać wyłącznie roślinne, a więc te, które zawierają najwięcej nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Program leczniczej diety odchudzającej

Dietę rozpoczyna się od picia przez 1 do 2 dni wyłącznie soków owocowych. Sok owocowy jako pokarm płynny jest najłatwiej przyswajalny, co ma szczególne znaczenie przy wielu poważnych schorzeniach, zwłaszcza ostrych zaburzeniach jelitowo-żołądkowych, dolegliwościach wątroby i trzustki, owrzodzeniu żołądka oraz w stanach gorączkowych. W soku nie ma błonnika ani celulozy i dlatego nie obciąża on organów trawiennych, dostarczając jednak najwyższej jakości witamin i substancji mineralnych. Wybór owoców zależy w takim przypadku od stanu i wymogów organizmu pacjenta. Leczenie dietą sokową jest też bardzo wskazane przy chronicznych chorobach serca, zaburzeniach w systemie krążenia, reumatyzmie, a szczególnie właśnie przy otyłości. Po zakończeniu diety odchudzającej można potem stosować co pewien czas (np. raz na tydzień) dni „sokowe”, jako zabieg odtruwający, odwadniający i odmładzający. Po takim dniu wskazane jest przez cały następny dzień jeść tylko owoce i warzywa surowe i gotowane, stopniowo włączając zupy, pieczywo i kasze.

Podczas diety odchudzającej soki pije się według następującego planu:

- Rano — 1 szklanka świeżo wyciśniętego soku np. z grapefruita, pomarańczy, jagód, jabłek, melona, malin, brzoskwini, itp.
- W południe — albo to samo co rano, albo 1 szklanka soku z warzyw, np. z marchwii, buraków, kapusty, pomidorów, ogórków, selera, z każdego osobno

lub zmieszanych.

- Wieczorem (ok. godziny 18) — 1 szklanka soku z owoców.

W czasie tych dwóch dni mogą występować pewne dolegliwości, jak nudności lub ból głowy, co bywa najczęściej objawem charakterystycznym dla procesów oczyszczania organizmu. Dlatego dni te najlepiej spędzić w spokoju, unikając wysiłku i stresów, możliwie w łóżku i ewentualnie pod opieką lekarza. To ostatnie zalecenie dotyczy jednak głównie osób starszych i poważnie chorych. Wskazane jest też wtedy kontrolowanie wagi i moczu. Nikomu natomiast nie wolno stosować tej diety po raz pierwszy bez opieki lekarskiej dłużej niż 3 dni.

Mniej surowa dieta sokowa zezwala na wypicie w ciągu dnia czterech szklanek soku, o godzinach: 8, 12, 16, 20, na zmianę raz sok z owoców, a raz z warzyw, takich samych jak w diecie poprzednio omówionej.

Kolejne 3—4 dni kuracji to dieta sokowo-białkowa:

- Rano — 1 szklanka soku świeżo wyciśniętego z owoców. Ta wersja diety przewiduje soki czyste lub mieszane. Czyste soki mogą być z pomarańczy, grapefruitów, jabłek, gruszek, truskawek, malin, winogron, porzeczek, czarnych jagód, śliwek, brzoskwiń lub moreli. Mieszać można ze sobą tylko owoce jednakowo słodkie i łagodne, jak np.: jabłka, morele, śliwki albo jednakowo kwaśne i ostre, jak np.: pomarańcze i grapefruity. Dodatkiem smakowym do tych słodkich może być tylko trochę soku z cytryny. Drugie danie śniadaniowe to $\frac{3}{4}$ szklanki jogurtu, mleka sojowego lub mleczka z orzechów albo migdałów. Mleczko takie przyrządza się w następujący sposób: półorej łyżki obranych migdałów lub wyłuskanych orzechów zmielić i utrzeć dokładnie z 1 łyżeczką miodu. Następnie, stale mieszając, wlewać po trochu $\frac{3}{4}$ szklanki letniej przegotowanej wody. Odcedzić i pić tak samo jak soki owocowe, to znaczy natychmiast po zrobieniu.

Na zakończenie tego śniadania $\frac{1}{2}$ szklanki naparu z owoców dzikiej róży, lekko posłodzonego miodem. Przepis: 1 łyżkę owoców róży zalać 1 szklanką wody i moczyć przez 12 godzin. Potem gotować przez 30—40 minut, odstawić na 10 minut, odcedzić i pić.

Taka herbatka działa lekko moczopędnie i pobudza wydzielanie żółci. Zamiast naparu z róży doskonałym napojem na zakończenie śniadania może być nektar z róży.

- W południe — 1 szklanka soku z owoców mieszanych, $\frac{3}{4}$ szklanki mleczka z orzechów albo jogurtu, a po 15 minutach przerwy: $\frac{3}{4}$ szklanki wywaru z warzyw mieszanych, np. marchwii, selera, ziemniaka albo buraków, selera i kapusty. Zamiast wywaru można wypić surowy sok z tych warzyw, wzbogacając w sezonie te zestawy pomidorem, ogórkiem, szpinakiem, czerwoną kapustą, sałata, endywią, listkiem mleczu. Dla urozmaicenia smaku, przed wyciśnięciem soku dodaje się parę listków szczawiu, szczypiorku, pokrzywy, pietruszki, młody listek selera lub innych aromatycznych ziół. Na zakończenie posiłku południowego wypić pół szklanki nektaru z róży lub naparu z owoców róży, tak samo jak po śniadaniu.
- Wieczorem (ok. godz. 18) — szklanka soku owocowego, $\frac{3}{4}$ szklanki jogurtu lub mleczka orzechowego albo migdałowego, na koniec herbatka ziołowa lub napar z owoców róży.

Jeżeli dieta ma być zupełnie beztłuszczowa, to jogurt powinien być zrobiony z mleka odtłuszczonego albo zastąpiony maślanką.

Nawet znaczny ubytek wagi w przeciągu tygodnia takiej diety bywa jednak głównie rezultatem odwodnienia organizmu i po powrocie do poprzedniej diety bardzo szybko odzyskuje się również i poprzednią wagę. Dla zachowania trwalszych efektów można sobie wprowadzić na stałe okresowe powtarzanie dni sokowych, np. raz w tygodniu. Dni sokowe można też co pewien czas zastępować dniami maślankowymi albo nawet dniami mlecznymi dla tych, którzy dobrze znoszą mleko. Jednak mleko należy pić rozcieńczone z wodą w proporcji 1:1.

Osoby, które po zakończeniu pierwszego tygodnia diety odchudzającej nie podejmują kontynuacji odżywiania wg wskazówek doktora Bircher-Bennera, powinny do konwencjonalnego sposobu odżywiania wracać stopniowo i ostrożnie, wprowadzając do swojego jadłospisu dawniej jadane pokarmy po trochu i nie od razu wszystkie pierwszego dnia.

Innym natomiast, bardziej konsekwentnym sposobem kontynuowania troski o zdrowie i sylwetkę może być wprowadzenie całotygodniowego planu odżywiania, przy prowadzeniu już normalnego trybu życia. Ale i taką dietę należy rozpocząć od jednego dnia na samych sokach lub dnia diety ściśle owocowej, która przedstawia się następująco: 3 razy dziennie zjada się ok. 20 dag świeżych, dojrzałych owoców, np. jagodowych, pestkowych, cytrusowych, winogron, malin, śliwek, gruszek czy jabłek. Jabłka jednak można

jeść nie trzy, lecz 5 do 6 razy dziennie, za każdym razem 1 duże jabłko starannie umyte, obrane, a nawet utarte, zwłaszcza jeżeli ktoś cierpi na zaburzenia jelitowe. Szczególnie korzystna dla zdrowia jest znana od dawna dieta winogronowa. Dietę winogronową można stosować dłużej, nawet do 2 tygodni, zjadając dziennie ok. 1 kilograma owoców razem ze skórką i pestkami, podzielone na 5 porcji. Jednak jako wstęp do tygodniowego planu dalszej diety odchudzającej wystarczy 1 dzień. A potem przez kolejnych 7 dni pokarmy następujące:

PIERWSZY DZIEŃ

Śniadanie:

- $\frac{3}{4}$ szklanki Muesli — 1 łyżkę płatków owsianych namoczyć przez kilka godzin lub na noc w 3 łyżkach wody. Rano, jedną łyżkę skondensowanego mleka lub 3 łyżki jogurtu wymieszać z 1 łyżeczką soku cytrynowego i połączyć z płatkami owsianymi. Następnie utrzeć duże jabłko na tarce jarzynowej (ew. 2 mniejsze jabłka) i domieszać do płatków. Tę surówkę posypać 1 łyżką zmielonych orzechów lub migdałów. Jeść natychmiast po przyrządzeniu.
- Kromka chleba z pełnej mąki z twarożkiem własnej roboty — zakwasić 1 litr mleka, a po 3 dniach zebrać z wierzchu śmietankę i całe naczynie wstawić do garnka z gorącą wodą. Gdy oddzieli się serwatka, przelać przez miękka, czystą ściereczkę lub złożoną na 3 razy gazę i zostawić (np. na sicie), aż cały płyn odcieknie. Gdy twarożek jest już gotowy, służy jako smarowidło do pieczywa. Można go przyprawiać do smaku w taki np. sposób: utrzeć twarożek z 4—5 łyżkami świeżego mleka i podzielić na kilka części, aby każdą z nich doprawić inaczej. Pierwszą porcję koperkiem, drugą mocnym wywarem z warzyw, trzecią utrzeć z puree ziemniaczanym i z kminkiem, czwartą dowolnie wybranymi ziołami, suszonymi lub świeżymi, a piątą szczypiorkiem lub miazgą ze świeżych pomidorów (ew. koncentratem). Śniadanie pierwszego dnia diety kończy nektar z róży lub napar z owoców dzikiej róży.

Obiad:

- Jabłko lub 15—20 dag innych sezonowych owoców.
- 3 kopiaiste łyżki surówki jarzynowej, np. z kapusty, marchwi i cebuli,

doprawionej 2 łyżeczkami oleju słonecznikowego.

- Szklanka wywaru z jarzyn z łyżką makaronu albo ryżu i z odrobiną świeżego oleju.
- Mała porcja duszonych selerów — pół średniego selera obrać i pokroić na kawałki, a potem zaraz skropić sokiem z cytryny lub mlekiem. Następnie lekko podsmażyć na 1 łyżeczce oleju. Wlać pół szklanki wywaru z warzyw, lekko posolić, przykryć i dusić do miękkości. Gotową potrawę można posypać tartym serem lub polać śmietanką.
- Jeden większy lub 2 małe ziemniaki ugotowane w mundurkach lub upieczone jeść z 1 łyżką twarożku przyprawionego ziołami (koperek, kminek, majeranek itp.).

Kolacja — do wyboru:

- $\frac{3}{4}$ szklanki Muesli albo jogurtu, albo pół grapefruita.
- Jedna kromka chleba z pełnej mąki.
- Łyżeczka masła, masła orzechowego lub twarożku.
- $\frac{3}{4}$ szklanki płatków pszennych lub kukurydzianych z mlekiem lub maślanką i 1 łyżeczką miodu.

DRUGI DZIEŃ

Śniadanie: takie samo jak pierwszego dnia.

Obiad:

- Owoce i surówka tak samo jak pierwszego dnia
- Mała porcja gotowanej kapusty — pokroić małą główkę kapusty na 4 części i obgotować w osolonej wodzie. Wyjąć, odsączyć i pokroić w paski. Małą cebulkę pokroić i obsmażyć lekko na oleju, dodać pokrojoną kapustę, oprószyć mąką i smażyć jeszcze kilka chwil. Potem wlać wywar i dogotować krótko. Doprawić śmietanką, ew. odrobiną gałki muszkatołowej.
- Faszerowane pomidory — dwa średnie pomidory umyć, skroić wierzchy i wydrążyć. Wyjętą miążgę wymieszać z obgotowanym ryżem (2 łyżki), solą i posiekany czosnkiem. Napełnić pomidory, włożyć do naczynia żaroodpornego i na każdy pomidor położyć wiórek masła i kroplę oliwy. Nałożyć odcięte wierzchy i piec ok. pół godziny, na deser galaretką ze świeżego soku owocowego z odrobiną cukru.

Kolacja:

- $\frac{3}{4}$ szklanki muesli lub pół grapefruita.
- Sałatka jarzynowa — pokroić w kostkę 2 ugotowane ziemniaki, 1 pomidor, kilka rzodkiewek, mały kwaszony ogórek, 1 jajko ugotowane na twardo. Lekko posolić i doprawić łyżką oleju utartego z łyżeczką soku z cytryny. Przybrać listkami sałaty.
- $\frac{3}{4}$ szklanki wywaru z jarzyn z masłem i z koperkiem.

TRZECI DZIEŃ

Śniadanie: tak samo, jak w poprzednie dni.

Obiad:

- Owoce i surówka jak w poprzednie dni.
- Danie z gotowanych mieszanych warzyw („bukiet z jarzyn”) — kalafior, fasolka, brukselka, marchewka, ziemniak ugotowany w wywarze z warzyw, na deser jedna łyżka słodkich owoców.

Kolacja:

- $\frac{3}{4}$ szklanki sałatki owocowej.
- $\frac{1}{4}$ szklanki jogurtu lub maślanki.
- Kromka chleba z pełnej mąki z masłem lub twarożkiem.
- 3 orzechy włoskie.

CZWARTY DZIEŃ

Śniadanie: jak poprzednio.

Obiad: owoce i surówka jak poprzednio.

- Mała porcja zupy z marchewki — 15 dag pokrojonej marchewki i pół pokrojonej cebuli przesmażyć lekko na łyżce oleju. Oprószyć łyżką mąki i wymieszać dokładnie na patelni. Dolać półtorej szklanki wywaru z jarzyn, 4 łyżki mleka i dodać liść selera albo lubczyku ogrodowego (może być suszony). Gotować ok. pół godziny, a następnie przetrzeć przez sito i doprawić śmietanką.

- Pomidory faszerowane ryżem — ściąć wierzchy z pomidorów, wydrążyć i napełnić farszem zrobionym z następujących składników: 3 łyżki ryżu ugotować na wywarze z jarzyn, a następnie połączyć z 1 łyżką posiekanych, ugotowanych grzybów, posiekanym jajkiem na twardo, 1 łyżką utartego sera i ziołami przyprawowymi, np. bazylią. Dodać wyjętą z pomidorów miążgę, napełnić tym farszem pomidory, przykryć wierzchami, położyć wiórki masła i parę kropli oliwy. Piec ok. 30 minut, podawać z zieloną sałatą.

Kolacja:

- ½ szklanki świeżego soku z owoców.
- 2 kromki chleba, jedna z plasterkiem pomidora, a druga z twarogiem lub innym serem — 3 łyżki twarogu utrzeć z łyżeczką masła, 3 łyżeczkami śmietany, koperkiem lub innymi ziołami albo z pastą pomidorową. Posolić, nakładać na kanapki.
- Do popijania herbata ziołowa.

PIĄTY DZIEŃ

Śniadanie: tak jak poprzednio.

Obiad: owoce jak poprzednio.

- 2 surowe pomidory nadziewane pokrojoną białą kapustą przyprawioną majonezem, omlot ze szpinakiem — zmieszać razem: 1 jajko surowe, 4 łyżeczki mąki i pół szklanki mleka, ubić dokładnie i posolić. Odstawić na godzinę. Potem połączyć z 4 łyżkami szpinaku, wylać na natłuszczoną patelnię i smażyć na małym ogniu, aż się zetnie.
- Na deser purée z jabłka — jabłko obrać, pokroić i ugotować krótko w małej ilości wody. Przetrzeć przez sitko, doprawić cukrem i cynamonem.

Kolacja:

- $\frac{3}{4}$ szklanki muesli.
- Talerz zupy ministra — na łyżeczce masła zeszklić pół pokrojonej cebuli i dodać do tego pokrojone jarzyny: seler, por, liście szpinaku lub botwiny, liście selera i wszystko razem smażyć jeszcze kilka chwil, mieszając starannie. Przełożyć do większego garnka, dolać 2 szklanki wody, wsypać trochę tymianku albo lubczyka i gotować przez 20 minut. Potem wsypać trochę

makaronu albo ryżu oraz pokrojony ząbek czosnku i gotować jeszcze przez 20 minut. Po odstawieniu z ognia włożyć pół łyżeczki masła.

SZÓSTY DZIEŃ

Śniadanie: jak poprzednio.

Obiad: owoce jak poprzednio.

- Szklanka świeżo wyciśniętego soku z marchwi albo z pomidorów.
- Mała porcja milotto z jarzynami — zeszklić pół pokrojonej cebuli na łyżeczce masła, dodać pokrojone jarzyny: marchewka, mały por, ćwierć selera i ew. łyżkę zielonego groszku, szklankę kaszy jaglanej, szczyptę soli i rozmarynu. Smażyć jeszcze kilka chwil, mieszając starannie. Potem wlać 3 szklanki wywaru z jarzyn i gotować przez 20 minut. Gotowe danie posypać utartym serem i wiórkami masła.

Kolacja:

- $\frac{3}{4}$ szklanki Muesli.
- Ziemniaki zapiekane z kminkiem — 5 średnich ziemniaków umyć i wyszorować starannie, a potem każdy z nich przekroić na połowę. Pół łyżeczki kminku wymieszać z solą i w tej mieszaninie maczać ziemniaki przekrojoną stroną. Ułożyć na blaszce do pieczenia przekrojoną stroną do dołu, poleć olejem i piec ok. 45 minut.
- Mała porcja twarożku przyprawionego ziołami.
- Kilka listków zielonej sałaty.

SIÓDMY DZIEŃ

Śniadanie: jak poprzednio.

- $\frac{3}{4}$ szklanki kaszy gryczanej lub innej grubej kaszy ugotowanej na sypko, $\frac{1}{2}$ szklanki jogurtu lub maślanki.

Obiad: owoce jak poprzednio.

- Surówka warzywna jak poprzednio, placki ziemniaczane ze szpinakiem — umyć i obrać pół kilo ziemniaków i ugotować w osolonej wodzie, a następnie przetrzeć przez sito albo utłuc. Lekko przestudzić, a następnie dodać jajko,

3 łyżki utartego sera i trochę majeranku lub bazylii. Wymieszać starannie, formować placuszki, obtaczać w jajku i tartej bułce, a potem smażyć z obu stron na możliwie dużej ilości oleju.

- Porcja deseru cytrynowego lub pomarańczowego — wycisnąć sok z jednej lub półtorej cytryny, a cienko obraną skórkę pogotować w 3 szklankach mleka. 3 łyżki mąki kukurydzianej rozmieszać w kilku łyżkach zimnego mleka i wlać do gotującego się mleka ze skórką cytrynową. Zagotować, mieszając pilnie. Następnie utrzeć 3 jajka z 15 dag cukru i do tego dodawać po trochu masę mączno-mleczną, mieszając starannie. Na końcu jeszcze raz mocno podgrzać, nie gotując. Po ostudzeniu połączyć z wyciśniętym sokiem z cytryny, przelać do salaterki i ochłodzić.

Kolacja:

- $\frac{3}{4}$ szklanki muesli.

- Kromka chleba z pełnej mąki z twarogiem albo pastą sojowo-jarzynową — 1 seler obrać, pokroić i ugotować do miękkości w małej ilości wody. 1-2 łyżki soi namoczyć przez kilka godzin a następnie gotować ok. 1 godziny. Seler odcedzić i utłuc na miazgę, soję przetrzeć, a płyn z gotowania soi i selera zagotować z kilkoma łyżkami mąki kukurydzianej, a następnie połączyć z selerem i soją. Doprawić majerankiem, zmielonym kminkiem i zmielonym jałowcem. Solić bardzo ostrożnie. Ostudzić i używać do pieczywa w następujący sposób: bezpośrednio przed jedzeniem odłożyć dwie łyżki pasty, wymieszać z 1 łyżeczką oleju i dodać $\frac{1}{2}$ łyżeczki melisy. Jadanie takiej pasty codziennie, niezależnie od diety odchudzającej, przynosi już po kilku tygodniach znaczną poprawę w chorobach stawowych, umożliwiając rozpoczęcie ćwiczeń gimnastycznych, niezbędnych dla uzyskania dalszej poprawy.

Do sporządzania pasty jarzynowo-strączkowej można użyć zamiast soi grochu lub fasoli. A zamiast selera może być dla odmiany marchew lub por, albo kapusta.

W czasie kuracji należy zwrócić uwagę na ilość wydalanego moczu. Nie powinna ona być mniejsza niż 1 litr w ciągu doby. W przeciwnym razie lub jeśli pacjent odczuwa pragnienie, może wypijać dodatkowo między posiłkami 1 — 2 szklanki naparu z róży albo herbatki ze skrzypu — 1 łyżeczkę skrzypu namoczyć przez kilka godzin w szklance wody, a potem gotować w tej samej wodzie 15 minut. Odstawić do naciągnięcia na kolejne 15 minut, przecedzić i pić.