

A co z tą solą?

O tym, że przy Żywieniu Optymalnym odzyskujemy (albo zachowujemy) zdrowie dziś nie trzeba już nikogo przekonywać – fakty mówią za siebie. Dzieje się tak, ponieważ przy tym rodzaju żywienia stosujemy idealne (optymalne) proporcje składników odżywczych dla człowieka, czyli drastycznie ograniczamy węglowodany, spożywamy kontrolowaną ilość białka, a tłuszczy zwierzęcych jadamy do woli. A wszystko to w określonych indywidualnie proporcjach. Ot i cały „cud” Żywienia Optymalnego. Ludzie, którzy stosują żywienie optymalne wiedzą też, że ten rodzaj jedzenia jest nie tylko zdrowy i odchudzający, ale co nie mniej ważne, bardzo smaczny. Dzieje się tak m.in. dlatego, że przy tym rodzaju diety jadamy tylko smaczne produkty i nie ograniczamy przypraw. Przyprawiam do woli – tym, czym każdy zamarzy.

To prawda. Ale co z... solą?

Rzeczywiście o soli mówi się i pisze stosunkowo niewiele. Nie ma takiej potrzeby, bo przy naszym modelu żywienia człowieka smak zmienia się szybko i soli używamy coraz mniej – aż do zupełnego jej wyeliminowania. Sami z siebie. Po prostu przy tym żywieniu solone potrawy, z biegiem czasu przestają nam smakować. I to było właściwie wszystko, co mówiono i pisano na temat soli.

Jednak, naszą uwagę, na sprawy solenia zwrócił dr Wolfgang, Lutz, który z tym rodzajem żywienia ma 47 – letnie doświadczenie. Jeżeli osoba przechodząca na Żywienie Optymalne jest młoda zdrowa i nie zależy jej na schudnięciu, może sobie spokojnie czekać, aż smak jej znormalnieje i potrawy solne przestaną smakować. Trochę to potrwa – nawet kilka miesięcy. Ale jeżeli ktoś niedomaga na zdrowiu, albo chce pozbyć się nadwagi powinien sól ograniczać nawet trochę „na siłę”. Dzięki temu można przyspieszyć (czasem nawet dość znacznie) wychodzenie z dolegliwości lub pozbywanie się nadwagi. Co prawda, początkowo, potrawy bez soli wydają się nam mniej smaczne – w tym okresie możemy używać specjalnej soli – mieszanki chlorku sodu i chlorku potasu (można kupić taką w sklepach z żywnością dietetyczną), ale i takiej używać niewiele. Przy niektórych schorzeniach jest to dość istotne.

A witamin, mikroelementów i soli mineralnych w naszym żywieniu jest w bród. Nie ma potrzeby dostarczać ich z zewnątrz w nienaturalnej postaci.

Waszak