

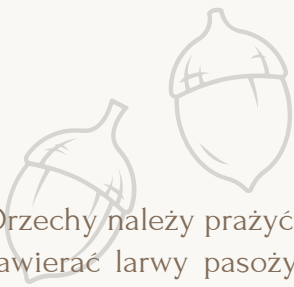
Co daje dieta przy odrobaczaniu?

1) Reakcja Jarisha-Herxheimera

Dzięki stosowaniu odpowiedniego protokołu leczenia (leki, zioła, dieta, higiena stylu życia) można uniknąć reakcji Jarisha-Herxheimera, której objawem jest pogorszenie symptomów chorobowych. Reakcja ta zachodzi w wyniku powstania endotoksyn, które zostają uwolnione z zabitych przez antybiotyki lub zioła pasożytów. Zazwyczaj odnosi się początkowo wrażenie, że stosowana dieta nie pomaga, lecz miarę kontynuacji leczenia objawy stają się coraz słabsze, aż w końcu znikają. Prawdopodobieństwo jej wystąpienia jest tym mniejsze, im silniejszy jest organizm, sprawniej działa system odpornościowy oraz wydalniczy.

2) Redukcja zaparć

Bardzo ważnym czynnikiem jest prewencja zaparć, a zwłaszcza ich eliminacja przed zastosowaniem silniejszych preparatów np. ziół czy leków. Zaparcia powodują spowolniony pasaż jelita grubego, a znajdujące się w nim reszty masy kałowej to idealne środowisko dla rozwoju i namnażania się pasożytów. Dlatego utrzymanie prawidłowej funkcji układu pokarmowego stanowi istotną część leczenia. Zaparcia najłatwiej wyeliminować wprowadzając do diety więcej błonnika w postaci warzyw, owoców, płatków owsianych, babki jajowatej czy babki płesznik. Należy zwiększyć przy tym ilość wypijanej wody, ponieważ błonnik wiąże wodę w jelitach. Jeśli będzie niewystarczająco płynów to efekt odwrotny od zamierzonego gwarantowany (dużo błonnika + brak wody = nasilenie zaparcia). Skuteczne są także produkty fermentowane np. kefir, maślanka (etap przed rozpoczęciem leczenia, potem produkty mleczne trzeba wyeliminować) czy kiszone jak kiszona kapusta i ogórki.



Orzechy, pestki, nasiona

Orzechy należy prażyć lub gotować (razem z potrawami), ponieważ mogą zawierać larwy pasożytów. Ważne jest, aby wybierać orzechy świeże i nieosolone. Dobrym wyborem będą orzechy włoskie, migdały, nerkowce, laskowe, brazylijskie, pekan, makadamia, pistacje. Z pestek wybieramy dynię jako pierwszorzędną (silne właściwości odstraszające pasożyty). Słonecznik też można, ale w mniejszych ilościach ze względu na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega 6, które w nadmiarze działają prozapalnie. Z nasion: sezam, chia, len, konopie są akceptowalne. Nasiona warto mielić na świeżo przed zjedzeniem, bo w postaci całej są słabo trawione (mogą zostać wydalone w postaci całej wraz z kałem).

Dodatki

Istotnym dodatkiem do diety są produkty, które odstraszają pasożyty, czyli o smaku kwaśnym, ostrym i gorzkim. Zaleca się stosowanie przypraw: goździki, koper włoski, pieprz kajeński, szalwia, imbir, chrzan, tymianek oraz dodatków: migdały, wodorosty, śliwki umeboshi, nasiona dyni, czosnek.



Jadłospis 2800 kcal

2800 kcal, 280g W, 124g T, 140g B

W- węglowodany

T - tłuszcze

B - białko

4 posiłki

każdy posiłek to około

700 kcal

70g węglowodanów

31g tłuszczu

35g białka



godziny spożywania posiłków

dowolne (warto dbać o zjedzenie śniadania max. 1h po wstaniu, a kolację na 2-3h przed pójściem spać)

przykład:

śniadanie - 8:00

II śniadanie - 12:00

obiad - 15:00

kolacja - 19:00

Dzień 2

3. Dorsz na maśle z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka

	Składniki	Ilość	Przygotowanie
filet z dorsza masło klarowane (ghee) ziemniaki tymianek, bazylia, lubczyk, szczypiorek, pieprz, sól plaster cytryny kapusta kiszona jabłko marchew oliwa	120g 10g 250g 1/3 łyżeczki po szczypcie 100g 100g 100g 20g		Ziemniaki obrać, umyć i ugotować. Rybę posolić i popieprzyć, natrzeć sokiem z cytryny, odłożyć na chwilę. Kapustę pokroić. Jabłko z marchewką obrać, zetrzeć na tarce, wymieszać z sokiem z cytryny, oliwą, pieprzem, kapustą. Rybę udusić na patelni na odrobinie wody pod przykryciem (skórą do dołu). Podać rybę z ziemniakami i surówką.

