

## DOBRE PRODUKTY

**Białka zwierzęce** : białko jaja, żółtko jaja, majonez (majonez to B+T; konserwaty w nim zawarte często nie są przyjazne dla organizmu), mięso wieprzowe, mięso wołowe (cielęce), mięso baranie (jagnięce), dziczyzna, kurczak, indyk, kaczka, gęś, królik, ryby morskie, ryby słodkowodne, owoce morza.

**Białka roślinne** - groszek (zielony świeży, suszony), fasola (świeża, suszona), bób, soczewica, ciecierzycy, chleb świętojański, orzeszki ziemne, soja, słonecznik, pestki dyni, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy brazylijskie, migdały, sezam (chałwa, tahina-miazga sezamowa), siemię lniane, słonecznik, mak.

**Tłuszcze zwierzęce**: smalec, słonina, skwarki, skórki wieprzowe, łój wołowy, tłuszcz gęsi, kaczki, z kury, skóra z kurczaka (B+T), tłuszcze rybne, tran, ghee (masło klarowane), masło (z masła należy zrezygnować jeżeli grupa mleczna wywołuje bardzo silne reakcje).

**Tłuszcze roślinne**: oliwa, oleje roślinne, olej kokosowy, wiórki kokosowe, owoc kokosu, tłuszcz palmowy, awokado (W+T), oliwki, czekolada gorzka (W+T, nie powinna być jedzona codziennie), masło kakaowe. Czekolada i kakao nie nadają się do żywienia dzieci do 1 roku życia.

**WĘGLOWODANY (W)**. Rośliny w poszczególnym punkcie należą do jednej grupy botanicznej i obsługiwane są zbliżonymi szlakami metabolicznymi.

1. Dyniowate: dynia, kabaczek, patison, ogórki, ogórki kiszane, cukinia i jako nisko-węglowodanowe owoce (melon, arbuz).
2. Psiankowate: pomidor, papryka, bakłażany, ziemniaki (do 350g/dobę).
3. Kapustne: kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, kapusta kiszona, brukselka, kalafior, brokuły, kalarepa, rzeżucha, pasternak, pszonak, rukola, gorczyca, jarmuż, chrzan, rzodkiewka, rzodkiew biała, długa, brukiew, rzepa, kapary. Rzodkiew, rzodkiewka i kapary mimo, że należą do kapustnych, rzadziej dają nietolerancje niż reszta kapustnych.
4. Baldaszkowate (selerowce): marchewka, pietruszka, seler, brukiew; zioła: koper, anyż, kminek, kolendra, żeń-szeń, eleuterokok i blisko z nimi spokrewniony – lubczyk.
5. Szczeciowce – rozspunka, kozłek;
6. Astrowate – zawierają substancje bodźcujące układ odpornościowy pobliskie grupom 4,5,6, – piołun, jeżówka (Echinacea), komosa, krwawnik, nagietek, łopian, ostropest, podbiał, rumianek, stokrotka, kocanka, karczochy. Do rodziny astrowate należy podrodzina: cykoriowate: zwykle są najmniej alergenne, sałata, mlecz, mniszek, cykoria.
7. Komosowate: burak, szpinak, quinoa i zbliżone do nich goździkowce – szczaw, rabarbar, gryka, amarantus.
8. Cebulowe: cebula, szczypiorek, por, czosnek.
9. Grzyby suszone i świeże.
10. Inne - glony, szparagi, zioła, kiełki, kawa prawdziwa, przyprawy: szafran, kurkuma, rozmaryn, imbir, cynamon, mięta, tymianek, majeranek, oregano, bazylika, kurkuma, pieprz, gorczyca/musztarda.
12. Strączkowe: (B+W), bób, fasolka szparagowa, groszek zielony, soja, soczewica, ciecierzycy, orzechy ziemne (jako wyjątek zawiera także tłuszcz - BTW), chleb świętojański.

Białka zwierzęce powodują szybsze starzenie się. Zastosowanie jednego rodzaju BIAŁKA na dobę, jedzonego nawet 2 razy dziennie, pozwala wyłapać, które BIAŁKA nam szkodzą, a które służą. Przez 3 dni (do 30 roku ż.) - 7 dni lub dłużej (od 30 roku ż.) jada się produkty z listy poniżej, jest to lista Dobrych Produktów, po czym można wykonać bądź nie 1 dobę wolności żywieniowej. Podczas doby wolności jemy produkt szkodliwy i sprawdzamy, jakie mamy objawy: ból, gorsze widzenie, sztywności. Prowadź dziennik dietetyczny, w którym zapisujesz godziny posiłków i godziny wystąpienia objawów. Jedyną ważną zasadą DDP jest: nie wolno jadać tego na co nie masz ochoty, ani nie wolno zmuszać się do zjedzenia pozostałego kęsa czy resztek na talerzu. Po trzech dobach DDP zaczniesz zauważać, co zjesz z tym co ci dolega. Jeżeli dłużej chcesz przebywać na DDP co Ci serdecznie polecam, ucz się zastosowania jednego rodzaju produktu białkowego na dobę. Rodzaje produktów białkowych wymienione są poniżej, każdy rodzaj oddzielony jest przecinkiem. Groch to inny rodzaj białka niż fasola. DDP zalecam w leczeniu wszystkich chorób.

#### OWOCE I SOKI OWOCOWE

odpowiednie głównie **dla dzieci**. Bananów, winogron i suszonych owoców nie powinny jadać codziennie przez długi czas. Banany, winogrona można jadać 1-2 razy w tygodniu. Te nie całkiem dojrzałe, zielonkawe, zawierają mniej cukru, a więc są bardziej przyjazne dla układu odpornościowego. U dorosłych owoce powodują zapalenia i lepiej traktować je jako produkty „szkodliwe” - jadać nie częściej niż co 3-7 dni. Im jemy więcej zbóż i produktów mlecznych, tym bardziej prozapalne są owoce. Witaminę C lepiej pozyskiwać z surowych warzyw i kiszonek. Owoce o najmniejszej zawartości cukru to **cytryna, grejpfrut**, owoce jagodowe (jagoda, borówka, żurawina, poziomki, truskawki, maliny, jeżyny), agrest, porzeczka, aronia, arbuz, ananas, melon. U cukrzyków i osób z dużymi objawami jakiegokolwiek choroby, te mniej słodkie będą tolerowane we większej ilości, niż te bardziej słodkie. Miód, syrop klonowy i cukier trzcinowy zaliczane są przeze mnie do Produktów Szkodliwych. Cytrusy są niezalecane dla żywienia dziecka do pierwszego roku życia.

#### ALKOHOLE

wódka, brandy, wino, szampan, ajerkoniak, gin, whisky, likiery – im bardziej słodkie tym bardziej kłopotliwe dla układu odpornościowego. Alkohole są stosunkowo bez-alergenowe, poza ajerkoniakiem, który można pić czy dolewać do kawy prawdziwej w dzień „jajeczny”. Najbardziej kłopotliwe pośród alkoholi jest piwo. Nie jest na liście Dobrych Produktów. Alkohole mimo działania antymiażdżycowego i przeciwcukrzycowego nie powinny być wypijane codziennie.

#### PRODUKTY SZKODLIWE:

Zboża glutenowe: żyto, pszenica, jęczmień, owies, orkisz.

Zboża bezglutenowe: ryż, kukurydza, proso.

Produkty mleczne: mleko, sery, jogurty, kefir, lody, śmietana.

Owoce - u dorosłych

**Wędzonki, kielbasy wędzone, szynka, wędzone ryby**, glutaminiany, benzoesany, środki sztucznie barwiące, słodziki.

Produkty szkodliwe wyżej wymienione można jeść co 3-7 dni lub rzadziej, aby sprawdzić co dolega po kilku godzinach.

Produkty Szkodliwe to potrawy „rozszerzające”, czyli niszczące błony komórkowe, niszczące „granice”, to produkty silnie cukrogenne (glukogenne) - zboża. Produkty cukrogenne to takie które wywołują zapalenie (nieszczelność błonową) o każdym umiejscowieniu. Przerzuty nowotworów powstają w miejscu zapaleń. Produkty **cukrogenne** hamują wycofywanie się wszystkich chorób, hamują gojenie się ran i hamują możliwość wycofania nowotworów. Nowotwory to choroba z przedawkowania węglowodanów, przede wszystkim ze zbóż.

Mieszanie białek powoduje wzrost cukru rano, wywołuje nowotwory, starzenie się.

Człowiek ma zaburzoną jedną linię limfocytów: albo ma choroby wirusowe+grzybiczne+nowotwory albo alergię+ autoimmunologiczne+starzenie się. Alergia z nowotworami raczej nie występują łącznie. Produkty wywołujące alergię powodują wycofanie nowotworów, np. nerkowce, orzechy. Przed nowotworami chroni wysoki potas. Żeby podnieść potas jemy magnez. Psiankowe mają potas: pomidory, papryka, bakłażan, zielony banan (zielony, żeby nie miał cukru).

Homocysteina (badanie kosztuje 50 zł) powinna być **niska**, wysoka świadczy o starzeniu się, homocysteina powstaje z białek zwierzęcych, dlatego jedno białko na dobę.

Witamina B12 powinna być **wysoka**, idzie w parze z homocysteiną,

Witamina D3 powinna być wysoka, powyżej 50

HDL dobry wysoki

trójglicerydy niskie, poniżej 70 mg%

Potas wysoki

Glukoza poranna niska 75 - 85 mg%

OB niskie, co świadczy o tym, że jest mało procesów zapalnych, można badać co 10 dni

crp mierzy procesy zapalne