

Tytuł oryginału: *Les recettes Dukan. Mon régime en 350 recettes*

© Flammarion, 2007

Copyright © for the translation by **Eliza Kasprzak-Kozikowska**

Projekt okładki
Jarosław Kozikowski / Artwizja.pl

Fotografia na okładce
© **IStockphoto.com / hugo chang**

Opieka redakcyjna
Arletta Kacprzak

Opracowanie typograficzne książki
Daniel Malak

Adiustacja
Janusz Krasoń / Studio NOTA BENE

Korekta
Anna Szczepańska / Studio NOTA BENE

Łamanie
Agnieszka Szatkowska-Malak / Studio NOTA BENE

ISBN 978-83-7515-072-8



www.otwarte.eu

Zamówienia: Dział Handlowy, ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków
Bezpłatna infolinia: 0800-130-082

Zapraszamy do księgarni internetowej Wydawnictwa Znak,
w której można kupić książki Wydawnictwa Otwartego: www.znak.com.pl

SPIIS TREŚCI

Aby moja dieta stała się Waszą dietą 7

Dania na bazie czystych protein 37

Dania z drobiu 39

Dania z mięsa 59

Dania z jajek 67

Dania z ryb i owoców morza 75

Placki 99

Desery 105

Dania na bazie protein i warzyw 125

Dania z drobiu 127

Dania z mięsa 145

Dania z jajek 165

Dania z ryb i owoców morza 177

Dania z warzyw 207

Desery 233

Sosy 235

Indeks potraw 247

ABY MOJA DIETA STAŁA SIĘ WASZĄ DIETĄ

Gdy oddawałem wydawcy rękopis książki *Nie potrafię schudnąć*, miałem świadomość, że właśnie ukończyłem dzieło swojego życia. Wiedziałem, że dostarczyłem sobie, moim pacjentom, a także przyszłym czytelnikom metodę walki z nadwagą, której opracowanie zajęło mi trzydzieści lat codziennej praktyki lekarskiej.

Moją obecność w świecie nauki o odżywianiu i odchudzaniu zapoczątkowała innowacja, która ściągnęła na mnie gniew ówczesnych kolegów po fachu, propagatorów i zaciekłych obrońców diet niskokalorycznych, ważenia pokarmów i jedzenia wszystkiego w mikroskopijnych ilościach – wprowadziłem dietę opartą na proteinach. Byłem wtedy bardzo młody i podatny na zniechęcenie, ale skuteczność, prostota i doskonale dopasowanie tej diety do psychologicznego profilu osób otyłych utwierdzały mnie w przekonaniu o słuszności obranej metody i dodawały energii do dalszej pracy.

Jestem z natury dociekliwy oraz kreatywny i cechy te wykorzystałem w dziedzinie, którą znam najlepiej – w badaniu relacji człowieka do jego wagi. Opracowałem koncepcję diety i latami, dzięki codziennym kontaktom z pacjentami i niekończącym się poszukiwaniom nowych zasad,

cierpliwie ją udoskonalałem. Pozostawiałem tylko te jej elementy, które podnosiły skureczność kuracji i pozwalały zachować uzyskane rezultaty jak najdłużej. W ten sposób powstała metoda odżywiania, którą dziś z pełnym przekonaniem mogę nazwać dietą autorską.

Rozgłos, jaki ta dieta uzyskała, zasięg jej oddziaływania, wyrazy sympatii i wsparcie czytelników nadają sens mojemu życiu. Jakikolwiek były moje ambicje i nadzieje podczas pisania książki *Nie potrafię schudnąć*, nie wyobrażałem sobie, że trafi ona do rąk tak wielkiej liczby odbiorców oraz zostanie przetłumaczona i wydana w tylu krajach, w tym tak odległych i egzotycznych, jak Korea czy Tajlandia. O popularności poradnika w niewielkim stopniu zadecydowała promocja, gdyż książka prawie wcale nie była reklamowana. Sprzedawała się, bo polecali ją sobie czytelnicy i rozmówcy na forach internetowych, którzy dzięki mojej diecie schudli. Od niedawna polecają ją sobie również lekarze. Przypuszczam, że zawiera ona w sobie coś, co mnie przekracza – jakiś przypadkowy, szczęśliwy element, który pozwala czytającemu dostrzec empatię, energię, zrozumienie i współczucie, jakie wykazuję w pracy z pacjentami.

Odkąd poradnik *Nie potrafię schudnąć* trafił do rąk czytelników, otrzymałem ogromną liczbę listów: podziękowań, a także świadectw skuteczności diety. Dostawałem również uwagi krytyczne oraz sugestie, jak książkę poprawić. Radzono mi przede wszystkim, bym wzbogacił ją o zestaw ćwiczeń fizycznych i większą liczbę przepisów na potrawy. Tę książkę napisałem, by spełnić to ostatnie życzenie. Na pierwszą prośbę zamierzam odpowiedzieć wkrótce.

W nowej książce zawierającej przepisy na potrawy zgodne z zaleceniami opracowanej przeze mnie metody odżywiania skorzystałem z niezwyklej inwencji moich pacjentów. Wykazali się ogromną pomysłowością w ulepszeniu przepisów zawartych w książce *Nie potrafię schudnąć*.

Tym, którzy nie znają zaleceń i planu mojej diety, pragnę wyjaśnić, że metoda ta opiera się na dwóch dużych grupach produktów żyw-

nościowych: pokarmach bogatych w białko zwierzęce i warzywach. Te dwie kategorie produktów stanowią dla mnie naturalną podstawę ludzkiego odżywiania.

Przecież właśnie mięsem i roślinami żywili się pierwsi ludzie około pięćdziesięciu tysięcy lat temu. Pojawienie się osobników nowego gatunku było poprzedzone długim procesem przystosowywania się ich do środowiska i odwrotnie. Doszło do spotkania kształtującego się kodu genetycznego i środowiska naturalnego gotowego, by go przyjąć. Jest mało prawdopodobne, by nowy gatunek powstał w środowisku, które nie dostarcza ewoluującym organizmom dokładnie tego, czego potrzebują. Jeśli istniał jakiś moment w historii *homo sapiens*, w którym nasz system trawienny i dostępne pokarmy były do siebie idealnie dopasowane, nastąpił właśnie w czasie naszego pojawienia się na Ziemi.

Dzisiaj często się mówi, że człowiek jest istotą wszystkożerną i ma nieskończone możliwości adaptacji do nowych warunków, także dostosowywania swojego układu trawiennego i systemu przemiany materii do nowego sposobu odżywiania. Otóż nie. Istnieją pokarmy bardziej i mniej odpowiadające człowiekowi. Dlatego nie kieruję się ideą powrotu do jakiejś minionej złotej ery. Uznaję siłę skłonności natury ludzkiej.

Na początku mężczyzna, z powodu swej budowy i instynktownych upodobań, stworzony był do polowania i łowienia ryb, łapania zwierzyny lądowej i wodnej. Kobieta natomiast zajmowała się zbieraniem, przede wszystkim owoców i warzyw. Produkty te szybko zyskały status najważniejszych i podstawowych składników diety ludzkiej, najbardziej odżywczych, szlachetnych, najlepiej przystosowanych do układu trawiennego człowieka.

Od pięćdziesięciu tysięcy lat pokarmy te zmieniają się pod wpływem człowieka, co wzmacnia wzajemne więzy.

Oczywiście człowiek nie jest już tym, kim był niegdyś – nie jest już łowcą i zbieraczem. Zaczął prowadzić osiadły tryb życia, uprawiać rośliny, hodować zwierzęta, stworzył cywilizację, podporządkował sobie środowisko naturalne i nauczył się czerpać z niego to, czego potrzebuje, w tym

również pokarm (traktowany bardziej jako przyjemność niż czynnik odżywczy). W ten sposób *homo sapiens* stworzył nowy rodzaj odżywiania, diametralnie odmienny od tego, do którego przystosował się w trakcie ewolucji. I z rozkoszą oddaje się spożywaniu nowych produktów – są one kuszące, działają na zmysły, wzbudzają emocje. Ale sprawiają, że tyje. Dziś problemem jest przestać tyć i zacząć chudnąć.

W czasie ostatnich pięćdziesięciu lat w naszej diecie pojawiły się dwa składniki odżywcze, które spowodowały ogromne szkody: tłuszcze i cukry. To z nich składają się produkty uznawane za luksusowe – bogate w tłuszcze i cukry, zapelniające półki w hipermarketach. Są produktami luksusowymi, ponieważ nie było ich, gdy ewoluował człowiek, a przede wszystkim jego mózg. Nikt nie jadał tłusto, bo upolowane zwierzęta były chude, nikt nie jadał słodko, bo nie było sacharozy. Nawet sam Król Słońce w niestychanym przepychu swego pałacu w Wersalu nigdy nie spróbował innych słodyczy niż miód i owoce.

Nie chcę walczyć o powrót do diety człowieka jaskiniowego, lecz wyjaśnić, że dla osób, które chcą się zastosować do moich zaleceń, odchudzanie dzięki zmianie nawyków żywieniowych nie stanowi zagrożenia.

Wiem, że większość specjalistów w dziedzinie odżywiania zachwala spożywanie produktów bogatych w skrobię, zbóż, węglowodanów i dobrych tłuszczów. Ja również jestem przekonany o użyteczności tych produktów, ale nie w fazie utraty wagi. Trzydzieści lat walki u boku moich pacjentów przekonało mnie, że taka zrównoważona dieta jest zupełnie nieprzystosowana do zasad utraty wagi. Założenie, że można schudnąć, zachowując równowagę i optymalne proporcje składników odżywczych, świadczy o zupełnym braku znajomości psychiki oraz problemów osób otyłych i z nadwagą.

Faza utraty wagi to okres wojny, która – jeśli ma zostać wygrana – musi się zakończyć trwałym pokojem. Nie można sobie wyobrazić prowadzenia walki bez wysiłku i posługiwania się logiką. Gdyby otyły potrafił schudnąć, jedząc niewielkie ilości pokarmów w sposób zrównoważony, to nie byłby otyły. Nie można wytłumaczyć żywieniowych

zachowań człowieka jedynie za pomocą praw termodynamiki. Energetyczne wyjaśnienie powodów otyłości – przybiera się na wadze, kiedy się je za dużo i za mało się rusza – jest prawdziwe, ale tłumaczy zaledwie, jak przebiega proces tycia, a nie wyjaśnia jego przyczyn.

Jeśli czytacie tę książkę, ponieważ przytyliście do tego stopnia, że zaczęło Was to niepokoić, to dlatego że nie jedliście po to, by się najeść. Nawet nie znając Was, mogę zapewnić, że za Waszą otyłość odpowiada nie to, co zjedliście, aby zaspokoić głód, lecz to, co zjedliście, aby sprawić sobie przyjemność lub złagodzić stres. To właśnie potrzeba przyjemności, pragnienie wystarczająco silne, by Was zdominować i doprowadzić do otyłości oraz wynikającego z niej cierpienia, to właśnie ta potrzeba, z powodu której często czujecie się winni, jest główną przyczyną i prawdziwym wytłumaczeniem Waszego problemu z nadwagą.

Codziennie spotkania z pacjentami, uważne słuchanie ich zwierzeń, zbieranie i analizowanie doświadczeń przekonały mnie, że skoro istnieje w ludziach tak wielka nieświadoma potrzeba czerpania przyjemności z jedzenia – impuls wystarczająco silny, by zagłuszyć rozum i poczucie winy – to znaczy, że brak im chwilowo lub stale innych przyjemności i radości, jakie niesie życie. I zazwyczaj jest tak, że bodziec popychający ludzi do działania i do znalezienia w sobie energii do walki z nadwagą oraz do porzucenia przyjemności jedzenia, której wynikiem jest ich otyłość, pochodzi właśnie z uświadomienia sobie, że przyjemność można czerpać z wielu innych dziedzin życia – życia, które odtąd może być piękniejsze i szczęśliwsze. W takich przełomowych chwilach osoby mające nadwagę pragną ze swoimi dodatkowymi kilogramami skutecznie walczyć. Chcą uzyskać widoczne rezultaty – na tyle spektakularne, by umocnić nadzieję i motywację, które łatwo mogłyby runąć w przypadku porażki lub stagnacji. Chcą diety skutecznej i przynoszącej szybki efekt.

Mając to wszystko na uwadze, postawiłem na skuteczność diety. Równocześnie pozostaję w zgodzie z etyką lekarską, która każe mi dbać o zdrowie pacjentów i zapewnić im długotrwałe rezultaty oraz stabilizację osiągniętej wagi.

Długo byłem przekonany, że skuteczność diety wymusza chwilową rezygnację ze sztuki gotowania i poszukiwań kulinarnych. Ale nie powiedziałem jeszcze, jak bardzo pomysłowi potrafią być moi pacjenci i czytelnicy, gdy są silnie zmotywowani i zmuszeni korzystać wyłącznie z wyznaczonych przeze mnie produktów – białek i warzyw – ale nie mają żadnych ograniczeń dotyczących ilości spożywanych pokarmów. W ciągu pięciu lat otrzymałem tysiące przepisów opartych na tych dwóch rodzinach produktów i zgodnych z określonymi przeze mnie zasadami przygotowywania posiłków. Ze zdumieniem patrzyłem, jak osoby, które wymyśliły nowy przepis, pragną się nim podzielić z innymi.

Pewnego ranka 2005 roku zadzwonił do mnie jeden z moich czytelników. Chciał mi powiedzieć, że po tym, jak przez przypadek kupił moją książkę na dworcu i zastosował opisaną w niej dietę, schudł ponad 30 kilogramów w ciągu sześciu miesięcy. „Całe życie spędziłem w restauracji. Jestem szefem kuchni. Uwielbiam gotować i delektować się potrawami, które przyrządzam. I tak, w ciągu lat, stałem się bardzo gruby. Pana metoda mnie uwiodła, ponieważ jestem wielkim amatorem mięsa i ryb. Uwielbiam jeść, a pana książka zaczyna się od słów: jeść do woli. Wykorzystałem wszystkie swoje talenty i całą wiedzę, by nadać pańskim przepisom, opartym na stu dozwolonych produktach, blask i znamię wielkiej kuchni. Raczyłem się tymi daniami sześć miesięcy i schudłem bez cierpień i wyrzeczeń. W dowód wdzięczności posyłam panu przepisy – są zgodne z pana metodą, ale ulepszone, tak aby przyrządzane według nich potrawy sprawiały mi przyjemność i aby mogli z nich skorzystać pańscy pacjenci oraz czytelnicy, którym brak czasu lub wyobraźni, by wymyślać nowe dania”.

Ta rozmowa nie tylko wzbogaciła opracowaną przeze mnie dietę o nowe, wspaniałe przepisy, ale wpłynęła również na moje życie osobiste i rodzinne. Mój syn Sacha, który studiuje dietetykę, zapoznał się z tymi przepisami i wspólnie z szefem kuchni stworzyli „laboratorium”, gdzie produkują dania dietetyczne. To jedyne takie miejsce, jakie znam w Europie, gdzie nie stosuje się tłuszczu, cukru ani mąki.

W swojej książce zawarłem wszystkie przepisy szefa kuchni razem z innymi, mniej profesjonalnymi, ale równie kreatywnymi. Większość z nich wymyśliły kobiety udzielające się na forach internetowych, wspólnie starając się osiągnąć jeden cel – schudnąć dzięki opracowanej przeze mnie metodzie. Pragnę podziękować wszystkim internautom, które pomogły mi, wysyłając swoje przepisy. Jest ich zbyt wiele, bym mógł wymienić je wszystkie, ale rozpoznają się w nazwie swojego forum: aufeminin, supertoilette, mesregimes, dukanons, seniorplanet, doctissimo, zerocomplexe, atoute, cuisinedukan, vivelesrondes, commeunefleur, nouslesfemmes, club-regimes, e-sante, commeunefleur, regimefacile, meilleurchef, volcreole, forumliker, yabiladi, formemedecine, actiforum, easyforum, dudufamily...

Przepisy są ułożone zgodnie z czterema fazami opracowanej przeze mnie diety. Dwie pierwsze, faza uderzeniowa i faza równomiernego rytmu, mają doprowadzić do utraty masy ciała. Dwie następne, faza utrwalenia i faza stabilizacji, służą utrwaleniu wybranej i uzyskanej wagi. To właśnie w dwóch pierwszych etapach diety przepisy odgrywają ważną rolę. Zapewniają przyjemność jedzenia i dobry smak potraw, różnorodność dań, a przede wszystkim odpowiednią ilość pokarmu i zaspokojenie głodu. W późniejszych etapach różnorodność potraw jest tak wielka, że jedna książka kucharska nie mogłaby pomieścić wszystkich przepisów. Jednak nie powiedziałem jeszcze ostatniego słowa. Wkrótce powstanie także książka z przepisami na fazę utrwalenia wagi.

W książce, którą trzymacie w dłoniach, znajdziecie dwa zasadnicze rodzaje przepisów: przepisy na potrawy oparte na czystych białkach, wykorzystujące wyłącznie produkty o wysokiej zawartości protein, oraz przepisy na dania, których składnikami są białka i warzywa. Opracowano je, korzystając ze 100 produktów, na których opiera się moja dieta – dozwolonych w dowolnych ilościach, o dowolnych porach i w dowolnych zestawieniach.

Jest tylko jedno ograniczenie – podczas dwóch pierwszych faz diety, prowadzących do utraty wagi, nie wprowadza się żadnych innych produktów poza niżej wskazanymi.

Lista 100 produktów, które można jeść podczas dwóch pierwszych etapów diety

72 produkty bogate w białko

- 12 rodzajów mięsa: stek, filet wołowy i ligawa (mięso wołowe przypominające polędwicę), rostbef, ozorek, suszone mięso z Grisons, eskalopki, żeberka, wątróbka i cynaderki cielęce, szynka wieprzowa lub drobiowa, królik
- 25 rodzajów ryb: dorsz, morszczuk, dorada, gardłosz atlantycki, mieczyk, halibut, halibut wędzony, łupacz, czarniak, limanda, miętus, labraks, makreła, merlan, tępogłów, płaszczka, barwana, sardynka, łosoś, łosoś wędzony, sola, surimi, tuńczyk, tuńczyk w sosie własnym, turbot
- 18 gatunków owoców morza: trąbik zwyczajny, kalmar, mięczak jadalny, sercówka, przegrzebki (muszle św. Jakuba), krab, krewetka, krewetka szara, gamba, homar, ostryga, langusta, langustynka, małż, jeżowiec, ośmiornica, małża, rak
- 9 rodzajów mięsa drobiowego: struś, przepiórka, kurczak, wątróbka drobiowa, indyk, gołąb, perliczka, kura, szynka z kurczaka lub z indyka (bez tłuszczu i bez skóry)
- 2 rodzaje jajek: kurze i przepiórcze
- 6 rodzajów nabiału: chudy jogurt naturalny lub aromatyzowany z aspartamem (słodzikiem), chudy biały serek wiejski, chudy twaróg, serek homogenizowany, serek topiony o małej zawartości tłuszczu, chude mleko

28 warzyw

karczoch, szparag, bakłażan, burak, boćwina, brokuł, marchewka, seler, pieczarka, wszystkie kapusty (brukselka, kalafior, kalarepa, kapusta głowiasta czerwona), serce palmy, ogórek, cukinia, cykoria, szpinak, koper, sałata karbowana, fasolka szparagowa, rzepa, cebula, szczaw, por, papryka, dynia, rzodkiewka, wszystkie zielone sałaty, soja, pomidor

Białka – siła napędowa mojej diety

Dla tych, którzy nie znają mojej diety i nie czytali *Nie potrafię schudnąć*, przedstawię w skrócie główne założenia i zasadę działania kuracji. W poprzedniej książce tworzyły osobny rozdział.

Z jakich elementów składa się dieta i na jakiej zasadzie działa?

Fundamentem mojego planu odchudzania – którego poszukiwałem i nad którym pracowałem podczas wielu lat praktyki lekarskiej, a także będącego początkiem mojej przygody z dietetyką – są białka.

W 1970 roku zaproponowałem pierwszą dietę opartą na jednym składniku odżywczym. Miałem ogromne trudności, by przekonać innych do zaakceptowania jednego, wyizolowanego składnika pokarmowego i do radykalnego zerwania z powszechnie wówczas panującą wiarą w diety niskokaloryczne. Dzisiaj moja metoda znalazła wreszcie swoje miejsce wśród innych diet jako jedna ze skutecznych broni w walce z nadwagą. Uważam jednak, że mój plan nie zajmuje jeszcze miejsca mu należnego, czyli pierwszego. Jest on bowiem siłą napędową każdej prawdziwej diety. Powinien być stosowany na początku każdej kuracji, by zapewnić jej dobry start, gdyż dieta, która nie zaczyna się sukcesem, jest nieskuteczna.

U podstaw strategii diet, które tworzyły, tworzą i zawsze będą tworzyć nowych orytych – czyli systemów odżywiania opartych na zasadzie spożywania małej liczby kalorii w małych ilościach pokarmu – stoi skrajnie konserwatywna i odporna na wyniki badań oraz statystyki teoria. Naukowcy, którzy w nią wierzą, utrzymują, że odmawianie sobie pewnych składników odżywczych prowadzi do tycia, a diety, które rozpoczynają się od dużej utraty wagi (bardzo szybko osiąganego przez odchudzających się po raz pierwszy), kończą się równie szybkim przybraniem na wadze, czyli efektem jo-jo. Według nich podobna kuracja jest pewnym sposobem na tycie. Oczywiście takie przypadki się spotyka, ale daleko im do reguły, ponieważ są albo wynikiem stosowania nierozsądnych diet, na przykład opartych tylko na zupach czy pozwalających na jedzenie wyłącznie owoców egzotycznych (dieta Beverly Hills), albo bardzo długich i frustrujących diet niskokalorycznych lub diet opartych na proteinach w proszku (szczególnie drastycznych, bo stosujących wyłącznie jeden, w 98 procentach czysty składnik odżywczy w postaci proszków przemysłowych).

Wspólną cechą wszystkich diet prowadzących do ponownego przybrania na wadze jest całkowity brak etapu stabilizowania wagi pomijany zarówno przez twórców diety, którzy wygłaszają dobre rady w stylu: „uważajcie, co jecie”, „pilnujcie się”, „nie jedzcie zbyt dużo”, jak i przez pacjentów zadowolonych ze schudnięcia, którzy myślą, że ryzyko ponownego przytycia ich nie dotyczy. Oczywiście i jedni, i drudzy się mylą. Tylko prawdziwy plan stabilizacji z konkretnymi, precyzyjnymi, łatwymi do zapamiętania i stosowania w codziennym życiu regułami, tylko skuteczne, jasne sposoby na walkę z powracającą otyłością, których działanie widać w ciągu kolejnych tygodni i miesięcy, tylko całościowa i dobrze zaplanowana akcja mogą przeciwdziałać niepowodzeniom i powracającej nadwadze.

Wypowiedzieć wojnę pewnym dietom – tak! Wszystkim dietom bez wyjątku – nie! To byłoby wylewanie dziecka z kąpielą. Spośród wszystkich zbyt skutecznych, zbyt gwałtownych i sprzecznych z na-

turą diet szczególnej kontroli należy poddać dietę opartą na proteinach w proszku, a najlepiej oddać ją w ręce lekarzy czy wręcz psychiatrów.

Chciałbym przytoczyć pewną historię, która z pewnością Was rozbawi i powie wiele na temat mojego stosunku do protein przemysłowych.

Zimą 1973 roku sekretarka łączy mnie z jakimś dzwoniącym do mnie obcym mężczyzną, który z wyraźnym skandynawskim akcentem opowiada mi, jak po kupieniu jednej z moich książek i zastosowaniu diety łatwo i bez zbyteńnego wysiłku, jedząc do woli, stracił bardzo dużo kilogramów.

– Jestem przejazdem w Paryżu i chciałbym pana spotkać, by oświadczyć podziękować i uściśnąć pańską dłoń.

Kilka godzin później w moim gabinecie zjawia się pięćdziesięcioletni nordycki olbrzym.

– Zmienił pan moje życie, nawet o tym nie wiedząc. Dziękując, chciałbym dać panu prezent. – Z torby podróżnej wyciąga i kładzie na moim biurku pięknego, imponujących rozmiarów łososia. – Jestem właścicielem wielu hodowli łososia w Norwegii. Tę rybę, jeden z najpiękniejszych okazów z mojego ulubionego fiordu, złowiono i uwędzono według tradycyjnej receptury specjalnie dla pana.

Uwielbiam łososia, więc podziękowałem z całego serca.

– To drobnostka, taki mały żart. Prawdziwy prezent jest tutaj. – Ze swej czarodziejskiej torby wyjmuję cylindryczny, aluminiowy pojemnik wielkości pudła na kapelusze, bez żadnego widocznego napisu. – Czy wie pan, doktorze, co jest w tym pudełku?

– ?

– Pańska fortuna! – Podnosi pokrywkę, ukazując wypełnione białym proszkiem wnętrze. – Już wyjaśniam. Zarządzam również wieloma mleczarniami w Holandii. Produkujemy masło, ale nie wiemy, co robić z maślanką. To podstawowy produkt uboczny, który idzie jako karma dla świń. Czy wie pan, co jest w tej maślance? Rozpusz-

czalne globuliny mleka, proteiny w czystej postaci! Oddaję panu do dyspozycji tony protein w proszku, aby zrobił pan z nich saszetki na odchudzanie.

Ten człowiek był prawdziwym przemysłowym wizjonerem. Dziesięć lat później proteiny w proszku stały się najczęściej kupowanym produktem na odchudzanie na świecie.

– Bardzo dziękuję za łososia. Jedząc go, będę myślał o panu i pańskich fiordach – powiedziałem. – Ale nie wezmę pudełka ani jego wartości. Nie tak chcę propagować moje proteiny. Może pan o tym nie wie, ale pana pierwszy prezent, ten wspaniały łosoś, także jest źródłem protein. Tak bardzo lubię łososia, że już widzę w myślach, jak pokazuję go mojej rodzinie i jemy go razem z wielką przyjemnością. Nie chciałbym go jeść w formie proszku. A jeśli nie chcę czegoś dla siebie, to jakże miałbym proponować to moim pacjentom i wszystkim, którzy mi zaufali?

Powróćmy do mojego planu, który od podstawowego składnika diety został nazwany planem Protal.

Składa się on z czterech następujących po sobie i połączonych ze sobą faz, które pozwalają osobie pragnącej schudnąć osiągnąć i utrzymać określoną wagę.

Te cztery następujące po sobie kuracje o coraz mniej surowych zaleceniach mają na celu:

- pierwsza – intensywną i stymulującą utratę kilogramów w bardzo krótkim czasie;
- druga – regularną utratę masy ciała pozwalającą osiągnąć upragnioną wagę;
- trzecia – utrwalenie osiągniętej, lecz wciąż niestabilnej wagi dzięki odpowiedniej diecie stosowanej dziesięć dni na każdy utracony kilogram;
- czwarta – ostateczną stabilizację osiągniętej wagi pod warunkiem zachowania ścisłej diety jeden dzień w tygodniu do końca życia.

Każda z tych czterech kuracji opiera się na innej zasadzie działania i ma przynieść inny efekt, lecz wszystkie czerpią siłę i skuteczność z zastosowania protein – czystych w fazie ataku, występujących naprzemiennie z warzywami w fazie równomiernej utraty wagi, zrównoważonych w fazie utrwalania wagi i ponownie czystych, ale spożywanych w tej postaci tylko jeden dzień w tygodniu w fazie ostatecznej stabilizacji wagi.

To dzięki ścisłej diecie proteinowej, która trwa – zależnie od przypadku – od dwóch do siedmiu dni i działa na organizm przez zaskoczenie, początek planu Protal jest tak skuteczny.

Ta sama dieta stosowana naprzemiennie z warzywami daje rytm i efektywność drugiemu etapowi planu i prowadzi do uzyskania upragnionej wagi.

Dieta proteinowa stosowana okazjonalnie jest także podstawą fazy utrwalania wagi – okresu przejściowego między spadkiem masy ciała i powrotem do normalnego odżywiania.

I również ta dieta, stosowana do końca życia, ale tylko jeden dzień w tygodniu, pozwala ostatecznie ustabilizować wagę. W zamian za ten drobny wysiłek pozwala jeść bez poczucia winy i specjalnych ograniczeń pozostałe sześć dni w tygodniu.

Dieta oparta na czystych proteinach jest siłą napędową planu Protal i składających się na niego czterech kuracji. Dlatego teraz – przed wprowadzeniem przez Was tego planu w życie – opiszę szczególnie sposób działania diety i wytłumaczę, na czym polega jej zadziwiająca skuteczność, dająca trwałość schudnięcia i stabilizację wagi. Dzięki temu będziecie mogli wykorzystać w pełni wszelkie możliwości, jakie daje.

Jak działa dieta oparta na czystych proteinach, stanowiąca podstawę i początek trzech kolejnych kuracji oraz zapewniająca stabilność wagi?

1. Kuracja musi dostarczać wyłącznie białka

Gdzie znajdziemy czyste proteiny?

Proteiny są podstawowym budulcem żywej materii, zarówno zwierzęcej, jak i roślinnej, co oznacza, że znajdziemy je w większości znanych produktów żywnościowych. By dieta proteinowa zapewniała pełną skuteczność, jej podstawą powinny być produkty składające się niemal wyłącznie z czystych protein. W praktyce czystych protein nie znajdziemy w żadnym pokarmie poza białkiem jajka.

Rośliny, nawet o dużej zawartości białka, są zbyt bogate w węglowodany. Dotyczy to wszystkich zbóż i roślin strączkowych (bardzo małych) oraz zawierających skrobię, w tym soi – obfitującej w doskonałej jakości białka, lecz zbyt tłustej i mającej za dużo węglowodanów. Cechy te wykluczają wspomniane warzywa z pierwszych etapów naszej diety.

Podobnie jest z produktami pochodzenia zwierzęcego zawierającymi więcej białka niż rośliny, ale zbyt tłustymi. Dotyczy to wieprzowiny, baraniny, jagnięciny, zbyt tłustego drobiu, jak gęś i kaczka, wielu części wołowiny oraz cielęciny.

Jest jednak pewna liczba produktów pochodzenia zwierzęcego, które nie zawierają wprawdzie wyłącznie czystych protein, ale są bliskie ideału i z tego względu odgrywają zasadniczą rolę podczas kuracji:

- wołowina z wyjątkiem antrykotu, żeberka i wszystkich części do duszenia,
- cielęcina na grill,
- drób z wyjątkiem kaczki i gęsi,
- wszystkie ryby, w tym również o niebieskawej skórze, których tłuszcz doskonale chroni serce i naczynia krwionośne,
- skorupiaki i mięczaki,

- jajka – białka zawierają wyłącznie czyste proteiny, żółtka niestety cechują się pewną zawartością tłuszczu,
- chudy nabiał – bardzo bogaty w białka i zupełnie pozbawiony tłuszczu. Mimo że zawiera niewielką ilość węglowodanów, walory smakowe pozwalają włączyć go do naszej listy produktów bogatych w proteiny stanowiących o sile uderzeniowej planu Protal.

Czystość protein zmniejsza ich kaloryczność

Wszystkie gatunki zwierząt odżywiają się pokarmem złożonym z połączenia trzech podstawowych składników odżywczych: białek, tłuszczów i węglowodanów. Dla każdego gatunku właściwa jest jednak różna, idealna proporcja tych trzech składników. Proporcję właściwą dla człowieka można przedstawić za pomocą schematu 5-3-2, czyli 5 części węglowodanów, 3 części tłuszczów i 2 części białek. Proporcje te zbliżone są do składu mleka kobiecego.

Gdy skład kęsa pokarmowego zachowuje tę optymalną dla człowieka proporcję, to przyswajanie kalorii w jelicie cienkim odbywa się z maksymalną skutecznością, a wydajność energetyczna pożywienia jest tak wysoka, że może powodować przybieranie na wadze.

Jednak wystarczy zmienić tę idealną proporcję, aby zakłócić przyswajanie kalorii i obniżyć wydajność energetyczną pokarmów. Teoretycznie najbardziej radykalną zmianą, jaką można sobie wyobrazić, zmianą, która najbardziej zmniejszyłaby przyswajanie kalorii, byłoby ograniczenie się do spożywania wyłącznie jednego ze składników odżywczych.

W praktyce, choć próbowano tego w Stanach Zjednoczonych z węglowodanami (dieta Beverly Hills oparta na owocach egzotycznych) i tłuszczami (dieta Eskimosa), odżywianie sprowadzone wyłącznie do tłuszczów i cukrów jest trudne do zrealizowania i obciążone poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Nadmiar cukru może spowodować cukrzycę, a nadmiar tłuszczu zatyka naczynia krwionośne i szkodzi

sercu. Co więcej, niedobór białek niezbędnych do życia zmusza organizm do czerpania ich z własnych mięśni.

Odżywianie ograniczone wyłącznie do jednego składnika pokarmowego można zatem realizować, opierając się jedynie na białkach. Takie rozwiązanie jest możliwe, ponieważ dieta proteinowa jest smaczna, nie powoduje zagrożeń chorobami serca i układu krążenia i z definicji wyklucza jakikolwiek niedobór białka.

Kiedy oprzemy dietę na produktach wysokobiałkowych, jelito cienkie, w którym przyswajane są kalorie, będzie z ogromnym trudem pracować nad kęsem pokarmowym, nieprzyzwyczajone do wchłaniania go w takiej formie, i nie skorzysta w pełni z wartości kalorycznej pokarmu. Jego działanie można porównać do pracy dwutaktowego silnika skonstruowanego na benzynę i olej, który próbuje się uruchomić czystą benzyną. Po kilku postępowaniach zgaśnie, nie mogąc wykorzystać dostarczonego mu paliwa. Co w takich warunkach robi organizm? Przyswoi to, co jest mu niezbędne do życia i podtrzymania funkcji organów (mięśni, gruczołów, krwi, skóry), nie absorbując reszty kalorii dostarczonych z pokarmem.

Przyswajanie białek jest trudne i wymaga dużego zużycia kalorii

Aby dobrze zrozumieć drugą właściwość białek, która przyczynia się do skuteczności planu Protal, należy zapoznać się z pojęciem SDD, czyli swoście dynamicznym działaniem pokarmów. SDD to wysiłek lub wydatek energetyczny organizmu potrzebny do rozłożenia składników pokarmowych na związki proste, bo tylko związki proste mogą zostać wchłonięte do krwiobiegu. Wielkość tego wysiłku zależy od konsystencji i struktury molekularnej pokarmu.

Kiedy spożycie 100 kalorii z białego cukru – łatwo przyswajalnego prostego węglowodanu, trawienie jest szybkie. Na wykonanie tej pracy organizm potrzebuje tylko 7 kalorii. Pozostają mu więc do wykorzystania 93 kalorie. SDD hydratów węgla wynosi zatem 7%.

Kiedy spożycie 100 kalorii z masła lub oleju, asymilacja jest bardziej pracochłonna i kosztuje organizm 12 kalorii. Pozostaje mu 88. SDD tłuszczów wynosi więc 12%.

By przyswoić 100 kalorii z czystych protein, na przykład białko jajka, chudą rybę lub chudy twarożek, organizm musi wykonać ogromną pracę, ponieważ białka są zbudowane z bardzo długich łańcuchów molekuł, których podstawowe ogniwa, aminokwasy, są ze sobą tak silnie połączone, że ich rozdzielenie wymaga wydatkowania znacznie większej ilości energii. Samo przyswojenie białek kosztuje organizm 30 kalorii, więc do wykorzystania zostaje mu ich tylko 70. Zatem SDD białek wynosi 30%.

Przyswajanie białek – poważna praca organizmu – powoduje wydzielanie ciepła i podniesienie temperatury ciała. Dlatego odradza się kąpiele w zimnej wodzie zaraz po spożyciu posiłku bogatego w białka. Różnica temperatur może spowodować szok termiczny.

Ta niezwykła właściwość protein, niewygodna dla tych, którym spieszno do kąpieli, jest prawdziwym błogosławieństwem dla otyłego, łatwo przyswajającego kalorie. Pozwala mu bowiem bezboleśnie tracić kalorie i jeść z poczuciem większego komfortu.

Pod koniec dnia z 1500 kalorii zawartych w posiłkach wysokobiałkowych w organizmie zostaje tylko 1000 kalorii (po strawieniu). Tu właśnie kryje się jeden z sekretów planu Protal i jedno z głównych źródeł jego skuteczności. Ale to jeszcze nie wszystko.

Czyste proteiny zmniejszają apetyt

Spożywanie pokarmów słodkich lub tłustych, bardzo łatwo trawionych i przyswajanych, wywołuje jedynie chwilowe uczucie sytości, po którym natychmiast powraca głód. Udowodniono także, że podjadanie słodkich lub tłustych produktów nie opóźnia powrotu głodu ani nie wpływa na zmniejszenie ilości zjadanego później posiłku. Natomiast podjadanie produktów wysokobiałkowych opóźnia godzinę następnego posiłku i sprawia, że jest on mniejszy.

Co więcej, spożywanie wyłącznie produktów bogatych w białko powoduje wytwarzanie naturalnych biomarkerów sytości, dzięki którym dłużej nie czujemy głodu. Po dwóch, trzech dniach odżywiania opartego wyłącznie na proteinach, głód znika niemal całkowicie. Dlatego ludziom stosującym plan Protal nie grozi głód, który dokucza osobom przestrzegającym innych diet.

Czyste proteiny przeciwdziałają obrzękom i zatrzymywaniu wody

Niektóre diety czy sposoby odżywiania nazywane są „hydrofilowymi”, ponieważ powodują zatrzymywanie wody w organizmie i w konsekwencji opuchliznę. To charakterystyczna cecha kuracji opartych na warzywach, dietach bogatych w owoce i sole mineralne.

W przeciwieństwie do nich odżywianie oparte na proteinach można raczej nazwać „hydrofobowym”, ponieważ białka ułatwiają wydalanie moczu i osuszanie tkanek organizmu często zbyt napełnionych wodą, zwłaszcza przed miesiączką czy w okresie premenopauzy. Najlepsze efekty w usuwaniu wody z organizmu uzyskujemy oczywiście w pierwszej fazie planu Protal, czyli podczas kuracji uderzeniowej.

Ta właściwość białek jest szczególnie korzystna dla kobiet. Mężczyzna tyje przede wszystkim dlatego, że za dużo je i nadmiar kalorii gromadzi w postaci tłuszczu. Proces przybierania na wadze u kobiety jest często bardziej złożony i związany z zatrzymywaniem wody, która hamuje i zmniejsza efekty stosowanych diet odchudzających.

W niektórych fazach cyklu menstruacyjnego, na kilka dni przed krwawieniem lub na innych ważnych etapach życia kobiety, jak dojrzewanie płciowe i menopauza, ale także w pełni dojrzałości płciowej z powodu zakłóceń hormonalnych, kobiety – zwłaszcza z nadwagą – zatrzymują wodę w organizmie. Czują się wtedy napęczniałe i nabrzmiąte, nie mogą zdjąć pierścionków z powiększonych palców, ich nogi są ciężkie i spuchnięte w kostkach. Zatrzymywaniu wody towarzyszy często przybieranie na wadze. Jest ono odwracalne, ale może

stać się chroniczne. Zdarza się, że kobiety z takimi problemami zaczynają stosować dietę, by odzyskać linię, i ze zdziwieniem stwierdzają, że środki, które zwykle działały, nagle stały się nieskuteczne.

We wszystkich takich przypadkach czyste białka spożywane w uderzeniowej fazie planu Protal mają natychmiastowe i decydujące działanie. W ciągu kilku dni, a czasem nawet kilku godzin napełnione wodą tkanki osuszają się. Powraca poczucie lekkości i zadowolenia, a towarzyszący temu spadek wagi zwiększa motywację do dalszej pracy.

Czyste proteiny zwiększają odporność organizmu

Chodzi tu o właściwość białek dobrze znaną dietetykom i już dawno zaobserwowaną przez zwykłych ludzi. Zanim odkryto lekarstwo na gruźlicę – antybiotyki, jednym z podstawowych sposobów jej leczenia było karmienie chorego zwiększoną ilością pokarmu bardzo bogatego w białko. W uzdrowisku Berck zmuszano nawet młodzież do picia krwi zwierzęcej. Dzisiaj trenerzy zalecają dietę bogatą w białko sportowcom, którzy bardzo forsują swój organizm. Podobnie postępują lekarze, chcąc zwiększyć odporność na infekcje chorych na anemię lub przyspieszyć proces gojenia się ran.

Warto pamiętać o tej cennej właściwości białek, ponieważ każde odchudzanie osłabia organizm. Zauważyłem, że początkowa faza planu Protal, oparta wyłącznie na czystych proteinach, jest najbardziej stymulująca. Niektórzy pacjenci mówili mi nawet, że wprawiała ich w stan euforii, zarówno fizycznej, jak i mentalnej, i to już pod koniec drugiego dnia.

Czyste proteiny pozwalają schudnąć bez utraty masy mięśniowej i zwiótnienia skóry

W tym stwierdzeniu nie ma niczego zaskakującego, jeśli się wie, że skóra i jej elastyczne tkanki oraz wszystkie mięśnie zbudowane są głów-

nie z białek. Dieta uboga w proteiny zmuszałaby organizm do korzystania z białek znajdujących się w mięśniach i skórze, pozbawiając je elastyczności. Poza tym mogłaby spowodować osłabienie kości, które i tak są zagrożone u kobiet w okresie menopauzy. Stosowanie diety niskobiałkowej powoduje starzenie się tkanek, w tym skóry, włosów, i ogólne, widoczne dla otoczenia pogorszenie wyglądu. Już to wystarczy, by przerwać stosowanie takiej kuracji.

Dieta bogata w białka, a zwłaszcza kuracja uderzeniowa planu Protal, nie zmusza organizmu, by czerpał z własnych zapasów białek – dostarcza ich przecież mnóstwo. Dzięki temu szybka utrata kilogramów nie odbiera mięśniom sprężystości ani blasku skórze i pozwala chudnąć bez utraty młodego i ładnego wyglądu. Ta cecha planu Protal może się wydawać nieistotna kobietom, które są młode, kształtne oraz umięśnione i mają jędrną skórę, ale jest niezwykle ważna dla kobiet zbliżających się do menopauzy lub cechujących się słabą muskulaturą czy cienką i delikatną skórą. Pragnę przy okazji zauważyć, że widzi się dziś zbyt wiele kobiet, dla których jedynym wyznacznikiem piękna jest wskaźnik wagi. Tymczasem waga nie może i nie powinna odgrywać zasadniczej roli. Promienna cera, sprężysta skóra, jędrne ciało – to wszystko również decyduje o wyglądzie kobiety.

2. Podczas kuracji trzeba pić dużo wody

Kwestia picia odpowiedniej ilości wody nie zawsze jest zrozumiała. Na ten temat krążą przeróżne zdania oraz opinie i zawsze znajdzie się jakiś znawca, który obali słyszaną przez Was wczoraj teorię.

Otóż problem ten nie jest marketingowym chwytem przemysłu dietetycznego ani wymysłem odchudzających się. To bardzo ważna kwestia, która pomimo wysiłków podejmowanych wspólnie przez media, lekarzy, sprzedawców wód i wszystkich kierujących się zdrowym roz-

sądkiem, nigdy nie przebiła się dostatecznie do opinii publicznej ani osób stosujących dietę. Mówiąc prościej, może się wydawać, że aby się pozbyć tkanki tłuszczowej, należy przede wszystkim spalić kalorie. Jednak samo spalanie nie wystarczy. Chudnąć znaczy nie tylko spalać, ale także usuwać z organizmu uboczne produkty tego spalania.

Co pomyślałaby gospodyni domowa o wypranej, lecz niewypłukanej bieliźnie, czy umytych, ale niewypłukanych naczyniach? Podobnie z chudnięciem. Dieta, której nie towarzyszy odpowiednia dzienna racja wody, to zła dieta – jest nie tylko mało skuteczna, ale przyczynia się również do nagromadzenia w organizmie szkodliwych produktów ubocznych przemiany materii.

Woda oczyszcza i poprawia wyniki diety

Nie ulega wątpliwości, że im więcej wody się pije i im więcej wydalą moczu, tym większą daje to nerkom możliwość usunięcia ubocznych produktów przemiany materii. Woda jest najlepszym, naturalnym środkiem moczopędnym. Zadziwiające, jak mało ludzi pije wystarczająco dużo wody.

Tysiące codziennych spraw zagłusza i w końcu tłumi naturalne uczucie pragnienia. Mijają dni i tygodnie, pragnienie zanika i przestaje odgrywać rolę systemu ostrzegania przed odwodnieniem tkanek. Wiele kobiet, których pęcherz moczowy jest mniejszy i bardziej wrażliwy niż u mężczyzn, wstrzymuje się od picia, aby uniknąć wychodzenia do ubikacji w czasie pracy lub podróży czy z powodu niechęci do korzystania z toalet publicznych.

Jednak to, co można zrozumieć w normalnych warunkach, jest zupełnie nie do przyjęcia w czasie kuracji odchudzającej. Jeżeli argumenty związane z higieną wydają się złudne, jest jeden, który przekona każdego: niedobór wody w czasie kuracji odchudzającej jest nie tylko toksyczny dla organizmu, ale może także zmniejszyć lub całkowicie uniemożliwić utratę wagi i zniweczyć wiele pracy i wysiłków. Dlaczego?

Ponieważ ludzki mechanizm spalania tłuszczu działa jak każdy silnik spalinowy. Spalona energia wydziela ciepło i szkodliwe odpadki. Jeśli te odpadki nie będą regularnie usuwane przez nerki, ich nagromadzenie doprowadzi prędzej czy później do przerwania spalania i uniemożliwi utratę wagi (nie pomoże nawet skrupulatne wypełnianie zaleceń diety). Tak samo byłoby z silnikiem samochodu, któremu zatkało rurę wydechową, lub z kominkiem, z którego nie wybierano popiołu. Jeden i drugi zgasłby pod stosem odpadów.

Błędy żywieniowe osoby otyłej, jej złe przyzwyczajenia, stosowanie zbyt gwałtownych lub niespójnych diet – wszystko to sprawia, że nerki stają się leniwe. Ktoś taki potrzebuje przede wszystkim dużych ilości wody, aby przywrócić sprawność swoim organom wydalania.

Początkowo picie dużych ilości wody może się wydawać nieprzyjemne i męczące, ale z czasem przyzwyczajenie bierze górę i zamienia się w potrzebę wzmacnianą dzięki miłemu uczuciu wewnętrznego oczyszczenia i szybszego chudnięcia.

Woda w połączeniu z proteinami pomaga zwalczać cellulit

Ta właściwość białek ucieszy przede wszystkim kobiety, ponieważ cellulit to tkanka tłuszczowa, która pod wpływem hormonów gromadzi się i odkłada w typowych dla kobiet miejscach: na udach, biodrach i kolanach.

Zaobserwowałem, że dieta proteinowa w połączeniu z ograniczeniem soli i zwiększeniem spożycia lekko zmineralizowanej wody pozwala na bardziej harmonijną utratę wagi. Pomaga także zeszczupleć w miejscach opornych na kuracje odchudzające, jak uda czy wewnętrzna część kolan.

W porównaniu z innymi dietami odchudzającymi stosowanymi wcześniej przez jedną z moich pacjentek, to właśnie połączenie protein i wody – przy takiej samej liczbie utraconych kilogramów – umożliwiło największą utratę centymetrów w biodrach i udach.

Rezultaty te można wyjaśnić „wodoszczelnym” działaniem białek i intensywną pracą nerek dzięki spożyciu bardzo dużych ilości wody. Woda przenika do wszystkich rkanek, także do tkanki tłuszczowej. Wpływa nieskazitelnie czysta, a wypływa słona i zanieczyszczona. Do akcji usunięcia soli i toksyn z komórek dochodzi jeszcze silne spalanie białek, co w sumie daje efekt, który wyróżnia tę dietę spośród wszystkich innych niewpływających bezpośrednio na cellulit.

Kiedy należy pić wodę?

W zbiorowej podświadomości wciąż pokutuje błędne przekonanie, że wodę należy pić między posiłkami (a nie w trakcie), aby uniknąć zatrzymywania wody przez pokarmy. Twierdzenie to nie ma żadnych fizjologicznych podstaw. Co więcej, w wielu przypadkach może przynieść zupełnie odwrotny skutek. Jeśli odmawiamy sobie picia w trakcie posiłków, choć czujemy pragnienie, to narażamy się na zupełne stłumienie pragnienia i zapomnienie o piciu w ciągu dnia, kiedy pochłonie nas praca i codzienne problemy.

W trakcie stosowania planu Protal, a zwłaszcza w jego pierwszej fazie, należy obowiązkowo – poza wyjątkowymi przypadkami zatrzymywania wody w organizmie z powodu zaburzeń hormonalnych lub niewydolności nerek – pić 1,5 litra wody dziennie, najlepiej wody mineralnej, ale także wszelkich innych płynów, herbaty, kawy czy naparów ziołowych.

Kubek herbaty przy śniadaniu, duża szklanka wody z rana, dwie kolejne przy obiedzie, po posiłku kawa, szklanka wody po południu i dwie przy kolacji – i tak oto bez problemu wypiliśmy dwa litry płynu.

Wiele pacjentek przyznało się, że aby pić mimo braku pragnienia, przyjęły mało elegancki, ale za to skuteczny zwyczaj picia prosto z butelki.

Jaką wodę należy pić?

- W fazie uderzeniowej planu Protal najlepiej sprawdzają się wody niskozmineralizowane, lekko moczopędne i lekko przeczyszczające, takie jak Virtel, Evian czy Volvic. Trzeba unikać wód o wysokiej zawartości soli jak Vichy czy Badoit.
- Hydroxydase to woda źródłana szczególnie pomocna w kuracjach oczyszczających, zwłaszcza w przypadku nadwagi połączonej z cellulitem występującym na nogach. Woda ta, sprzedawana w aptekach, może być z powodzeniem stosowana w czasie realizacji planu Protal. Najlepiej pić jedną butelkę na czczo.
- Wszyscy, którzy mają zwyczaj pić filtrowaną wodę z kranu, mogą to robić nadal. Najważniejsza jest ilość wody. Musi być wystarczająco duża, by pobudzić do pracy nerki, jej skład chemiczny jest mniej istotny.
- Podobnie jest z wszelkimi naparami, herbatkami ziołowymi z wrobleń, lipy czy mięty. Wszyscy, którzy są do nich przyzwyczajeni i wolą pić napoje gorące, szczególnie zimną, mogą nadal oddawać się swoim małym rytuałom.
- Co do napojów gazowanych light, zwłaszcza coca-coli light – obecnie równie rozpowszechnionej jak zwykła coca-cola – ich spożywanie jest dozwolone. Zwykłem je nawet polecać w trakcie kuracji odchudzających, i to z kilku powodów. Po pierwsze wielu osobom łatwiej wypić 2 litry płynu w takiej postaci. Ponadto napoje light nie zawierają cukrów i kalorii (jedna kaloria na szklankę to odpowiednik wartości kalorycznej jednego orzeszka ziemnego na butelkę). Cola light, podobnie jak normalna coca-cola, ma bardzo mocny, intensywny smak, a jej picie – szczególnie przez osoby lubiące słodkie – może zmniejszyć ochotę na sięgnięcie po coś słodkiego. Wiele pacjentek przyznało, że picie smacznych napojów gazowanych bardzo im pomogło w czasie stosowania diety. Jedynym wyjątkiem, kiedy należy zrezygnować z tych napojów, jest dieta u dzieci i młodzieży. Z doświadczenia

wynika, że w tym wieku cukry zastępcze nie spełniają swojej roli i w znikomym stopniu zmniejszają ochotę na słodkie. Ponadto nieograniczone spożywanie słodkich napojów może się przekształcić w nawyk picia dla samej przyjemności, a nie po to by ugasić pragnienie. Przyzwyczajenie takie może się później przełożyć w niepokojące uzależnienie.

Woda jest najlepszym naturalnym środkiem sycącym

W potocznej świadomości uczucie ssania w żołądku tożsame jest z głodem. Nie jest to całkiem błędne założenie. Woda pita w czasie posiłku miesza się z jedzeniem, zwiększając objętość kęsa pokarmowego, i w ten sposób powoduje rozciągnięcie żołądka, co daje poczucie napełnienia i jest pierwszą oznaką zaspokojenia głodu lub przejedzenia. To kolejny argument, by pić w czasie posiłków. Doświadczenie dowodzi, że sam gest picia i wkładania pokarmu do ust działa także poza posiłkami. Wystarczy o najbardziej niebezpiecznej porze dnia, czyli między godziną siedemnastą a dwudziestą, wypić dużą szklankę dowolnego napoju, by skutecznie zmniejszyć ochotę na jedzenie.

W dzisiejszych czasach wśród najbogatszych narodów zachodniego świata rozprzestrzenił się nowy rodzaj głodu. Jest to głód, który mieszkańiec Zachodu, osaczony nieskończoną wręcz liczbą dostępnych na wyciągnięcie ręki produktów żywnościowych, narzuca sobie sam, bo wie, że sięgając po te produkty, szybciej się zestarzeje lub umrze.

Zaskakujące, że w czasach, gdy zarówno zwykli ludzie, jak instytucje i laboratoria farmaceutyczne marzą o odkryciu skutecznego środka tłumiącego głód, niechętnie zastosuje się środek tak prosty, nieszkodliwy i skuteczny w zmniejszaniu apetytu, jakim jest woda.

3. Dieta powinna być bardzo uboga w sól

Sól jest składnikiem niezbędnym do życia, obecnym w różnych ilościach we wszystkich pokarmach. Dlatego dodawanie soli do potraw jest niepotrzebne. To przyprawa, która wprawdzie poprawia ich smak, ale zaostrza apetyt i często używana jest tylko z przyzwyczajenia.

Dieta uboga w sól nie jest wcale niebezpieczna dla organizmu

Nie tylko możemy, ale nawet powinniśmy przeżyć życie na diecie ubogiej w sól. Osoby chorujące na serce czy niewydolność nerek oraz nadciśnieniowcy używają mało soli, a nigdy nie cierpią na jej niedobór. Ostrożność w ograniczaniu ilości spożywanej soli powinni zachować jedynie niskociśnieniowcy. Dieta zbyt uboga w sól może zwiększyć filtrację krwi, zmniejszając jednocześnie jej objętość, a w konsekwencji dodatkowo obniżyć ciśnienie, powodując zmęczenie i zawroty głowy, zwłaszcza przy nagłym wstawaniu. Osoby z niskim ciśnieniem powinny ostrożnie stosować swoją dietę i nie pić więcej niż 1,5 litra wody dziennie.

Zbyt słone posiłki powodują zatrzymywanie wody w tkankach

W krajach tropikalnych robotnicy regularnie dostają pastylki z solą, aby się nie odwodnić podczas pracy na słońcu.

U kobiet, szczególnie o dużej aktywności hormonalnej, przed miesiączką, w okresie premenopauzy lub w czasie ciąży, różne części ciała mogą być podatne na opuchnięcia i zatrzymywanie dużych ilości wody. U tych kobiet plan Protal, czyli kuracja usuwająca nadmiar wody z organizmu, przyniesie skutek pod warunkiem ograniczenia do minimum ilości spożywanej soli, pozwalając wodzie szybciej przepływać przez

organizm. Podobne zalecenia otrzymują pacjentki w trakcie leczenia kortyzonem.

Zdarzają się osoby, które się skarżą, że potrafią przytyć nawet dwa kilogramy w jeden wieczór, jeśli na chwilę odstąpią od diety. Często taki wzrost masy ciała jest niewspółmierny do liczby spożytych kalorii. Kiedy przeanalizuje się posiłek, który był sprawcą nagłego przybrania na wadze, okazuje się często, że nie mógł on w żaden sposób dostarczyć organizmowi tylu kalorii, by spowodować tak drastyczne przytycie. Kto byłby w stanie w tak krótkim czasie wchłonąć 18 000 kalorii? Powodem „tycia” jest zazwyczaj w takich przypadkach posiłek zbyt słony, dodatkowo podlany dużą ilością alkoholu. Połączenie soli z alkoholem wystarcza, by zwolnić przepływ wody przez organizm. Nie można zapominać, że litr wody waży kilogram, a dziewięć gramów soli zatrzymuje litr wody w tkankach cały dzień, a czasami nawet dwa dni.

Dlatego, jeśli w trakcie kuracji zmuszeni jesteśmy odstąpić od diety z powodów rodzinnych czy zawodowych, pamiętajmy, by unikać nadmiernych ilości soli i nigdy nie łączyć jej z alkoholem. A przede wszystkim nie ważmy się następnego dnia, bowiem gwałtowny wzrost wagi może zmniejszyć nasz zapał, determinację i wiarę w siebie. Należy poczekać z tym dzień lub dwa, zaostrzyć nieco dietę, pić więcej wody mineralnej i ograniczyć spożycie soli – to powinno zapewnić powrót do poprzedniej wagi.

Sól zwiększa apetyt, a jej ograniczenie zmniejsza go

Słone potrawy zwiększają wydzielanie śliny i soków żołądkowych, co zaostrza apetyt. I odwrotnie: potrawy mało słone nie pobudzają żołądka do wydzielania soków trawiennych i nie zwiększają apetytu. Niestety, brak soli rłumi także pragnienie, a osoba przestrzegająca zaleceń planu Protal musi, szczególnie w pierwszej fazie diety, pić więcej płynów i spowodować powrót naturalnego pragnienia.

Podsumowanie

Dieta oparta na czystych proteinach, czyli pierwsza faza planu Protal i główna siła napędowa pozostałych etapów planu (połączonych ze sobą), to kuracja inna niż wszystkie. Tylko ona opiera się wyłącznie na jednym składniku odżywczym i jednej ściśle określonej kategorii produktów o maksymalnej zawartości białka. Stosując tę dietę i cały plan Protal, można zapomnieć o liczeniu kalorii. To, czy przyswoi się ich dużo czy mało, ma nikły wpływ na ostateczny rezultat kuracji. Najważniejsze, by nie wykraczać poza jedną, precyzyjnie określoną kategorię produktów.

Protal to jedyna metoda, która polega na tym, by jeść dużo, wręcz na zapas. Chodzi w niej o to, żeby zaspokoić głód, nim się pojawi, bo gdy się już pojawi, będzie trudny do ujarznienia. Zaspokojenie głodu samymi produktami wysokobiałkowymi bywa czasem niemożliwe. Nieopanowany głód może skłonić do sięgania po produkty dające poczucie zadowolenia, ale o niskiej wartości odżywczej, za to ogromnym ładunku emocjonalnym – słodkie i tłuste, kaloryczne i destabilizujące.

Skuteczność omawianej kuracji wynika z zastosowania wyłącznie wyselekcjonowanych produktów. Dzięki temu jej działanie jest pio-

runujące. Kiedy jednak wykroczy się poza ściśle określoną kategorię produktów, działanie diety zostanie znacznie spowolnione i sprowadzone wyłącznie do smutnego liczenia kalorii. Tej kuracji nie można się poddać połowicznie. Kieruje nią zasada: „wszystko albo nic”, która jest bliska psychologii osób otyłych, żyjących według tej właśnie zasady. Osoby z nadwagą, często obdarzone dużym temperamentem, bywają równie ascetyczne w wysiłku, co spontaniczne w braku umiaru. Znajdą one na każdym etapie tego planu zadania na swoją miarę, zadania, którym będą w stanie sprostać.

Podobieństwo między profilem psychologicznym osób otyłych a strukturą kuracji tworzy związek, którego znaczenie trudno pojąć osobom niemającym problemów z wagą, ale w praktyce to właśnie ten związek decyduje o skuteczności diety. To wzajemne przystosowanie daje ludziom wiarę i mocne przywiązanie do kuracji, co ułatwia utratę zbędnych kilogramów i jest niezwykle ważne na etapie ostatecznej stabilizacji, kiedy wszystko opiera się na jednym dniu diety proteinowej w tygodniu, na jednym dniu wyrównywania poczynionych szkód. Tylko taki uderzeniowy, ale zarazem skuteczny środek może zostać zaakceptowany przez tych, którzy od lat walczą ze skłonnością do nadwagi.