

## **DIETA OWOCOWO-WARZYWNA**

**Według Dr Ewy Dąbrowskiej**

### **Dla kogo przeznaczona jest oczyszczająca dieta owocowo-warzywna?**

Dieta warzywno-owocowa jest wskazana dla osób zdrowych w celach profilaktycznych oraz dla osób cierpiących m.in. na nadwagę, otyłość, zaparcia, nadciśnienie, wysoki cholesterol, miażdżycę serca i naczyń, alergię skórne, pokarmowe, astmę, choroba zwyrodnieniowa stawów inne..

### **Co zaleca się jeść w w trakcie diety owocowo-warzywnej?**

W czasie kuracji powinno się wybierać warzywa i owoce ubogie w energię, czyli zawierające niewielkie ilości białka, tłuszczu i węglowodanów.

Warzywa: marchew, buraki, seler, rzodkiew, pietruszka, wszelkie kapusty, kalafior, cebula, czosnek, por, ogórki (zwłaszcza kiszzone), sałata, pomidory, papryka, dynia, kabaczek, rzepa, brokuł, brokuły.

Owoce: jabłka, grejpfruty, cytryny i śladowe ilości słodkich owoców (truskawki, pomarańcza). Do przyprawiania stosujemy chrzan, sok z cytryny, majeranek, kminek, zioła prowansalskie, natkę pietruszki, sól kamienną z mikroelementami.

Do picia – woda bogata w minerały niegazowana sztucznie. Zaleca się: herbaty owocowe, ziołowe, soki rozcieńczone wodą.

### **Czego nie powinno się jeść w trakcie diety owocowo-warzywnej?**

W trakcie kuracji nie należy spożywać chleba, mleka, tłuszczu, mięsa, ziemniaków, zbóż, roślin strączkowych, słodczy ani słodkich owoców. Spożywanie tych produktów spowoduje uruchomienie odżywiania zewnętrznego, które jest niepełnowartościowe, wywołuje głód, słabość i przerywa procesy samooczyszczające. Nie należy pić mocnej herbaty, kawy, alkoholu, ani palić papierosów.

### **W jakiej kolejności powinno się spożywać posiłki w trakcie diety owocowo-warzywnej?**

Kolejność spożywania potraw jest dowolna, natomiast zalecane jest rozpoczynanie dnia od wypicia soku warzywnego. Niektóre zasady spożywania posiłków:

- Sok warzywny powinno się pić małymi łykami, ponieważ sok już w jamie ustnej wchłania się do organizmu,
- Lepiej zjadać surowe warzywa i owoce przed gotowanymi,
- Owoce powinno się jeść pomiędzy posiłkami,
- Posiłków nie należy popijać wodą, herbatą czy sokiem.