Małe zmiany – duże efekty

z 3 kuracjami

Polecane także przy nietolerancjach, m.in.: glutenu, fruktozy, mleka (laktozy) i histaminy

Suzanne i Ludwig Jacob

Kuracje Witalne Dr. Jacob'a

ODŻYWIANIE • ODPOCZYNEK I RELAKS • RUCH • MIŁOŚĆ • PROSTE I ŚWIADOME ŻYCIE

Małe zmiany nawyków życiowych, duże efekty zdrowotne i dobre samopoczucie

Łatwe utrzymanie masy ciała dzięki odpowiedniej diecie i aktywności fizycznej

Dr. Jacob's®

NOWOŚĆ

Czy znasz swoje ciśnienie krwi?

1 Kuracja podstawowa
Napoje zasadowe Dr. Jacob's 4

2 Kuracja całościowa
Sposób odżywiania i styl życia 6

3 Kuracja specjalna
Kuracja przy nietolerancjach 12

Porady dr. Jacob'a dla:
Twojego ciśnienia krwi 14
Twojej odporności 16

Przepisy na dania zasadowe 20
Zdrowe napoje 28
Ruch 30
Witaminy 31
Składniki mineralne 32
Stan balansu kwasowo-zasadowego 33
Oddychaj, odpoczywaj i śpij 34
Sen i relaks 35
Towarzysze twojego zdrowia 36

Równowaga

Korzeń naszego zdrowia

Wszyscy czujemy się najbardziej komfortowo, gdy nasze życie jest w równowadze. Jest to równowaga dynamiczna, gdyż jesteśmy istotami twórczymi. Może pamiętasz jeszcze swoje pierwsze próby w jeździe na rowerze – z pomocą rodzica lub dodatkowych kółek, udało nam się znaleźć i zachować równowagę. Podręcznik ten jest stworzony po to, aby podać pomocną dłoń i inspirować do stosowania zdrowego stylu życia oraz odżywiania – do wprowadzenia więcej równowagi w swoim życiu. Wypróbuj nasz program 30-dniowej kuracji. Niech będzie on źródłem inspiracji do dalszych działań!

Życzymy wiele radości z wprowadzania pozytywnych zmian. Czekamy na opisy Państwa doświadczeń i opinie pod adresem: biuro@drjacobs.pl

Wszystkiego dobrego!

Suzanne
i Ludwig Jacob

Kuracje Witalne – możesz je mieć na co dzień w swoim domu

Nasze zdrowie zależy od naszych przyzwyczajeń. A te nabywamy wcześnie i siedzą one w nas głęboko. Pewnie nie raz w dzieciństwie rodzice lub dziadkowie próbowali cię pocieszać czekoladą. Z pewnością nie raz mówiono ci, jak zdrowy jest kotlet lub świąteczna pieczeń. Nie możemy ot tak po prostu wyłączyć naszych wieloletnich nawyków. Ale możemy zastąpić te niezdrowe lub szkodliwe, zdrowymi i korzystnymi dla zdrowia. Większość proponowanych w tym przewodniku zmian stylu życia lub odżywiania jest prosta i drobna. Jednakże, w dłuższej perspektywie, są one niezwykle skuteczne i przynoszą mnóstwo korzyści. Wypróbuj te proste sposoby i poczuj różnicę!

1 Kuracja podstawowa (s. 4)

Kuracja płynami

Napoje zasadowe

Picie zdrowych napojów to nawyk niezmiernie ważny dla zdrowia.

+ Prosta, szybka i skuteczna
+ Czas: 5 minut dziennie
+ Można stosować także w pracy
+ Powinien stać się stałym punktem dnia
+ Szybki efekt poprawy samopoczucia
+ Najważniejsze minerały dla nowego przypływu energii

2 Kuracja całościowa

Kuracja zasadowa (s. 6)

Sposób odżywiania i styl życia

Holistyczne podejście opiera się na Metodzie Dr. Jacob'a (str. 11), może być użyta do regulacji masy ciała.

Wymagany czas: 15–60 minut dziennie
+ Ćwicz z radością (s. 30)
+ Relaks z głębokim oddychaniem (str. 34)
+ Zdrowy sen (str. 35)
+ Post zasadowy dla utraty wagi i jako wstęp do zdrowej diety (str.6)

3 Kuracja specjalna

Kuracja przy nietolerancjach (s. 12)

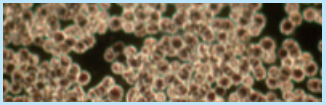
Kuracja komosą ryżową (quinoa)

Nietolerancje pokarmowe (na nabiał, gluten, fruktozę, jaja, ryby, histaminę, soję, etc.) stają się niestety coraz bardziej powszechne. Dobieranie pokarmów do indywidualnych potrzeb to najważniejsza zasada zdrowej diety.

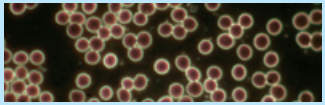
+ Czas: wykonywane przy okazji innych czynności
+ Quinoa – pełnowartościowe ziarno
+ Zdrowe produkty spożywcze

Pij na zdrowie!

Zmęczenie, bóle głowy, zaparcia i nudności – to najczęstsze sygnały, którymi nasze ciało mówi nam: pijesz za mało! ***Powinniśmy pić co najmniej 2 litry płynów dziennie.*** To niezbędne dla naszego prawidłowego funkcjonowania fizycznego i psychicznego. Utrata wody w ilości równej 2% masy ciała ma bardzo niekorzystny wpływ, m.in. na płytki krwi, których elastyczność i przepływ są uzależnione od prawidłowego nawodnienia.



Obraz krwi przed...*



… i po kuracji podstawowej

Woda jest podstawą naszej zdrowej diety. Dlatego pij dziennie co najmniej 2 litry wody, łagodnych herbat ziołowych i napojów. Uzupełniaj niektóre z napojów w kwas mlekowy (np. z produktów jak Granaforte, Lactacholin, Lactirelle, VitaColon – s. 21). Osoby bardzo pocące się potrzebują odpowiednio więcej płynów. Najlepiej pij niewielkie ilości ale częściej. W ten sposób utrzymasz prawidłowe nawodnienie organizmu.

Rytuał picia porannego: w nocy tylko z oddechem i potem tracimy min. 0,5 l wody a ok. 0,5 l trafia do pęcherza moczowego. Stratę taką należy jak najszybciej odzyskać, szczególnie dla prawidłowego funkcjonowania krążenia. Medycyna staroindyjska zaleca by tuż po przebudzeniu wypić dwie szklanki (około 500 ml) ciepłej wody, najlepiej wraz z 2 łyżkami soku z cytryny lub limonki (cytryniany). Ten łatwy do wprowadzenia w życie rytuał jest bardzo ważny dla zdrowia: rano po przebudzeniu pij dwie szklanki wody! Po chwili poczujesz dawkę energii na cały dzień.

** obserwowany w ciemnym polu*

1 Kuracja podstawowa

Napój zasadowy Dr. Jacob's

Energia dla wyzwań nowego dnia

Dieta uboga w minerały ale bogata w białko, chroniczny stres lub nadmierny wysiłek fizyczny mogą wytrącić metabolizm z równowagi mineralnej i kwasowo-zasadowej.

Dla jej przywrócenia lub utrzymania nie wystarczy tylko picie płynów – bardzo ważne są również elektrolity (minerały). Są one najlepiej przyswajalne, gdy spożywamy je w postaci napojów izotonicznych. Napój izotoniczny to taki, w którym stężenie rozpuszczonych cząstek jest takie samo jak we krwi.

Napój Zasadowy dr. Jacob'a to formuła optymalna. Jest świetnym źródłem łatwoprzyswajalnych minerałów. Ich skład i proporcje są takie jak w warzywach i owocach. Jest to doskonały izotonik, który szybko przywraca balans mineralny i kwasowo-zasadowy.

Napój Zasadowy dr. Jacob'a: twoja rewitalizacja metabolizmu energetycznego*

+ **Uzupełnij minerały i poczuj nową energię***
+ **Neutralizacja kwasów***
+ **Wzorowany na naturze: dużo potasu, mało sodu**

* Produkt pH balans Plus zawiera magnez i wapń, które wspomagają prawidłowy metabolizm energetyczny oraz cynk, który wspomaga prawidłowy metabolizm kwasowo-zasadowy. Co najmniej 2 litry wody dziennie pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji fizycznych i poznawczych.

Miesięczny plan picia napojów

Po przebudzeniu: ½ litra Izotonicznego Napoju Zasadowego.

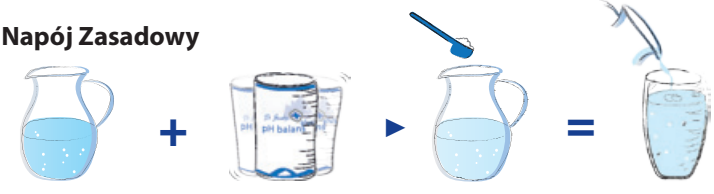
W ciągu dnia: ½ litra Izotonicznego Napoju Zasadowego.

Wieczorem: 300 ml Napoju Zasadowego.

Różnicę pomiędzy napojami stanowi stężenie minerałów – Napój Zasadowy ma większe stężenie minerałów.

Izotoniczny Napój Zasadowy

Napój Zasadowy



Zamiast **pH balans Plus** możesz stosować także proszek zasadowy **pH balans**, który zawiera aż 95% cytrynianów.

Rada: *Uzupełnij swój Napój Zasadowy odrobiną soku z cytryny i szczyptą imbiru.*

Więcej przykładów na str. 36.

pH balans Plus Dr. Jacob's to proszek zasadowy na bazie cytrynianów i mleczanu. Jest bogaty w potas oraz wapń i magnez w proporcjach 3:2 (jak w warzywach i owocach). Zawarte w nim mikroelementy wspomagają ponad 40 prawidłowych funkcji organizmu.

Rada: *W ciągu dnia możesz wypić 1-2 litry izotonicznego Napoju Zasadowego. Szczególnie ważne jest picie go zaraz po wstaniu. Po zakończeniu Kuracji podstawowej możesz pić ok. litra Izotonicznego Napoju Zasadowego dziennie.*

Kuracja zasadowa Dr. Jacob'a

Pobudzenie metabolizmu

Czy często czujesz zmęczenie i apatię?

Stresujące dni z wieloma obowiązkami, mało spożywanych warzyw i owoców, dużo mięsa i wędlin, sera, kawy, słodkich napojów, przekąsek i słodyczy – wszystko to obciąża nasz metabolizm energetyczny i zaburza równowagę kwasowo-zasadową. Sprawdź jaki jest balans kwasowo-zasadowy twojego organizmu (s. 25).

Jeżeli nie utrzymujemy porządku i nie sprzątamy w domu, tworzy się chaos i zbiera brud. To samo dzieje się jeśli nie dbamy o nasz organizm.

Kuracja Zasadowa Dr. Jacob'a pomoże ci odprężyć się i utrzymać dobre samopoczucie!

Dzięki zasadowemu sposobowi odżywiania możesz przywrócić równowagę metabolizmu, przywrócić i utrzymać prawidłową masę ciała i mieć dużo energii. Pokarmy roślinne dostarczają organizmowi wiele minerałów zasadowych, takich jak potas, wapń i magnez, które wspomagają równowagę kwasowo-zasadową i metabolizm energetyczny. Warzywa, owoce i zioła to pokarmy idealne do tego celu, a do tego mają mało kalorii. Powinny być podstawą każdego posiłku i przekąski.

Witalność i dobre samopoczucie już po 7 dniach! To kolejna zaleta diety alkalicznej: możesz najadać się do syta zdrową żywnością zasadową i jednocześnie zgubić zbędne kilogramy.

Zacznij od kuracji 7-dniowej zaproponowanej na stronie 10. Jeśli będzie ci ona odpowiadać, wprowadź ją na stałe do swojego życia.

Kuracja całościowa Dr. Jacob'a zawiera:

1. **Odżywianie** zdrowymi pokarmami zasadowymi (s. 7)
2. **Ruch** sprawiający przyjemność (s. 22)
3. **Odpoczynek i relaks** poprzez głębokie oddychanie (s. 26) i dobry sen (s. 27)

1. Odżywianie

Dużo warzyw i owoców: powinno się spożywać 5 porcji dziennie. Jeśli ci się to nie udaje, możesz wspomóc się popijaniem w ciągu dnia litra Izotonicznego Napoju Zasadowego (s. 4–5), który przywraca równowagę kwasowo-zasadową w ciągu dnia.

Znacznie mniej żywności pochodzenia zwierzęcego i cukru: ogranicz pokarmy celowo zakwaszane podczas wytwarzania, takie jak mięso, wędliny, ryby, ser, nabiał, a także białą mąkę, cukier i słodycze.

Białko: zbyt dużo białka może obciążać nerki kwasami. Nadmiar białka, wg prof. Wendta, może także stopniowo prowadzić do chorób spowodowanych gromadzeniem białka, takich jak nadciśnienie i cukrzyca (patrz s. 12).

Rada: *Jak wyglądają proporcje zdrowego posiłku wg piramidy żywienia, zobaczysz na stronie 8.*

2. Ciesz się ruchem

Ćwiczenia wspomagają eliminację nadmiaru kwasów przez nerki i płuca. Dzienna porcja intensywnego ruchu powinna wynosić co najmniej 30–45 minut. Idealny jest sport lub lekkie formy ruchu na świeżym powietrzu. Ważne: wykonuj wystarczająco dużo ćwiczeń w codziennym życiu i wybierz odpowiedni dla siebie rodzaj ruchu, który lubisz.

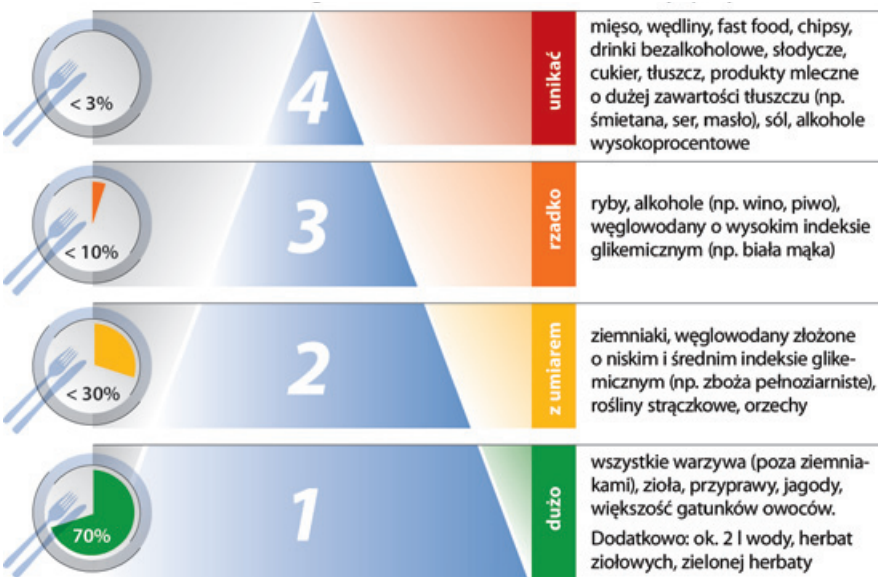
Rada: *Stwórz swój własny plan ćwiczeń i aktywności ruchowej. Staraj się go trzymać!*

3. Relaksuj się – stres powoduje zakwaszenie

Stres spłyca oddech i zwiększa wydzielanie hormonów stresu, co powoduje zakwaszenie metabolizmu. Czujesz napięcie? To zrób sobie przerwę i oddychaj głęboko. Masz stresujący okres – zadbaj o picie większej ilości napojów zasadowych (czytaj na stronie 4)!

Złote zasady żywienia Dr. Jacob'a:

1. **Pij regularnie odpowiednią ilość zdrowych napojów.**
2. **Najadaj się do syta kolorowymi warzywami i owocami, lecz zwróć uwagę na nietolerancje pokarmowe (patrz s. 14).**
3. **Wybieraj pokarmy niskokaloryczne, bogate w substancje witalne, ubogie w sód i bogate w potas.**



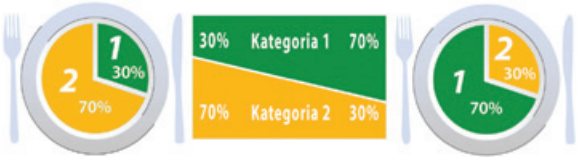
Utrzymaj prawidłową wagę z Kuracją Zasadową Dr. Jacob'a

Optymalna dieta dla stopniowej i trwałej redukcji wagi

Stosując zasadowy sposób odżywiania zaproponowany w Kuracji Zasadowej i najadając się do syta produktami z kategorii 1 (warzywa, owoce, zioła), praktycznie zagwarantowane masz to, że twoja nadmierna masa ciała ulegnie stopniowej redukcji. Stanie się tak, gdyż najadać się będziesz żywnością o mniejszej ilości kalorii. Jeśli twoja waga mieści się w normalnym zakresie, spożywaj więcej żywności z kategorii 2.

Przy wyborze pokarmów bierz pod uwagę, w jakich kategoriach znajdują się one w piramidzie żywienia Dr. Jacob'a. **Przy stosowaniu Kuracji Zasadowej**, a także przy zasadowym sposobie odżywiania się, optymalne są produkty z kategorii 1 i 2, **ze szczególnym uwzględnieniem żywności zasadowej z kategorii 1**. Po zakończeniu Kuracji, **dla zachowania witalności**, należy nadal stosować je jako podstawę diety, a żywność z kategorii 3 i 4 spożywać w niewielkich ilościach.

Więcej informacji o optymlanym sposobie odżywiania się znajdziesz w książce **"Metoda doktora Jacoba"** (str. 11).



Brak czasu na przygotowanie pełnowartościowych posiłków?

W takiej sytuacji cenną pomocą służy AminoBase. Jest to proszek sporządzony z roślin i służy do przygotowywania pełnowartościowych posiłków. AminoBase zapewnia pełną podaż wszystkich niezbędnych składników odżywczych w naturalnych proporcjach (w tym aminokwasów, witamin i minerałów), ale nie zawiera glutenu i laktozy.

AminoBase świetnie nadaje się dla osób z osłabionym wchłanianiem, przy alergiach i nietolerancjach pokarmowych oraz do kontroli masy ciała*. Jedna porcja zastępuje cały obiad. Z **AminoBase** w kilka minut można łatwo przygotować pełnowartościowe posiłki o różnych smakach – zupy, musy, koktajle.

* Codzienne zastępowanie dwóch posiłków za pomocą AminoBase jest częścią diety niskokalorycznej i przyczynia się do obniżenia wagi. Aby następnie utrzymać masę ciała należy zastąpić AminoBase jeden główny posiłek dziennie.

Przepisy na smaczne dania z AminoBase na:
drjacobs.pl dział „Przepisy“

Zasady są ważne przy postach i dietach odchudzających

Przy diecie z dużą ilością pokarmów kwasotwórczych organizm zużywa nadmiernie ważne minerały, takie jak potas, magnez i wapń. Należy je uzupełniać. Diety i posty dla intensywnego odchudzania prowadzą do wzrostu ilości kwasów w organizmie (ciała ketonowe powstające podczas rozkładu tłuszczu). Może to obniżyć pH i wpłynąć na enzymy odpowiedzialne za metabolizm energetyczny, który zostaje spowolniony i powodują spowolnienie utraty tłuszczu. Rezultat: spadek wagi zatrzymuje się. Aby organizm mógł zrównoważyć nadmiar kwasów, potrzebuje podstawowych minerałów zawartych w owocach i warzywach.

Bardzo ważnym i pomocnym jest picie dużej ilości zdrowych napojów. Chi-Tea jest idealnym towarzyszem postu i diety zasadowej oraz wspomaga metabolizm energetyczny cennymi składnikami.

Rada: Aby dodatkowo wspomóc odchudzanie, należy zachować minimum 4 godziny między posiłkami. W miarę możliwości, ostatni posiłek należy spożywać przed godziną 18:00, a następnie należy zachować 16 godzin bez jedzenia – śniadanie ok. godz. 10:00.

Łatwy post zasadowy – kuracja 7-dniowa

Proste i przyjemne!

Po obudzeniu się **½ litra Izotonicznego Napoju Zasadowego** (z odrobiną cytryny). Uzupełni to utracone w nocy płyny, poprawi krążenie i metabolizm.

Jak go przygotować – patrz str. 5. Pij ½ litra rano i ½ litra po południu.

Na śniadanie wypij filiżankę **Chi-Cafe balans** lub **Herbaty Chi**. Inne pomysły na śniadanie są na str. 20.

Danie na lunch / obiad i kolację możesz wybrać z propozycji przepisów na stronach od 22. Posiłek przygotowany z **AminoBase** zastępuje 1–2 posiłki dziennie i zapewnia wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Przepisy na dania z **AminoBase** znajdziesz na www.drjacobs.pl/przepisy-aminobase.

Po południu: wypij **½ litra Izotonicznego Napoju Zasadowego**, dla uzupełnienia minerałów i by zapobiec napadowi głodu. **Jeśli poczujesz głód,** zjedz warzywa lub owoce, pij **Herbatę Chi** lub inne zdrowe napoje (patrz str. 28).

Wieczorem: wypij 300 ml **Napoju Zasadowego**.

Masz ochotę na zdrową przekąskę między posiłkami?
Baton Zasadowy Dr. Jacob's –
świetnie smakuje i ma tylko 133 kalorie.

Kuracja Zasadowa Dr. Jacob'a może być początkiem fundamentalnej zmiany w diecie, która przyniesie wiele dobrego dla zdrowia.

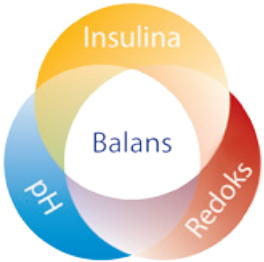
Uwolnij jelita

Każda osoba, która nie wydala stolca codziennie, ma spowolnioną pracę jelita grubego. W takim przypadku zalecane jest łagodne oczyszczanie okrężnicy, aby pozbyć się resztek kału, które mogą być źródłem toksyn. Najlepszym sposobem na to jest lewatywa. Możesz jednak zastosować także produkt **pH balans Dr. Jacob's**, który jest bogaty w magnez i w większej porcji może mieć działanie przeczyszczające. Efekt ten może bardzo pomóc osobom z tendencją do zaparć. Jednakże, po uzyskaniu pożądanego efektu, należy zastosować taką porcję **pH balans**, która zapewni regularne, codzienne wypróżnienia. **Kuracja 7-dniowa** zapewnia oczyszczenie jelit bez dodatkowych środków, ponieważ **AminoBase** zawiera cenny błonnik z łusek babki płesznik.

Metoda Dr. Jacob'a dla witalności, optymalnej masy ciała i energii

Jak zachować sprawność, witalność i zdrowie?

Odpowiedź znają ludzie żyjący w tzw. „niebieskich strefach" – są to naukowo zbadane regiony o bardzo wysokiej średniej długości życia.



Jedz zdrowo i z przyjemnością

Relaksuj się poprzez głębokie oddychanie

Ciesz się ruchem

„Złoci Seniorzy" niebieskich stref są zdrowi i witalni do późnej starości. Wszyscy ci ludzie mają wspólne cechy: jedzą głównie pokarm roślinny, w życiu utrzymują umiar i równowagę. Książka Metoda Dr. Jacob'a opisuje m.in. właśnie te zagadnienia.

Poznaj Metodę Dr. Jacob'a i wprowadź ją w życie!

Broszura, którą czytasz, jest jedynie krótkim streszczeniem książki „Metoda Dr. Jacob'a *w praktyce*". Przedstawiany w niej sposób odżywiania jest oparty na najzdrowszych koncepcjach żywieniowych, które są efektem około 1400 badań naukowych. W książce także opisane są szeroko zagadnienia związane z utrzymaniem balansu redoks i pH, które to regulują wszystkie reakcje biochemiczne w organizmie, oraz insuliny, odpowiedzialnej za wiele procesów metabolicznych.

Poznaj także naszą książkę kucharską „Simply Eat" i udaj się w odkrywczą podróż kulinarną!

„Simply Eat" to praktyczny przewodnik ułatwiający wprowadzenie w życie zaleceń dietetycznych zawartych w „Metodzie Dr. Jacob'a". Zawiera przepisy na wszystkie posiłki dnia. Są one opisane pod kątem kaloryczności i przynależności produktów do poszczególnych grup pokarmowych. Dania są łatwe w przygotowaniu, smaczne i pełne składników witalnych. Autorka proponuje także eksperymentowanie z nowymi rodzajami zbóż, warzyw, ziół i przypraw.

Książki możesz zakupić na www.sklep.DrJacobs.pl lub pod telefonem biura Dr. Jacob's: 22 490 94 30 (pn. - pt. 9:00 - 16:00).

RADA SUZANNE: *Wypróbuj zasadowy sposób odżywiania by odzyskać energię i zobacz pozytywne zmiany w życiu, witalności i samopoczuciu. Osoby starsze i weganie powinni również zadbać o suplementację witaminy B_{12}.*

3 Kuracja specjalna Przy nietolerancjach pokarmowych

Już Hipokrates zalecał post i dietę jako bardzo skuteczne lekarstwo na wiele schorzeń. Jednak... jego zalecenie nie jest bardzo popularne. Wiele problemów zdrowotnych wynika z tego, że spożywamy pokarmy, których nie tolerujemy.

Wiele osób, po zjedzeniu pewnych pokarmów, doświadcza różnych problemów wynikających z nietolerancji lub alergii pokarmowych. Najczęstszymi z nich są nietolerancja fruktozy, laktozy, glutenu i histaminy. Tak więc owoce są bardzo zdrowe, ale nie dla osób z nietolerancją fruktozy! Osoby takie nie tolerują także słodzika sorbitolu i soków owocowych. W wielu przypadkach przyczyną może być niewłaściwa flora bakteryjna w jelicie cienkim. Pomóc tu może wizyta u doświadczonego dietetyka. Nietolerancja histaminy jest bardzo powszechna, ale objawy są tak ogólne, że wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tej nietolerancji (więcej w książce „Metoda Dr. Jacob'a w praktyce").

Nasza rada na problemy żołądkowo-jelitowe:

Najbardziej skutecznym środkiem jest odpowiednia dieta. Jej podstawą powinny być pokarmy zdrowe, lekkostrawne i łatwoprzyswajalne. Przykładowo, może być ona oparta na ziemniakach lub ryżu, co całkowicie eliminuje wszystkie przyczyny nietolerancji.

Są także zdrowsze i wartościowsze pokarmy bazowe – jednym z nich jest komosa, a także amarant, proso, czarny lub czerwony ryż. Dla osób ze słabym trawieniem świetny jest imbir dodany do potraw lub w formie naparu. W diecie większości ludzi brak jest pokarmów gorzkich, które stymulują przepływ żółci.

RADA 1: *Idealne są lekkostrawne pokarmy, takie jak działające zasadowo zupy i inne potrawy z komosą (patrz str. 12).*

RADA 2: *Unikaj pokarmów, po których masz wzdęcia, gazy, niestrawności, itp. To nie jest jedzenie dla ciebie!*

RADA 3: *Dokładne przeżuwanie i regularne posiłki ułatwiają trawienie oraz pomagają przy nietolerancjach.*

Dieta oczyszczająca przy nietolerancjach

Przy nietolerancjach pokarmowych, zastosuj kurację komosą przez dwa-trzy tygodnie. Po tym czasie zacznij wprowadzać co drugi dzień zwykłe pokarmy i zobacz, jak będzie na nie reagowało twoje ciało.

RADA SUZANNE: *Nietolerancje pokarmowe i wynikające z nich zaburzenia często są niezdiagnozowane. Tak było ze mną. Od lat miałam duże problemy, które zatruwały mi życie. Za każdym razem gdy coś jadłam miałam wzdęcia, zaparcia, czułam się opuchnięta. Zbawieniem okazała się komosa! Na początku myślałam, że to zwykłe ziarno. Ale zaufałam dobrym radom i zaczęłam ją jeść jako pokarm bazowy posiłków i wszystko wróciło do normy.*

Kocham komosę w różnych postaciach: rano jako płatki, na obiad i kolację gotowana quinoa z warzywami, kukurydzą, ziołami, nasionami dyni lub bakaliami... Tyle smaków – wystarczy włączyć wyobraźnię.

Regenerat imun *wspiera błonę śluzową jelit i układ odpornościowy;* *Ahista* *wspomaga trawienie – nawet przy nietolerancji histaminy.*

Najlepiej jest pić ze śniadaniem napój z rozmieszaną miarką Regenerat imun, a do obiadu i kolacji napój z Ahistą. Możesz stosować te napoje także podczas 7-dniowej kuracji – postu zasadowego.

Mój ulubiony produkt

Znaczna część naszego układu odpornościowego znajduje się w jelitach i tam też znajduje się największa błona śluzowa organizmu. Ponieważ podlega ciągłym procesom regeneracji, potrzebuje dużo mikroelementów.

Regenerat *imun* ma składniki ważne dla układu odpornościowego i błon śluzowych.

- Kompleks odżywczy zawierający kwasy tłuszczowe omega-3, białka, specyficzne aminokwasy, mikroelementy (12 witamin i 5 pierwiastków śladowych) oraz enzymy roślinne
- Z kurkuminą i fosfolipidami ze słonecznika
- Idealny suplement dla wegan, oparty na idei dr Budwig

Składniki odżywcze Regeneratu korzystnie wpływają na następujące funkcje organizmu:

- **Odporność** – selen, cynk, witaminy A, B_6, B_{12}, C i D
- Utrzymanie zdrowych **błon śluzowych** – biotyna, niacyna, witaminy A i B_2
- **Zmniejszanie zmęczenia** – m.in. kwas foliowy, niacyna, witamina B_2

Ahista jest przyjazna jelitom oraz trawieniu.

- Ziemia diatomitowa i wapń z alg o specjalnych właściwościach wiążących toksyny
- Zawiera wartościowy ekstrakt z kadzidła i kwercetynę
- Kompleks składników odżywczych dla błony śluzowej jelit
- Z witaminą B6 i miedzią dla tworzenia diaminooksydazy neutralizującej histaminę

NOWOŚĆ

Boswellia MSM *forte*

Strona 19

Produkty ze składnikami dla jelit i trawienia, odpowiednie szczególnie dla osób z nietolerancją glutenu, fruktozy, laktozy oraz histaminy

Diatomitowa ziemia okrzemkowa z prehistorycznych okrzemek jest poddana mikronizacji, co bardzo zwiększa porowatość okrzemek i ich zdolność do pochłaniania toksyn. Jest ona bardzo dobrze tolerowana przez jelita.

Ekstrakt z czerwonych alg jest szczególnie bogaty w naturalny wapń o wysokiej biodostępności, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie enzymów trawiennych.

Czy wiesz jakie masz ciśnienie?

Kiedy ostatnio mierzyłeś swoje ciśnienie krwi?

W Polsce na nadciśnienie choruje co trzecia osoba – od 29%[1] do 45%[2] dorosłej populacji oraz nawet u 75% osób w wieku 65 r.ż. i powyżej [3]. Tylko ok. 53% kobiet i 29% mężczyzn (18–79 lat) ma optymalne wartości ciśnienia tętniczego (poniżej 120/80 mmHg). Prawidłowe ciśnienie krwi jest prawdopodobnie najważniejszą podstawą zdrowego, długiego życia.

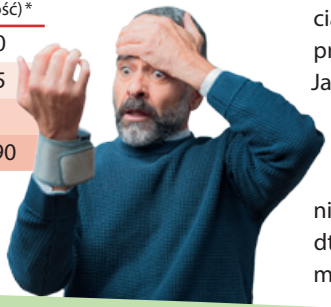
Czy wiesz, że wysokie ciśnienie krwi jest główną przyczyną udaru, zawału serca, poważnej niepełnosprawności i przedwczesnej śmierci? (Global Burden of Disease, 2018).

Na wysokie ciśnienie krwi można zwykle dobrze wpłynąć poprzez wprowadzenie zdrowego sposobu odżywiania i stylu życia. Przynosi to szybkie efekty, szczególnie przy wartościach do 139/89 mmHg.

Klasyfikacja	**Wartość skurczowa** (górna wartość)*	**Wartość rozkurczowa** (dolna wartość)*
Optymalne	poniżej 120	poniżej 80
W normie	poniżej 130	poniżej 85
Podwyższone	130 – 139	85 – 89
Nadciśnienie	powyżej 140	powyżej 90

Klasyfikacja ciśnienia krwi zgodnie z WHO

* mierzona w mmHg



Przyczyny i leczenie nadciśnienia

Głównymi przyczynami wysokiego ciśnienia krwi są brak ruchu, niezdrowa dieta (zbyt dużo białka zwierzęcego i soli), otyłość (szczególnie zwiększona zawartość tłuszczu w brzuchu i wątrobie), wysoki poziom cholesterolu i zbyt duży stres. Dieta kwasotwórcza zawierająca sól kuchenną, fosforany i białko zwierzęce może prowadzić do nadmiernego obciążenia kwasem, a także do podwyższenia ciśnienia krwi. Badania pokazują również, że sól i białko zwierzęce zwiększają uwalnianie kortyzolu – hormonu stresu. Sprzyja to odkładaniu się chlorku sodu i wody w organizmie, a także podwyższeniu ciśnienia krwi.

Zespół (syndrom) metaboliczny jest powiązany z wysokim ciśnieniem krwi. Powodują go te same czynniki ryzyka. Rozwija się z powodu diety bogatej w mięso i produkty mleczne, nadmiernego spożycia cukru i soli oraz siedzącego trybu życia.

Wysokie ciśnienie krwi jest również objawem powiązanym z **zespołem odkładania białka.** Według prof. Dr. Med. Wendta, choroby związane z odkładaniem białek, jak np. amyloidoza, powstają w wyniku ciągłego przejadania się białkami, zwłaszcza zwierzęcymi, i z czasem prowadzą do odkładania się złogów w ścianach naczyń krwionośnych. Jak dotąd pod uwagę bierze się głównie złogi cholesterolowe, ale nadmiar białek powoduje także zagęszczanie tkanki łącznej ścian naczyń krwionośnych, co utrudnia zaopatrzenie komórek w tlen i składniki odżywcze. Aby zapewnić ich dotarcie do komórek, organizm musi zwiększyć ciśnienie krwi. **Post białkowy** według prof. Wendta (czasowe unikanie białka zwierzęcego) jest skuteczną naturalną metodą normalizacji ciśnienia krwi.

[1] NATPOL PLUS, [2] WOBASZ II, [3] PolSenior

Najlepsze zalecenia co do stylu życia w przypadku wysokiego ciśnienia krwi i zespołu metabolicznego

Zmniejszenie masy ciała i ilości tłuszczu brzusznego oraz obniżenie ciśnienia krwi można osiągnąć tylko poprzez prawidłowe nawyki żywieniowe i regularny trening!

- **Zdrowe odżywianie**
  Odżywiaj się pełnowartościowymi pokarmami roślinnymi (warzywa, zioła, grzyby, owoce i orzechy). Dostarczają one dużo zasadotwórczego potasu, magnezu i wapnia. Białko roślinne z orzechów i roślin strączkowych jest szczególnie bogate w potas i argininę, z których powstaje NO* obniżający ciśnienie krwi.

  DIETA DASH *to naukowo udowodniona dieta, która skutecznie leczy wysokie ciśnienie krwi poprzez ograniczenie spożycia soli i zwiększenie spożycia potasu. Polega na spożywaniu nie więcej niż 5 g soli, niewielkich ilości nasyconych kwasów tłuszczowych (tłuszczów zwierzęcych) i dużych ilości zdrowych składników odżywczych: 4700 mg potasu, 500 mg magnezu, 1250 mg wapnia i 30 g błonnika.*

  Rada: *Sposób odżywiania Metodą Dr. Jacob'a + książka kucharska „Simply Eat" (s. 11).*

Tabletki potasowe

Doskonałe współdziałanie składników

Z minerałami zasadowymi, witaminami, L-argininą

- **Pij, pij, pij...**
  Rano, po wstaniu, uzupełnij wodę utraconą w ciągu nocy – wypij ok. 0,5 litra wody lub łagodnej herbaty ziołowej. Kolejne 1,5 litra łagodnych płynów wypij w ciągu dnia (str. 4).
- **Zmniejsz spożycie alkoholu**
- **Żadnej nikotyny**
- **Regularne ćwiczenia i odpowiedni trening**
  (np. na siłowni, z trenerem personalnym lub – str. 7)
- **Zredukuj stres** oraz **unormuj swój sen** (patrz str. 24-25)
- **Znacznie zmniejsz spożycie soli** (maksimum 5 g soli dziennie)
  - Ogranicz lub unikaj przetworzonej żywności.
  - Sprawdzaj zawartość soli / sodu na opakowaniu produktów.
  - Nadawaj smak potrawom za pomocą świeżych i suszonych ziół. Uważaj – gotowe mieszanki przypraw często zawierają sól.
  - Wybieraj wodę mineralną o niskiej zawartości sodu.
  - Ćwicz regularnie! Aktywność fizyczna i sauna sprzyjają wydalaniu sodu przez skórę.
  - Sól potrawy na talerzu, nie podczas gotowania. Uzyskasz odpowiedni smak przy użyciu znacznie mniejszej ilości soli. Używaj soli niskosodowej (np. produktu Sól Niskosodowa Dr. Jacob's).

** tlenek azotu*

Wzmocnij swój układ odpornościowy

Różne pory roku stawiają różne wyzwania dla naszego układu odpornościowego jak zima. Wesprzyj go z naszymi wskazówkami!

Unikaj hipotermii

Utrzymuj szyję i stopy w cieple. Hipotermia często prowadzi do infekcji, ponieważ osłabia barierę immunologiczną błon śluzowych. Ćwiczenia i naprzemienne (ciepłe – zimne) prysznice wspomogą dobre krążenie krwi.

Ciesz się świeżym powietrzem

Pamiętaj, aby regularnie wietrzyć mieszkanie oraz przebywać na świeżym powietrzu. Na mrozie chroń błony śluzowe przed zimnym i suchym powietrzem – utrzymuj je w cieple i wilgoci. Suche powietrze w pomieszczeniach sprawia, że błony śluzowe są łatwo podatne na infekcje – nawilżaj suche powietrze.

Odżywiaj się zdrowo

Idealne są warzywa, owoce, rośliny strączkowe, grzyby, orzechy i produkty pełnoziarniste. W ten sposób dostarczasz swojemu organizmowi ważnych składników odżywczych, a zawarty w nich błonnik zapewnia pożywienie dla „dobrych" bakterii jelitowych.

Pozwól sobie na wystarczająco dużo odpoczynku i snu

Stres osłabia układ odpornościowy, ponieważ hormon stresu kortyzol hamuje ważne funkcje odpornościowe. Jeżeli czujesz, że potrzebujesz więcej czasu na sen i wypoczynek – potraktuj to jako znak od swojego ciała, którego nie należy ignorować i przezwyciężać, ale raczej słuchać.

Śmiej się często

Śmiech aktywuje określone komórki układu odpornościowego. Śmiej się często. Pozytywne spojrzenie na życie również wzmacnia nasz układ odpornościowy.

A jeśli już złapiesz przeziębienie lub infekcję dróg oddechowych...

Po prostu zostań w domu i odpoczywaj. Twoje ciało będzie ci wdzięczne. Nie ćwicz, dopóki naprawdę nie poczujesz, że już możesz i tego potrzebujesz. W przeciwnym razie pozornie mała infekcja może uszkodzić serce.

Składniki odżywcze niezbędne dla odporności

- **Witamina D**

Badania wykazują, że bardzo wielu Polaków ma niski poziom lub niedobór witaminy D. Bardzo niewiele osób ma poziom tej witaminy powyżej 75 nmol/l, który wielu ekspertów uważa za optymalny. Zdolność wytwarzania witaminy D w skórze zmniejsza się wraz z wiekiem, szczególnie u kobiet. Aby utrzymać odpowiedni poziom witaminy D w surowicy (≥ 75 nmol/l), Amerykańskie Towarzystwo Medycyny Geriatrycznej zaleca osobom w wieku od 70 lat suplementację 4000 j.m. witaminy D dziennie. Polski Instytut Żywienia i Żywności zaleca 2000 j.m.

Witamina D jest bardzo ważna dla naszego układu odpornościowego. Jej forma, zwana cholekalcyferol, powstaje w skórze pod wpływem promieni słonecznych lub może być spożywana z pokarmami. Trafia ona do wątroby, gdzie jest przekształcana w stan pośredni zwany kalcydiolem (ta forma służy do analizy poziomu witaminy D we krwi). Kalcydiol jest transportowany z krwią do różnych tkanek organizmu, gdzie ostatecznie powstaje metabolicznie aktywny kalcytriol, hormon witaminy D.

Kalcytriol działa regulująco na układ odpornościowy, wiążąc się z receptorami witaminy D. Receptory takie występują w wielu różnych komórkach odpornościowych, np. w makrofagach (fagocytach), które odgrywają kluczową rolę w regulacji reakcji obronnych układu odpornościowego.

- **Witamina A**

Witamina A to nazwa dla kilku związków chemicznych (np. retinolu, kwasu retinowego), które nazywamy retinoidami. Część witaminy A wchłania się bezpośrednio z pożywieniem (np. z sera), a część powstaje z karotenów. Najbardziej znanym karotenem jest beta-karoten (np. z marchwi). W przeszłości przyjmowano współczynnik 6:1 (6 mg beta-karotenu = 1 mg witaminy A w postaci retinolu), ale obecne badania pokazują, że współczynnik ten może wynosić 36:1.

Należy dbać o odpowiednie spożycie witaminy A, ponieważ pełni ona ważne funkcje w naszym układzie odpornościowym. Związki witaminy A biorą udział w tworzeniu i aktywacji wielu komórek odpornościowych (np. przeciwciał i krwinek białych). W wielu komórkach witamina A działa synergistycznie (uzupełnia działanie) z witaminą D, ponieważ odpowiednie receptory witamin łączą się ze sobą.

Witamina A jest niezbędna dla funkcjonowania komórek nabłonka w całym organizmie i dlatego jest ważna dla utrzymania zdrowia błon śluzowych. Komórki nabłonkowe tworzą tkankę powierzchniową skóry, naczyń krwionośnych i limfatycznych oraz w nabłonku jelit i dróg oddechowych.

Zapoznaj się z broszurą "Odporność na cały rok". Znajdziesz ją na **www.DrJacobs.pl** w dziale Czytelnia / Broszury

- **Witamina C**

Prawie żadna inna witamina nie ma tak wielu potwierdzonych naukowo efektów zdrowotnych, jak witamina C. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, szczególnie podczas intensywnej aktywności fizycznej i po jej zakończeniu, oraz pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym. W naszym układzie odpornościowym witamina C odgrywa rolę zarówno w odpowiedzi immunologicznej nieswoistej (wrodzonej), jak i swoistej (nabytej). Witamina C jest ważna dla działania komórek odpornościowych, takich jak makrofagi.

Witamina C wspomaga również prawidłowe funkcjonowanie metabolizmu energetycznego oraz przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia. Źródłami bogatymi w witaminę C są owoce dzikiej róży, wiśnie acerola i rokitnik zwyczajny.

- **Cynk**

Cynk bierze udział w wielu reakcjach enzymatycznych naszego organizmu. Między innymi wspomaga prawidłowy metabolizm witaminy A, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspomaga utrzymanie zdrowych włosów, skóry i paznokci. Ciało ludzkie zawiera ok. 2-4 g tego niezbędnego pierwiastka śladowego, który jest rozprowadzany po wszystkich narządach. Wchodzi w skład ponad 3000 białek i enzymów. Jednym z nich jest tymulina, która stymuluje rozwój białych krwinek układu odpornościowego. Wytwarzanie i działanie wielu innych komórek odpornościowych, takich jak cytokiny i komórki NK, oraz substancji przekaźnikowych także jest zależne od cynku.

Pokarmy bogate w cynk to m.in. płatki owsiane, chleb pełnoziarnisty i rośliny strączkowe, takie jak soczewica i groszek.

- **Selen**

Selen to kolejny pierwiastek śladowy, który wspiera zarówno ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, jak i prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Selen jest składnikiem wielu białek oraz aminokwasów, na przykład selenocysteiny, lub enzymu przeciwutleniającego – peroksydazy glutationowej.

W układzie odpornościowym selen odgrywa głównie rolę w odporności komórkowej. Odporność komórkowa jest częścią odpowiedzi immunologicznej prowadzonej przez komórki odpornościowe (np. krwinki białe). Jako niezbędny pierwiastek śladowy selen jest szczególnie ważny dla tworzenia i wzrostu krwinek białych.

Instytut Żywności i Żywienia zaleca, aby osoby dorosłe przyjmowały 55–70 µg selenu dziennie. Zawartość selenu w żywności pochodzenia roślinnego różni się znacznie w zależności od obszaru uprawy (stopnia wyjałowienia gleby). Pokarmem najbogatszym w selen są orzechy brazylijskie. Jednakże, bardzo ważnym jest aby nie spożywać zbyt wiele selenu.

Produkty polecane dla Twojego układu odpornościowego

Witamina ADEK

Dla kości [18,20] i odporności[12,18]

- Synergia witamin (A, D_3, E, K_2 MK-7)
- Optymalna porcja witaminy A – dla błon śluzowych[12]
- Wysoka biodostępność – witaminy już rozpuszczone w oleju MCT.

20 ml • 600 porcji

Regenerat *imun*

Dla silnej odporności[6,17] Roślinne składniki odżywcze

- Zasadowy kompleks odżywczy dla błon śluzowych[10,14] i odporności[6,17]
- Z kwasami Omega-3, białkiem oraz wybranymi aminokwasami
- 12 witamin i 5 pierwiastków śladowych (w tym cynk i selen)
- Z kurkuminą i fosfolipidami

320 g • 600 porcji

Witamina C Fosfolipidy

Dla odporności[17], stawów[17] i nie tylko...

- Z witaminą C z owoców róży i aceroli
- Dobry smak – nie drażni zębów
- Witamina C liposomalna – w naturalnej matrycy fosfolipidów

150 g • 88 porcji

Grana*imun*

Dla błon śluzowych [14] i odporności[11,21]

- Idealny na sezon jesienno-zimowy
- Z cynkiem i selenem
- Z przefermentowanymi polifenolami z granatu i czarnego bzu

100 ml • 33 porcje

Jod+Selen *probio*

Dla metabolizmu energii[16], odporności[11,16] i tarczycy[22]

- Produkt wegański
- Z jodem z alg morskich, selenem oraz witaminą B_{12}
- Z mikrokapsułkowanymi bakteriami *Lacto* i *Bifido*

30 g • 90 porcji

Boswellia MSM

NOWOŚĆ

Dla odporności[17], stawów[17] i jelit[10]

- Połączenie cennych substancji roślinnych
- Kadzidło, koci pazur, kurkumina, OPC, kwercetyna, granat i witamina C z aceroli
- MSM (organiczny związek siarki)

100 g • 30 porcji

Przepisy na posiłki zasadowe: ***śniadanie***

Pudding chia z malinami (2 porcje)

Składniki: 6 łyżek nasion chia, 400 ml mleczka owsianego, 200 g malin (świeżych lub mrożonych).

Przygotowanie: w słoiku wymieszać nasiona z mleczkiem owsianym. Przez pierwsze 10 minut należy wstrząsać słoikiem co 2-3 minuty. Zostawić w lodówce na noc. Maliny wsypać do miski i także zostawić na noc w lodówce do rozmrożenia. Rano wymieszać maliny z puddingiem z nasion, udekorować np. miętą.

Rada: *Pudding z nasion szałwii (chia) należy przygotować przynajmniej na 2-3 godziny wcześniej. Zamiast mleka owsianego możesz zastosować dowolne inne mleko roślinne.*

2 x Śniadanie mocy Dr. Jacob'a (2 porcje)

1. Musli z jagodami i komosą ryżową (quinoa): 100 g komosy ryżowej, łyżkę jagód aronii (antocyjany) i łyżkę rodzynek zagotuj na wolnym ogniu w 250 ml wody, aż komosa się otworzy (ok. 7 minut). Nie masz czasu na gotowanie? Użyj pop quinoa lub płatków.

2. Owsianka jako pełnowartościowa alternatywa dla glutenu: wieczorem namocz płatki owsiane (2-3 łyżki stołowe na osobę) w dwukrotnie większej ilości wody. Rano dolej mleka roślinnego (sojowego, migdałowego, itp.) i inne ulubione składniki.

Do obu wariantów możesz dodać: napój sojowy lub migdałowy, świeże jagody, pokruszone orzechy włoskie, nasiona chia, jabłko (miazga), cynamon i GranaProstan Dr. Jacob's.

Miarka produktu ***Regenerat imun*** świetnie pasuje do takiego śniadania mocy.

Koktajll z jagodami i selerem (porcja)

Składniki: ½ gałązki selera naciowego, 1 miarka **Regenerat *imun***, 4 łyżki miąższu jabłkowego, 100 g jagód, 100 ml wody.

Przygotowanie: Umyj seler, pokrój na kawałki i włóż do miksera. Dodaj pozostałe składniki i zmiksuj do uzyskania kremowej konsystencji.

Jeśli używane są mrożone jagody, należy je wcześniej rozmrozić.

Regenerat *imun* to świetny dodatek, ale smoothie można też przygotować bez niego.

Uwaga: Jeśli nie tolerujesz fruktozy, po prostu nie dodawaj jabłka.

Mus żurawinowo-migdałowy (porcja)

Składniki: 43 g **AminoBase**, ½ łyżki **SteviaBase**, 200 ml napoju (mleka) migdałowego, 30 g suszonej żurawiny, 1 łyżka płatków migdałowych.

Przygotowanie: Do miski wsyp 4 - 5 miarek (43 g) AminoBase, dodaj SteviaBase, napój migdałowy (wcześniej podgrzej w razie potrzeby) i dobrze wymieszaj trzepaczką. Na koniec dodaj migdały i żurawinę.

Koktajl waniliowy (porcja)

Składniki: 43 g **AminoBase, szczypta proszku waniliowego, 200 ml napoju sojowego, 200 ml wody. Ewentualnie: łyżka SteviaBase.**

Przygotowanie: Dobrze wymieszaj w mikserze lub ręcznie w naczyniu.

Rada: *Aby uzyskać smak czekoladowy i dodatkową porcję minerałów, dodaj łyżkę Flavochino, zamiast proszku waniliowego.*

Przepisy na posiłki zasadowe: ***dania główne***

Brokuły z ciecierzycą (2 porcje)

Składniki: 1 duży brokuł, 50 ml wody, 50 ml mleka kokosowego, pół szklanki ciecierzycy, 150 ml napoju sojowego, 340 ml przecieru pomidorowego, łyżeczka asafetydy, pół łyżeczki mieszanki ulubionych przypraw, pół łyżeczki sproszkowanego imbiru, pieprz ziołowy i zwykły, pół łyżeczki **SteviaBase**, **Sól Niskosodowa Dr. Jacob's**, opcjonalnie: łyżeczka wiórków kokosowych do dekoracji.

Przygotowanie: Brokuła umyj, pokrój na małe kawałki. Duś w wodzie i mleku kokosowym około 10-12 minut, aby był al dente. Następnie dodaj namoczoną wcześniej ciecierzycę, napój sojowy, pomidory oraz przyprawy i zagotuj krótko. Jeśli to konieczne, dosłodź do smaku SteviaBase i posól Solą Niskosodową. Udekoruj wiórkami.

Curry z porami i ciecierzycą (2 porcje)

Składniki: 2 pory, 5-6 marchewek, 150 g pieczarek (grzybów), 2 łyżki oleju do smażenia, 265 g ugotowanej ciecierzycy (lub ze słoika), 250 ml śmietany owsianej, 3-4 łyżeczki przyprawy curry, łyżeczka papryki mielonej, pieprz, **Sól Niskosodowa Dr. Jacob's**, świeża pietruszka.

Przygotowanie: Oczyść i umyj pory, marchewki i grzyby. Pokrój na małe kawałki. Smaż na oleju około 5 minut i dodaj śmietanę owsianą. Dodaj odcedzoną ciecierzycę, curry i paprykę, wymieszaj i duś na wolnym ogniu pod zamkniętą pokrywką przez 10–15 minut.

W międzyczasie posiekaj świeżą pietruszkę i dodaj ją. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Aromatyczny szpinak ze smażonym tofu (2 porcje)

Składniki: 460 g mrożonego szpinaku, 200 ml pulpy pomidorowej, 50 ml mleka kokosowego, 200 g tofu (naturalnego), 1 ½ łyżki oleju do smażenia, łyżka sosu sojowego, czubata łyżeczka anyżu (ziarna), szczypta gałki muszkatołowej, płaska łyżeczka imbiru w proszku, ½ łyżeczki chili w proszku, ½ łyżeczki asafetydy (zamiennie może być mała posiekana cebula), 200 ml napoju sojowego, 1 ½ łyżeczki **SteviaBase.**

Przygotowanie: Do garnka włóż szpinak razem z pomidorami i mlekiem kokosowym i gotuj, aż szpinak będzie miękki. W międzyczasie pokrój tofu w drobną kostkę i krótko podsmaż na łyżce oleju i sosie sojowym. Gotowe tofu przełóż na talerz i odstaw.

Na pozostałym oleju upraż lekko anyż, aż się zarumieni. Dodaj go do garnka ze szpinakiem. Na koniec dodaj napój sojowy, SteviaBase i kostki tofu, dopraw do smaku.

Zupa z batatów ze smażonym tofu (4 porcje)

Składniki: 3 duże słodkie ziemniaki, 100 ml mleka kokosowego, 100 ml napoju sojowego, duża pomarańcza, 10 g rozmarynu (świeżego), 100 g szpinaku (świeżego), 350 ml pulpy pomidorowej, 1 ½ łyżki ziół prowansalskich, płaska łyżeczka czarnego pieprzu, 6 łyżek **Polifenum Forte**, 200 g tofu (naturalnego), łyżka oleju do smażenia, 2 ½ łyżki sosu sojowego, **Sól Niskosodowa Dr. Jacob's.**

Przygotowanie: Pokrój słodkie ziemniaki i gotuj w wodzie do miękkości. W blenderze zmiksuj mleko kokosowe, napój sojowy, obraną i pozbawioną pestek pomarańczę oraz rozmaryn.

Ziemniaki ugnieć na puree. Szpinak zagotuj do miękkości razem z pulpą pomidorową. Dodaj mleko kokosowe i dopraw pieprzem i ziołami.

Pokrój tofu w kostkę i smaż krótko na łyżce oleju z sosem sojowym. Połącz wszystkie składniki i dosól do smaku. Skrop Polifenum Forte.

Warzywa z rusztu (2 porcje)

Składniki: 400 g ziemniaków, 100 g grzybów, 1 cukinia, 250 g zielonych szparagów, 2 łyżeczki świeżego lub suszonego rozmarynu, 2 łyżki oliwy, 1/2 łyżeczki **Soli Niskosodowej Dr. Jacob's.**

Przygotowanie: Dobrze umyj warzywa, zwłaszcza ziemniaki. Nieobrane ziemniaki potnij na cienkie plasterki (jeśli lubisz, możesz dodać krążki cebuli). Grzyby i cukinię pokrój w plastry, przetnij na pół szparagi. Wszystkie składniki wymieszaj w misce, dodaj rozmaryn i sól niskosodową. Na blachę rozlej oliwę a następnie wyłóż na nią zawartość miski. Piecz w piekarniku w temperaturze 180° C przez 30-45 minut.

Rada: *Do takiego przyrządzania nadają się także inne warzywa: brokuły, marchew, dynia, buraki...*

Zupa pomidorowa po włosku (porcja)

Składniki: 43 g **AminoBase**, 500 ml pulpy pomidorowej, 50 g wędzonego tofu, 2 łyżki włoskich ziół.

Przygotowanie: AminoBase wsyp do garnka i mieszaj ze stopniowo dodawaną pulpą pomidorową. Dopraw świeżymi lub suszonymi ziołami włoskimi (np. bazylia, oregano).

Delikatnie podgrzej zupę, ciągle mieszając, bez gotowania. Na koniec dodaj pokrojone w drobną kostkę wędzone tofu.

Rada: *Z AminoBase szybko i łatwo przygotujesz pełnowartościowy posiłek. Porcja AminoBase zawiera taką samą ilość minerałów zasadowych (wartość PRAL – potencjalne obciążenie kwasowe nerek) co 400 g owoców i warzyw.*

Przepisy na posiłki zasadowe: ***zupy***

Zielona zupa zasadowa z komosą (2 porcje)

Składniki: 4 średnie ziemniaki, 1 brokuł, 125 g sałaty (rukoli), 500 ml bulionu warzywnego, 100 ml mleka kokosowego, sól, pieprz, gałka muszkatołowa – komosa w ilości wg uznania.

Przygotowanie: obierz ziemniaki i pokrój w plasterki. W garnku zagotuj bulion wraz z ziemniakami i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut. Zmniejsz ogień i dodaj różyczki brokuła, gotuj przez kolejne 10 minut (możesz także dodać obrane i pokrojone łodygi brokuła). Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Na talerzu udekoruj mlekiem kokosowym i sałatą. Zupę podawaj z komosą ryżową w dowolnej postaci (ugotowaną lub w formie płatków).

Rada: *Zamiast sałaty można stosować inne zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, botwinę, kapustę. Najlepiej gotować je tylko przez kilka minut.*

Czerwona zupa zasadowa z komosą (2 porcje)

Składniki: 2 średnie słodkie ziemniaki, 2 cukinie, 2 łyżeczki imbiru, 400 ml bulionu warzywnego, 4 łyżki **Polifenum Forte Dr. Jacob's**, sól, pieprz – komosa w ilości wg uznania.

Przygotowanie: ziemniaki obierz ze skórki i potnij na kawałki. Cukinie umyj i pokrój w plasterki. Imbir obierz i drobno posiekaj. Bulion zagotuj w garnku, dodaj warzywa i gotuj przez ok. 20 min. na małym ogniu.

Po ugotowaniu zrób z zupy puree. Dopraw koncentratem z granatu GranaProstan Dr. Jacob's, solą i pieprzem. Zupę podawaj z komosą ryżową w dowolnej postaci (ugotowaną lub w formie płatków).

Rada: *Najlepiej dodatkowo zmiksować zupę w blenderze, by uzyskać kremową konsystencję.*

Przepisy na posiłki przy nietolerancji histaminy: ***dania główne***

Potrawa jarzynowa z quinoa (2 porcje)

Składniki: 150 g quinoa, 1 duży słodki ziemniak, 1 pęczek kopru, 1 cukinia, 1 bakłażan, 2 łyżki **Nasion Chia Dr. Jacob's**, po 1/2 łyżeczki tymianku i oregano, 1 łyżka oleju sezamowego, pieprz, **Sól Niskosodowa Dr. Jacob's.**

Przygotowanie: Quinoa zagotuj w podwójnej ilości wody, a następnie gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut. Odlej nadmiar wody. Warzywa umyj i potnij na kawałki, ziemniaka na mniejsze, i duś w oleju sezamowym na patelni. Nasiona Chia wymieszaj z przyprawami, ziołami i solą niskosodową. Wymieszaj wszystkie składniki.

Uwaga: *Weganie i osoby z niedowagą powinny jeść więcej roślin strączkowych, orzechów, zbóż i nasion.*

Warzywa z komosą ryżową i koprem (2 porcje)

Składniki: 2-4 gałązki kopru włoskiego, 2 czerwone papryki, 200 g komosy ryżowej, 1 łyżka oleju do smażenia, 100 g sałaty (np. roszponka, rukola, sałata rzymska), rozmaryn suszony, **Sól Niskosodowa Dr. Jacob's**, pieprz, ok. 3 łyżki octu balsamicznego.

Przygotowanie: Umyj koper i paprykę, pokrój na małe kawałki. Przygotowane warzywa podsmaż w rondelku na oleju. Po 5 minutach dodaj komosę ryżową i około 500 ml wody. Dopraw rozmarynem. Duś na wolnym ogniu przez około 15–20 minut, aż komosa ryżowa wchłonie cały płyn i zostanie ugotowana. W międzyczasie umyj sałatę. Większe liście sałaty pokrój w paski.

Sałatę dodaj do rondelka i wymieszaj, skrop octem, dopraw solą i pieprzem.

Przepisy: ***przekąska***

Krakersy lniane (ok. 25 krakersów)

Składniki: 350 g siemienia lnianego, 350 ml wody.

Przygotowanie: Rozgrzej piekarnik do temperatury 70°C.

Zmiel nasiona lnu i wymieszaj z wodą. Pozwól im napęcznieć, aż uzyskasz gęstą pastę. Rozprowadź pastę na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i ostrożnie pokrój nożem w kwadraty.

Piecz około 3,5 godziny. Po ok 1,5 godziny odwróć – najlepiej jest zrobić to nakrywając blachę drugą (jeżeli konsystencja jest już stała, może być już bez papieru) i odwrócić ją do góry nogami. Zdejmij papier do pieczenia z góry i kontynuuj pieczenie, aż krakersy będą gotowe. Czas pieczenia może być krótszy lub dłuższy, w zależności od grubości krakersów i twojego gustu.

Paluszki warzywne z sosem ziołowym (2 porcje)

Składniki: 1/4 ogórka, 2 marchewki, 200 g jogurtu sojowego (niesłodzonego), ząbek czosnku, 2 łyżeczki ulubionych ziół, **Sól Niskosodowa Dr. Jacob's**, pieprz.

Przygotowanie: Warzywa umyć (obrać) i pociąć w paluszki. Do miseczki wlać jogurt, wycisnąć do niego czosnek i dodać drobno posiekane zioła. Doprawić solą i pieprzem.

Zasadowy[21] – Praktyczny – Smaczny

Baton Zasadowy Dr. Jacob's to połączenie smaków aronii, granatu i wiśni. Dostarcza organizmowi dużej ilości białka, błonnika, magnezu, potasu i witaminy B_{12}. Wegański, bezglutenowy, bez cukru. Idealna i zdrowa przekąska.

Idealni towarzysze kuracji

Herbata Chi

Lekko wytrawna przyjemność i zasilenie dla metabolizmu energetycznego[1]

- Herbaty zielona i mate oraz kawa zielona
- Guarana, żeń-szeń indyjski
- Limonka, mango i wiśnia acerola
- 12 wartościowych ekstraktów roślinnych
- Świetna na gorąco i na zimno

99% mniej aluminium niż w zwykłej herbacie zielonej i czarnej!

[1]Magnez, witaminy C, B_2 + B_3 wspomagają prawidłowy metabolizm energetyczny.

Chi-Cafe® & ReiChi Cafe

Te nasiona kawy trafiają do naszych kaw Chi-Cafe i ReiChi Cafe.

Chi-Cafe *classic* przyjemnie pobudza i zapewnia dobre samopoczucie. Jej sekret tkwi w wyjątkowej kompozycji delikatnie palonych ziaren kawy, rozpuszczalnego błonnika z akacji oraz aromatycznych ekstraktów roślinnych z guarany, grzyba reishi i żeń-szenia.

Podczas gdy zwykła kawa prowadzi do utraty minerałów (działa zakwaszająco), **Chi-Cafe** dostarcza wapnia i magnezu. Pobudza przyjemnie i na długo za pomocą kofeiny z guarany i kawy.

ReiChi Cafe jest niezapomnianym przeżyciem smakowym, dzięki doskonałemu połączeniu goryczki delikatnie palonej kawy espresso, guarany, żeń-szenia i grzybka reishi z kremową delikatnością mleka kokosowego. Dodatek ***witaminy B12*** i **magnezu** sprawia, że ***ReiChi Cafe*** pomaga zmniejszyć zmęczenie oraz wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz funkcji psychologicznych.

Przyjemność i zdrowie

Kawa to jeden z najpopularniejszych napojów. Ma swoje dobre strony ale także i niekorzystny wpływ na organizm – "wypłukuje" z organizmu ważne dla zdrowia minerały zasadowe jak wapń czy magnez (efekt zakwaszający). Dzięki kawom Chi-Cafe możesz cieszyć się przyjemnością picia kawy i dbać o zdrowie. Mają one wszystkie zalety kawy ale nie mają jej wad. Dostarczają minerałów zasadowych, pobudzają przyjemnie i na długo. Są łagodne dla żołądka. Dodatkową zaletą jest to, że dostarczają błonnika.

Przyjemne pobudzenie

Chi-Cafe orzechowa

Składniki:

2 łyżeczki **Chi-Cafe *balance***, łyżeczka **SteviaBase** zalej 150 ml gorącego mleka migdałowego lub orzechowego. Cudownie kremowa!

Pikantne pobudzenie

Chi-Cafe imbirowa

Składniki:

2 czubate łyżeczki **Chi-Cafe *classic***, ½–1 łyżeczki **SteviaBase** i ½ łyżeczki startego imbiru zalej 150 ml gorącego napoju owsianego lub sojowego.

Łatwiej jest pić wystarczająco dużo, jeśli dobrze smakuje!

Aby mieć szerszy wybór smacznych i wartościowych napojów, skorzystaj z różnych możliwości. Spróbuj wody gazowanej z **GranaProstanem** lub **VitaColonem**, **GranaForte**, **Lactirelle** czy też z **pH balans**. Uzyskasz napoje o ciekawych smakach i bogate w składniki odżywcze. Idealnym napojem jest także woda i niesłodzone herbaty ziołowe. Dwutlenek węgla (kwas) z wody gazowanej nie jest problemem – jest szybko wydychany.

Orzeźwiająca

Lemoniada aroniowa

Składniki:

½ miarki **pH balans** (proszku zasadowego Dr. Jacob's) zmieszaj z 0,5 l wody gazowanej i 10 ml **VitaColonu**.

Bardzo smaczne, gasi pragnienie, świetne po treningu.

Witalizuje i rozgrzewa

Poncz z granatem

Składniki:

10 ml produktu **GranaProstan** zmieszaj z 200 ml ciepłej lub gorącej wody. Dodaj szczyptę cynamonu i / lub imbiru.

Porcja (20 ml) GranaProstanu zawiera aż 720 mg polifenoli!

Radość z ruchu

Spraw by przyjemna dla ciebie forma ruchu stała się stałym punktem każdego dnia. Zalecamy co najmniej 30 minut ćwiczeń na świeżym powietrzu dziennie, najlepiej lekkiego sportu, ćwiczeń wytrzymałościowych, pracy w ogrodzie lub tańca.

Ruch usprawnia odkwaszanie

Lekkie ćwiczenia poprawiają wentylację i usuwanie dwutlenku węgla (lotny kwas). Ruch i głęboki oddech to jedna z najlepszych form odkwaszania i aktywacji wszystkich mechanizmów regulacji równowagi kwasowo-zasadowej. Ponadto ruch działa relaksująco.

Po prostu... ruszaj się!

Rozruszaj swój dzień! Regularne ćwiczenia bardzo sprzyjają zdrowiu. I nie musisz uprawiać sportu – możesz chodzić, pracować w ogrodzie, jeździć na rowerze, chodzić po schodach. Znajdź zajęcia ruchowe prowadzone w twojej okolicy – w towarzystwie raźniej. Spróbuj czegoś nowego, może pływanie, jogging, aerobik, sporty grupowe, gimnastyka. Ćwiczenia na świeżym powietrzu są najlepsze, ale niech aura nie będzie wymówką do lenistwa – poznaj ofertę pobliskiego ośrodka sportowego lub ćwicz w domu.

RADA SUZANNE: *Kiedy mam słabszy dzień, oszukuję lenistwo oglądając film jednocześnie ćwicząc np. na rowerku treningowym lub bieżni.*

Ciesz się ruchem!

Wybierz sport, który sprawia ci satysfakcję. Pozwoli ci to uprawiać go przez długi czas. Ćwiczenie w grupie daje więcej radości i motywacji. Grupą może być zespół w klubie, przyjaciele, rodzina, sąsiedzi. Zróbcie razem coś dobrego dla waszego zdrowia.

Idealnym rozwiązaniem jest, kiedy w plan swojego dnia możesz włączyć:

- co najmniej 30 minut dziennie zwykłych form ruchu (codzienne czynności: wchodzenie po schodach, sprzątanie, spacer zamiast jazdy autobusem, itd.)
- 2 × w tygodniu ćwiczenia wytrzymałościowe i dla równowagi
- 2-3 × w tygodniu przez 30-60 minut ćwiczenia dynamiczne (bieganie, pływanie, jazda na rowerze, taniec, etc.)

Dobrze jest się czasem spocić!

Obfitsze wydzielanie potu dobrze działa na skórę, oczyszcza ją, pozwala usunąć nadmiar sodu oraz kwasów. Wypij izotoniczny napój cytrynianowy, aby zrekompensować utratę wody i elektrolitów ***(str. 5)***

Zachowaj odporność i mobilność

Witamina D_3 może zmniejszyć ryzyko upadków

Upadki są częstą przyczyną złamań kości, zwłaszcza w wieku 60 lat. Zwiększone ryzyko upadków może być związane z niedoborami witaminy D. Codzienne spożywanie wymaganej porcji witaminy D prowadzi do zmniejszenia ryzyka upadków spowodowanych osłabieniem mięśni i kości po 60 roku życia. Odpowiednie spożycie witaminy D przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mięśni i zdrowych kości.

Jeśli organizm nie wytwarza własnej witaminy D w skórze wystawionej na działanie promieni słonecznych, według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia, powinno się spożywać minimum 20 µg (800 j.m.) witaminy D_3 dziennie. Jest to ilość, która znajduje się w kropli produktu **Witamina słońca D3 Dr. Jacob's**. Razem z witaminą D_3 warto przyjmować witaminę K_2, która także bierze ważny udział w utrzymaniu zdrowych kości.

Sprawdź swój poziom witaminy D we krwi!

Witaminy Dr. Jacob's w oleju MCT

- Produkowane w europejskich laboratoriach, ze składników europejskich
- Łatwe i higieniczne dozowanie pipetą
- Witaminy D_3 + K_2 w idealnej proporcji i świetnej cenie
- Optymalna biodostępność: witaminy już rozpuszczone w oleju MCT, witamina K jako witamina K2 MK-7 (all-trans menachinon-7)

Współdziałanie witamin D_3 i K_2

Zgrany duet

Witamina D_3 i witamina K_2 pomagają w utrzymaniu zdrowych kości. Współpracują ze sobą, aby zaopatrywać kości w wapń i utrzymać go w nich.

Działanie witaminy D_3 jest zależne od witaminy K_2

Witamina D_3 powoduje powstawanie osteokalcyny. Witamina K_2 jest potrzebna do aktywacji osteokalcyny, aby mogła ona wbudowywać wapń do kości. W porównaniu z witaminą K_1, witamina K_2 (all-trans MK-7) ma lepszą biodostępność i około 50 razy dłuższy okres trwania w organizmie. **Witamina D3K2 Dr. Jacob's** zawiera 20 µg (800 j.m.) witaminy D_3 i 20 µg witaminy K_2 w jednej kropli.

Większa porcja? Witamina D_3K_2 *forte*

W wielu przypadkach może być wskazanym spożywanie większej porcji. Instytut Żywności i Żywienia zaleca przyjmowanie wtedy 50 µg (2000 j.m.) witaminy D, choć lekarz może polecić nawet większą porcję. Przy przyjmowaniu dużych ilości witaminy D, ważnym jest łączenie jej z K_2. Wtedy możesz wybrać produkt **Witamina D3K2 *forte* Dr. Jacob's**, która w kropli zawiera **50 µg D_3 (2000 j.m.) i 50 µg K_2.**

W produktach tych proporcje witamin D_3 i K_2 to 1:1. Jeżeli chcesz zastosować własną proporcję, wybierz zestaw **Witamina słońca D3 + Witamina K2**.

Witaminy D_3 i K_2 lepiej połączyć z odpowiednimi minerałami

Wiele osób ma niedobory minerałów

Ci, którzy jedzą dużo warzyw i owoców, spożywają odpowiednio dużą ilość minerałów (potas, magnez, wapń, inne). Ale coraz więcej osób je żywność wysoce przetworzoną lub z bardzo małą ilością warzyw i owoców. Dlatego mają niski poziom minerałów: wapnia, magnezu i potasu, które są ważne dla zdrowia, ponieważ biorą udział w większości fukncji życiowych.

Większość z nas myśli, że odżywia się dobrze ale często jesteśmy w błędzie. W 2020 roku, w dużym badaniu polsko-norweskim, które objęło 2572 kobiet i 1290 mężczyzn w wieku od 45 do 64 lat, zbadano sposób żywienia się Polaków w czasie 12 miesięcy. **Okazało się, że ponad 90% osób spożywało za mało wapnia, ponad 96% osób zbyt mało potasu, prawie 70% ankietowanych nie spożywało wystarczających ilości magnezu.**

Wapń

Wapń odgrywa kluczową rolę w interakcji z witaminami D_3 i K_2. Jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości, a witamina D_3 wspiera prawidłowe wchłanianie i wykorzystanie wapnia.

Ponieważ wszystkie trzy składniki odżywcze wspomagają utrzymanie kości, wapń należy zawsze przyjmować razem z witaminami D_3 i K_2.

Magnez

Równie ważny dla utrzymania kości, choć mniej znany z tej strony, jest magnez. Magnez odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu ponad 300 enzymów ustrojowych.

Układ kostny jest również zależny od dobrego funkcjonowania mięśni i nerwów, do czego potrzebny jest dodatkowy potas .

Potas

Potas jest głównym minerałem nie tylko zawartym w warzywach i owocach, ale także w komórkach naszego organizmu. Ma kluczowy i często niedoceniany wpływ na zdrowie.

Potas pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi i jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania nerwów i mięśni.

Które związki zasadowe

Produkty zasadowe są przydatne, gdy nie odżywiamy się prawidłowo. Ale który z nich jest właściwy?

Węglany czy cytryniany?

Produkty zasadowe z wodorowęglanem sodu i węglanem wapnia dostarczają duże ilości silnie zasadowych wodorowęglanów lub węglanów, które od razu wchodzą w reakcję z kwasem żołądkowym (neutralizują go), zmieniają pH żołądka, a z sody oczyszczonej tworzy się dużo soli kuchennej.

Organiczne związki mineralne, takie jak cytryniany lub mleczany (jak te z warzyw) nie zmieniają pH przewodu pokarmowego i dostarczają minerałów zasadowych do komórek. Cytryniany i mleczany są bardzo dobrze wchłaniane i metabolizowane przez organizm. Jedna cząsteczka cytrynianu wiąże trzy cząsteczki kwasu.

są dla mnie odpowiednie?

Unikaj dodatków

Wiele produktów zasadowych zawiera wypełniacze, cukier lub sztuczne słodziki i aromaty. Proszek zasadowy **pH balans Dr. Jacob's** nie zawiera wypełniaczy – w 95% składa się z **cytrynianów**. Nie zawiera cukru, laktozy, glutenu i substancji słodzących. Jest lekkostrawny i dobrze przyswajalny.

Stosunek minerałów jak w naturze

Produkty zasadowe często zawierają zbyt dużo sodu i wapnia, ale stosunkowo mało potasu i magnezu. Proszek zasadowy **pH balans Dr. Jacob's** wzorowany jest na proporcjach minerałów występujących w warzywach i owocach. Zawiera organiczne minerały wapń i magnez w takich właśnie proporcjach (3:2). Podobnie jak warzywa i owoce, jest szczególnie bogaty w potas i prawie nie zawiera sodu.

Porcja proszku zasadowego pH balans Dr. Jacob's (4,5 g) zawiera tyle samo potasu, co około 500 g truskawek i ma taką samą ilość minerałów zasadowych jak około 800 g warzyw i owoców (według wartości PRAL). Oznacza to, że jedna porcja może nie tylko zrównoważyć kwasy w typowej dziś "nowoczesnej" diecie, ale także uzupełnić w organizmie poziom minerałów.

Wszechstronny i działający wszechstronnie na zdrowie

Składniki odżywcze zawarte w proszku zasadowym **pH balans Dr. Jacob's** mają następujący naukowo udowodniony wpływ na zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu:

Balans kwasowo-zasadowy: cynk
Funkcje mięśni: potas, magnez, wapń
Praca układu nerwowego: potas, magnez
Prawidłowe ciśnienie krwi: potas
Redukcja zmęczenia: magnez
Metabolizm energetyczny: magnez, wapń
Układ odpornościowy: cynk, witamina D
Ochrona paznokci, włosów i skóry: cynk
Utrzymanie zdrowych kości i zębów: magnez, wapń, witamina D

Papierki lakmusowe Dr. Jacob's do pomiaru pH moczu

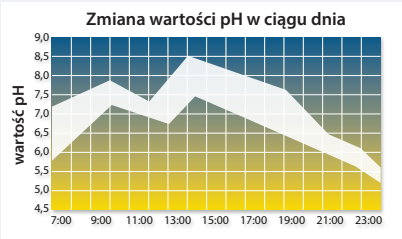
Gdzie je znajdziesz?
Zapraszamy na:
sklep.DrJacobs.pl

Czy mam zakwaszenie?

Pomiar pH moczu

Określenie stanu kwasowo-zasadowego w komórce jest niezwykle trudne. Pomiar wartości pH moczu za pomocą papierków lakmusowych to prosty sposób określenia stanu balansu kwasowo-zasadowego i mineralnego organizmu oraz funkcji wydalniczych nerek.

Aby uzyskać pełny obraz, należy regularnie mierzyć pH moczu przez co najmniej 3–6 dni. Jego wartość pH w sposób naturalny waha się w ciągu dnia między 5,0 a 7,5, co zależy m.in. od spożywanych posiłków. W celu idealnego określenia indywidualnego profilu kwasowo-zasadowego przydatnych jest 4-7 pomiarów rozłożonych w ciągu dnia. Ich wartości powinny mieścić się w białym polu wykresu.



Prawidłowe pH moczu świadczy o właściwej diecie oraz sprawnym działaniu nerek. Głównie kwaśne wartości wskazują na nadmiar pokarmów zakwaszających. Stale zasadowe wartości moczu powinny zostać wyjaśnione przez lekarza. Więcej informacji i instrukcję stosowania znajdziesz na stronie www.DrJacobs.pl/papierki-lakmusowe

Oddychaj, odpoczywaj, śpij…

Tlen jest naszym najważniejszym dawcą energii. Dzięki niemu spalamy kalorie z posiłków. Bez prawidłowego wdychania tlenu i wydychania lotnych kwasów (dwutlenek węgla), metabolizm może ulegać zakwaszeniu. Wdech jest więc naszym najważniejszym dostawcą energii, wydech najważniejszym systemem odkwaszania.

Głęboki, odkwaszający oddech brzuszny

Stres zmienia nasz oddech, spłyca go, skraca. Sprawia, że jesteśmy niedotlenieni. Zmiana techniki oddychania może mieć duży wpływ na poprawę zdrowia i samopoczucia.

Oddychanie brzuszne jest najzdrowszym sposobem oddychania. Zużywa mniej energii niż oddychanie piersiowe, jest masażem dla narządów jamy brzusznej, ćwiczy mięśnie brzucha, obniża ciśnienie krwi i uspokaja. Ponadto znacząco zwiększa wykorzystywaną powierzchnię płuc, nawet 2-3 razy, i ilość wchłanianego tlenu. Płuca są optymalnie wentylowane. Pamiętaj o tym i często rób sobie przerwy na oddychanie.

Nowa moc w 5 minut – ćwiczenie oddechowe

Połóż ręce na brzuchu i zamknij oczy. Skoncentruj się na pępku i zacznij świadomie, głęboko oddychać. Niech oddech wpływa do jamy brzusznej i z niej wypływa. Brzuch musi wyraźnie się podnosić i unosić dłonie. Podczas wydechu napinaj mięśnie brzucha tak, aby wypchnęły jak najwięcej powietrza. Może cię zaskoczyć, jak szybko taki oddech wpłynie na twoje ciało i umysł – poczujesz się bardziej komfortowo, spokojniej. Stosuj to ćwiczenie by się na chwilę zatrzymać i zregenerować w ciągu dnia, gdy się zdenerwujesz, po pracy, a także tuż przed snem.

Regularne wyłączenia

Głęboki relaks jest bardzo ważny dla równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Znajdź w swoim rozkładzie dnia czas oraz stosowne miejsce, by móc się całkowicie wyłączyć. Postaraj się, by stało się to stałym elementem dnia lub przynajmniej tygodnia. Twoim „wyłączeniem" mogą być bardzo różne rzeczy: dobra książka, muzyka, hobby, ruch, rękodzieło, spacer, joga, medytacja lub modlitwa. Jeśli masz skłonność do zbyt intensywnych działań w ciągu dnia, wprowadź w jego rozkładzie godzinę „wystarczy – wyłączam się".

Dla zdrowia niezbędna jest wystarczająca ilość snu: bez niego nie możemy się zregenerować, ma on bardzo korzystny wpływ na metabolizm. Dobry sen chroni nas przed chorobami umysłowymi i fizycznymi.

Śpij dobrze!

Ilość snu koniecznego dla zdrowia jest sprawą bardzo indywidualną. Można powiedzieć, że najlepszą jakość ma sen w godzinach od 22:00 do 2:00. Aby dobrze spać, przed zaśnięciem należy zrelaksować umysł. Przygotuj się do snu robiąc coś co lubisz i co cię odpręża, np. spacer, chwila w ogrodzie, spokojne hobby, kąpiel, książka. Do tych czynności nie zalicza się telewizja lub przeglądanie internetu! Pobudza to umysł a niebieskie światło ekranów zaburza naturalny cykl sen-czuwanie gdyż nasz organizm produkuje melatoninę, hormon odpowiedzialny za głęboki sen, tylko wtedy, gdy jest całkowicie ciemno. Czasem, by przywrócić naturalny cykl snu, warto skorzystać z pomocy suplementów.

Melatonina + B_{12}: 1–3 mg **melatoniny** skraca czas zasypiania i bardzo poprawia jakość snu i nocnego wypoczynku. **Witamina B_{12}** wspiera prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki.

Tabletki zasadowe MelisaBalans: **ekstrakt z melisy** działa uspokajająco, **magnez** przyczynia się także do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i funkcji psychicznych. Dodatkowo zawierają **potas**, **cynk** (dla normalnego metabolizmu kwasowo-zasadowego) i **wszystkie witaminy z grupy B** dla redukcji zmęczenia.

B_{12} – irytujący niedobór

Niedobory **witaminy B_{12}**, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania nerwów i psychiki, dotyczą nie tylko wegan i wegetarian. A niedobór taki może pozostawać niezauważony przez długi czas, ale uszkodzenia nerwów, które powoduje, są niezwykle trudne do wyleczenia.

Możesz określić swój poziom witaminy B_{12} badając mocz (MMA) lub krew (Holo-TC) i w ten sposób określić, czy jest jej niedobór, który może być spowodowany zbyt niskim spożyciem lub osłabionym wchłanianiem (szczególnie u osób starszych). Indywidualne zapotrzebowanie na B_{12} jest różne.

Przy prawidłowym wchłanianiu wystarczy 2,5 µg witaminy B_{12} dziennie. Taka ilość jest np. w filiżance **ReiChi Cafe**, kapsułce **Jod+Selen *probio*** lub tabletce **Melatonina+B12**. Jeśli potrzebujesz więcej B_{12}, dobrym wyborem będzie produkt z metylokobalaminą **B_{12} *Active!*** lub **B_{12} Fosfolipidy** (str. 30).

Wiedza

Stres, metabolizm, kortyzol

Jak ciągły stres powoduje, że chorujemy

Stres przyczynia się do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby układu krążenia, cukrzyca, nowotwory czy demencja. Kortyzol, hormon stresu, wywiera destrukcyjne działanie, szczególnie pod wpływem stresu długotrwałego. Poradnik wyjaśnia przyczyny i skutki stresu oraz sposoby przeciwdziałania stresowi przewlekłemu na wielu płaszczyznach. Pomoże to zapobiec rozwojowi chorób. Poradnik znajdziesz na:

www.DrJacobs.pl/ksiazki

Towarzysze twojego zdrowia

[1,2,3...] Oddziaływanie zdrowotne opisane na str. 31

pH balans (proszek zasadowy)

Minerały zasadowe w formie cytrynianów dla wielu funkcji organizmu [1,8,9]

- Proszek zasadowy bogaty w potas, z wapniem i magnezem w naturalnej proporcji 3:2
- Bez dodatków i wypełniaczy
- Najlepszy stosunek ceny do ilości składników aktywnych – aż 95 % cytrynianów
- Surowce roślinne i mineralne z Niemiec i Szwajcarii
- Z cynkiem dla równowagi kwasowo-zasadowej [21]

Na 33–66 dni

300 g

VEGAN

pH balans *plus*

Dla nerwów [8]***, mięśni*** [1,9] ***i kości*** [1,9]***, ciśnienia krwi*** [8] ***i funkcji serca*** [13]

- Minerały zasadowe w formie cytrynianów i mleczanu: bez sodu, z dużą ilością potasu, z wapniem i magnezem w naturalnej proporcji 3:2
- Bez wypełniaczy, cukru oraz sztucznych aromatów
- Ze skórką cytrynową
- Szczególnie dobra tolerancja jelitowa: z mleczanem wapnia z fermentacji bezmlecznej

Na 25–50 dni

300 g

VEGAN

Lactacholin

Dla metabolizmu [2,13]***, wątroby*** [2] ***oraz nerwów*** [13]

- 40 % kwasu mlekowego z fermentacji bakteryjnej (wegański)
- Z choliną [2] dla funkcji wątroby, metabolizmu tłuszczów oraz homocysteiny
- Z witaminami B_1 i B_{12} dla metabolizmu energetycznego i pracy nerwów [13,16]
- Z witaminą B_2 dla błon śluzowych i redukcji zmęczenia oraz znużenia [14]

Na 33 dni

100 ml

Tabletki potasowe

Dla ciśnienia krwi [8]***, serca*** [13] ***oraz naczyń*** [17]

- Z roślinnym, działającym zasadowo aminokwasem L-argininą
- Z magnezem i potasem dla mięśni [8,9] i nerwów [8,9]
- Z naturalną witaminą C z wiśni acerola dla wytwarzania kolagenu dla naczyń krwionośnych [17]

21 porcji

151 g

Witaminy D_3 i K_2

Synergia witamin dla kości [18,20] ***i odporności*** [18]

- Witaminy D_3 i K_2 w świetnej cenie
- Optymalna bioprzyswajalność: D_3 i K_2 rozpuszczone w oleju MCT
- Witamina K jako długołańcuchowa K_2 (all-trans MK-7)
- Doskonała stabilność dzięki naturalnej witaminie E

Witamina słońca D_3

20 µg (800 j.m.) witaminy D_3 w kropli

Witamina K_2

20 µg witaminy K_2 MK-7 w kropli

Witamin D_3K_2

20 µg (800 j.m.) D_3 + 20 µg K_2 w kropli

Witamin D_3K_2 *forte*

50 µg (2000 j.m.) D_3 + 50 µg K_2 w kropli

600 porcji 20 ml

Chi-Cafe *balance*

Harmonijna kremowość – dla przyjemności i zdrowia

- Kawa zielona i palona, guarana, granat, żeń-szeń i kakao
- Bogata w rozpuszczalny błonnik z akacji
- Z magnezem [9] dla wspomagania redukcji zmęczenia
- Z wapniem [1] dla trawienia i zdrowia kości
- Pyszny, kremowy smak z nutą kakao

90 filiżanek 450 g

36 filiżanek 180 g

AminoBase

Pełnowartościowy posiłek

- Nadaje się jako zamiennik posiłku – tylko 211 kcal na porcję
- Minerały organiczne – idealne przy dietach i postach
- Pełnowartościowe odżywianie roślinne – idealne dla wegan
- Bez glutenu, mleka, słodzików i wypełniaczy

8 porcji 345 g

Flavochino

Wytrawne kakao bogate we flawonole kakaowe

- Bioaktywne flawonole kakaowe dla dobrego krążenia krwi [7]
- Głęboki smak czekolady
- Z magnezem i potasem dla nerwów [8,9]

30 porcji 450 g

SteviaBase

Zdrowa słodycz z wapniem i magnezem [1,9]

- Sprzyja zębom [1], kościom [1] i metabolizmowi [1,9]
- 50 % słodsza od cukru
- Doskonała do wypieków
- Bez typowego dla stewii mdłego posmaku

100 porcji 400 g

Sól Niskosodowa Dr. Jacob's

Dla zdrowego solenia – aż 50% mniej sodu niż sól kuchenna

- Dla utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi [8]
- Mniej sodu, dużo potasu
- Smakuje jak zwykła sól

125 porcji 250 g

Szczególnie dla wegan i wegetarian

1,2,3... Oddziaływanie zdrowotne opisane na str. 31

DHA-EPA + Witamina E oraz DHA-EPA

Dla funkcji mózgu [3]***, serca*** [3,4]***, wzroku*** [3] ***i ochrony komórek*** [19]

- Wysoce skoncentrowane kwasy Omega-3 DHA i EPA
- Optymalne wchłanianie składników dzięki oliwie z pierwszego tłoczenia na zimo*
- Z witaminą E z roślin (tokoferole)*
- 250 mg DHA i EPA w kapsułce**

Regenerat *imun*

Dla jelit i odporności [6,17] ***z mikroelementami, roślinny***

- Kompleks odżywczy dla błon śluzowych jelit [10,14] i odporności [17]
- Z kwasami tłuszczowymi Omega-3, białkiem i aminokwasami
- Z kurkuminą i fosfolipidami

Ahista

- Dla prawidłowego trawienia[1] – także przy nietolerancji histaminy

Więcej informacji na str. 15.

B_{12} Fosfolipidy *Forte*

Wegańska, liposomalna witamina B_{12} ***w najczystszej postaci***

- 50 µg witaminy B_{12} w kropli
- B_{12} wchłania się już w ustach i jest natychmiast metabolizowana przez organizm
- Metylokobalamina i hydroksykobalamina (B_{12}) wytwarzane w Europie
- Optymalna stabilność witaminy

Lactirelle

Więcej energii w sporcie, szkole, pracy

- Dla metabolizmu energetycznego[5], koncentracji[5], nerwów[16], tworzenia krwi[5] i odporności[16]
- Z żelazem, potasem, witaminą B_1 i B_{12}
- Z prawoskrętnym kwasem mlekowym z fermentacji bakteryjnej
- Smaczna alternatywa dla napojów gazowanych

ReiChi Cafe

Kremowa przyjemność z grzybkiem reishi, witaminą B_{12}, kawą i kokosem

- Egzotyczna przyjemność: grzybek reishi, kawa Espresso, mleko kokosowe i żeń-szeń
- Dla zdrowia nerwów[9,16] oraz redukcji zmęczenia[9,16]
- Z kofeiną z kawy i guarany
- Świetna przyswajalność, przyjazna dla żołądka i jelit
- Przyjemność i zdrowie

60 filiżanek
400 g

36 filiżanek
180 g

Herbata Chi

***Lekko wytrawna przyjemność i nowy impuls dla metabolizmu energetycznego*[9]**

- Zielona kawa i herbata oraz mate
- Guarana i żeń-szeń indyjski
- Limonka, mango wiśnia acerola
- 12 ekstraktów roślinnych

99 % mniej aluminium niż w zwykłej herbacie zielonej lub czarnej

72 filiżanki
180 g

Jod-Probio

- Naturalny jod z alg morskich
- Z selenem i witaminą B_{12}
- Z mikrokapsułkowanymi *Lactobacillus plantarum* oraz *Bifidobakterium breve*
- Produkt wegański
- Kapsułka dziennie

90 porcji
27 g

Działanie zdrowotne składników

Składniki odżywcze zawarte w produktach Dr. Jacob's mogą mieć następujący naukowo udowodniony wpływ na zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu:

[1]**Wapń**	Zachowanie zdrowia **kości i zębów**; funkcje **mięśni**; funkcje **enzymów trawiennych**; **metabolizm energetyczny**
[2]**Cholina**	Wspomaganie pracy **wątroby**; **metabolizm homocysteiny i tłuszczów**
[3]**DHA**	Zachowanie funkcji **mózgu i wzroku** (przy dziennym spożyciu 250 mg)
[4]**DHA + EPA**	**Funkcje serca** (przy dziennym spożyciu 250 mg DHA i EPA)
[5]**Żelazo**	**Funkcje poznawcze**; **Metabolizm energetyczny**; tworzenie **krwinek czerwonych** i **hemoglobiny**
[6]**Kwas foliowy**	Funkcje **układu odporności**; **redukcja zmęczenia i znużenia**
[7]**Flawonole kakaowe**	Utrzymanie elastyczności **naczyń krwionośnych**, a tym samym prawidłowego przepływu krwi (przy dziennym spożyciu 200 mg)
[8]**Potas**	Funkcje **mięśni i układu nerwowego**; utrzymanie prawidłowego **ciśnienia krwi**
[9]**Magnez**	Funkcje **mięśni** i **układu nerwowego, funkcje psychologiczne**; utrzymanie zdrowia **kości** i **zębów**; **metabolizm energetyczny**; redukcja **zmęczenia** i **znużenia**
[10]**Niacyna**	Utrzymanie zdrowia **błon śluzowych**; **redukcja zmęczenia** i **znużenia**
[11]**Selen**	Funkcje **układu odpornościowego**
[12]**Witamina A**	Funkcje **układu odpornościowego**; utrzymanie zdrowia **błon śluzowych**
[13]**Witamina B_1**	Funkcje **serca** i **układu nerwowego, funkcje psychologiczne**; **metabolizm energetyczny**
[14]**Witamina B_2**	Utrzymanie zdrowia **błon śluzowych; redukcja zmęczenia** i **znużenia**
[15]**Witamina B_6**	Funkcje **układu odpornościowego**; **redukcja zmęczenia** i **znużenia**
[16]**Witamina B_{12}**	Funkcje **układu odpornościowego**; funkcje **psychologiczne**; **metabolizm energetyczny**; funkcje **układu nerwowego; redukcja zmęczenia** i **znużenia**
[17]**Witamina C**	Tworzenie kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania **chrząstek** (stawy), **kości**, **skóry** i **naczyń krwionośnych**; funkcje **układu odpornościowego**, szczególnie w trakcie i po intensywnym wysiłku fizycznym
[18]**Witamina D**	Utrzymanie zdrowych **kości** i **zębów**; wspomaganie funkcji **mięśni**; funkcje **układu odpornościowego**
[19]**Witamina E**	Ochrona **komórek** przed stresem oksydacyjnym
[20]**Witamina K**	Wspomaganie zdrowia **kości**
[21]**Cynk**	**Równowaga kwasowo-zasadowa**; zdrowie **włosów, skóry** i **paznokci**; funkcje **układu odpornościowego**; **płodność**; **metabolizm kwasów tłuszczowych**

Jedz smacznie i ciesz się zdrowiem!

Przygotuj pyszne posiłki wg Metody Dr. Jacob'a!

Chcesz by twoje posiłki były zdrowsze, ale nie wiesz jak to zrobić lub masz mało czasu? A może chcesz jeść dania dla równowagi kwasowo-zasadowej lub ograniczyć ilość produktów zwierzęcych ale nie wiesz czym je zastąpić? Chcesz przygotowywać jedzenie jednocześnie zdrowe i pyszne? A może chcesz wiedzieć, jak jeść by z czasem znormalizować swoją wagę?

Jeśli tak, idealną pomocą będzie książka kucharska „Simply Eat"! Jest to zbiór przepisów na dania przygotowywane wg Metody Dr. Jacob'a. Znajdziesz w niej także wiele praktycznych porad i informacji, które dają wiedzę i budzą kreatywność, by tworzyć własne dania.

Wiele przepisów znajdziesz też na drjacobs.pl w dziale „Przepisy"

Wszystkim nam w **Dr. Jacob's** bardzo zależy, by dzielić się naszą wiedzą tak, by polepszała zdrowie i życie twoje i twoich bliskich. Taka motywacja sprawia, że w ostatnich latach opracowaliśmy wiele innowacyjnych i skutecznych produktów zdrowotnych. Zgłębiamy zarówno najnowsze badania naukowe jak i stare mądrości medycyny tradycyjnej z całego świata. Tworzymy dla ciebie zdrowszą przyszłość!

Wiedza w służbie zdrowiu oznacza rozwijanie koncepcji zdrowotnych i sposobów odżywiania oraz tworzenie produktów, które łączą w sobie zdrowie i przyjemność. Działamy w interesie ludzi, zwierząt i przyrody.

Test Zdrowia Dr. Jacob's

Sprawdź, jak twój styl życia
i odżywiania wpływa na zdrowie.
Wykonaj **Test Zdrowia Dr. Jacob's**
na stronie:

Informacje o produktach Dr. Jacob's znajdziesz u swojego sprzedawcy,
lub na stronie internetowej: www.DrJacobs.pl
oraz pod numerem telefonu: 22 490 94 30 (pon. - pt. w godz. 9:00 - 16:00).

© 2021 Dr. Jacob's Medical GmbH / Dr. Jacob's Poland · Kasprzaka 7 / u1 · 01-211 Warszawa · Telefon: 22 490 94 30