



# DIETA ROZDZIELNA DR. HAYA

W DRODZE DO ZDROWIA

## JAK POWSTAŁA DIETA ROZDZIELNA

Dr William Howard Hay był pionierem kierunku komponowania posiłków (po angielsku - Food Combining) w wieku około 40 lat zaczął poważnie chorować na chorobę Brighta - zapalenie nerek.

Miał nadciśnienie, powiększony mięsień sercowy. Medyczna diagnoza nie zostawiała mu już wiele lat życia. Jednak zamiast poddać się chorobie, dr Hay zainteresował się medycyną naturalną. Zaczął odżywiać się w sposób naturalny i w ilościach umiarkowanych. W ciągu kilku miesięcy objawy choroby ustąpiły. Schudł 25 kilogramów i był bardziej sprawny niż kiedykolwiek przedtem.

Zajął się propagowaniem idei leczenia chorób przez dietę, pomysł niepopularny wśród ówczesnych lekarzy. Dowodził, że medycyna znalazła się w ślepej uliczce - lecząc objawy, a nie starając się usuwać przyczyn.

Przykładem był jego własny przypadek, całkowitego wyleczenia nieuleczalnej choroby. W miarę upływu lat dr Hay stawał się coraz zdrowszy i silniejszy. W leczeniu swoich pacjentów kładł główny nacisk na przeciwdziałanie nadmiernej kwasowości powstającej w organizmie na skutek niewłaściwego odżywiania.



## JAK POWSTAŁA DIETA ROZDZIELNA

Dr Hay opublikował swoją pierwszą książkę o łączeniu produktów w 1930 roku, wyprzedzając zainteresowanie naukowców tym zagadnieniem. Przekonywał swoich pacjentów i czytelników, aby unikali takich tradycyjnych kombinacji jak: chleb i mięso, kurczak i ryż, ryba i ziemniaki, jaja i makaron. Zamiast tego możemy każdy ze składników oddzielnie łączyć z warzywami gotowanymi i surowymi.

60 lat po opublikowaniu pracy dr Haya jego teoria jest wciąż znana jedynie w wąskich kręgach. Jednak warto się jej przyjrzeć, gdyż później stała się podstawą innych diet stosowanych w nowoczesnej dietetyce.



## PODSTAWY FIZJOLOGICZNE

Rosyjski naukowiec Iwan Pawłow fizjolog i laureat nagrody Nobla, zauważył, że mięso i skrobia mają inny czas trawienia. Skrobia czyli chleb, ziemniaki czy makaron opuszcza żołądek po mniej więcej 2 godzinach, a mięso po około 4 godzinach.

Jakież było jego zdziwienie, gdy spostrzegł, że mieszany posiłek - mięso ze skrobią - potrzebuje aż 8 lub więcej godzin przebywania w żołądku. To oznacza, że czasu na strawienie jadanych codziennie kanapek - chleb z wędliną, serem lub jajkiem - hamburgery, hot-dogi, mięso z ziemniakami, ryżem, makaronem lub kaszą - potrzebują 2 razy więcej, niż gdyby były jedzone oddzielnie w innych posiłkach.

Dwukrotnie dłużej może oznaczać dwukrotnie większe zużycie energii i enzymów. Posiłki o charakterze mieszanym - jak na przykład mięso i chleb - sprzyjają zaparciom, w przeciwieństwie do mięsa z surówką w jednym posiłku, a chleba z masłem, ogórkiem, pomidorem itp. w drugim posiłku.



# TRAWIENIE

Białka rozkładane są w żołądku z udziałem kwasu solnego. Węglowodany wymagają do wstępnego trawienia ptialiną śliny (ptialina - dawna nazwa amylazy ślinowej, która rozkłada skrobię na maltozę i dekstrynę), środowiska alkalicznego.

Gdy jemy dużo białka zmieszanego ze skrobią, skuteczność działania soków trawiennych zostaje znacznie upośledzona. Jest za dużo kwasu, aby skrobia została do końca strawiona i niewystarczająca ilość kwasu do strawienia białka. W rezultacie ptialina i kwas solny częściowo się neutralizują. Gdy białko nie jest do końca strawione zaczyna gnić. Nie kompletnie strawione węglowodany - fermentują, pozostaje także niestrawiony tłuszcz.

Możemy sobie wyobrazić, co dzieje się w żołądku, kiedy dochodzi do jednoczesnego trawienia białka i skrobi. Kwaśne i zasadowe soki trawienne wydzielane są jednocześnie i szybko się neutralizują, pozostawiając w żołądku słaby, wodnisty roztwór, który nie jest w stanie należycie strawić białka, ani skrobi. Ponieważ w przewodzie pokarmowym obecne są bakterie, dochodzi do rozkładu białka i fermentacji skrobi.

I właśnie rozkład i fermentacja są główną przyczyną większości dolegliwości układu trawiennego takich jak gazy, zgaga, skurcze żołądka, wzdęcia, zaparcia, cuchnący stolec, zapalenie okrężnicy itp. Rezultatem źle dobranych połączeń pokarmowych są inne objawy zaliczane do symptomów alergii, takie jak : wysypka, pokrzywka, bóle głowy, mdłości

Ich powodem jest przedostanie się toksycznych produktów rozkładu i fermentacji do krwi, powodujące obciążenie wątroby i innych narządów.

## PLUSY DIETY ROZDZIELNEJ

- Oczyszczanie. Dieta rozdzielną pomaga pozbyć się z organizmu toksyn zwłaszcza w połączeniu z ziołami.
- Zastrzyk energii. Jadłospis gwarantuje dużo dobre samopoczucie.
- "Podkręcenie" metabolizmu. Dieta przyspiesza przemianę materii.
- Dobroczynny wpływ na żołądek i układ trawienia
- Zmniejszenie problemów trawiennych, takich jak wzdęcia, zgaga i niestrawność.
- Rozsądek. Chudnięcie nie jest gwałtowne i nie wiąże się z utratą mięśni
- Poprawa skóry i włosów.
- Regulacja poziomu cukru we krwi.



# ZASADY DIETY ROZDZIELNEJ

Pozwala ona komponować posiłki według własnych upodobań. Dieta rozdzielna dzięki swojej różnorodności dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych i wskazuje jak je łączyć bez szkody dla zdrowia.

1. Teoria dr. Haya w diecie rozdzielnej opiera się na założeniu, że **cała żywność dzieli się na dwie podstawowe grupy: białkową i węglowodanową. Nie wolno ich łączyć.** Produkty z obydwu grup są inaczej trawione przez organizm (m.in. wymagają innych enzymów).

2. Dlatego nie należy ich łączyć w trakcie jednego posiłku. Obciąża to bowiem układ trawienny i sprzyja m.in. przybieraniu na wadze. Dr Hay wyróżnia jeszcze jedną grupę: **produkty neutralne, które można jeść zarówno z białkami, jak i węglowodanami.**

Doktor William Howard Hay zalecał również, aby osoby stosujące dietę rozdzielną:

- spożywały 3 nieprzetworzone i pełnowartościowe posiłki dziennie;
- zachowały odpowiednie odstępy między posiłkami (4 godziny);
- ograniczyły do minimum ilość słodczy, tłustych i smażonych potraw;
- wybierały produkty pełnoziarniste;
- unikały spożywania alkoholu.

# BIAŁKA

- mięsa gotowane i pieczone, takie jak: wołowina, cielęcina, jagnięcina, drób i dziczyzna
- wędliny, np.: metka, wątrobianka, kabanosy, szynka gotowana i kielbasa drobiowa
- gotowane ryby i owoce morza, np.: dorsz, łosoś, okoń, halibut, makrela, tuńczyk, pstrąg i flądra, małże, krewetki, raki, homary
- wyroby sojowe, np.: sos sojowy, tofu, pasztet sojowy
- jajka
- mleko, biały ser, jogurt i żółte sery, np. parmezan, edamski, ementaler czy tyłżycki, serki topione







## BIAŁKA

- pomidory gotowane i z puszki
- owoce jagodowe oprócz czarnych jagód (czyli truskawki, maliny i jeżyny)
- niedojrzałe kwaśne jabłka, gruszki, twarde ananasy
- owoce pestkowe, np.: morele, brzoskwinie, wiśnie
- winogrona
- owoce cytrusowe, np.: pomarańcze i grejpfruty
- owoce egzotyczne (oprócz bananów, świeżych fig i daktyli);
- napoje, takie jak: herbaty owocowe, wytrawne wino, soki owocowe

# WĘGLOWODANY

- zboża, np.: pszenica, żyto, ryż, orkisz itp.
- pieczywo, makaron i kasze
- ziemniaki
- kruche i słodkie jabłka, banany, daktyle, figi, gruszki, papaje, suszone owoce
- warzywa zawierające skrobię: karczochy, ziemniaki, dynia, kabaczek, słodka kukurydza
- miód, syrop klonowy, naturalne syropy owocowe
- mąka ziemniaczana, ryżowa, z tapioku





## NEUTRALNE

- tłuszcze, np.: oleje, oliwa z oliwek, masło
- maślanka, kwaśna śmietana, twarożek, maślanka, kwaśne mleko i kefir, chuda śmietana
- serki kremowe o dużej zawartości tłuszczu, jak mascarpone, mają tak niewiele tłuszczu, że zaliczamy je do grupy neutralnej
- warzywa, takie jak: brokuły, kalafior, buraki, brukselka, kiszona kapusta, seler, szpinak, pomidor, marchewka, cebula, cykoria, świeża kukurydza, szparagi, kalarepa, pory, cukinia, cykoria, sałata, rzodkiew, rzeżucha, dojrzałe pomidory
- grzyby
- kielki i zarodki
- zioła i przyprawy
- orzechy i nasiona
- bulion warzywny
- herbaty ziołowe
- żółtko

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Owsianka z warzywami
- Obiad: Indyk pieczony z warzywami
- Podwieczorek: Jogurt naturalny z owoca
- Kolacja: Zapiekane bataty z brokułami

## WTOREK

- Śniadanie: Owsianka z owocami
- Obiad: Kurczak duszony z sałatką warzywną
- Podwieczorek: Twaróg z malinami
- Kolacja: Kotlety sojowe z sałatką pomidorową

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

## ŚRODA

- Śniadanie: Tosty z awokado
- Obiad: Wołowina na grillu z batatami
- Podwieczorek: Smoothie ze szpinakiem
- Kolacja: Placki ziemniaczane z cukinią

## CZWARTEK

- Śniadanie: Kasza jaglana z orzechami
- Obiad: Pstrąg pieczony z warzywami
- Podwieczorek: Kefir
- Kolacja: Tofu z warzywami

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

## PIĄTEK

- Śniadanie: Omlet z szynką
- Obiad: Kasza gryczana z warzywami
- Podwieczorek: Twaróg z pestkami dyni
- Kolacja: Dorsz pieczony z kalafiorem

## SOBOTA

- Śniadanie: Jogurt z owsianką z owocami
- Obiad: Ziemniaki pieczone z mascarpone
- Podwieczorek: Sałatka z cytrusów
- Kolacja: Kurczak duszony z surówką z kapusty

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

## NIEDZIELA

- Śniadanie: Tosty z serem ricotta i pomidorem
- Obiad: Kasza gryczana z brokułami
- Podwieczorek: Twaróg z jagodami
- Kolacja: Indyk duszony z sałatkami

