

Alimentație

GHID INFORMATIV

Detoxifiere
Alimentație
Alcalinizare



Cabinet Tehnician Nutriționist Carmen Meresz

Detoxifiere

TOXINELE ÎȚI DISTRUG ORGANISMUL!

	<i>Toxine solubile în apă (Cristalele)</i>	<i>Toxine insolubile în apă (cerurile)</i>
Exemple	Nisip în ochi Nisip în articulații (acid uric)	Mucozități, spută Puroi din coșuri cu vârf alb și furunculi, colesterol
Organe afectate	Rinichi, Glande sudoripare și sebacee Căi respiratorii.	Ficat-vezică-biliară Intestin.
Boli	Dureroase (nu curg) Reumatism, sciatică, calculi renali, eczeme uscate, nevrite.	Nedureroase (curg) Sinuzită, bronșită, acnee, leucoree, eczeme supurante.
Surse	Proteină animală, zahăr alb, alimente acidifiante	Amidon, grăsimi

Cabinet Tehnician Nutriționist Carmen Meresz

TERAPIA CONFORM TIPULUI DE TOXINE!

	<i>Toxine solubile în apă (Cristalele)</i>	<i>Toxine insolubile în apă (cerurile)</i>
<i>Terapie</i>	<i>Terapie lichidă</i>	<i>Terapie uscată</i>
	➤ Multe lichide ➤ Plante diuretice ➤ Plante sudorifice ➤ Suprimarea sursei alimentare de cristale (vezi tabel toxine)	➤ Plante laxative ➤ Plante hepato-biliare ➤ Plante pulmonare ➤ Suprimarea sursei alimentare de ceruri (vezi tabel toxine)

Cabinet Tehnician Nutriționist Carmen Meresz

Combinatii alimentare

Cum combinam corect alimentele ?

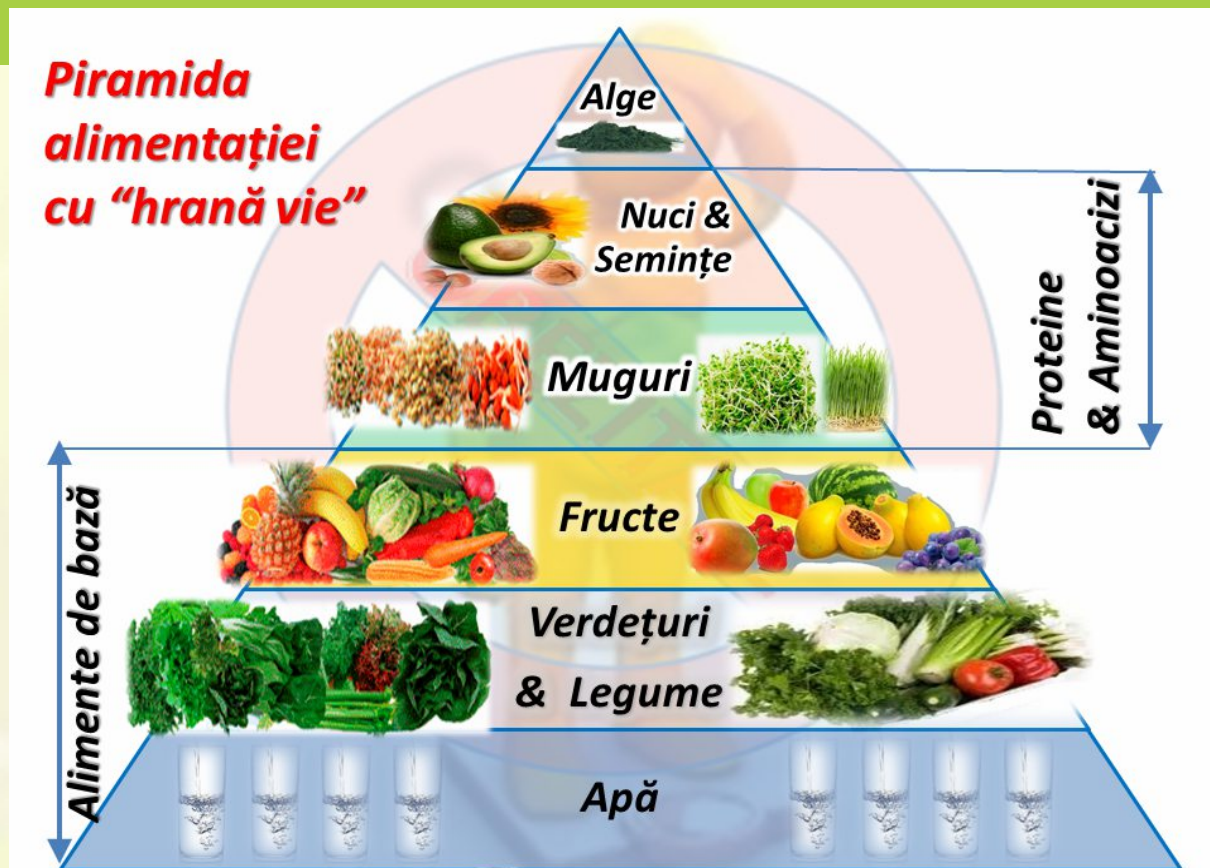
Alimente	Peste	Oua	Carne	Branze-turi	Amidonoase Paste fainoase, cartofi, orez	Legu-me	Legumi-noase	Nuci Seminte
Oua	NU	DA	NU	Neutru	Neutru	DA	NU	Neutru
Carne	NU	NU	DA	NU	NU	DA	Neutru	Neutru
Peste	DA	NU	NU	NU	DA	DA	NU	Neutru
Branzeturi	NU	Neutru	NU	DA	DA	DA	NU	DA
Amidonoase (Paste fainoase, cartof, orez, porumb	Neutru	Neutru	Neutru	Neutru	DA	DA	Neutru	DA
Legume	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA
Leguminoase	NU	NU	NU	NU	DA	DA	DA	Neutru
Nuci, Seminte	Neutru	Neutru	Neutru	Neutru	Neutru	DA	DA	Neutru
Fructe	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU

Eliminarea inflamațiilor

Piramida alimentelor antiinflamatorii



Alcalinizare



CATEGORII ALIMENTE

CARBOHIDRAȚII

carbohidrații

buni vs. răi

complecși = buni



cereale
integrale



tărâțe din
cereale



fructe
proaspete



legume
verzi

DE CE SUNT BUNI?

- ☺ conținut crescut de fibre & substanțe nutritive
- ☺ indice glicemic scăzut
- ☺ mai sătul cu mai puține calorii
- ☺ stimulează în mod natural metabolismul

simpli = răi



dulciuri &
deserturi



cereale
îndulcite



sucuri &
băuturi îndulcite



pâine
albă

DE CE SUNT RĂI?

- ☺ conținut scăzut de fibre & substanțe nutritive
- ☺ indice glicemic crescut
- ☺ calorii goale transformate în grăsimi
- ☺ nivel crescut de glucoză în sânge = oboseală

Fibrele



Surse de fibre solubile și insolubile



Tipul de fibre	Alimente	Modul în care acționează
<i>Fibre solubile</i>	Orz, banane, mazăre, morcovi, țărâțe ovăz, fulgi ovăz, fasole, căpsuni, mere, pere, cartofi dulci, semințe in, nuci, citrice.	Se dizolvă în apă Măresc perioada de digerare a hranei.
<i>Fibre insolubile</i>	Conopidă, varză, morcovi cruzi, țelină, zucchini, cereale integrale, sfeclă, gulie.	Nu se dizolvă în apă Elimină toxinele și substanțele cancericene.

Proteinele

CATEGORII DE PROTEINE



Proteină animală	Proteină vegetală	Proteină completă prin cuplajul alimentelor
carne	nuci, semințe	se combină fasole cu:
ouă	ciuperci	porumb, grâu
branză	linte, fasole	alune., nuci
lapte	chia, cânepă	orez brun, semințe
pește	năut	
	mazăre	se combină orez brun cu:
	quinoa	nuci, alune
	amarant	semințe, fasole
	soia	
	spirulină	
	maca	

Terapeut Nutriționist Carmen Meresz

Grăsimile

LISTA GRĂSIMILOR SĂNĂTOASE

Caloriile provenite din grăsimi nu trebuie să depășească
25% din numărul zilnic total de calorii

măslina



avocado



ulei de soia



ulei de măsline



ulei din semințe de in



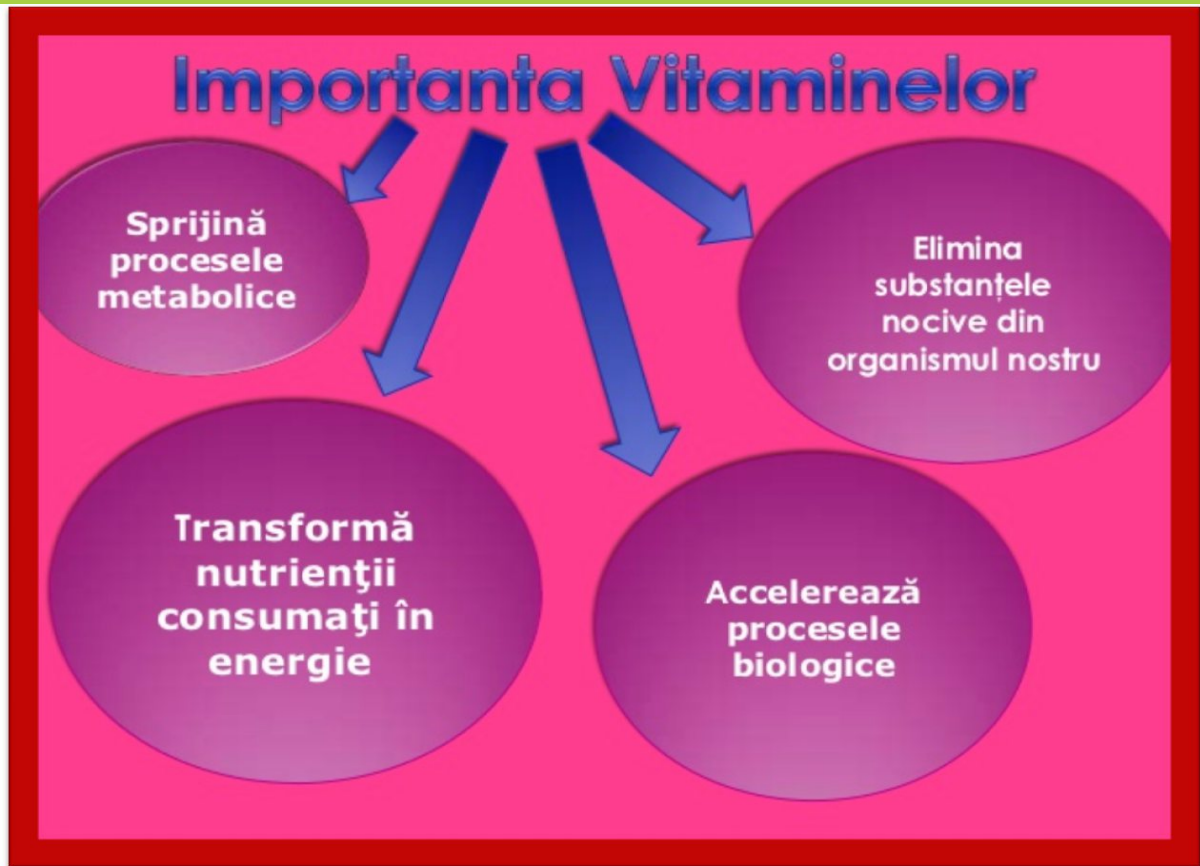
ulei de cocos



nuci, semințe, alune,
etc



Vitaminele



Vitaminele

Clasificare



Exista doua feluri de vitamine: **liposolubile** (solubile in grasimi) si **hidrosolubile** (se dizolva in apa).

Vitamine liposolubile:

Vitamina A (vitamina antixeroftalmica sau retinolul);

Vitamina D (vitamina antirahitica sau calciferol);

Vitamina E (vitamina fertilitatii sau tocoferol);

Vitamina K (vitamina antihemoragica).

Vitaminele

Vitamine hidrosolubile:

Vitamina B1 (tiamina);

Vitamina B2 (riboflavina, lactoflavina, ovoflavina);

Vitamina B3 (vitamina PP sau acidul nicotinic);

Vitamina B5 (acidul pantotenic);

Vitamina B6 (piridoxina);

Vitamina B8 (vitamina H sau biotina);

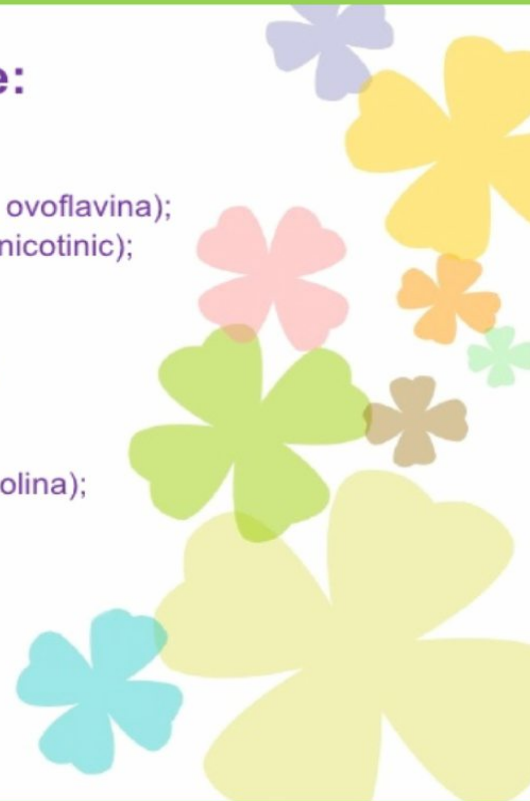
Vitamina B9 (acidul folic);

Vitamina B12 (cianocobalamina);

Vitamina B15 (acidul pangamic sau colina);

Vitamina C (acidul ascorbic);

Vitamina P (acidul citric).



Mineralele

Macroelemente

calciu	osificare
fosfor	transfer de energie
potasiu/sodiu	echilibru ionic celular
magneziu	impulsuri senzoriale

Elemente vestigiale

fier	sinteza hemoglobinei eritrocitelor
zinc	sănătatea pielii
mangan	formarea cartilagiului și a pielii
cupru	sinteza pigmentilor pielii
iod	funcționarea glandei tiroide
seleniu	antioxidant



Alimente vitale pentru organism



	Fructe	Legume	Nuci și semințe
Rolul lor	Agenți de purificare a țesuturilor	Constructori	Acțiuni de tonifiere(alimente de structură)
Benefic pentru	Sistem nervos și cerebral, regenerarea țesutului nervos și cerebral	Țesut muscular și țesut osos	Sistem cardiovascular și digestiv
Terapeut Nutriționist Carmen Meresz			



Alimentatie



*Nu-ți trata organismul
ca pe un furnal în care
poți să pui ce vrei
și consideri că va arde,
pentru că, s-ar putea
să te trezești într-o zi
și să realizezi că
singurul lucru care mai
arde sunt anii din
viață!*