

Η ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιονδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Copyright © Απρίλιος 2016

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Βιβλιοτεχνία
Επιμέλεια κειμένου: Ευφημία Λάζου
Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης
Επιμέλεια έκδοσης: Βίκυ Κάουλα

© 2016 εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

Δ/ση αλληλογραφίας: Αγίου Νικολάου 8, Μαρούσι 15122

τηλ-fax: 210 8021333

<http://www.iviskospublications.gr>

e-mail: info@iviskospublications.gr

ISBN 978-618-5093-36-5

Δρ. Νίκος Λιάπης

Η ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περί του βιβλίου	
Η διατροφή είναι η βάση της υγείας	
Τα ΟΧΙ και τα ΝΑΙ της Ιπποκρατείου Διατροφής	
Κανόνες αγορών και διατροφής	
Εβδομαδιαίο διαιτολόγιο	
Ενδεικτικό ημερήσιο διαιτολόγιο	
Ενδεικτικό διαιτολόγιο νηστείας – αποτοξίνωσης	
Επεξηγήσεις	

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Ζωμός λαχανικών	30
Ντρέσινγκ με μίσο και σουσάμι	31
Πουρές καρότου	32
Πουρές κολοκύθας	33
Σκορδαλιά με καρύδια	34
Τορτίγιας ολικής άλεσης	35
Ζωμός ζυμωμένου σιταριού	36
Ωμή σάλτσα ντομάτας	37
Πατατοσαλάτα απλή	38
Πατατοσαλάτα ενισχυμένη	39
Χούμους με φύτρες ρεβιθιών	40

Γουακαμόλε	41
Φάβα	42
Σπαράγγια με ξύσμα λεμονιού	44
Μελιτζανοσαλάτα	46
Ψητά λαχανικά στο φούρνο	48
Ψωμί (και κράκερς) των Εσσαίων	50
Ευνολάχανο	52
Ντολμαδάκια γιαλαντζί	54

ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Αμυγδαλόγαλα	58
Αναψυκτικό με ρόδι και λεμόνι	60
Ισοτονικά ροφήματα με μέλι	62
Σμούθι με ρόδι και μπανάνα	64
Τσάι από πευκοβελόνες	66

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΚΑΙ ΣΝΑΚ

Σάντουιτς με μανιτάρια και λιαστή ντομάτα	70
Σάντουιτς με μανιτάρια, πιπεριά φλωρίνης και γραβιέρα	72
Σουβλάκια λαχανικών με πίτα ολικής	74
Σάντουιτς με ψωμί των Εσσαίων, φύτρες και λιαστή ντομάτα	76
Σάντουιτς με βαλεριάνα και πιπεριά	78

Αραβική πίτα με λιαστή ντομάτα και κατσικίσιο τυρί	802
Κλάμπ σάντουιτς με φύτρες αλφάλφα	813

ΣΟΥΠΕΣ

Γκασπάτσο	84
Ροζ σούπα με ψητά κρεμμύδια και μπρόκολο	86
Σούπα κουνουπιδιού	88
Σούπα με κίτρινη κολοκύθα	90
Σούπα φακές με τσίλι	92
Φασολάδα εξαιρετική	94
Ταχινόσουπα	96

ΣΑΛΑΤΕΣ

Σαλάτα με φρέσκα κουκιά	100
Σαλάτα με αγγούρι, κάρδαμο και καρδιές αγκινάρας	102
Ζεστή σαλάτα με κολοκύθα και κουκουνάρι	104
Πράσινη σαλάτα με καρύδια και γκότζι μπέρρυ	106
Σαλάτα με μαυρομάτικα	108
Σαλάτα με κουνουπίδι και μπρόκολο	110
Σαλάτα με σπανάκι και φράουλες	112
Σαλάτα με φασόλια - χάντρες και λιναρόσπορο	114
Σαλάτα με καρότα και ρόκα	116

Σαλάτα με μαριναρισμένο κουνουπίδι	118
Σαλάτα με μπρόκολο και ηλιόσπορους	120
Βαρούλες καροτοσαλάτας	122
Σαλάτα με σπανάκι, σγουρό μαρούλι και αχλάδι	124
Πολίτικη σαλάτα	126
Μαροκινή καροτοσαλάτα	127
Ιπποκράτειος σαλάτα	128
Φύτρες φακής σαλάτα	129
Αποτοξινωτική μικρή σαλάτα	130
Αποτοξινωτική σαλάτα - δυναμίτης	131

ΠΙΤΕΣ

Μπατσαριά	134
Κολοκυθόπιτα με αμυγδαλόκρεμα και καλαμποκάλευρο	136
Κολοκυθόπιτα χωρίς φύλλο	137
Ζυμαρόπιτα	138

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

Γίγαντες στο φούρνο	142
Καστανό ρύζι με ξερά φρούτα, κάσιους και φασκόμηλο	144
Νουντλς κολοκυθιού με ντοματίνια και λιαστή ντομάτα	146
Μπουρανί	148

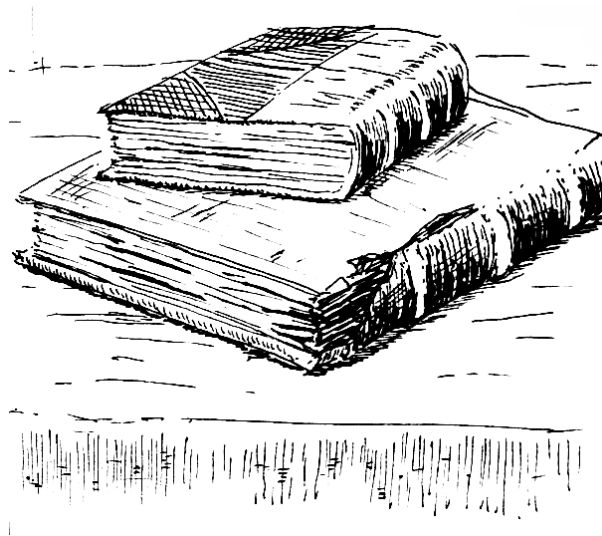
Ντομάτες γεμιστές με κινόα	150
Περσικό πιλάφι (Ρύζι με Χρυσή Πατάτα)	152
Πιλάφι με μπάρμπερυ και αντβίε (Zereshk Polow)	154
Πρασόρυζο	156
Σπανάκι με ντομάτα και καρύδια	158
Σπανάκι με τόφου	160
Σπανακόρυζο	162
Σταμναγκάθια μαγειρευτά	164
Φακοκεφτέδες	166
Φακορέβυθο με κάρυ	168
Φακές με ρύζι	170
Πατάτες γιαχνί	172
Αγκινάρες με κουκιά	174
Μελιτζάνες με σάλτσα βασιλικού	176
Λαχανόρυζο	178
Φασολάκια φρέσκα	180
Μανιτάρια στην κατσαρόλα	182
Ιμάμ μπαϊλντί	184
Μακαρονάδα με ντοματίνια, κολοκύθα και κάπαρη	186
Μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας	188
Λαχανοντολμάδες	190
Ρυζότο με μανιτάρια πορτσίνι	192
Ρύζι με σάλτσα ψητής ντομάτας	194
Γεμιστά της τεμπέλας (ντοματόρυζο)	196
Μανιτάρια πλευρώτους φρικασέ με χόρτα	198
Μπριάμ	200

Φραντζολάκι κουνουπιδιού με μανιτάρια	202
Ντομάτες και πιπεριές γεμιστές	204
Μπρόκολο με κάσιους	205
Κουκιά ξερά λαδορίγανη	206

ΓΛΥΚΑ

Ταρτάκια με φράουλες	210
Κέικ με ταχίνι	212
Σοκολατάκια με χαρουπάλευρο και ταχίνι	214
Τούρτα με σοκολάτα, φράουλα και καρύδα	216
Πουτίγκα χαρουπιού	218
Πουτίγκα τόφου	220
Κρέμα φράουλα - μπανάνα	222
Μηλόπιτα	224
Κρέμα μακαντάμια	227
Μους κουκουναρόσπορου	228
Χρυσή σούπα	229
Κολοκυθόπιτα γλυκιά	230
Μπανάνα σπλιτ	231
Μους σοκολάτα με κρέμα φουντουκιού	232
Μπονμπόν με λούκουμα	233

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΤΡΟΦΩΝ	234
-------------------------	-----



Περί του βιβλίου

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας γράφτηκε σαν φυσική συνέχεια της «Ιπποκρατείου Διατροφής». Εκεί, προσπάθησα να τεκμηριώσω τη σχέση της διατροφής με την υγεία και να παραθέσω τη θεραπευτική δράση κάποιων βασικών τροφών. Εδώ, θέλω να δείξω πώς να παρασκευάζετε το καθημερινό σας φαγητό εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές της ΙΔ, αλλά και τι πρέπει να ξέρετε για τη σύσταση και την ωφέλεια των περισσότερων από τις τροφές που πρέπει να καταναλώνετε. Να μάθετε πώς να φτιάχνετε και πώς να χρησιμοποιείτε φύτρες, να παρασκευάζετε ωμοφαγικά γλυκά και νόστιμες σαλάτες αλλά και να μαγειρεύετε με υγιεινό τρόπο συνταγές καθημερινές και γιορτινές. Μέσα από τις συνταγές του βιβλίου αυτού θα πεισθείτε ότι μπορείτε να συνδυάσετε τη γεύση με την υγεία μαγειρεύοντας νόστιμα μεν, απενοχοποιημένα δε. Έτσι, η απόλαυση του φαγητού θα παραμείνει ακόμη κι όταν πετάξετε από την κουζίνα σας προβληματικές και αλλεργιογόνες τροφές και επιβαρυντικές πρακτικές μαγειρέματος. Θα μπορείτε να αδυνατίζετε και να μένετε υγιείς απολαμβάνοντας το φαγητό, χωρίς να χάνετε την κοινωνική του διάσταση. Θα εμπλουτίζετε την καθημερινή σας διατροφή με τροφές ωφέλιμες, πλούσιες σε γεύσεις και χρώματα και επαρκείς σε ένζυμα και θρεπτικά συστατικά.

Βέβαια, η βάση της δικής μου διατροφής είναι τα φρούτα. Όμως δεν ζω μόνος μου στον κόσμο αυτό. Η ωμοφαγία είναι η ιδανική διατροφή, είναι όμως δύσκολη στην εφαρμογή της και μπορεί να περιορίσει σοβαρά την κοινωνικότητα του ανθρώπου. Η παρασκευή λοιπόν πιο σύνθετων φαγητών, ακόμη και με τη χρήση φωτιάς, αν γίνεται με τον σωστό τρόπο και τα κατάλληλα υλικά όχι μόνο δε βλάπτει αλλά μπορεί να ωφελήσει, μια και δίνει πρόσβαση σε μεγάλη ποικιλία τροφών που αλλιώς θα ήταν αποκλεισμένες. Άλλωστε, οι γευστικές συνήθειες είναι αναπόσπαστο τμήμα της πολιτισμικής και κοινωνικής δομής του ανθρώπου.

Εδώ λοιπόν θα βρείτε την καταγραφή των συνταγών και των μαγειρεμάτων που χρησιμοποιώ στην καθημερινότητά μου, συνταγές που αποτελούν συνιστώσες μιας διατροφής κατάλληλης για όλους τους ανθρώπους, ενήλικες και παιδιά. Είναι απλά αποτύπωση της δικής μου διατροφικής πρακτικής στο καθημερινό τραπέζι ή στις μεγάλες γιορτινές συγκεντρώσεις, στις γευστικές αναζητήσεις, στις έθνικ κουζίνες και στους μεζέδες των φιλικών συναθροίσεων. Και βέβαια, συνταγές που δείχνω στους συμμετέχοντες στα σεμινάρια μου.

Το φαγητό είναι μεγάλη χαρά, ατομική και κοινωνική. Είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ταυτότητάς μας, μέρος της ζωής μας στις χαρές και στις λύπες. Μας κάνει να θυμόμαστε, να νοσταλγούμε και να ταξιδεύουμε. Μας ωθεί να το μοιραστούμε με την οικογένεια και τους φίλους, μας θρέφει και μας ενοποιεί με τον κόσμο γύρω μας. Το ίδιο το μαγείρεμα είναι δημιουργία και –γιατί όχι– τέχνη. Από τότε δε που ο Λεονάρντο Ντα Βίντσι έβαλε την αισθητική στη μαγειρική, το φαγητό δεν αποτελεί πια απόλαυση μόνο για τη μύτη και τον ουρανίσκο, αλλά και τα μάτια μας.

Πρέπει γι' αυτό να το απενοχοποιήσουμε. Η τροφή είναι ζωογόνα κι ευλογημένη. Η παραμέληση των διατροφικών συνηθειών αιώνων και η εισαγωγή άφθονης, βιομηχανοποιημένης και κακής ποιότητας τροφής έχουν δημιουργήσει τεράστια προβλήματα στον σύγχρονο άνθρωπο, βλάπτοντας την υγεία του και μετατρέποντας ασθένειες σπάνιες μέχρι δυο γενιές πριν, σε πραγματικές επιδημίες. Στόχος λοιπόν του βιβλίου αυτού είναι ακριβώς να δείξει πώς η τροφή από πρόβλημα μπορεί να γίνει προαγωγός της υγείας, αφήνοντας ακέραια τη χαρά της παρασκευής, της κατανάλωσης και του μοιράσματος της.

Πέρα όμως από αυτά, στο βιβλίο αυτό θέλησα να αποτυπώσω και τον επαναπροσδιορισμό της δικής μου σχέσης με το φαγητό. Να παραμείνει στη σχέση αυτή το πάθος που πάντα υπήρχε. Το φαγητό υπήρξε για μένα απόλαυση και ασφάλεια. Τρόπος για να εκφράζω την αγάπη μου, να περιποιούμαι τους φίλους μου, να απλώνω ανθρώπινους δεσμούς και να ελευθερώνω την κοινωνικότητά μου. Ήταν πηγή επιβράβευσης αλλά και ενοχή, παρηγοριά αλλά και τύψεις, καταφύγιο αλλά και πρόξενος αρρώστιας.

Έτσι, συχνά το πάθος μου αυτό γινόταν αυτοκαταστροφικό. Το μπουκώμα δεν θεραπεύει την ψυχή. Οι άλλοι χρειάζονται κι άλλα συναισθήματα εκτός από τον κορεσμό: ένα άγγιγμα, νοιάξιμο, ένα τηλεφώνημα, μια αγκαλιά. Τα παραπανίσια κιλά μου δημιουργούσαν αποστροφή και έριχναν την αυτοεκτίμησή μου. Η καθημερινότητά μου δηλητηριαζόταν από πονοκεφάλους, δυσπεψία, δερματίτιδες, άγχος και αϋπνία. Και η αρρώστια με επισκέφτηκε συχνά, πάντα άμεσα εξαρτημένη απ' τη διατροφή.

Θέλησα να κρατήσω λοιπόν τα καλά αυτού του πάθους. Να θρέφω το σώμα μου αντί να το δηλητηριάζω. Να συνεχίζω να θυμάμαι και να ταξιδεύω. Να χτίζω καινούρια πιάτα και να ανακαλύπτω γεύσεις. Να φροντίζω τους ανθρώπους μου και να δένω παρέες με τη γεύση. Όμως μαζί να ωφελώ τον εαυτό μου και τους άλλους, αντί να τους βλάπτω. Να τους κάνω λίγο περισσότερο συνυπεύθυνους στη δική τους υγεία.

Κάπως έτσι ξεκίνησα λοιπόν να συγκεντρώνω, να καταγράφω και να συστηματοποιώ τις συνταγές που μαγειρεύω, παραδοσιακές ή οικογενειακές, πρωτότυπες ή όχι, όλες όμως τροποποιημένες ώστε να ακολουθούν τις βασικές αρχές της Ιπποκρατείου Διατροφής. Με υλικά και τεχνικές που πέρα από τη γευστική τους συνεισφορά προφυλάσσουν τον οργανισμό και ενισχύουν την υγεία.

Καλή σας όρεξη λοιπόν... και στην υγείά σας!

Η διατροφή είναι η βάση της υγείας

Από όλους τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που επιδρούν στην υγεία, ο πιο έντονος, σταθερός και καθοριστικός είναι η διατροφή. Επιδρά και θετικά και αρνητικά, μέσα από την πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και ενζύμων αλλά και από την έλλειψή τους. Η επίδραση αυτή εξαρτάται επίσης από τη μορφή που θα έχουν τα συστατικά αυτά, τα ένζυμα που θα τα συνοδεύουν, τα παραπροϊόντα της επεξεργασίας τους από τον οργανισμό. Ο οργανισμός επιβαρύνεται από τοξίνες που περιέχουν οι επιζήμιες τροφές – ουσίες που ο οργανισμός μας δεν μπορεί να διασπάσει και με τον έναν ή άλλο τρόπο προκαλούν βλάβες στα κύτταρά μας. Τοξίνες όμως παράγονται και κατά το μαγείρεμα. Τροφές που ωμές είναι ωφέλιμες και υγιεινές μπορούν να μετατραπούν σε βόμβες τοξινών από κακές πρακτικές μαγειρέματος. Το ελαιόλαδο, η βάση της ελληνικής κουζίνας, είναι ένα χαρακτηριστικό τέτοιο παράδειγμα: θα βάζατε ποτέ τηγανισμένο λάδι στη σαλάτα σας;

Γνωρίζουμε πια καλά πως οι τοξίνες μέσω της διατροφής συσσωρεύονται στον οργανισμό, προκαλώντας έτσι χρόνια φλεγμονή και μια σειρά από σοβαρές αυτοάνοσες ασθένειες και προβληματικές για την υγεία καταστάσεις. Για την πρόληψη όμως και τη διατήρηση της υγείας δεν αρκεί να αποφεύγετε τις επιβαρυντικές τροφές. Ακόμα πιο σημαντικό από το τι δεν πρέπει να τρώτε είναι το τι πρέπει να τρώτε. Χρειάζονται μια πληθώρα από θρεπτικά συστατικά για να χτιστούν υγιείς οργανισμοί και να αντιμετωπιστούν χωρίς χημικά και επεμβάσεις οι ασθένειες. Πρέπει λοιπόν να γνωρίσετε τις απαραίτητες και κατάλληλες για τη ζωή τροφές αλλά και να κατανοήσετε τη θεραπευτική τους δράση. Πέρα από τις πλήρεις, ωμές τροφές και τα συστατικά τους, οφείλετε να υιοθετήσετε κάποιους βασικούς, χρηστικούς κανόνες τόσο για την αγορά των τροφών όσο και για την επεξεργασία τους, αλλά και το μαγείρεμα στην περίπτωση που δεν μπορείτε –ή δεν θέλετε- να το αποφύγετε. Αυτούς τους κανόνες θα πρέπει να ακολουθείτε γενικά, αφαιρώντας αυστηρά τις πολύ επιβλαβείς τροφές από το διαιτολόγιό σας και προσθέτοντας τις ωφέλιμες. Μην ξεχνάτε τον γενικό κανόνα: τα προβλήματα στην υγεία δημιουργούνται τόσο επειδή τρώμε λάθος τροφές όσο και επειδή δεν τρώμε τις σωστές. Πέρα όμως από τα θρεπτικά συστατικά, η διατροφή επηρεάζει την υγεία και με έναν έμμεσο τρόπο: επιδρώντας στους «φιλοξενούμενους» μας, τους μικροοργανισμούς που αποτελούν τη χλωρίδα του εντέρου.

Εκατομμύρια μικροοργανισμοί – βακτήρια, ζύμες, μύκητες - συμβιώνουν στο γαστρεντερικό σύστημα, άλλοι φιλικοί και ωφέλιμοι, άλλοι εχθρικοί και παθογόνοι. Εμείς έχουμε αναλάβει να τους θρέψουμε. Σε αντάλλαγμα για την τροφή, οι ωφέλιμοι μικροοργανισμοί παράγουν ένζυμα που διασπούν τις τροφές και παρέχουν θρεπτικά συστατικά που ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να παράξει – χαρακτηριστικό παράδειγμα η Βιταμίνη B12. Καθοριστική επίσης είναι η συμμετοχή τους στο ανοσοποιητικό σύστημα, μια και κάποια από τα ένζυμα που παράγουν καταστρέφουν τοξίνες και παθογόνους μικροοργανισμούς. Η φύση έχει φροντίσει ώστε ακόμη και το μητρικό γάλα να περιέχει ζάχαρα που δεν θρέφουν τα μωρά αλλά τους ωφέλιμους μικροοργανισμούς που σταδιακά εγκαθίστανται στο έντερό τους.

Μαζί με τους ωφέλιμους όμως θρέφουμε και τους παθογόνους μικροοργανισμούς. Αυτοί παράγουν αντίστοιχα ενδοτοξίνες, ουσίες βλαβερές για τον οργανισμό. Το κλειδί βρίσκεται στη ισορροπία μεταξύ των ωφέλιμων και των βλαπτικών μικροοργανισμών. Οι τροφές που καταναλώνουμε θα καθορίσουν ποιους μικροοργανισμούς θα ενισχύσουμε και ποιους θα περιορίσουμε. Η τακτική χρήση βλαπτικών τροφών και πρακτικών – η ζάχαρη, το αλκοόλ, το άσπρο αλεύρι, η υπερβολική κρεοφαγία – ενισχύουν παθογόνους μικροοργανισμούς, οι οποίοι όσο αναπτύσσονται τόσο ζητούν τις λάθος αυτές τροφές. Αυτό οδηγεί σε ένα φαύλο κύκλο εξάρτησης. Είναι βασική αρχή στη διατροφή: οι τροφές που βλάπτουν περισσότερο είναι και αυτές που δημιουργούν εξαρτήσεις.

Η Ιπποκράτειος Διατροφή έρχεται να διορθώσει τα προβλήματα αυτά, προσφέροντας στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα ένζυμα και θρεπτικά συστατικά, περιορίζοντας στο ελάχιστο τις εξωγενείς και ενδογενείς διατροφικές τοξίνες και επαναφέροντας την ισορροπία στη χλωρίδα του εντέρου.

Τα ΟΧΙ και τα ΝΑΙ της Ιπποκρατείου Διατροφής

Οι βασικές αρχές της Ιπποκρατείου Διατροφής συνοψίζονται στη συνέχεια σε μια απλοποιημένη και εφαρμόσιμη παράθεση των ΟΧΙ, που είναι αυτά που πρέπει να αποφεύγετε εντελώς από τη διατροφή σας, και των ΝΑΙ, δηλαδή αυτών που θα πρέπει να εντάξετε σε επαρκείς ποσότητες στην καθημερινότητά σας.

ΟΧΙ

Αυγά
Γάλα
Γαλακτοκομικά
Βιομηχανοποιημένες τροφές
Αλλαντικά
Ψάρια
Θαλασσινά
Τουρσιά
Ζάχαρη
Ασπρο αλεύρι
Αλκοόλ
Ξίδι
Καφές
Μαύρο τσάι

ΝΑΙ

Φρούτα
Λαχανικά
Ωμοί ξηροί καρποί
Αποξηραμένα φρούτα
Όσπρια
Ρύζι (κατά προτίμηση καστανό αναποφλοιώτο ή μπασμάτι)
Πατάτες (κατά προτίμηση ψητές με τη φλούδα στο φούρνο)
Ζυμαρικά (100% ολικής άλεσης και λίγα)
Ψωμί (100% ολικής άλεσης και λίγο)
Τυρί ωρίμανσης λίγο (κατά προτίμηση κατσικίσιο)
Μηλόξιδο
Αφεψήματα από βότανα και μυρωδικά

✱ Κανόνες αγορών και διατροφής

Παραθέτω στη συνέχεια μερικούς βασικούς και εύχρηστους κανόνες που μπορείτε να ακολουθείτε στις αγορές σας αλλά και στην καθημερινή κατανάλωση των τροφών. Θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε πόσο τοξινωτικές είναι οι βιομηχανοποιημένες τροφές, πόσο φυσικές είναι όσες πληρώνετε για τέτοιες και σταδιακά να εκπαιδευτείτε στην επιλογή και στην κατανάλωση απλών, ελάχιστα επεξεργασμένων τροφών.

❖ Κανόνες για την προμήθεια των τροφίμων

- Διαβάζετε πάντα τον πίνακα των συστατικών στις συσκευασίες.
- Η σειρά αναγραφής αντιπροσωπεύει και τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα, ακόμα κι αν δεν αναγράφει ποσοστά.
- Όσα περισσότερα τα συστατικά, τόσο πιο επεξεργασμένη και επικίνδυνη είναι η τροφή.
- Μην εμπιστεύεστε τα ονόματα των προϊόντων. Ένα αρτοσκεύασμα «ολικής άλεσης» μπορεί να περιέχει λιγότερο από 15% αλεύρι ολικής άλεσης.
- Σκεφτείτε αν θα καταναλώνετε τα άγνωστης ονοματολογίας χημικά συστατικά της τροφής που αγοράζετε, στην περίπτωση που θα σας τα σεργιρίζαν μόνα τους.
- Αποφεύγετε τα διατροφικά προϊόντα που περιέχουν σιρόπι φρουκτόζης καλαμποκιού ή άλλα γλυκαντικά αυτού του είδους.
- Σκεφτείτε τα συστατικά που εσείς χρησιμοποιείτε για να παρασκευάσετε την τροφή που προτίθεστε να αγοράσετε.
- Μην καταναλώνετε οτιδήποτε με το επίθεμα «light» ή αντίστοιχο στο όνομά του.
- Αποφεύγετε προϊόντα που ισχυρίζονται πως είναι υποκατάστατα.
- Μην αγοράζετε προϊόντα στα οποία η ζάχαρη ή άλλο γλυκαντικό βρίσκεται μεταξύ των τριών πρώτων συστατικών τους.
- Αποφεύγετε τα προϊόντα με συστατικά που δεν αναγνωρίζετε ως βρώσιμα.

- Αποφεύγετε τα διατροφικά προϊόντα που ισχυρίζονται πως κάνουν καλό στην υγεία.
- Φροντίζετε ώστε όλο και μεγαλύτερο μέρος του καλαθιού σας να προέρχεται από το μανάβικο.
- Προτιμάτε τα τυποποιημένα βιολογικά προϊόντα, εκτός αν εμπιστεύεστε τον παραγωγό.
- Αν δεν αγοράζετε βιολογικά φρούτα και λαχανικά, προτιμάτε αυτά που είναι ολοκληρωμένης προστασίας ή διαχείρισης.
- Είναι πιο σημαντικό να προμηθεύεστε βιολογικά τα πράσινα λαχανικά και τα λεπτόφυλλα φρούτα, καθώς αυτά απαιτούν πολύ μεγαλύτερη φυτοπροστασία.
- Χοντρόφυλλα φρούτα όπως τα πορτοκάλια και λαχανικά όπως το λάχανο, το μπρόκολο και το κουνουπίδι, γενικά περιέχουν σημαντικά μικρότερες συγκεντρώσεις εντομοκτόνων.
- Είναι καλό να αγοράζετε βιολογικά όσα φυτρώνουν κάτω από τη γη, ώστε να αποφεύγετε υψηλές συγκεντρώσεις λιπασμάτων και βαρέων μετάλλων.
- Αν τρώτε κρέας, μειώστε τις μερίδες και μαγειρέψτε το σε εξαιρετικές περιπτώσεις.
- Αγοράζετε καλής ποιότητας κρέας, από ζώα που διατράφηκαν με χόρτο και όχι με δημητριακά, ορμόνες και αντιβιοτικά. Ό,τι τρώει το ζώο θα περάσει και στον οργανισμό σας.
- Επενδύστε στην τροφή σας ώστε να γλυτώσετε σημαντικότερα ποσά από θεραπείες και φάρμακα.

❖ Κανόνες για την κατανάλωση των τροφίμων

- Καταναλώνετε όσα περισσότερα φρούτα μπορείτε, κατά προτίμηση εποχής και ένα είδος τη φορά.
- Προσπαθείτε μέχρι το μεσημέρι να καταναλώνετε μόνο φρούτα και καρπούς.
- Καταναλώνετε όσα λιγότερο μαγειρεμένα μπορείτε, αποφεύγοντας το μαγειρεμένο λάδι.
- Τρώτε ωμούς ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια) και ξερά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, χαρούπια), κατά προτίμηση μουσκεμένα ώστε να ενεργοποιηθούν τα ένζυμά τους.
- Αποφεύγετε τουρσιά, ξίδι (εκτός από λίγο μηλόξυδο) και προϊόντα ζύμωσης.
- Καταναλώνετε τις πατάτες και τις μελιτζάνες ψημένες με τη φλούδα.

- Προτιμάτε το καστανό ρύζι.
- Αντί για γλυκό δοκιμάστε ταχίνι με μέλι (με πολύ μέτρο) ή ωμοφαγικά γλυκά με μέλι, σιρόπι σφενδάμνου ή αγαύης ή χαρουπόμελο, επίσης με μέτρο.
- Υποκαταστήστε το κακάο στα γλυκά με χαρουπάλευρο.
- Πίνετε ως ροφήματα ό,τι βοτανικά τσάγια θέλετε (τσάι βουνού, φασκόμηλο, λουίζα, δυόσμο κτλ), ιδιαίτερα τα αποτοξινωτικά (γαϊδουράγκαθο, τσουκνίδα, ταραξάκο, αψιθιά). Από κινεζικά, μόνο πράσινο τσάι, κι αυτό όσο πιο λίγο μπορείτε.
- Πίνετε χυμούς λαχανικών και φρούτων, τους τελευταίους όμως με μέτρο αν τους παρασκευάζετε σε αποχυμωτή και αφαιρείτε έτσι τις υδατοδιαλυτές ίνες των φρούτων.
- Πίνετε μεταλλικό νερό, ανθρακούχο ή μη, αρωματισμένο με φέτες λεμονιού και φρούτων, καθώς και φύλλα αρωματικών φυτών όπως ο δυόσμος ή η μέντα.
- Τρώτε φυσικές γλυκές τροφές και όχι τεχνητά γλυκασμένες.
- Ακούτε το στομάχι και το έντερό σας. Αν σας ενοχλεί μια κατηγορία τροφών, αποφύγετέ την.
- Αποκλείστε τροφές στις οποίες είστε εθισμένοι .
- Ασχοληθείτε περισσότερο οι ίδιοι με την ετοιμασία των τροφών σας.
- Στην ημερήσια κατανάλωση τροφών, ακολουθείτε τον εύχρηστο κανόνα 70-20-10: 70% φρούτα, 20% λαχανικά, 10% ξηρούς καρπούς.
- Αποφύγετε τα συμπληρώματα διατροφής. Πάρτε ό,τι χρειάζεστε απευθείας από τις τροφές.
- Καταναλώνετε όσες περισσότερες ανεπεξέργαστες τροφές μπορείτε, ώστε να λαμβάνετε μαζί και τα απαραίτητα για την πέψη τους ένζυμα.
- Αποφύγετε την κατανάλωση τροφών που έχουν θερμανθεί σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες των 45°C .
- Αποφύγετε την κατανάλωση καμένων ή καραμελωμένων τροφών ή της καφετιάς κρούστας από το ψήσιμο.
- Εφόσον μαγειρεύετε, προσθέστε το λάδι στο τέλος ή ωμό στο πιάτο.
- Αν τρώτε φρούτα, τρώτε όποτε πεινάτε.
- Τρώτε πάντα στο τραπέζι.
- Τρώτε αργά.