

Izolációs étrend

Hogyan állíts össze olyan étrendet amire garantáltan nem vagy érzékeny vagy allergiás. Ezt azért emelném ki egy kicsit, mert azt látom, hogy a saját egyéni érzékenység érzékeink illetve mikor felfokozódott ez az érzékenység sokkal jobban számítanak mint egy adott ételnek az összetétele. Pl, hogy mennyi fehérje vagy szénhidrát van benne. Azt látom ez nagyon gyakran elfeledett aspektusa annak, hogy hogyan döntsük el, hogy mit veszünk magunkhoz és ezért azt javaslom, hogy nézd meg, hogy érhetsz-e el garantáltan, lényegesen nagyobb eredményt néhány picit változtatással. Tehát az előnye ennek az érzékenység vagy allergia szűrésnek hogy ha megtalálod mik azok a dolgok amikre érzékenyebb vagy és azokat nem veszed magadhoz akkor lényegesen jobban fogsz tudni funkcionálni, a hátránya, hogy megbízható módon ezeket kiszűrni egy kis idő. Ezért azt javaslom, hogy tedd meg a következőt, mert ugye amúgy is telik az idő, amúgy is eszünk, hogy szűrj ki néhány gyakori allergént és ne vedd magadhoz 1 hónapig és ennek az az előnye, hogy ha már drasztikusan csökkented a mennyisége is, tehát ezt nem kell tökéletesen csinálnod akkor is egy lényegesen jobb eredményt kell elérni. Pl. kibökhettük a glutén allergiát és megnézheted, hogy milyen ha 1 hónapig nem veszel magadhoz glutént vagy lényegesen kevesebbet veszel magadhoz. Ezt azért hangsúlyozom ennyire, mert az ilyen gyakori allergéneknél nagyon kacifántos tud lenni, hogy ne vegyünk semennyit magunkhoz. Néha még a sült krumplira is ráteszik, hogy ne tapadjon vannak olyan szavak amelyikeknél használják kötőanyagként, mert a glutén az egy fehérje és jó négyzetláncot tud létrehozni, amikor a rétestésztát készítik, vagy látsz megkelni egy kenyeret akkor ott láthatjuk ennek az összetartó fehérje láncnak a tartó szerkezetét és mivel ez nem egy túl drága dolog ezért ezt lehet alkalmazni ilyen módokon is. Vagy a laktóz, a tejcukor egy olyan dolog amit gyakran használnak fagyik édesítésénél és különösen gyórséttermes fagyiknál. Ha az emlékezetem nem csal, hogy segítsék ezt a gyermeki reflexet beindítani, van valami ami fehér, ugyanazt az anyamell reflexet próbálja kiváltani a fagyí, hogy adjon tejcukrot is meg meglegyen ugyanaz a repetitív mozgás a szánkkaal szerintem ez már az étel pszichológiának egy gonosz része de ugye így dolgozunk azon, hogy szokásokat alakítsanak ki rajtunk Ha nem eszünk gyorséttermi fagyit akkor ott nagy veszteség nem fogja az életünket érni, viszont jó eredményeket tudhatunk elérni.

Vegyünk néhány kevésbé ismert allergént, beszéltünk az előbb a gluténról, a tejcukorról, egy másik kevésbé ismert allergia vagy érzékenység lehet a tejfehérje és ez azért fontos, mert ere nincsen olyan gyógyszer mint a tejcukorra, úgyhogy nézd meg, hogy milyen ha a tejfehérje ételeket kerülöd. Ez azért is fontos, mert ugye létezik laktózmentes tejszín, meg laktózmentes tejföl, de nem létezik tejfehérje mentes tejföl. Kipróbálhatod az egyszerűség kedvéért, hogy milyen egy tejtermék mentes hónap. Érdekességgéppen a vaj az általában tolerálható, mind a tejcukor, mind a tejfehérje érzékenyek számára, ha biztosra szeretnél menni akkor készíthetünk ebből a vajból úgynevezett tisztított vajat vagy Ghi-t amikor hó hatására, tehát alacsony lángon a legvastagabb fenékű lábasodban, a legkisebb lángon főzöd egy darabig akkor a vaj az nagyságrendileg 82 százalék zsír és a maradék kb 18 százaléka víz és a 18 százalék picit picit része az ami tejcukor és tejfehérje, de nem valószínű, hogy magunkhoz vegyünk nagy mennyiségű vajat, ez nem egy dolog amiből rengeteget fogunk enni, úgyhogy ezeket kipróbálhatod, ha biztosra szeretnél menni készíts belőle Ghi-t.

Egy másik ilyen random érzékenység vagy nem annyira ismert dolog az éjj árnyék családba tartozó növények, ezt megnézheted Wikipedián ilyen pl. a padlizsán, ez azért fontos, mert

ha a család egyik tagjára érzékeny vagy akkor lehet, hogy a többi tagjára is érzékeny vagy, úgyhogy próbáld ki, nézd meg, hogy ez milyen lehet.

Amit én külön kiemelnék és ami talán a legelőnyösebb 1 hónap amit kezdhetsz hogy ha egy ultra magasan feldolgozott élelmiszerektől mentes hónapot tartasz. Itt van néhány kivétel, de ha csak nem muszáj neked enned konzerv ételeket vagy nagyon erősen tartósított dolgokat, akkor megnézheted, hogyha ezeket 1 hónapig kerülöd akkor ez milyen, különösen a szósok amik itt létre szoktak jönni, mert a szósokban az a nagyon cseles, hogy nagyon sok dolog fér bele, nagyon kis helyre, tehát pl. egy ketchupban meglepően sok cukor marad és nem is biztos, hogy egy jófajta cukor ami elvinne a következő 1 hónapig amit kibökhetsz magadnak. Három olyan édesítő lenne amit nem javaslok és megnézhetnéd, hogy milyen lenne nélküle, az egyik az ismertebb aszpartam, ez nincsen nagyon körülmény amikor javasolnám, a második az aceká, a harmadik pedig a magas fruktóztartalmú kukoricaszirup, ezt gyakran használjuk pl az előbb említett szósokban és akkor plusz 1 ként még ideirhatnánk a mono sodium glutamát msg élelmiszer ízfokozót, ez mind édes mind sós dolgokban megtalálható, ennek sincs semmi előnye, tehát nézd meg, hogy milyen ha ezeket kibököd és megnézed, hogy hogy vagy vele 1 hónapig. A teljes trükk az az, hogy a hónap végén megnézed, hogy milyen hogyha sokat eszel belőle és megnézed, hogy így lényegesen jobban vagy. Ha vannak ilyen nagyon random vagy megfoghatatlan, mondjuk puffadások vagy rossz hangulatok, vagy azt érzed, hogy fuktoál a súlyod valamiért, akkor valószínűleg egy ilyen rejtett allergia lehet mögötte és ezelől a protokoll elől az én saját termékem sem mentes. Tehát mikor azt mondom, hogy próbáld ki a tökéletes reggeli italt és a kollagénemet, akkor ugyanúgy nézd meg, hogy hogy vagy vele 1 hónapig, és aztán az 1 hónap múlva nézd meg, hogy jobban érzed-e magad vagy nem, tehát, hogy minden ilyen új dolognál azt javaslom, hogy nézd meg ezt a változtatást és nézd meg, hogy hogy érzed így magad.