

# -6 kg GI-diétával!

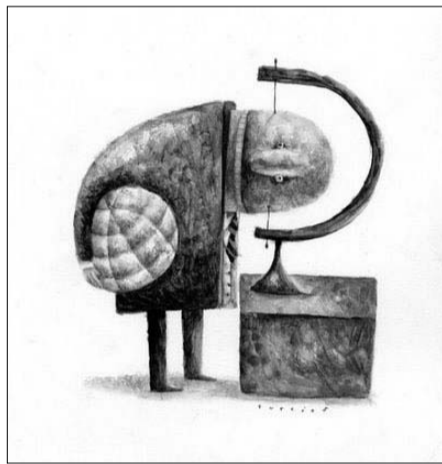
A „farkaséhség-édesség-fölösleges kilók magunkra szedése“ ördögi köréből kikerülve, minden sietség nélkül, nyerjük vissza régi súlyunkat a GI - glikémiás indexet alapul vevő - diétával.

Amikor a kilóink száma megnőtt, és ez a testsúlyunk állandósult, egyre gyakrabban szenvedünk farkaséhségtől, emiatt pedig a nassolási vágytól. Az eredmény: növeljük a kis adag édességeket, a vércukorszintünk nő, ami „elfárasztja“ a hasnyálmirigyet és elősegíti a hízást. A fogyás egyre nehezebbé válik...

## Szüntesse meg a farkaséhséget

### A cél:

a farkaséhség megszüntetése kiadós fogyókúra étrenddel. A súlyvesztés enyhe mértékű, de fokozatosan bekövetkezik - garantáltan frusztráció nélkül, és a diétát könnyű betartani. **Bőségesen kell táplálkozni, a jóllakottságot biztosítani, de meg kell tanulni a jó választást a táplálkozási elemek összeállításában.**



### Milyen elven alapul?

Fogyasszunk alacsony glikémiás indexű ételeket, hogy ne emeljük a vércukorszintet, mert az inzulint szabadít fel, ami a zsírok elraktározódásához vezet.

A GI index olyan szám, amely arra utal, hogy milyen gyorsan szívódik fel egy adott élelmiszerben lévő szénhidrát a szervezetben, és milyen a vércukorszintre gyakorolt hatása.

Jobb, ha a cukrokat elégeti a szervezet, ami súlyvesztést eredményez. Mellőzzünk hát minden „káros“ és mesterséges cukrot: ilyen a dzsem, méz, bonbon, kész gyümölcslé, fagylalt, sütemény, tejszínhabos kakaó, fehér kenyér, burgonya (kivéve az egészben, vízben főtt krumplit). Ez megvalósíthatatlannak tűnik? **Nyugtassuk meg magunkat: lehetséges, olyan egyszerű és hatékony diéta, hogy gyorsan kikerülhetünk a cukrok ördögi köréből. Sokkal jobban fogjuk érezni magunkat, vékonyabbak és kevésbé fáradékonyak leszünk.**

### Miért működik?

A GI diéta tudományosan igazolt, és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) is javasolja az egészségre gyakorolt jótékony hatása miatt, azaz csökkenti a diabétesz és az elhízás kockázatát. **Több mint egy diéta: új táplálkozási mód, mely fogyást tesz lehetővé oly módon, hogy megfosztanánk magunkat a jó ízektől és az evés örömétől.**



### Új táplálkozási mód

Ne vegyük ezt a módszert „félvállról“, hanem igazítsuk mindennapi életritmusunkhoz, hogy legalább 6 héten át követhessük, aszerint, hogy mennyit szeretnénk fogyni. **Fogyasszunk tetszés szerinti mennyiségben mindenféle zöldséget, zöldfőzeléket, és módjával gyümölcsöt, natúr joghurtot. Csak teljes kiőrlésű gabonából készült pékárut együnk, részesítsük előnyben a szárított hüvelyeseket (lencse, mindenféle színű bab, csicseriborsó...), a cereálákat, a tönkölyt, a zabpelyhet vagy a cukor nélküli müzlit. Engedélyezett a barna rizs és a durum tészta. Burgonyát semmiképp se fogyasszunk mindennap, és csak zöldség kíséretében.**

### A kúra után

A diétát egy életen át lehet alkalmazni. Folytassuk úgy, hogy tiszteletben tartjuk az élelmiszerek glikémiás indexét (mely, mint említettük, a táplálékok sorrendjét jelenti egy 0-tól 100-ig terjedő skálán, a vércukorszintre gyakorolt hatás alapján) és természetesen az alacsony GI-értékűeket válasszuk. **Részesítsük előnyben a zöldséget-gyümölcsöt és a teljes értékű élelmiszereket, melyek a telítettség érzését keltik. Így nem fogunk többé nassolni, nem híznak el, és védjük egészségünket.**

### Két jó tanács:

- többnyire legyen nálunk olajos mag vagy száraz gyümölcs, illetve, ha lehet, friss gyümölcs, hogy már enyhe éhségérzetünket (és az általa okozott rosszkedvet) is csillapítani tudjuk.

- És főleg ne mérjük magunkat mindennap, elég egyszer-kétszer hetente! A GI diéta nem hoz gyors eredményt, hanem hosszú távon olyan táplálkozást biztosít, mely helyreállítja a szervezet egyensúlyi állapotát, és mérsékelt, de tartós súlycsökkenéssel jár.

### Napi étrend-ajánlat

#### Reggeli:

egy csésze zöld tea, 1 natúr joghurt 15 szem sötét mandulával és mogyoróval, 1 szelet barna kenyér kevés vajjal, 1 grape-fruit vagy 1 narancs, ill. 2 mandarin.

#### Ebéd:

hagymás uborka-paradicsomsaláta olívaolajjal és citromlével elkészítve, 120 gr csirke, hal vagy steak grillezve, 1 alma vagy kiwi.

#### Uzsonna:

1 csésze tea, 1 banán, 3 kocka étcsokoládé (70% kakaótartalom fölötte).

#### Vacsora:

zöldségleves, 2 szelet sovány sonka párolt barna rizzsel, friss ananász.

Forrás: Galenus/www.patikamagazin.hu

# Cserszömörce

(Cotinus coggygria)

### Népies neve:

szumák, cserzőfa, szömörcefa

### A növény leírása:

A szömörcefélék (Anacardiaceae) családjába tartozik. Hazánkban a Bükk, a Mecsek és a Bakony hegyeiben található, de élénk sárgába, majd tűzvörösbe váltó őszi lombkoronája miatt kertekben is előszeretettel telepített fás szárú, cserje vagy fa. A meleg, száraz, meszes helyeket kedveli. Buga-virágzata, és ping-pong-ütőhöz hasonló kerekded levelei vannak.

### Hogyan gyűjtjük?

A növény ágrész nélküli zöld levelét hasznosítják gyógyászati célokra, melynek gyűjtési ideje május, június.

### Mi van benne?

A levéldrog cseranyagban rendkívül gazdag, tartalmaz még flavonoidokat, szerves savakat, illóolajat is.

### Mire jó?

Bélhurut ellen javallott.

Bizonyítottan jó gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő és összehúzó szer. Használata javasolt bélhurut, gyomor- és bélvérzés esetén, de külsőleg is alkalmazzák szájöblögetőként fogíny- és torokgyulladás ellen. Aranyeres bántalmak során ülőfürdőt is készítenek főzetéből.

### Hogyan használjuk?

**Tea:** 2,5 dl forrásban lévő vízzel leforrázunk 2 teáskanálnyi összezúzott levelet, majd 10 perc elteltével a főzetet leszűrjük. (Bélhurut esetén javallott.)

**Öblögető:** Fogíny- és torokgyulladás esetén ajánlott.

**Ülőfürdő:** Vérző aranyér kezelésére ajánlják.

### Jó tudni!

Mellékhatásai nem ismeretesek.

\* A növényből ipari bőrcserző-anyagot és sárga festékanyagot is nyernek ki.

\* Fája hazánkban kedvelt kelmefestőszer volt a kézműiparban, a népművészek ma is használják.

\* A cserszömörce latin nevéből ered a Cotinus szájvíz neve is.

