Ireneusz Hałas[1], Karolina Pawlik[2]
[1] IREHA Centrum Fizjoterapii i Fizjoprofilaktyki w Lublinie
[2] HOLISTIC Centrum Terapii Żywieniem w Lublinie

„DIETA DOBRYCH PRODUKTÓW" – POSTĘPOWANIE WYCOFUJĄCE STANY ZAPALNE I ZESPOŁY BÓLOWE JAKO WSPARCIE PROFILAKTYKI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Streszczenie

Celem pracy jest przestawienie Diety Dobrych Produktów (DDP), która umożliwia wycofywanie stanów zapalnych i w konsekwencji redukcję dolegliwości bólowych w systemie mięśniowo-powięziowym. Ma to ogromne znaczenie na mechanizm uszczelniania błon na poziomie komórkowym w przewodzie pokarmowym oraz w górnych drogach oddechowych. Opisywane oddziaływanie za pomocą Diety Dobrych Produktów ma doprowadzić do stanu bez objawów chorobowych, a jednocześnie poprawy stanu zdrowia pacjenta.

Obserwacje pacjentów z dolegliwościami bólowymi wykazują ogromne znaczenie wpływu DDP na wspomaganie terapii mięśniowo-powięziowej oraz zwiększenie skuteczności profilaktyki schorzeń narządu ruchu. Aktualnie dużym problemem są zaburzenia w odżywieniu organizmu poprzez trudności z wchłanialnością witamin i mikroelementów. Dlatego odpowiednia współpraca dietetyka i fizjoterapeuty daje możliwość poprawy ukrwienia systemu mięśniowo-powięziowego, efektywną redukcję stanów zapalnych i ustąpienie bólów mięśniowo-powięziowych. Praca ma charakter przeglądowy.

Słowa kluczowe: Dieta Dobrych Produktów, stany zapalne, zespoły bólowe, profilaktyka

Wstęp

Celem pracy jest przedstawienie opracowanej przez Ewę Bednarczyk-Witoszek oryginalnej diety nazwanej Dietą Dobrych Produktów (dalej Dieta lub DDP), która ma na celu sprawniejszą samoodbudowę i regulację metaboliczną zachodzącą wewnątrz komórki. Ponadto Dieta ma w sposób łagodny i przyjazny fizjologicznie doprowadzić do likwidacji stanów zapalnych wszystkich naczyń krwionośnych i chłonnych, poprawiając oraz regulując funkcje układu odpornościowego. DDP sprzyja budowaniu odporności metodą rotacji lub czasowej eliminacji produktów żywnościowych, które zostały rozpoznane jako szkodliwe. Niniejsza dieta zmniejsza potencjał uszkadzający: alergenów zarówno wziewnych jak i pokarmowych, nietolerantów, substancji drażniących, produktów zawierających histaminę i tzw. histaminouwalniaczy, które przyczyniają się do stanów zapalnych (Bednarczyk-Witoszek, 2005).

Punktem wyjścia DDP jest uzyskanie prawidłowych i szczelnych błon komórkowych o jakimkolwiek umiejscowieniu oraz odciążenie szlaków metabolicznych nadwyrężanych nałogowym spożywaniem produktów przez długi okres czasu, wywodzących się z jednej rodziny botanicznej i/lub grupy zoologicznej.

Prezentowana Dieta proponowana jest jako profilaktyka, terapia oraz metoda zmniejszająca dolegliwości bólowe w leczeniu zachowawczym, w tym m.in. w leczeniu przewlekłych zespołów bólowych.

Na chwilę obecną Dieta Dobrych Produktów nigdy nie przeszła przez proces recenzji dyplomowanej komisji i panelu ekspertów, niemniej przesłanki, na bazie których zostało opracowane niniejsze postępowanie dietetyczne bazują na wiedzy z różnych dziedzin nauki i medycyny: m.in. alergologii, laryngologii, biochemii, zoologii (Bednarczyk-Witoszek, 2005).

Pacjenci, którzy zgłaszają się do gabinetu fizjoterapeutycznego z objawami bólowymi w układzie narządu ruchu, bardzo często opisują swoje objawy jako wielomiesięczne lub wieloletnie bóle połączone ze sztywnością w układzie mięśniowo-powięziowym. Odpowiednia ocena fizjoterapeutyczna polegająca na dokładnym badaniu pacjenta, w większości przypadków wykazuje przyczynę dolegliwości bólowych jako problem metaboliczny. Dodatkowo ocena z parametrów krwi poziomów witamin: D3 (25OH), B12 oraz elektrolitów: sodu, potasu, magnezu, wapnia całkowitego i kwasu moczowego daje potwierdzenie jakie niedobory lub nadmiary (np. kwasu

moczowego) mogą wpływać na pojawianie się dolegliwości bólowych. Współpraca z dietetykiem daje możliwość zaplanowania odpowiedniej terapii dla pacjenta.

Opis postępowania dietetycznego

Podstawą DDP są produkty, które można bezpiecznie zalecić: osobie w trakcie chemioterapii, radioterapii, po przeszczepie narządowym, osobie z każdą inną dolegliwością czy dziecku do pierwszego roku życia (za wyjątkiem cytryny, czekolady, sezamu, ryb oraz bez ryżu, kukurydzy i prosa). Dieta ta – w zakresie składników – nadaje się zatem dla zdecydowanej większości osób, ponieważ szanuje powłoki wewnętrzne, czyli nabłonki (łac. „*epithelium*") oddzielające organizm od otaczającego środowiska, wyścielające narządy i jamy ciała oraz śródbłonki (łac. „*endothelium*") – wyściółkę naczyń krwionośnych i limfatycznych.

DDP działa poprzez mechanizm uszczelniania błon komórkowych zaczynając od zaprowadzenia dobrostanu w przewodzie pokarmowym oraz w górnych drogach oddechowych tj. od usunięcia jakichkolwiek objawów, które dają dyskomfort (m.in. bóle, wzdęcia, gazy, nieprawidłowy stolec, chrząkanie, nawrotowe chrypki, zaburzenia głosu, potrzeba oczyszczania porannego nosa, poranna potrzeba oczyszczania gardła, uczucie przeszkody w okolicy gardła czy krtani, uczucie wysychania w gardle, krtani i nosie). Stan śluzówki górnych i dolnych dróg oddechowych pokazują nam w przybliżeniu w jakim stanie pozostają naczynia krwionośne w innych narządach. Prawidłowe leczenie śluzówek jest równoznaczne ze zdrowiem całego organizmu. Opisywane postępowanie dietetyczne ma doprowadzić do stanu bez objawów chorobowych lub z jak najmniejszym ich poziomem.

Przewlekłe stany zapalne powodując pojawianie się dolegliwości bólowych w systemie mięśniowo-powięziowym wpływają na systematyczne uszkadzanie wytrzymałości tkanek miękkich w aparacie narządu ruchu. Bardzo często fizjoterapia bez wspomagania Dietą Dobrych Produktów nie przynosi oczekiwanych, długofalowych efektów.

Jak wykazują liczne badania naukowe zdecydowana większość chorób ma swoją genezę w jelicie i w nieprawidłowym odżywianiu się. Jeżeli w przewodzie pokarmowym obecny jest dobrostan to podobny dobrostan obecny jest w naczyniach krwionośnych. Jeżeli naczynie krwionośne jest odpowiednio zasilone właściwym pokarmem, to otaczająca go tkanka mięśniowa (mięśnie) ma warunki do regeneracji. Ma to istotne znaczenie

w regeneracji tkanek po urazach i zabiegach operacyjnych. W dalszej konsekwencji prawidłowo zasilone naczynia powodują ustąpienie skurczów czy bólów mięśniowych. Jeżeli naczynie krwionośne jest „odżywione" odpowiednim pokarmem to otaczająca go tkanka nerwowa (mózg, nerwy) ma warunki do regeneracji. W konsekwencji możliwe jest ustąpienie migreny, padaczki czy bólów neuralgicznych. Istotnym elementem planowanej terapii pacjentów w schorzeniach ośrodkowego układu nerwowego oraz w schorzeniach onkologicznych jest dobór właściwego postepowania z wykorzystaniem Diety, która normalizując budowę komórek pozwala usprawnić funkcje naczyń krwionośnych wyścielanych szybko odnawiającymi się komórkami endothelium.

Według autorki Ewy Bednarczyk-Witoszek jedną z przyczyn rozwoju zapalenia o jakimkolwiek umiejscowieniu jest spożywanie pokarmów, które szkodzą. Ta sama przyczyna powoduje nietolerancje lub reakcje alergiczne, uwalnianie histaminy, przeciążenie szlaków metabolicznych z powodu nawykowego jadania latami tych samych posiłków/produktów (Bednarczyk-Witoszek, 2005).

Potencjał szkodliwości posiłku jest uzależniony od szczelności błon śluzowych, a to z kolei zależy od poziomu nagromadzenia w organizmie zbędnego balastu pokarmowego albo przeciwnie – nieszkodzenia sobie jedzeniem, którego organizm nie potrzebuje.

Alergeny i składniki pożywienia, których nie tolerujemy lub na które mamy nadwrażliwość i których jadamy za dużo zaburzają metabolizm. Wówczas uruchamiają się mechanizmy prowadzące do wystąpienia objawów choroby.

Ponad 35 letnie doświadczenie lekarki Ewy Bednarczyk-Witoszek, badającej wpływ diety na stan błon śluzowych wskazuje, że alergen, nietolerant lub nawykowo spożywany od wielu lat posiłek w przewodzie pokarmowym może wywoływać m.in. skurcze, ból brzucha, biegunkę, wzmożone wydzielanie soków trawiennych, tzw. „*leaky gut syndorme"* czyli zespół jelita przesiąkliwego. Jeżeli nieustannie będą dostarczane organizmowi problematyczne substancje, będzie on stale wydzielał mediatory zapalenia jako jeden z objawów przeciążenia organizmu niepotrzebnymi mu produktami spożywczymi. Utrzymujące się mediatory zapalenia mogą uwidocznić się w najsłabszym obszarze organizmu (med. „*locus minoris resisteniae"*). Lokalizacja miejsca słabszego może się zmienić w wyniku tzw. marszu zapalnego.

Opracowana Dieta Dobrych Produktów ułatwia znalezienie w diecie produktów szkodliwych i włącza przyczynowe leczenie dietetyczne. Ewa Bednarczyk-Witoszek podzieliła produkty spożywcze na dwie grupy: dobre i szkodliwe, według kryteriów alergologicznych i kryteriów nawykowych.

Produkty szkodliwe (PS) są na ogół spożywane zbyt często i w zbyt dużej ilości. Te dwa kryteria są ze sobą spójne, ponieważ ujawnienie się alergii, nietolerancji czy jakiejkolwiek nadprodukcji np. przeciwciał przeciw białkom z pożywienia lub niewyprodukowanie jakiejś substancji (np. witamin i minerałów) w organizmie jest najczęściej skutkiem nadużywania określonej grupy produktów. Autorka dowodzi, że nawet alergia na kurz czy na nikiel powstaje w wyniku nadużywania pewnych produktów spożywczych, które powodują niekorzystne procesy w organizmie na poziomie komórkowym i naczyniowym, co staje się przyczyną nieszczelności tkanek i wzmożonej przepuszczalności alergenów, a w konsekwencji stanów zapalnych o różnym umiejscowieniu.

Produkty szkodliwe wywołują niekorzystną pracę żołądka i jelit, są ciężkostrawne, silnie cukrogenne (glukogenne). Produkty cukrogenne to takie, które wywołują zapalenie (nieszczelność błonową) o różnym umiejscowieniu. Produkty cukrogenne hamują możliwość wycofywania się wszystkich chorób, hamują gojenie się ran i możliwość uzyskania remisji w chorobie nowotworowej. Do szkodliwych produktów zostały zaliczone te, które są najczęstszą przyczyną zaburzeń błon śluzowych według klasyfikacji alergologów.

Wśród szkodliwych/problematycznych produktów znalazły się powszechnie spożywane wyroby mleczne i wszystkie zboża zarówno glutenowe jak i bezglutenowe oraz sztuczne substancje dodawane do żywności (m.in. benzoesany, azotyny, azotany, środki sztucznie barwiące, aromaty, glutaminiany) oraz produkty wędzone (w szczególności wędzone białka).

Wszystkie produkty zbożowe należą do jednej rodziny botanicznej: wiechlinowatych (traw) i charakteryzują się podobnym składem w zakresie białka. Uruchamiają podobne szlaki metaboliczne. Dlatego zamiana w diecie zbóż glutenowych na bezglutenowe nie daje pożądanego odciążenia szlaków metabolicznych dedykowanych obsłudze traw.

Powyższe produkty głównie ze względu na zbyt częste, nawykowe spożywanie w znacznym stopniu przyczyniają się do przeciążenia szlaków metabolicznych obsługujących wielką rodzinę traw.

Wieloletnie doświadczenie autorki DDP w prowadzeniu leczniczym swoich pacjentów wykazało, że stany zapalne (w tym zespoły bólowe) są

wynikiem nadużywania w metabolicznych szlakach: węglowodanów (w tym głównie zbóż, cukrów prostych), białek lub tłuszczów. Zapalenia są powiązane z nadmierną rozbudową tych szlaków i w konsekwencji ich niewydolnością. Negatywne reakcje organizmu na nawykowo-spożywany pokarm czy grupę produktów, gdy są rotowane lub czasowo wyeliminowane z diety, mają tendencję do powolnego wygasania. Brak stymulantu w układzie pokarmowym powoduje brak nadprodukcji przeciwciał, które są jedną z części zapalenia, czyli choroby bądź szybszego starzenia się (Bednarczyk-Witoszek 2005).

Jak zauważa autorka DDP jedzenie przez lata codziennie białka mlecznego i białek zbóż ma bardzo prozapalne działanie i jest przyczyną większości chorób oraz wad wrodzonych. Jeśli powyższe produkty spożywane są w niewielkich porcjach, to przez pewien czas skutki takiej diety mogą być nieodczuwane. Jednak po dłuższym okresie, przeciążanie wciąż tych samych szlaków metabolicznych zwykle doprowadza do rozwoju stanów zapalnych, a w konsekwencji choroby (Bednarczyk-Witoszek, 2005).

W Diecie zaleca się spożywanie złych/problematycznych/zwyczajowo nadmiernie spożywanych produktów co 3-7 dni lub rzadziej i obserwację własną.

Jednym z większych odkryć autorki DDP jest negatywna konsekwencja stosowania nadmiaru białek zwierzęcych w diecie (mięsa, jaja, ryb). Nadmiary białek, szkodliwe dla nas białka oraz nadmierne mieszanie różnych rodzajów białek w ciągu doby, uszkadzają metabolizm w porównywalnym stopniu i tak samo promują zapalenie naczyń, jak nadmiary węglowodanów. Te same białka stosowane stale, codziennie latami, staje się prozapalne z powodu nieprzerwanego obciążenia tego samego szlaku metabolicznego. Szlaki metaboliczne poszczególnych rodzajów białek zazębiają się. Te które należą do jednej grupy zoologicznej obsługiwane są przez podobny komplet enzymów. Niezauważone zwykle objawy nadmiaru białek zwierzęcych (i/lub roślinnych) skutkują zintensyfikowaniem dolegliwości, narastaniem zapaleń i zespołów bólowych.

Nadmiar niewłaściwego białka może uwidaczniać się m.in.: w zwiększonej ilości niepotrzebnych przeciwciał lub w podwyższonej kreatyninie, podwyższonym stężeniu LDL, w nadwadze, w trudności w uzyskaniu trójglicerydów w granicach normy, zespołami bólowymi jakiegokolwiek pochodzenia (Bednarczyk-Witoszek, 2013).

Jak zauważyła Ewa Bednarczyk-Witoszek występowanie skurczów, tików jest powiązane ze zbyt dużą ilością tzw. „pełnowartościowego białka”

(jaja, mięsa, białka mlecznego). Nadmiar białek organizm przekształca do postaci węglowodanów, to zaś generuje stany zapalne w naczyniach krwionośnych oraz m.in. zespoły bólowe. Codzienne wieloletnie spożywanie tzw. „dobrego", pełnowartościowego białka" w nadmiarze, doprowadza poprzez swoje cukrogenne działanie do istotnych zaburzeń metabolicznych, przewlekłych stanów zapalnych, czyli prawie każdej choroby. Podczas oceny pacjentów z bólami mięśniowo-powięziowymi i skurczami mięśniowymi, zauważamy, że po wprowadzeniu DDP następuję redukcja bólów i skurczów i fizjoterapia i profilaktyka jest bardziej efektywna (Bednarczyk-Witoszek, 2013).

Ewa Bednarczyk-Witoszek proponuje wdrożenie zasady jednego rodzaju białka zwierzęcego na dobę m.in. w celach diagnostycznych (w celu rozpoznania, który rodzaj białka zwierzęcego nasila stany zapalne, zespoły bólowe) oraz w celu odciążenia szlaków metabolicznych wypromowanych nałogowo spożywanym, tym samym rodzajem białka zwierzęcego (np. mlekiem dolewanym do kawy, wieprzowiną, jajkiem). Przerwa od konkretnego rodzaju białka ma przełożenie na odciążenie szlaku metabolicznego obsługującego dany rodzaj białka, pełne „oczyszczenie" następuje w ciągu 72 godzin, jednak pozostaje jeszcze zlikwidowanie obsługi wspierającej, czyli np.: przeciwciał. W związku z powyższym ilość dni „odpoczynku" od jadania konkretnego białka jest kwestią indywidualną (Bednarczyk-Witoszek, 2013).

Indywidualna obserwacja organizmu i objawów chorobowych pozwala uzyskać informację o przyczynie tych chorób. Autorka diety przedstawia szereg narzędzi usprawniających obserwację swojego organizmu.

Na DDP należy m.in. obserwować siebie i swoje reakcje fizjologiczne i psychiczne w odstępach czasowych od zjedzonego pokarmu oraz prowadzić dzienniczek dietetyczny, w którym trzeba notować posiłek, który został spożyty, intensywność objawów lub brak objawów w ciągu dnia oraz tzw. Objaw Poranny (o czym w dalszej części). Obserwacja będzie bardziej skuteczna, gdy będzie stosowana jak najmniejsza ilość składników w posiłku lub gdy zastosowana zostanie tzw. monodieta polegająca na jadaniu pojedynczych produktów na posiłek lub komponowanie dnia żywieniowego z jak najmniejszą liczbę produktów w ciągu doby.

Do samodiagnostyki zalicza się m.in. efekt tzw. Objawu Porannego, czyli jakakolwiek dolegliwość powodująca dyskomfort, występująca codziennie rano, (np. bóle kręgosłupa, stawów, mięśni, bóle migrenowe, zaburzenia śluzówkowe, potrzeba oczyszczenia nosa rano, wzdęcia, gazy, brak energii itd.), która jest jednocześnie sygnałem informującym, że niewłaściwie

została skomponowana dieta w dniu poprzednim. Objaw Poranny to objaw zbiorczy powstały z niewłaściwego zestawienia posiłków, głównie w dniu poprzednim. Metoda obserwacji objawów i Objawu Porannego daje po pewnym czasie możliwość korelacji objawu ze zjedzonym pożywieniem (Bednarczyk-Witoszek, 2013).

Planowanie fizjoterapii i fizjoprofilaktyki powinno być uzależnione od weryfikacji stanu odżywienia pacjenta oraz parametrów poziomów witamin i elektrolitów. Przy współpracy z lekarzem prowadzącym, odpowiednio dostosowana DDP oraz zaplanowane postępowanie profilaktyczne umożliwi pacjentowi pozbycie się uporczywych dolegliwości bólowych na długi czas.

DDP sprzyja intuicyjnemu dobieraniu tzw. dobrych produktów (DP) i właściwej dawki dobowej białka, tłuszczu oraz węglowodanów.

Bazą diety są tzw. dobre produkty, czyli które są zwyczajowo nienadużywane. Zaleca się nie spożywać produktów z proponowanej listy DP, na które nie ma ochoty lub po których są negatywne objawy. Niechęć do posiłku jest sygnałem od organizmu, że dany produkt jest dla niego szkodliwy. Na bazie produktów wymienionych na liście DP komponowane są posiłki przez 3 do 7 dni, po czym następuje doba tzw. wolności żywieniowej. W ten dzień posiłki mogą być komponowane z udziałem produktów problematycznych, zwyczajowo nadmiernie spożywanych (Produktów Szkodliwych: zbóż i produktów mlecznych). Następnie znów należy wdrożyć przez 3–7 dni DDP itd. Dieta promuje różnorodność. Każdego dnia zaleca jadać coś innego.
Do dobrych produktów należą wybrane białka, węglowodany i tłuszcze:

białka (B)

- Produkty bogatobiałkowe zwierzęce: białko jaja, żółtko jaja, majonez (konserwanty w nim zawarte często nie są przyjazne dla organizmu), mięso wieprzowe, mięso wołowe (cielęce), mięso baranie (jagnięce), dziczyzna, kurczak, indyk, kaczka, gęś, królik, ryby morskie, ryby słodkowodne, owoce morza.
- Produkty bogatobiałkowe roślinn -groszek (zielony świeży, suszony), fasola (świeża, suszona), bób, soczewica, ciecierzyca, chleb świętojański, orzeszki ziemne, soja, słonecznik, pestki dyni, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy brazylijskie, migdały, sezam (chałwa – bez miodu i mleka w proszku w składzie, tahina – miazga sezamowa), siemię lniane, słonecznik, mak.

tłuszcze (T)

- Tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina, skwarki, skórki wieprzowe, łój wołowy, tłuszcz gęsi, kaczy, z kury, skóra z kurczaka (B+T), tłuszcze rybie, tran, ghee (masło klarowane), masło (z masła należy zrezygnować, jeżeli grupa mleczna wywołuje bardzo silne reakcje).
- Tłuszcze roślinne: oliwa, oleje roślinne, olej kokosowy, wiórki kokosowe, owoc kokosu, tłuszcz palmowy, awokado (W+T), oliwki, czekolada gorzka (W+T, nie powinna być jedzona codziennie), masło kakaowe. Czekolada i kakao nie nadają się do żywienia dzieci do 1 roku życia, w mleku matki karmiącej zwykle tylko niewielkie ich ilości są tolerowane przez niemowlaka karmionego naturalnie.

węglowodany (W)

- Dyniowate: dynia, kabaczek, patison, ogórki, ogórki kiszone, cukinia i jako nisko-węglowodanowe owoce (melon, arbuz). Rośliny wymienione w poszczególnych punktach należą do jednej grupy botanicznej i obsługiwane są zbliżonymi szlakami metabolicznymi.
- Psiankowate: pomidor, papryka, bakłażany, ziemniaki (do 350g/dobę).
- Kapustne: kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, kapusta kiszona, brukselka, kalafior, brokuły, kalarepa, rzeżucha, pasternak, pszonak, rukola, gorczyca, jarmuż, chrzan, rzodkiewka, rzodkiew biała, długa, brukiew, rzepa, kapary. Rzodkiew, rzodkiewka i kapary mimo, że należą do kapustnych, rzadziej dają nietolerancje niż reszta kapustnych.
- Baldaszkowate (selerowce): marchewka, pietruszka, seler, brukiew; zioła: koper, anyż, kminek, kolendra, żeń-szeń, eleuterokok i blisko z nimi spokrewniony – lubczyk.
- Szczeciowce – roszpunka, kozłek.
- Astrowate – zawierają substancje bodźcujące układ odpornościowy pobliskie grupom 4,5,6, – piołun, jeżówka (Echinacea), komosa, krwawnik, nagietek, łopian, ostropest, podbiał, rumianek, stokrotka, kocanka, karczochy. Do rodziny astrowate należy podrodzina: cykoriowate: zwykle są najmniej alergenne, sałata, mlecz, mniszek, cykoria.
- Komosowate: burak, szpinak, quinoa i zbliżone do nich goździkowce – szczaw, rabarbar, gryka, amarantus.
- Cebulowe: cebula, szczypiorek, por, czosnek.
- Grzyby suszone i świeże.

- Inne – glony, szparagi, zioła, kiełki, kawa prawdziwa, przyprawy: szafran, kurkuma, rozmaryn, imbir, cynamon, mięta, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, kurkuma, pieprz, gorczyca/musztarda.
- Strączkowe: (B+W), bób, fasolka szparagowa, groszek zielony, soja, soczewica, ciecierzyca, orzechy ziemne (jako wyjątek zawiera także tłuszcz – BTW), chleb świętojański.

Owoce i soki owocowe są zaliczone do Dobrych Produktów z adnotacją, że są one odpowiednie głównie dla dzieci i organizmów zdrowych. Bananów, winogron i suszonych owoców nie powinny spożywać codziennie przez długi czas. Banany, winogrona można jadać 1-2 razy w tygodniu. Te nie całkiem dojrzałe, zielonkawe, zawierają mniej cukru, a wiec są bardziej przyjazne dla układu odpornościowego. Dla dorosłych owoce są zbyt prozapalne i lepiej traktować je jako produkty „szkodliwe" – spożywać nie częściej niż co 3-7 dni. Im częściej na diecie jada się produkty z listy Produktów Szkodliwych – zboża, produkty mleczne), tym bardziej prozapalne działanie mają owoce (Bednarczyk-Witoszek 2013).

Znajomość klasyfikacji zoologicznej i botanicznej podczas stosowania niniejszej diety jest o tyle istotna, ponieważ pozwala uniknąć przeciążenia szlaków metabolicznych obsługujących białka produktów wywodzących się z jednej i tej samej rodziny botanicznej czy grupy zoologicznej, a tym samym pozwala na samoczynne oczyszczanie się aktualnie niewykorzystanych (odciążonych) szlaków metabolicznych ze składników biochemicznych. Powyższe ma przełożenie na sukcesywne wygaszanie stanów zapalnych (Bednarczyk-Witoszek, 2005).

Podsumowanie

Przedstawione podejście żywieniowe pozwala na wycofywanie stanów zapalnych o jakimkolwiek umiejscowieniu. Nadaje się do zarekomendowania w placówkach leczniczych czy szpitalach jako metoda pomniejszająca dolegliwości w leczeniu zachowawczym, może być równorzędnie zastosowana wraz z farmakologicznymi czy pozostałymi formami leczniczymi w celu optymalizacji procesu leczenia. Jest postępowaniem tonizującym układ pokarmowy, a tym samym pozostałe układy w ciele. Jest metodą bezpieczną, ekologiczną i naturalną. Ze względu na swoją różnorodność zapobiega niedoborom witaminowo-mineralnym.

Istotnym elementem dbania o dobrostan pacjenta jest odpowiednie zaplanowanie DDP jako podstawowego, bezpiecznego leczenia stanów zapalnych i bólów w układzie mięśniowo-powięziowym. Dobór odpowiedniej fizjoprofilaktyki w danej jednostce chorobowej we współpracy z lekarzem prowadzącym oraz dietetykiem stosującym Dietę Dobrych Produktów wpłynie na zmianę świadomości pacjenta na procesy leczenia oraz długotrwały efekt terapeutyczny.

Literatura:

1. Bednarczyk-Witoszek, E. (2013). *Dieta Dobrych Produktów.* Katowice: Wydawnictwo KOS.
2. Bednarczyk-Witoszek, E. (2005). *Dieta optymalna. Co powinniśmy jadać, a czego unikać*. Katowice: Wydawnictwo KOS.

Źródła internetowe:

- http://www.dietaoptymalna.com/ (pobranie: 18.06.2023 r.).