

Po śmierci dr Paula Eck'a wprowadziłem jedną istotną zmianę w programach równowagi żywieniowej, jaką jest codzienne picie 10 - 12 uncji [*tłum.* 1 -1,5 szklanki) soku z marchwi, najlepiej świeżego lub kupionego w sklepie.

Można do niego dodać liście szpinaku lub innych zielonych warzyw takich jak liście buraka, odrobinę świeżego korzenia imbiru, korzenie buraka lub selera. Przełamią one słodycz soku i dodadzą smaku oraz substancji odżywczych. Starajmy się nie dodawać owoców, ponieważ są zbyt słodkie i zaburzają właściwości soku.

Sok z marchwi i zielonych warzyw jest równie dobry dla dzieci, ale zależnie od wagi należy podać im proporcjonalnie mniejszą dawkę. Nie wolno im pić więcej niż zalecana porcja. Zbyt dużo soku dostarcza zbyt dużo słodyczy, przez co zgodnie założeniami medycyny chińskiej, organizm staje się bardzo yin.

Jeśli znudzi cię picie soku z marchwi, alternatywą dla napoju są 1 - 2 uncje [*tłum.* 2 - 4 łyżki] soku ze świeżej lub mrożonej trawy pszenicznej.

DLACZEGO TAKIE SOKI? DLACZEGO W TAKI SPOSÓB?

Sok z marchwi wzbogaca dietę w składniki mineralne. Niektóre osoby ogromnie ich potrzebują.

Marchew wydaje się zawierać wyjątkowo biodostępną formę wapnia, która jest korzystna niemal dla wszystkich. W dzisiejszych czasach trudno o dobre źródło wapnia, ponieważ większość produktów jest pasteryzowana i homogenizowana, zwłaszcza nabiał. Nawet surowe produkty mleczne pochodzą od zwierząt będących krzyżówkami gatunków, więc nie są tak dobre jak kiedyś.

Sok jest doskonałym i właściwie zbilansowanym źródłem składników odżywczych. Zawiera między innymi witaminy A (beta karoten), B, C, E i inne.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI.

Używaj wyłącznie sokowirówki, NIE zaś Vitamixu czy innego blendera. Maszyny te nie są w stanie dostatecznie rozdrobnić marchwi a przez to uwolnić składniki odżywcze. Dodatkowo, mieszają sok ze zbyt dużą ilością powietrza i wody oraz nie odzyskują w pełni składników z powstałej pulpy.

Polecam sokowirówki Champion, Omega, Bevel, Greenstar lub inne. Każda z nich zda egzamin, choć każda z nich ma również swoje wady i zalety.

Nie dodawaj owoców do soku warzywnego. Zaburza to jego właściwości i czyni bardziej yin. Wyjątek stanowi przygotowanie soku dla dziecka, ale tylko wówczas, gdy nie możemy nakłonić go do picia czystego soku z marchwi. Można wówczas dodać nieco soku jabłkowego lub niewielką ilość miodu.

Ogranicz spożycie soku do 10-12 uncji dziennie [*thum.* 1 - 1,5 szklanki]. Czasem większa ilość sprawia, że ciało staje się za bardzo yin i może dojść do zakłócenia procesów trawiennych.

W trakcie picia soku, nie jedz. Należy go spożywać przynajmniej godzinę po posiłku. Przed posiłkiem, należy odczekać przynajmniej 15 minut by pozwolić na właściwe strawienie napoju.

Nie pij innych płynów razem z sokiem z marchwi lub trawy pszenicznej. Przykładowo, dzieci nie powinny pić jednocześnie mleka. Zanim zjesz lub wypijesz coś innego, odczekaj 10-15 minut.

Skutkiem ubocznym picia soku z marchwi może być zmiana zabarwienia skóry, na lekko pomarańczowy. Jest to zupełnie bezpieczne. W zasadzie, niektórzy postrzegają to jako zaletę ponieważ skóra wygląda na delikatnie opaloną.

Osoby chorujące na drożdżycę lub nietolerujące cukru mogą odczuwać dyskomfort związany z piciem soku. Można wówczas użyć mniej marchwi do jego przygotowania i więcej zielonych warzyw, które nie są tak słodkie np. brukwi lub korzenia selera. W miarę poprawy stanu zdrowia, wzrośnie tolerancja na sok z marchwi.

Raz lub dwa zdarzyło się, że po wypiciu soku odczuwano swędzenie oczu. Prawdopodobnie był to wynik podrażnienia wątroby lub jelit wywołanego przez cukier. Ponownie, w takim przypadku należy zmniejszyć proporcje marchwi w stosunku do pozostałych składników.

Czasem zdarza się, że picie soku z marchwi przygotowanego samodzielnie nie wywołuje skutków ubocznych, podczas gdy kupiony w sklepie szkodzi. Prawdopodobnie jest efekt tego, że nie był on świeży i nieco spleśniał. Zawsze sprawdzaj datę produkcji na opakowaniu i unikaj starych produktów. Inną przyczyną złego samopoczucia może być jakość wykorzystanych półproduktów. Niektóra marchew jest gorsza od innych. Dlatego też, zalecamy kupno organicznych warzyw.