

PRZETESTOWANA
METODA ODCHUDZANIA

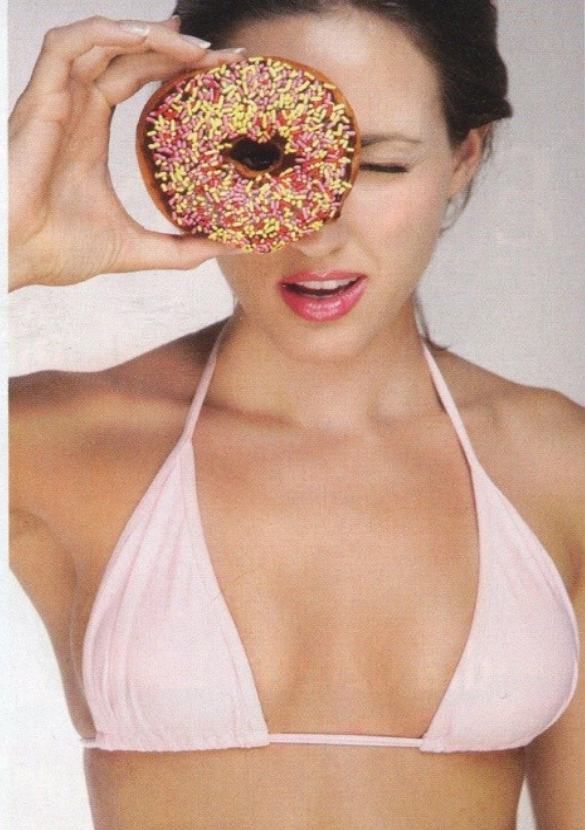
Dieta zgodna z kodem metabolicznym

Każda z nas jest inna i dlatego, żeby dobrze wyglądać, powinna jeść zgodnie ze swoim kodem metabolicznym. Brzmi rozsądnie, ale czy działa? Sprawdziłam specjalnie dla was.

MAGDA BŁASZCZAK

Nigdy nie miałam wielkiej nadwagi, ale uważałam, że daleko mi do ideału. Dieta ustalana indywidualnie na podstawie badań krwi wydała mi się warta uwagi. W poradniku Vimed pobrano mi krew i sprawdzono, jak moje leukocyty reagują na poszczególne alergeny z pożywienia. Na tej podstawie dietetyczka ułożyła mi dietę. Razem określiliśmy też mój główny cel: miała to być poprawa stanu zdrowia i samopoczucia. Zrzucenie sześciu kilogramów, na których tak mi zależało, według zapewnień dietetyczki miało być „skutkiem ubocznym” kuracji. Pełna entuzjazmu spoglądałam na listę dozwolonych produktów i... zamarlam. Nie było tam prawie niczego, co jadałam na co dzień. Okazało się, że na początku mogę jeść tylko jeden rodzaj kaszy, ziemniaki, kilka gatunków ryb, produkty sojowe i niektóre warzywa. Zabronione były natomiast przetwory mleczne, mięso, produkty zbożowe, wiele przypraw, niektóre warzywa i owoce, a nawet kawa

i herbata. W miarę obniżania się poziomu alergii dietetyczka miała powoli włączać do mojego menu rzeczy zakazane. Cała dieta przewidziana była na pół roku. Początek był trudny – pierwszy dzień bez kawy i herbaty przyniósł ból głowy. Miałam trudności z przygotowaniem posiłków – musiały być gotowane. Jednak z każdym dniem było lepiej. Budziłam się wypoczęta, miałam mnóstwo energii (nie potrzebowałam już kawy!). Nie byłam też głodna. Co więcej, po kilkunastu dniach czułam wręcz obrzydzenie do zakazanych produktów. W utrzymaniu zasad diety pomógł mi też ból głowy – czułam go po zjedzeniu niedozwolonego produktu. Po dwóch tygodniach stwierdziłam, że jestem świetnie zorganizowana. Gotowałam na kilka dni, w kilku garnkach jednocześnie, robiłam zapasy i odkryłam, że to się opłaca! Czułam się coraz lepiej i... chudłam! Pierwsza wizyta kontrolna nie usatysfakcjonowała jednak dietetyczki, bo ubył mi tylko trzy kilogramy. Jedną z możliwości oczyszczenia organizmu oferowanych przez Vimed jest hydrokolonoterapia, czyli płukanie jelita grubego. Zdecydowałam się na ten zabieg. Wykonany był przez wykwalifiko-



NASZA OCENA

★★★★☆

Przestrzegając zaleceń dietetyczki, na pewno schudniesz i dodasz sobie energii. Może dlatego dietę zgodną z kodem metabolicznym pokochały gwiazdy, m.in. Marina Łuczenko i Edyta Górniak. Jednak ja mam wrażenie, że dieta ta bardzo osłabiła odporność mojego organizmu.

waną pielęgniarkę w sterylnych warunkach – szybko i bezboleśnie! Po kilku tygodniach mogłam włączyć do menu ryż, makaron ryżowy, zieloną herbatę. Dostałam też lekką dyspneę na wigilię, święta i sylwestra. Po kilku miesiącach menu zostało rozszerzone o kolejne pozycje. Okazało się, że schudłam pięć kilogramów. Byłam zadowolona, ale czułam, że warto poprawić kondycję. Kiedy zaczęłam trenować, dietetyczka zaleciła mi włączenie do diety białego mięsa. Niedługo później okazało się, że w moim organizmie zaczyna coś szwankować. Zaczęło się od infekcji wirusowej, która nie chciała minąć. Niedługo później dopadła mnie nowa infekcja, potem kolejna. Na zwolnieniu lekarskim byłam prawie dwa miesiące! Nie mogłam dokończyć kuracji, więc ominął mnie np. zabieg „czyszczenia wątroby” (dwu- lub trzydniowa głodówka zakończona wypiciem połowy szklanki oleju i połowy szklanki soku z cytryny oraz wykonaniem lewatywy i hydrokolonoterapii). Dzięki tej diecie sporo się jednak nauczyłam. Odstawiłam się od słodczy i nauczyłam się jeść regularnie. Przekonałam się, że zrzucenie kilku zbędnych kilogramów nie jest takie trudne, jak mi się wcześniej wydawało.

GDZIE I ZA ILE:

Vimed (www.vimed.com.pl)
Cena: 2800 zł – pełna diagnostyka (test nietolerancji pokarmowej, konsultacja internistyczna, badanie USG, 5 konsultacji dietetycznych)
Hydrokolonoterapia – 300 zł