

Urin indikan test i anti-indikan dijeta

Urin Indikan test je kemijska analiza mokraće s kojom se, uz pomoć željeza, klorovodične kiseline i kloroforma, određuje razina otrovnih nusproizvoda procesa truljenja bjelančevina u crijevnom traktu. Pozitivan test uvijek je znak patološke aktivnosti crijevnih anaerobnih bakterija.

S time u vezi, nepravilna razgradnja bjelančevina u crijevu dovodi do povišenja razine preko 30 toksičnih kemijskih spojeva i razvija se stanje tzv. crijevne autotoksičnosti. Sve ove štetne i kancerogene kemikalije jetra bi trebala neutralizirati, a nakon toga dolaze krvlju u bubrege koji ih putem mokraće nastoje eliminirati iz tijela. Kao posljedica ovih izrazito toksičnih procesa mogu se razviti različite bolesti kao što su kolitis, gastritis, astma, psorijaza, srčane bolesti i povišeni krvni tlak, razne alergijske bolesti, artritis, pojačana sklonost razvoju tumora itd.

U zdrave osobe normalno je Indikan test negativan (o).

Pozitivan Indikan test klasificira se kao blagi (+), srednji (++) , jaki (+ + +) ili izrazito jaki (+ + + +).

Svaka pozitivna reakcija drugog ili većeg stupnja mora se ozbiljno shvatiti i liječiti. Uz različite vrste lijekova, dijeta predstavlja temelj terapije. Ja predlažem detoksifikacijsku dijetu po naprijed navedenim uputama. Koliko križeva je pozitivan Indikan test, toliko ciklusa dijete bi idealno trebalo provesti (1 ciklus traje 2 tjedna).

Iako većina pacijenata dobro podnosi dijetu, neke osobe, zbog detoksifikacijskih reakcija, jedva dočekaju kraj prvog tjedna dijete. Međutim, važno je naglasiti da je striktno pridržavanje uputa upravo u prvom tjednu od odlučujuće važnosti za neometano eliminiranje otrova iz tijela. Da bi se polučio očekivani efekt, nikakva druga hrana i pića osim navedenih ne bi se smjeli konzumirati!! Odabir namirnica plod je mojeg višegodišnjeg iskustva s elektrodermalnim testiranjima nutritivnih alergija na više tisuća pacijenata .

Stara dobra latinska poslovice kaže "Per aspera ad astra" (preko trnja do zvijezda)! Tako se i u našem liječenju bez odricanja i discipline ne mogu polučiti zadovoljavajući rezultati.

Jedan od popratnih efekata ovog načina prehrane svakako je i eventualno eliminiranje viška tjelesne mase. Onima koji imaju problem viška tjelesne mase savjetujem da prvi tjedan ponove još jedanput ispočetka.

Oni koji su normalne mase, nekoliko izgubljenih kilograma bit će lako vratiti. Onima koji su pothranjeni i fizički slabi savjetujem da se ne upuštaju samostalno u ovakav tip dijete bez prethodnog konzultiranja s medicinskim stručnjakom upućenim u nutricionistiku! Ako kod pacijenta postoji alergija na bilo koju od namirnica navedenih u dijeti, tu namirnicu treba eliminirati i nakon konzultacije s liječnikom zamijentiti je odgovarajućom drugom.

Većina pacijenata uglavnom dobro podnosi detoksifikaciju ako se drži dobivenih uputa. Najčešće smetnje koje se javljaju u početku jest osjećaj slabosti, pospanost, češće mokrenje, simptomi tipa prehlade s curenjem nosa i kihanjem, oblaganje jezika, zadah iz usta. Ove smetnje uglavnom nestaju same od sebe kroz nekoliko dana do maksimalno 2-3 tjedna za one koji produže detoksifikacijsku dijetu na više tjedana (to vam ne savjetujem bez kontrole liječnika koji ima iskustva s detoksifikacijama). Detoksifikacijske simptome ne smije se tretirati kemijskim suprimirajućim lijekovima nego se pušta da nestanu sami od sebe. Iako je rijetko potrebno zbog tih smetnji konzultirati liječnika, ipak savjetujem da svaki pacijent ima liječnika koji ga može pratiti za vrijeme detoksifikacije.

Na početku dijete, prvih 4-5 dana potrebno je "očistiti" crijeva. U tu svrhu može se koristiti magnezijev sulfat (prašak gorke soli, 3 zličice otopljene u 3 dcl tople vode, pije se prije spavanja ili ujutro natašte). Neposredno nakon otopljenog praška može se popiti 1 ocijeđen limun u 3-5 dcl tople mineralne vode Donat Mg.

Recept za bazičnu juhu od povrća:

U 2 litre vode dodati :

- 2 očišćena krumpira (srednje veličine, isječena na manje komade)
- 2 veće mrkve (isjeći na manje komade)
- 1 oguljenu kapulu (crveni luk)
- srce 1 veće glavice kelja
- 10 komada pupčastog kelja (prokulice) **i/ili**
- 5-10 stručaka brokule (ovisno o veličini stručka)
- 1 poriluk (obavezno s listom), isječen na male komade
- 1-2 rajčice (može smrznuta)
- 1 grančicu peršina i celera, isjecakano na komadiće
- 1 papriku (zelena, žuta ili crvena), isjeckana na male komade

Po želji se može dodati manje količine drugog zelenog povrća. Ako želite da vam juha bude gušća i krepkija, stavite u vodu više zelenog povrća i mrkve.

Juha se kuha na laganoj vatri oko 30 minuta (dok ne omekša povrće) i onda se može izmiksati. Na kraju se doda 2 jušne žice maslinovog ulja i lagano posoli morskom solju (1/2 čajne žličice). Ako imate problema s visokim krvnim tlakom solite minimalno ili nikako. Juha držana u frižideru može se koristiti dva dana.

Tijek dijete:

1. DAN – tijekom jutra jedite voće u nekoliko navrata (sezonsko voće ili različite dostupne vrste prema vlastitom ukusu i želji). Ako osjetite jaču glad, jedite banane. Ne trebate obraćati pozornost na količinu pojedenog voća, jedite koliko vam organizam traži.

Za ručak jedite bazičnu juhu, 1-2 tanjura. Ako osjećate jaču glad, u juhu možete dodati nekoliko komada dvopeka. Uz juhu možete jesti kuhanog povrća (blitva, špinat, kelj, prokulica, brokule, korabica, poriluk - najbolje naizmjenično po danima) i sve salate. Salate ne začinjajte octem nego limunom i maslinovim uljem.

Za večeru najprije jedan tanjur bazične juhe, nakon toga 1 tanjur kuhane smeđe riže, začinite je s malo soli, peršina i žlicom maslinova ulja. Uz to, bilo koju sirovu salatu (zelena, kupus bijeli ili crveni, endevija, radić ...)

Tijekom dana treba često piti čistu vodu (1,5 –2 litre).

2. DAN – tijekom jutra voće

-za ručak bazična juha, dvopek, kuhano povrće, salate

-za večeru najprije juha, a nakon toga jedan tanjur kuhanog prosa (kuha se na isti način kao i riža) sa salatam

3. DAN – tijekom jutra voće

- za ručak bazična juha, dvopek, kuhano povrće, salate

- za večeru najprije tanjur bazične juhe, a nakon toga nekoliko krumpira sa korom, pečenih u pećnici. Krumpir malo zasolite i začinite maslinovim uljem. Uz to bilo koje kuhano povrće ili salata.

4. DAN – tijekom jutra voće

-za ručak bazična juha, dvopek, kuhano povrće, salate

-za večeru tanjur bazične juhe, a nakon toga 1 tanjur kuhane heljde (kuhati na isti način kao i rižu). Uz to može bilo koje povrće i salata.

5. DAN – tijekom jutra voće

-za ručak bazična juha, dvopek, kuhana riža, kuhano povrće, salate

-za večeru juha, krumpir pečen u kori, povrće, salata

6. DAN – tijekom jutra voće

- za ručak obavezna bazična juha, prepečenac, kuhano povrće

-za večeru tanjur juhe, kuhani proso, povrće, salata

7. DAN – tijekom jutra voće

-za ručak bazična juha, a nakon toga kukuruzna kaša (palenta) s kuhanim povrćem i salatam

-za večeru pečene jabuke s medom i cimetom (bez rafiniranog šećera)

8. DAN- ujutro obavezno i dalje voće (ovo je od najveće važnosti za pravilno eliminiranje toksina iz tijela)

-za ručak: bazična juha bez dvopeka (bez bazične juhe se ne može!), uz juhu jedan komad bijele ribe (ne više od 20 dkg) kuhan ili pečen na roštilju (oprez! ribu pouljiti maslinovim uljem tek kad je pečena), s kuhanim povrćem i salatam. Najbolji omjer količine ribe (ili mesa) u odnosu na povrće i salatu je 1 : 2.

Radi jednostavnosti kažimo ovako: 1/3 tanjura riba ili meso, a 2/3 tanjura povrće i salata!

- za večeru: voće ili palenta s povrćem i salatam, ili voćni čaj s prepečencom na koji se može namazati malo čistog maslaca

9. DAN – tijekom jutra voće, u sredini prijepodneva, ako ste gladni, možete uzeti nekoliko prstohvata bajama, oraha ili koštica suncokreta. Orašaste plodove jesti samostalno, bez miješanja s drugom hranom osim eventualno s kiselim voćem.

- za ručak: bazična juha bez dvopeka, 1 komad puretine ili piletine (ne više od 20 dkg) s kuhanim povrćem i salatam

- za večeru: juha, kuhana riža, povrće, salata

10. DAN – tijekom jutra voće, orašasti plodovi i sjemenke

- za ručak: juha, kuhane zelene ili žute mahune s pečenim gljivama (20dkg) i kuhanim krumpirom začinjeno s malo ulja i soli. Gljive je najbolje ispeći u foliji na ploči električnog štednjaka.

- večera: za one koji podnose kravlje mlijeko, najprije obrok voća, a 1 sat nakon toga biojogurt, bioaktiv ili acidofil;

oni koji ne podnose mlijeko neka uzmu kuhano proso s povrćem i salatam

11. DAN – ujutro voće, orašasti plodovi, sjemenke

- za ručak: juha (bez dvopeka), oni koji podnose mlijeko mogu uzeti 10 dkg sira (najbolje kozjeg ili ovčjeg ako je dostupan) s kuhanim povrćem i salatam

-oni koji ne podnose mlijeko (a naravno i oni koji ga podnose, ali više vole ribu) mogu uzeti 15 dkg plave ribe (najbolje svježa srdela) s dosta povrća i salatam

- za večeru: voće i jogurt (po gore navedenoj uputi) ili kuhana palenta s povrćem i salatam ili voćni obrok

12. DAN – ujutro voće, orašasti plodovi, sjemenke

- ručak: bazična juha, teleći šnicel (15-20 dkg) na žaru ili pržen bez ulja (na vodi ili u prokromskoj tavi). Uz to kuhano povrće (nikako ne mahune) i salata!

- za večeru: juha, kuhana riža, povrće ili samo voće (npr. pečene jabuke)

13. DAN – tijekom jutra voće (koliko god želite), orašasti plodovi i sjemenke (ne zaboravite samo nekoliko prstohvata!)

- za ručak: bazična juha, komad bijele ribe, kuhano povrće, salata

- za večeru: juha, kuhana heljda, salata

14. DAN – tijekom jutra voće, orašasti plodovi, sjemenke

-za ručak: bazična juha, 15-20 dkg bijelog mesa ili plave ribe ili janjetine ili lignje, pečeno na žaru (ne zaboravite- ulje se dodaje na kraju!!) ili u tavi bez ulja. Uz to obavezno kuhano zeleno povrće

(ne mahune) i sirove salate

-za večeru: po želji neka od kuhanih žitarica s povrćem i salatom ili voćni obrok ili biojogurt (acidofil, kefir)

Evo nas na kraju dvotjednog programa za redukciju crijevne toksičnosti i visokog indikana. Ako ste se držali navedenih uputa, rezultat neće izostati. Kontrolni test mora pokazati značajno manje, ili još bolje negativne, vrijednosti. Po mom vlastitom iskustvu, 2 tjedna detoksifikacijskog programa dovoljno je za značajnu redukciju nivoa toksičnosti. Idealno pravilo bilo bi – koliko križeva je pozitivan test, toliko ciklusa dijete bi trebalo provesti (znači kod Indikan testa pozitivnog 2+ trebalo bi provesti 2 ciklusa dijete). Svakako da poboljšanje ili neutraliziranje prethodno pozitivnog testa ne znači da se slobodno možete vratiti lošim prehrambenim navikama. Vraćanje na stare loše navike znači vraćanje na stare smetnje! Svaki od nas, za svoje zdravlje i boljitak, treba učiniti dodatne napore za održavanjem dobrih rezultata.

Zdravlja, sreće i uspjeha želi vam

Dr Darko Marđetko