

A co Optymalni pijają?

Mam nadzieję, że kiedy będziecie czytali ten artykuł będzie już ciepło i przyjemnie. Na razie lato nam się opóźnia, a wiosna nie rozpieszcza pogodą.

Tym nie mniej, prędzej czy później upały się zaczną, a co za tym idzie będziemy mieli większe pragnienie. Co, zatem, Optymalni mają pić dla jego ugaszenia?

Dobre pytanie! Pić płynów powinno się, co najmniej od 1 – 10,5 litra na dobę. I to niezależnie od pogody i pory roku. W czasie letnich upałów to zapotrzebowanie jeszcze się zwiększa. I to czasem znacznie. Optymalni, jak wiadomo, nie jedzą byle, czego. Z piciem jest podobnie – byle, czego nie pijamy. Nigdy. Na pewno są wysoce niewskazane wszelkie coła, słodkie napoje, soki, oranżady, toniki itp. I uwaga! Słodkie napoje „dietetyczne” albo „bez cukru” są również zupełnie niejadalne czy raczej „niepijalne” – syntetyczny słodzik, którym są doprawione składa się z... trucizny. Nie bierzmy tego do ręki.

Czym, zatem, mamy gasić pragnienie? Możliwości jest wiele. Zawsze mamy do dyspozycji czyste wody mineralne niegazowane albo z gazem. Wybieramy sobie te marki, które nam najbardziej odpowiadają. Znam wielu Optymalnych, którzy przegotowują wodę z kranu i dzbanek z taką przechowują w lodówce. To też bardzo dobra metoda.

Ale na czystej wodzie napoje się nam nie kończą. Przeciwnie. Bardzo chętnie pijamy herbaty. Tutaj mamy prawdziwy ocean możliwości. Na rynku dostępne są dziesiątki (jeżeli nie setki) gatunków i odmian. Mamy herbaty czarne, czerwone, zielone, a nawet... białe. Jeżeli ktoś lubi herbaty ziołowe – proszę bardzo. Oczywiście – te najlepsze herbaty pochodzą nie z marketów, ale z wyspecjalizowanych sklepów. Mamy na szczęście w Poznaniu sporo takich. Polecam zwłaszcza markowe herbaty zielone. Mają wiele bezcennych, zdrowotnych składników są silnie alkalizujące i odtruwające. Ja najchętniej pijam herbatę zieloną o nazwie „Gun Powder”, w którą zaopatruje mnie dom herbaty „Aromat” (przy ul. Wrocławskiej 16). Jest to, według nas, sklep, w którym można kupić najlepsze herbaty w Poznaniu. A zielonej herbaty wypijam około 1 litra dziennie. Gorącej, letniej albo mrożonej. Ze śmietaną albo bez.

Jeżeli ktoś lubi kawę również może ją pić. Oczywiście naturalną. Unikamy kawy rozpuszczalnej i zbożowej. Podobnie jak herbatę można ją pić ze śmietaną albo bez. Na ciepło albo na zimno.

Z alkoholi starannie unikamy piwa. To świństwo zawierające maltozę - sporo węglowodanów i posiadające koszmarnie wysoki indeks glikemiczny. Ale czerwone wytrawne wino i czyste wódki można śmiało pić. Oczywiście ze stosownym umiarem. Zaś kieliszek czerwonego wytrawnego winna, nie tylko można, ale wręcz powinno włączyć się do codziennego jadłospisu z przyczyn zdrowotnych. Do obiadu, albo przed snem. Jest niezastąpione!

Waszak