

REGIMUL SHELTON

ISTORIC

- Această metodă de slăbire a fost inventată de către Dr. Herbert Mc Golphin Shelton (1895 -1985) în 1951, dată la care el a publicat metoda sa în lucrarea „ Food Combining Made Easy" („Combinarea alimentelor a devenit ușoară ”). Probabil că el s-a bazat în fundamentarea metodei sale pe munca Dr. Howard Hay , care a activat în anii 1930.
- Promotorii săi susțin că această metodă este adecvată cu capacitățile biologice de digestie și de asimilare a corpului nostru. Ea are ca ambiție respectarea funcționării enzimelor (mediu acid sau bazic).

PRINCIPIU ȘI METODĂ

- Este vorba despre un regim disociat fondat pe separarea categoriilor alimentare.
- Fiecare masă (sau toate mesele zilnice) trebuie să fie consacrate unei singure și unice categorii de alimente, pentru că regimul Shelton spune că fiecare aliment consumat izolat nu îngrașă.
- Alimentul consumat nu este important ; momentul și maniera prin care este consumat, sunt importante !

INTERDICȚII

- Această metodă de pierdere în greutate respectă clasificarea alimentelor , făcând distincția, de exemplu, a grupei de pepeni, a grupei de fructe acide, etc.
- Deci nu amestecați niciodată, în cadrul unui regim Shelton , alimentele de tip alcalin (exemple : legumele proaspete , produsele lactate, fructele, etc.) cu alimentele de tip acid (exemple : pâinea, cerealele, carnea, peștele, legumele uscate, etc.).
- Ca regulă generală , anumite combinații alimentare sunt , prin urmare, interzise pe timpul unei mese din acest program de slăbire : acide și

© www.retetemaxim.eklablog.com și www.retetemaxim.kingeshop.com



amidon, acide și proteine, zaharuri și amidon, grăsimi și proteine, zaharuri și proteine, etc. Laptele se bea , întotdeauna, singur .

- Unele mese sunt total proteice iar altele nu propun decât fructe sau amidon .

CELE 7 REGULI ALE REGIMULUI SHELTON

1) Regula combinațiilor alimentare

- Proteinele se combină cu legumele și niciodată cu feculentele (glucide).
- Feculentele se combină cu legumele și niciodată cu proteinele.
- Materiile grase întârzie digestia.
- Fructele nu se combină cu alte fructe.

- După inventatorul regimului, pentru a absorbi proteinele , sunt necesare enzime în mediu acid , și pentru absorbirea glucidelor (conținute , printre altele, în feculente) este necesar un mediu bazic. Și, întrucât noi nu dispunem decât de un singur traseu pentru a face să treacă alimentele prin organism, această combinare va duce la o amenințare de neutralizare chimică.
- Această amenințare antrenează după ea o digestie proastă deci o proastă asimilare de către organism și suprimarea unei părți însemnate a alimentelor ingerate. Dacă nu se respectă această regulă, corpul obosește să fabrice acizii și bazele pentru a încerca să digere, simultan și în același loc în corp, alimentele incompatibile. Efectele secundare ale acestei combinări alimentare eronate (proteine cu feculente) sunt : adormiri, greutate în corp, gaze.

2) Regula timpului

- După o masă de proteine, așteptați 4 ore înainte de a consuma feculente sau fructe.
- După o masă de feculente , așteptați 4 ore înainte de a consuma proteine sau fructe.
- După o masă de fructe , așteptați 2 ore înainte de a consuma proteine, feculente sau legume.

© www.retetemaxim.eklablog.com și www.retetemaxim.kingeshop.com



- Dacă felurile de mâncare cu feculente sau cu proteine conţin mai mult de 30% de materii grase , aşteptaţi 7 ore înainte de a consuma un alt aliment.
- Învăţaţi şi ţineţi minte ciclul normal al unui corp uman , pe timpul unei zile. El cuprinde trei faze :
- Între orele 04.00 – 12.00 – faza de eliminare.
- Între orele 12.00 – 20.00 – faza de consumare .
- Între orele 20.00 – 04.00 – faza de asimilare.

3) Regula fructelor

- Fructele neutre pot fi consumate cu fructe acide ca şi cu fructele dulci. Fructele acide şi cele dulci nu se consumă împreună.
- Pepenele nu se amestecă niciodată cu un alt fruct.
- Lămâia poate fi consumată cu proteinele.

4) Regula sucului

- Sucul de fructe se acomodează uşor cu fructele.
- Sucul de legume se acomodează cu proteinele, legumele şi feculentele.

5) Regula legumelor

- Legumele se acomodează cu proteinele şi feculentele.
- Feculentele nu se potrivesc cu legumele şi cu alte feculente.

6) Regula laptelui

- Laptele se consumă singur, fără nici o altă combinaţie. Shelton nu recomandă deloc laptele.
- Produsele lactate trebuie evitate cât mai mult posibil. De fapt, dacă un copil de 5 ani poate consuma produse lactate , un adult nu ar trebui să le consume, după autorul regimului .
- Specia umană este singura specia de pe pământ care consumă laptele nutritiv al unei alte specii ca adult.
- Laptele este greu de asimilat de către persoanele cu intoleranţă la lactoză.

© www.retetemaxim.eklablog.com şi www.retetemaxim.kingeshop.com



7) Regula băutului

- Se poate bea apă atunci când se manifestă senzația de sete.
- Se poate bea câtă apă se dorește.

SFATURI

- Beți multă apă (acest sfat este valabil pentru toate regimurile) ;
- Nu asezonați mult salatele (utilizați, de exemplu, un spray de bucătărie pentru a asezona în 2-3 pulverizări) ;
- Încercați să mâncați o masă vegetariană pe zi ;
- Preparați meniurile în avans și cumpărați alimentele în funcție de acestea;
- Mâncați , într-o zi pe săptămână , doar dintr-o familie de alimente (fie fructe fie legume) ;
- Consumați fructele între mese, nu în timpul și nu doar după . Trebuie să mâncați fructe, dar pe un stomac gol. Dacă mâncați fructele la sfârșitul unei mese, riscați ca ele să se amestece cu restul de bol alimentar și să fermenteze în stomac. Deci, se pot consuma fructe la micul dejun, dar fără nici un alt aliment (energia din corp este suficientă datorită cinei din seara trecută) ;
- Dacă aveți o senzație de foame între mese, puteți consuma ce vă place cu condiția respectării celor 7 reguli (enunțate mai sus). Nu adoptați prostul obicei de a mesteca tot timpul câte ceva pe timpul zilei. Stomacul are nevoie de timp pentru a-și digera bolul alimentar ;
- Înlocuiți zahărul clasic (zaharoza) cu alte zaharuri (creatorul acestui regim recomandă fructoza, mierea sau feculentele). Zaharoza rămâne un zahăr rapid. Consumând-o vom face să crească rapid glicemia (mai ales pe nemâncate). Celulele vor pieri dacă organismul nu va face să scadă rapid acest nivel (prin mecanismul de reglare al glicemiei). Totuși, Shelton socotește că organismul uman se obosește foarte mult prin efortul de a regla glicemia. După aceste mari schimbări de glicemie , organismul va dezvolta o senzație de privare care va incita la a mânca zahăr, din nou ;
- Testați alimentarea disociată recomandată de către acest program de slăbire făcând încercări ;
- Nu vă gândiți că „ a mânca bine” echivalează cu „burta plină” ;

© www.retetemaxim.eklablog.com și www.retetemaxim.kingeshop.com



- Alimentați-vă pe baze sănătoase , nu cu scopul de a trăi mai mult ci cu obiectivul de a trăi mai bine ;
- Sunteți liber să vă îndepărtați de programul alimentar al regimului pe timpul unei mese între prieteni, la restaurant ,etc. cu condiția ca această metodă de slăbire să fie urmată în majoritatea timpului (cu respectarea regulilor sale) ;
- Alimente consumabile după poftă : carne de pasăre și ouă de la țară , pești și fructe de mare din captură, iaurturi, brânzeturi slabe, legume, cereale, plante aromate, mirodenii, fructe, infuzii și decocturi, produse naturale .
- Alimente care trebuie consumate cu moderație : brânzeturi grase, cărnuri roșii , unt, uleiuri, lapte, smântâni, creme, conserve, sare, produse industriale sau transformate, șampanie, vin și alte lichioruri și țuici.
- Alimente care trebuie evitate : produse patiserie, zahăr, ceai, cafea, carne roșie , carne de pui de crescătorie, ciocolată, ouă cu hormoni, băuturi îndulcite sau gazoase.

EXEMPLE DE MENIU

- Micul-dejun : produse lactate, exclusiv
- Prânz : carne de curcan sau de pește
- Cină : fructe sau legume .

EXEMPLE DE MESE

- O masă de fructe : un măr la micul-dejun .
- O masă de făinoase și de legume verzi la prânz : andive, cartofi, varză de Bruxelles , lăptucă.
- O masă de proteine și legume verzi la cină : cicoare pentru salată, alune, praz , țelină.

AVANTAJE

- Acest plan de slăbire convine persoanelor cărora le place ca farfuria lor este plină și ele slăbesc fără depresie.
- Persoanele grăbite care nu ajung să stea mai mult de 15 minute în bucătărie vor iubi , și ele, acest program.

© www.retetemaxim.eklablog.com și www.retetemaxim.kingeshop.com



- Această metodă constă în a mânca alimente izolate pentru a le absorbi pe fiecare la rândul lui rămâne inofensivă dacă o veți urma doar o săptămână.
- Regimul Shelton permite o alimentație abundentă, echilibrată și variată. Această alimentație nu antrenează nici senzația de foame, nici insuficiență alimentară, nici frustrări. Cele 7 reguli pot fi urmate toată viața. Fondatorul acestui plan de slăbire l-a conceput , de fapt, după studiile făcute de el asupra propriei sale digestii. Urmându-le , veți ajuta digestia voastră și veți scăpa de balonări și gaze intestinale. Acest program prezintă, de asemenea, impacturi pozitive pe plan nervos și psihologic.
- Conform doctorului Shelton, metoda sa aduce :
- Un câștig de energie ;
- O stare de veghe pe timpul întregii zile (gata cu ațipirile de pe timpul zilei, după masă) ;
- O senzație de bine (lejeritate) ;
- O greutate mai ajustată înălțimii și personalității fiecăruia ;
- O prevenție în cazul diverselor maladii provocate de către alimentația modernă, printre care se numără și bolile cardiovasculare ;
- Cum meniurile concepute de către autorul programului rămân hipocalorice , au găsit o primire favorabilă în rândul persoanelor care vor să slăbească. Unii sportivi apreciază, de asemenea, această metodă de slăbire.

INCONVENIENTE

- Regimul Shelton nu a primit nici aprobarea și nici validarea comunității științifice . Și asta pentru că, de fapt, el nu se bazează pe nici un fundament științific. Consumate împreună sau izolat, grăsimi, feculente sau proteine suportă ceea ce li se pregătește prin procesul digestiv.
- Acest regim poate induce serioase carențe nutriționale. Mai întâi în proteine , pentru că la un consum unic de proteine doar o dată pe zi poate fi insuficient. Apoi, în vitamina B12 (conținută în rinichi, în carne, ficat, ouă, lapte) și de zinc (conținut în crustacee , ficat și în produsele lactate), al cărui aport este sub nivelul minim zilnic necesar și acestea pot antrena



anemie și probleme ale pielii. De altfel, neconsumarea de produse lactate, duce la creșterea riscurilor de osteoporoză. „Disocierea alimentară” poate chiar provoca întârzieri de creștere la copii.

- Acest regim poate părea prea complicat pentru a fi urmat la literă. Se poate doar urma într-o manieră foarte condensată, ceea ce echivalează cu urmarea unui regim hipocaloric tradițional.
- Schimbarea alimentației sale și renunțarea la anumite combinații alimentare așa cum sunt mezelurile, alcoolurile, cafeaua și deserturile poate provoca frustrări la unele persoane. Primele șapte zile , socotite pentru purificare, pot, de asemenea, părea prea penibile pentru a fi urmate de unele persoane.
- Urmarea acestui plan de slăbire impune limitarea activităților fizice pentru a evita o oboseală intensă. Ea este, deci, puțin adaptată pentru o persoană în activitate. Consumul a 1,5 litri de apă zilnic rămâne un minim pentru a se hidrata regulat și pentru a elimina toxinele.
- Meniurile recomandate de către creatorul planului pot părea obositoare și foarte puțin atractive (salatele trebuie să fie consumate fără sos ; nu este indicat consumul de zahăr, cafea, alcool, mezeluri și deserturi).
- Este vorba despre un regim strict și hipocaloric deci există riscul de efect yo-yo. Acesta se va accentua dacă nu se respectă o fază de stabilizare graduală după terminarea acestui program de slăbire.
- Regimul Shelton nu este eficace pentru toată lumea. El poate îngrășa unele persoane.
- Acest regim nu propune o educație alimentară logică. Nu permite accesul la o viață socială normală.
- Cele 2 forme de disociere ale acestei metode nu permit slăbirea mulțumită ușurării digestiei (așa cum pretindea creatorul său) , ci slăbirea mulțumită un consum redus de calorii.
- După ce a studiat alimentele, cel care a conceput planul de slăbire a concluzionat că proteinele, glucidele și grăsimile declanșează mecanisme de digestie diferite . Aceste concluzii sunt și au rămas exacte și astăzi. Totuși, el a arătat , în mod greșit, o cale prin care consumarea de proteine grăsimi și glucide pe timpul aceleiași mese este total greșită și reprezintă o primejdie pentru sănătate.

© www.retetemaxim.eklablog.com și www.retetemaxim.kingeshop.com



- Combinațiile alimentare recomandate de către Shelton (regula nr. 1 din metoda sa) rămân foarte stricte. De exemplu, consumarea cărnurilor se face doar în combinație cu legumele verzi și nu cu lapte, paste, fructe, unt, etc. Alte exemple contradictorii, cu cerealele și pâinea care se combină doar cu legumele verzi , ne arată că nu putem pune lapte peste cereale nici să punem brânză pe pâine.
- În regimul Shelton, fructele nu se consumă decât singure, cu alte fructe sau cu nuci dar nu și cu un alt aliment. Și totuși, fierul din carne sau din cereale este mai bine absorbit dacă este acompaniat de vitamina C. această vitamină crește până la 200% aptitudinea de absorbire a fierului de către organism. Așa se face că o portocală sau un kiwi acompaniază ideal o cremă de unt sau un ficat.
- Ultimele studii științifice nu propun defel aceleași concluzii ca cele enunțate de către Shelton în acest program. Ele demonstrează, din contră, că un consum de alimente variate în cursul unei mese rămâne judicioasă. Astfel, un consum combinat de proteine și de glucide (exemplu : carne de pește, carne de vită sau pui combinate cu cartofi sau orez) permite fiecăruia din cele două elemente nutritive să-și joace mai bine rolul în organism.
- Cât despre produsele lactate, fondatorul metodei interzicea consumul în timpul meselor cotidiene. Unii dintre cei care promovează regimul Shelton încearcă să răspândească ideea că laptele nu poate fi băut de către adulți și că acest consum reprezintă o abatere de la un regim echilibrat. Totuși , ultimele studii demonstrează daunele provocate în organism de o asemenea privare. De fapt, laptele și produsele lactate conțin calciu care este mai bine absorbit dacă este repartizat pe toate mesele unei zile.

© www.retetemaxim.eklablog.com și www.retetemaxim.kingeshop.com