

Kris Carr

Sexy soki

Piękno
Zdrowie
Energia



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Kris Carr

Sexy soki

Piękno
Zdrowie
Energia

Słuchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Anna Gąsowska
ZDJĘCIA: Kate Lewis

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-61-9

Tytuł oryginału: *Crazy sexy juice*
Copyright © 2015 by Kris Carr
Originally published in 2015 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autorka niniejszej publikacji, bezpośrednio ani pośrednio, nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania żadnej techniki jako formy leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez zasięgnięcia porady lekarza. Jediną intencją autorki jest udzielenie informacji natury ogólnej, mającej na celu udzielenie czytelnikowi pomocy w poszukiwaniu emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Ani autorka, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za działania podjęte przez czytelnika, wynikające z zastosowania jakiegokolwiek informacji zawartej w tej książce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



BUDDY'EMU I LOLI

– moim adoptowanym, futrzastym dzieciom, które są dla mnie źródłem nieustającej radości i które przypominają mi, bym wzbogacała swoje życie okazałymi porcjami szalonej zabawy, oraz wszystkim moim wspaniałym czytelnikom. Kochajcie swoje ciała i traktujcie sami siebie z miłością.

Wznoszę toast za długie i pełne energii życie!



SPIS TREŚCI



9	WSTĘP	Witaj Skarbie!
17	CZĘŚĆ PIERWSZA	Przygotowując się na zdrowie
19	ROZDZIAŁ 1	Zalety i założenia
41	ROZDZIAŁ 2	Wyciskanie soku i blendowanie – to nic trudnego!
79	ROZDZIAŁ 3	Przygotowanie kuchni
93	ROZDZIAŁ 4	Składniki pod lupą
161	ROZDZIAŁ 5	Utrzymać zdrowy nawyk
173	ROZDZIAŁ 6	Często zadawane pytania
197	CZĘŚĆ DRUGA	Przepisy
199	ROZDZIAŁ 7	Kolorowe i radosne soki
271	ROZDZIAŁ 8	Przepyszne koktajle
349	ROZDZIAŁ 9	Różne rodzaje mleka z orzechów i nasion, które cię rozpromieni
369	CZĘŚĆ TRZECIA	Trzydniowe oczyszczanie organizmu
375	ROZDZIAŁ 10	Przepisy na trzydniowe oczyszczanie organizmu
397	Podziękowania	
399	O Autorce	





Witaj Skarbie!

Cieszę się niezmiernie, że dołączasz do mnie w tej „soczystej” i „zmiksowanej” przygodzie. Przygotuj się na to, że załapiesz bakcyła najzdrowszych nawyków żywieniowych. Zwariowane sexy soki to kompletny przewodnik po wspaniałym świecie eliksirów owocowych i warzywnych. Książka zawiera ponad 100 nie tylko niebiańsko smaczych, ale i odżywczych przepisów. Znajdziesz tu całą gamę propozycji: od owocowo-orzeźwiających letnich napojów po zielone oczyszczające, lecznicze mikstury, aromatyczno-pikantne eliksiry, kremowe mleko z różnego rodzaju orzechów oraz koktajlowe bomby witaminowe korzystne dla zdrowia twojego serca. Jeśli jesteś taki jak ja – pokochasz te soki od pierwszego łyku!



Niezależnie od tego na jakim etapie życia obecnie się znajdujemy, wszyscy pragniemy czuć się wspaniale. W harmonii i z łatwością płynąc poprzez codzienność, chcemy w pełni korzystać ze swojego potencjału. Jednak wielu z nas nie wie jak to zrobić. We wszystkich moich książkach podkreślam wagę powrotu do natury i przydomowego ogródka. Drodzy przyjaciele, to natura jest tu odpowiedzią. Posiada bowiem moc regeneracji i rewitalizacji ciała na najgłębszym poziomie. Energiczny tryb życia wcale nie musi być skomplikowany, czasochłonny, kosztowny, czy też obciążający już i tak przepełnioną listę obowiązków. Nie wymaga też przebudowy kuchni, ani nie wywołuje uczucia jakiegokolwiek ograniczenia. Wystarczy tylko włączyć te pełne witamin napoje w harmonogram dnia codziennego, a zainwestujemy

w zdrowie (zamiast z niego czerpać), tym samym budując solidne podstawy swojego dobrostanu. Co więcej, wyciskanie soku i blendowanie mogą okazać się jednymi z najprostszych sposobów na osiągnięcie upragnionej wolności i vitalności. Powitaj stały poziom energii vitalnej w swoim ciele, promieniującą zdrowiem skórę oraz lepsze trawienie. Pożegnaj zaś stany zapalne, pozbawiony wyrazu wygląd i nadmierne kilogramy. Chcesz wzmocnić swoją odporność w porze jesienno-zimowej? Masz problemy zdrowotne i szukasz sposobu na poprawę samopoczucia. Potraktuj zatem zielone soki i koktajle jak prywatnych „lekarzy w szklance”.

Podejdę do tematu bardzo szczerze i dogłębnie, bo tylko w taki sposób działałam. Żadna kwestia nie pozostała pominięta w tym soczystym podręczniku „wypicia” sobie drogi do pełni blasku (wewnętrznego i zewnętrznego). Nie mogę się już doczekać aż doświadczysz zawartych w nim dobrodziejstw. Poprowadzę cię przez poręczne wskazówki i triki, które wypracowałam w kuchni metodą prób i błędów przez ponad dziesięć lat. Ta książka poza wzbogaceniem repertuaru żywieniowego o doskonałe przepisy, dostarczy twojemu umysłowi bardzo pożywnego pokarmu (inaczej zwanego wiedzą), co pomoże ci odnieść sukces.

Oto wybrane zagadnienia, którym się przyjrzymy:

- ♥ Korzyści i założenia płynące z wyciskania soków oraz blendowania owoców i warzyw oraz różnica pomiędzy tymi czynnościami. Ponadto ustalenie co najbardziej odpowiada twojemu stylowi życia, jak ustalić plan żywieniowy oraz rozpoznać potrzeby własnego organizmu.
- ♥ Jak łączyć smaki, by jedzenie było rozkoszą dla podniebienia.
- ♥ Jak wybrać najlepszą sokowirówkę, blender i inne urządzenia kuchenne.

- ♥ Jak zaoszczędzić pieniądze, jednocześnie zawsze wybierając świeże, ekologiczne produkty.
- ♥ Wskazówki dotyczące wyciskania soków oraz blendowania owoców i warzyw „na bieżąco”.
- ♥ Wskazówki jak rozwiązywać często popełniane w kuchni błędy.
- ♥ Porady na temat wyboru, przechowywania oraz przygotowywania produktów opisanych w tej książce.
- ♥ Najważniejsze składniki odżywcze oraz korzyści zdrowotne płynące z własnoręcznie przygotowanych posiłków, pokarmów obfitujących w wartości odżywcze, a także pozostałe składniki.
- ♥ Odpowiedź na najczęściej zadawane pytania dotyczące zdrowia.
- ♥ Co robić, by odpowiednio zadbać o swoje ciało i duszę.
- ♥ Wskazówki jak włączyć swoją rodzinę w zdrowy tryb życia i utrzymać go.
- ♥ A także wiele, wiele więcej...

Na końcu książki przedstawiłam prosty trzydniowy program oczyszczający dla osób pragnących odzyskać łączność ze swoim ciałem i doenergetyzować swój organizm. To program dla każdego: osób dopiero rozpoczynających swoją przygodę z koktajlami owocowymi i warzywnymi, tych, którzy o wyciskaniu soków i blendowaniu warzyw i owoców wiedzą już wszyst-



ko, a także dla wszystkich tych, którzy uwielbiają smak takich napojów, lecz czasem trudno im utrzymać nawyk ich picia.

Wszyscy dajemy się czasem uwieść tak zwanemu „śmieciewemu jedzeniu” lub potrawom przygotowywanym w szybki i łatwy sposób. Zdrowy „reset organizmu” (zwany też oczyszczaniem organizmu) przywraca nam równowagę i zdrowie psychiczne. Potraktuj to jako szansę na „zresetowanie” swojego trawienia i wypolerowanie wspaniałego diamentu w sobie! Oczyszczanie to nie polega na głodówce, ograniczaniu ilości jedzenia lub spożywanych produktów ani też na liczeniu kalorii. Chodzi tu o „przestrojenie” naszych podniebień i „odnowienie” ciała dzięki czystszy i zdrowszym pokarmom.

W czasie wspomnianego trzydniowego oczyszczania organizmu będziesz rozkoszował się różnego rodzaju przepysznyimi sokami, koktajlami owocowymi i warzywnymi, mlekiem z różnorodnych orzechów i potrawami, które są odżywcze i sycające, ponieważ wszyscy uwielbiamy coś przekąsić. Nie wiem jak ty, ale kiedy burczy mi w brzuchu, robię się głodna i zła. Małymi krokami dokonasz wielkiej zmiany. Łyk za łykiem poprawisz jakość swojego życia i swojej rodziny. Tak było ze mną, tak będzie i w twoim przypadku. Gdy zaczęłam dzielić się swoją podróżą w Internecie, zaskoczyła mnie ilość otrzymanych informacji zwrotnych oraz opisów indywidualnych przeżyć, których przybywało wraz ze wzrostem popularności mojej opowieści i płynących z niej nauk. Obecnie tysiące ludzi przyjęło już zdrowe nawyki, o których piszę, zaś uzyskane dzięki tym nawykom rezultaty radują serce, jako że są zadziwiające. Zmniejszenie stanów zapalnych w organizmie, wyleczenie przewlekłych chorób, odstawienie leków farmaceutycznych, życie bez ograniczających naszą codzienność dolegliwości i bólów – ta lista z każdym dniem się wydłuża. Co jest w tym najlepsze? Dzięki takiemu stylowi życia ludzie odzyskują naturalną radość.

Skromny, niepozorny blog stał się źródłem zdrowia i szczęścia dla ponad miliona czytelników miesięcznie. Czasami chciałam móc cofnąć się w czasie, by powiedzieć młodszej sobie, że wszystko będzie dobrze. Z drugiej strony, w najczarniejszej godzinie z pewnością i tak bym nie posłuchała.

Moja zwariowana sexy historia

Podobnie jak niektórzy z was, przedstawiony tu zdrowy tryb życia odkryłam w czasie osobistego kryzysu. Czyż właśnie nie w takich momentach najczęściej dochodzi do transformacji? Powaleni na kolana, postanawiamy znaleźć lepsze rozwiązanie. Jeśli chociaż przez krótką chwilę byłeś częścią mojej internetowej społeczności, to prawdopodobnie znasz moją historię. Jeśli nie, oto jej zapis z „Notatek znad klifów”:

W walentyńki 2003 roku rozpoznano u mnie rzadką i nieuleczalną (ale dzięki Bogu wolno się rozwijającą) postać nowotworu IV stopnia.

Byłam przerażona i nie wiedziałam do kogo się zwrócić. Życie z nieuleczalną chorobą jest bardzo trudne, ponieważ pojawia się uczucie bezsilności – nie można nic zrobić, by sobie pomóc. Po przejściu poważnej depresji, ostatkami sił, wzięłam się w garść i zaczęłam działać. Przez długie lata czułam się kompletnie bezwartościowa: byłam chora, wyczerpana i w emocjonalnym dołku. Zmagałam się z problemami wynikającymi z nieregularnego i chaotycznego odżywiania się oraz niskim poczuciem własnej wartości. Mówiąc wprost, w ogóle się nie ceniłam, a już z całą pewnością nie wiedziałam, jak się odżywiać ani tym bardziej, jak radzić sobie z toksycznymi emocjami i ograniczającymi przekonaniami.

Paradoksalnie to właśnie nowotwór odmienił moje życie. Przestałam odwlekać lepsze dni i jaśniejszą przyszłość na



później. Czy pomimo nieuleczalnej choroby mogę być zdrowa? Czy niezależnie od mojego stanu zdrowia, mogę czuć się dobrze we własnej skórze? Czy bez względu na drastyczną zmianę swoich planów moje serce wciąż może przepęlniać wdzięczność za życie i otaczający mnie świat? W odpowiedzi pojawiło się niezwykle wy-

rażne, kolorowe: „A WŁAŚNIE ŻE TAK”. Nagle poczułam ekscytację. Po co czekać? Żyj teraz. Kochaj teraz. Śmiało.

Ta decyzja rozpoczęła drogę ku mojemu osobistemu dobremu samopoczuciu. Przywiodła mnie z powrotem do natury, zbliżając do ludzi i zwierząt, które tak bardzo kocham. Gdybyś zaproponował mi zielony koktajl kiedy miałam dwadzieścia kilka lat, podziękowałabym ci i sięgnęła po kieliszek Martini. Będę szczerza – jedyny związek z chlorofilem miałam dzięki zielistce Sternberga, rosnącej w doniczce w moim mieszkaniu w Nowym Jorku.

Wracając do teraźniejszości, wiele lat później uzbrojona w sokowirówkę, blender i duży plecak pełen zieleniny, wyruszyłam na północ od Nowego Jorku. Własnoręcznie przyrządzane soki i koktajle nadal stanowią znaczącą część mojej codziennej troski o zdrowie. Ten prosty nawyk – kupowanie lub uprawianie warzyw, mycie ich, przygotowywanie i przyrządzanie z nich eliksiru dnia – sprawia, że jestem zdrowa i pełna energii. To moja przepustka, sposób

na odczuwanie łączności z własnym, zdrowym ciałem, ziemią oraz ze wszystkimi istotami. Właśnie to, moi przyjaciele, pozwala mi codziennie szczerze troszczyć się o świat i siebie samą. Jest to rdzeń mojego zdrowego stylu życia. Na zawsze pozostanę wdzięczna całym sercem za jego odkrycie i wdrożenie.

Jeśli czytałeś przynajmniej niektóre moje książki np. *Crazy Sexy Cancer Tips*, *Crazy Sexy Diet* czy *Crazy Sexy Kitchen*, to wiesz, że opracowana przeze mnie dieta bazuje na roślinach, co oznacza, że dominuje w niej tzw. zielenina, oraz warzywa, owoce, orzechy, pestki, rośliny strączkowe i pełne ziarna zbóż. Przywyknienie do nowego sposobu odżywiania się wymaga motywacji oraz chęci doświadczania nowych smaków, konsystencji oraz połączeń smakowych. Jednak jeśli oczekujesz wyłącznie lepszej diety, wówczas picie wyciskanych i blendowanych soków, że się tak wyrażę, przechodzi ludzkie pojęcie.

Z radością dzielę się z tobą stosowanymi przeze mnie praktykami. Chociaż książka ta nie jest panaceum na wszelkie choroby ani też nie zastąpi porady lub opieki lekarskiej, to stanowi swego rodzaju manifest, gromadzonej przez lata zgłębiania wiedzy i doświadczeń, „soczystej” mądrości. Niech zalety proponowanych tu mieszanek mówią same za siebie. Z pewnością nie pożałujesz, że dałeś im szansę w sokowirówce czy blenderze!

Od mojej diagnozy minęło już ponad dziesięć lat, a mimo przewlekłej choroby wciąż prowadzę radosne, zdrowe życie. Jeśli ja mogę, pomyśl, co ty możesz!

Czy jesteś gotowy rozpocząć tę przygodę? Doskonale! Mam nadzieję, że przeżyjesz podobne doświadczenia z wyciskaniem i blendowaniem soków jak ja, tzn., że jest to łatwa i przepyszna podróż ku transformacyjnej mocy świeżych, surowych warzyw i owoców.

Załóż fartuszek i ruszaj do zabawy – to naprawdę przyjemne!





CZĘŚĆ PIERWSZA

**Przygotowując się
na zdrowie**



ROZDZIAŁ 1

ZALETY I ZAŁOŻENIA

Mama miała rację: „Jedz warzywa!”

Chociaż jest to pierwsze przykazanie, to zdrowe odżywianie się, jedzenie warzyw i owoców przychodzi Amerykanom z ogromnym trudem. Według najnowszych zaleceń, najmniejsza ilość spożywanych owoców i warzyw to od 210 do 910 g dziennie. Pomimo tego, badanie naukowe z 2010 roku wykazało, że zaledwie 25 procent dorosłych Amerykanów spełnia wyżej podane wymogi (nie dotyczy frytek z ketchupem). Sytuacja ma się jeszcze gorzej wśród nastolatków. Niestety bardzo niechętnie jemy warzywa i owoce, a niechęć ta zbiera swoje żniwo w postaci coraz to gorszego zdrowia.

Spożywanie owoców i warzyw wiąże się z obniżonym ryzykiem wystąpienia chorób serca, podwyższonego ciśnienia tętniczego i chorób nowotworowych. Oznacza to także rzadsze występowanie stanów zapalnych w organizmie (powiemy o tym wkrótce), mniej stresu, lepszą odporność organizmu i szczuplejszą sylwetkę. Skoro amerykańska kuchnia odznacza się znikomą ilością warzyw i owoców w codziennym żywieniu, nic dziwnego, że Amerykanie znajdują się w światowej czołówce osób zmagających się z otyłością, chorobami serca, cukrzycą typu II, nowotworami oraz całą masą chorób przewlekłych.

Unikamy pokarmów, które pomagają nam zachować zdrowie i siłę, a zjadamy się tymi, od których chorujemy. Poza złym wpływem na ludzi jako jednostki, taki sposób odżywiania się wywołał poważny kryzys w całym kraju.

Jako samozwańcza propagatorka jedzenia roślin, z rozkoszą powiem ci, że przygotowanie świeżych warzyw i owoców każdego cudownego dnia jest czymś wspaniałym. W moim doskonałym świecie mamy opiekunki i opiekunów oraz niekończący się czas na zajmowanie się sobą. Jednak często rzeczywistość jest zupełnie inna. Owoce i warzywa rzeczywiście wymagają

trochę czasu oraz „zakasania rękawów”, aby je umyć, obrać i pokroić. Nie da się ich też przechowywać tak długo jak żywności przetworzonej, a w przeciwieństwie do żywności pakowanej – nie łatwo je przewozić.



W przypadku żywności przetworzonej nie musimy o tym myśleć – po prostu otwieramy opakowanie lub torebkę i już możemy jeść. No i bądźmy szczerzy – przetworzona żywność jest tańsza, a przynajmniej tak się wydaje, kiedy stoimy w kolejce do kasy. Prawda jednak jest taka, że niezdrowe jedzenie jest znacznie droższe, jeśli weźmiemy pod uwagę koszty leczenia i wpływ takich produktów na środowisko naturalne. Niestety polityka rządu sprawia, że owocom i warzywom trudno konkurować z żywnością przetworzoną. Pieniędźmi podatników amerykańskich dotuje się zaledwie kilka głównych upraw, takich jak kukurydza (zgadza się – syrop kukurydziany!), by ich ceny były niskie. A zatem dopóki brokułów nie będzie stać na lobbystę, zdecydowana większość wybierze posiłek taniutki, prościutki (i „niezdrowiutki”).

Innym istotnym powodem, dla którego ludzie nie jedzą wystarczających ilości warzyw i owoców jest, moim zdaniem to, że nie poznali smaku świeżego, dojrzałego produktu. Spróbuj świeżo zerwanego pomidora z własnego ogródka i porównaj jego smak z kartonowym, pozbawionym smaku pomidorem z supermarketu. Ble!

Istotne jest też przygotowywanie warzyw. Większość z nas nie poznała jeszcze wszystkich zachwycających zalet roślin. U niektórych przerażające wspomnienie z dzieciństwa rozgotowanych na miazgę brokułów, podanych przez mamę, wciąż sprawia, że ich nie jemy. Jestem przekonana, że jeśli wszyscy moglibyśmy posmakować dobrze przyrządzonych warzyw, rozkochałibyśmy się szalenie w ich smaku. Reakcja na *Crazy sexy Kitchen* jest tego dowodem! Ale załóżmy, że nie masz zbyt wiele czasu i nie przepadasz za gotowaniem. Załóżmy też, że nie posiadasz wielu zasobów, zaś w dzieciństwie kazano ci jeść fasolkę półksiężycową. Jak zatem masz teraz polubić warzywa, owoce i całą tę „zieleninę”?

Odpowiedź na to pytanie znajdziesz w tej książce. Zawiera się ona w tych przepysznych, kolorowych i pełnych prawdziwych witamin napojach. Pełne fantazji soki i połączenia smaków w koktajlach smakują wyśmienicie i są doskonałym sposobem na przekonanie osób nie lubiących warzyw do jedzenia ich w większych ilościach. Ponadto warzywa są pełne witamin. Na szklankę soku potrzeba na przykład 454 g warzyw i owoców. Na popularny w domu Carrów zielony sok składa się połowa główki sałaty rzymskiej, główka jarmużu wielkości pięści, dwa ogórki, kilka zielonych jabłek, spora ilość cytryny i kilka łodyg selera naciowego. To dużo produktów (oraz wartości odżywczych), żadną miarą nie dam rady zjeść tego wszystkiego naraz. Ale jeśli przepuścisz to przez sokowirówkę, wyrobisz sobie niezwykle zdrowy (nie mówiąc już o tym, że przepyszny) codzienny nawyk. To samo dotyczy blendowania. Czy w pośpiechu dnia codziennego

zjesz banana, ogórka, awokado, jarmuż z wodą kokosową? Najprawdopodobniej nie, ale jeśli połączysz wszystkie te składniki w niewymagający wiele czasu koktajl owocowo-warzywny, przygotujesz sobie doskonały posiłek.

Jeśli więc starasz się, by w twoim jadłospisie dominowały świeże, pełne wartości odżywczych, nawadniające organizm składniki, soki i koktajle staną się twoimi najlepszymi sprzymierzeńcami. A teraz przyjrzyjmy się niewiarygodnym korzyściom zdrowotnym, jakie mają ci do zaoferowania.

pH: niezrównany przewodnik

Zauważysz na pewno, że w książce mówię o „kwasowości” i „zasadowości”. Co określam tymi dwoma słowami?

O ogólnym stanie zdrowia organizmu decyduje jego wewnętrzna gospodarka. Życie to jedna wielka sieć połączeń – większa niż możemy przypuszczać. Współczynnik pH*, bo o nim tu mowa, ma wpływ na wszystko – począwszy od komórek w naszym ciele po życie w głębinach oceanów. Termin „pH” to skrót od angielskiego „potential hydrogen”** i oznacza poziom kwasowości lub zasadowości danej substancji. Mówiąc językiem bardziej naukowym, pH mierzy zawartość jonów wodoru w określonym roztworze. Roztwory zawierające dużo jonów wodoru uważa się za kwasowe, zaś im jest ich mniej, tym roztwór jest bardziej zasadowy. W przypadku człowieka „roztworem” tym są płyny ustrojowe w tkankach i narządach.

Tak jak w większości barometrów, również w przypadku pH chodzi o to, by było w równowadze. Gospodarkę płynów ustrojowych naszych organizmów mierzy się w skali od 0 do

* Paski wskaźnikowe pH dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

** Dosl. „potencjał wodoru” (przyp. tłum.).

14. Jeśli wartość pH wynosi 7, to jest ono neutralne, poniżej 7 – kwasowe, zaś powyżej 7 – zasadowe. Komórki naszego ciała mają się najlepiej, są zdrowe i funkcjonują z maksimum swojej wydajności w środowisku delikatnie zasadowym, dlatego nasze organizmy oscylują pomiędzy wartościami 7,365 a 7,45. Nawet najmniejszy spadek lub wzrost wartości współczynnika pH może mieć katastrofalne konsekwencje, dlatego nasze ciała zostały zaprogramowane tak, by bez względu na wszystko utrzymać tę delikatnie zasadową, stałą i niezmienną wartość 7,365.

A oto pewien zgrzyt: Standardowa dieta przeciętnego Amerykanina (SAD) obfituje w pokarmy i produkty kwasowe, tj. nabiał, mięso, produkty wysoko przetworzone i cukier rafinowany, nie wspominając już nawet o toksynach ze środowiska naturalnego. Niektóre badania naukowe sugerują, że aby zachować równowagę pH^{*} nasze ciała będą zmuszone do cięższej pracy, by zneutralizować nadmierną kwasowość, której obecność może spowodować stopniowe pogorszenie zdrowia. Według innych badań typowa dieta Amerykanów nie ma znaczenia, ponieważ organizm sam uzyska równowagę i to bez uszczerbku na zdrowiu. Jaka jest więc prawda? Któż to wie? Trudno to jednoznacznie stwierdzić. Wiemy natomiast, że wysokokwasowa dieta przyczynia się do powstawania kamieni nerkowych i dny moczanowej, a zatem istnieje związek pomiędzy pH, a spożywanym pokarmem. Dlaczego więc nie przechylić wskaznika w stronę zasadową?

Najprostszym na to sposobem jest minimalne spożycie produktów powodujących nadmierną kwasowość organizmu (rafinowanych cukrów i zbóż, produktów przetworzonych, nabiału i mięsa), przy jednoczesnym jak największym spożyciu pokarmów przyczyniających się do powstawania zasadowego pH

* W publikacji autorstwa dr. Susan E. Brown i Larry'ego Trivieri Jr „Przewodnik odkwaszania organizmu” znajduje się spis wielu produktów i potraw z ich wskaźnikami kwasowości. Książka jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

w organizmie, czyli produktów bogatych w minerały, tj. ciemnozielonych warzyw liściastych, trawy pszenicznej, pozostałych warzyw, zielonych soków, koktajli owocowych i warzywnych oraz określonych zbóż. Spożywając te smakołyki dostarczymy naszym organizmom mnóstwa pokarmów o zasadowym pH, a także pokaźnej dawki witamin i pozostałych mikroelementów.

Czy musimy jeść tylko pokarmy zasadowe? Ależ nie. Jeśli chcemy zachować dobre zdrowie nawet nie powinniśmy. Nie postrzegaj tej kwestii w kategoriach: „dobre czy złe” albo „czarne lub białe”, ponieważ istnieją różne odcienie szarości. Niektóre delikatnie kwasowe pokarmy, tj. biała fasola, zboża i orzechy są niezbędnymi składnikami diety roślinnej. Podkreślam – powinniśmy do minimum ograniczyć tylko produkty wysokokwasowe. Poza tym życie bez filiżanki kawy o poranku od czasu do czasu lub kawałka tortu urodzinowego byłoby męczarnią. Zasadniczo chodzi o to, by mieć nadwyżkę energii, a nie jej brak. Nasz organizm wybaczy nam „małe grzeszki” pod warunkiem, że nie będziemy ich popełniać 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu.

Poskromić płomienie: stan zapalny

Stany zapalne w organizmie są częstym tematem artykułów w Internecie i czasopiśmie. Choć mogą zrujnować nam zdrowie, są naturalną reakcją naszego układu odpornościowego na uraz lub atak wirusów czy bakterii. Na przykład opuchlizna i zaczerwienienie dookoła skaleczenia to stan zapalny „w akcji”. Opuchlizna to starania organizmu o odizolowanie uporczywych bakterii i uniknięcie zakażenia. Uwolnienie histamin, zazwyczaj powiązanych z alergiami, to kolejny przykład reakcji zapalnej organizmu. W tym przypadku histaminy pomagają rozszerzyć naczynia krwionośne, co pozwala białym krwinkom osiągnąć



i zniszczyć bakterie, alergenów oraz inne mikroskopijne cząsteczki, szkodzące naszemu zdrowiu.

Stany zapalne organizmu z całą pewnością są konieczne i istotne dla naszego dobrostanu. Problem powstaje wtedy, gdy nieodpowiedni sposób odżywiania się i styl życia wymykają się spod kontroli. Wówczas stan zapalny zamiast spełniać rolę naturalnej reakcji na uraz, skaleczenie lub infekcję, jest obecny na stałe w naszym organizmie, niszcząc doszczętnie nasze zdrowie. Stany zapalne mogą powodować przewlekłe bóle, alergie, katar sienny, arteriosklerozę (zwaną także stwardnieniem tętnic – często prowadzącą do chorób serca), a nawet niektóre postacie nowotworów. Stan zapalny organizmu może także współistnieć z innymi chorobami, np. układu autoimmunologicznego.

Chociaż przewlekłe i nawracające stany zapalne organizmu mogą być niełatwe do wyleczenia, pewne nawyki w stylu życia bardzo skutecznie je poskramiają. Na czele tej listy znajduje się obniżenie poziomu stresu. Stres wraz z długotrwałą depresją i stanami lękowymi oznacza reakcję w postaci stanu zapalnego organizmu. Medytacja, afirmacje, spacer z przyjaciółmi, czytanie, śmiech, sen lub drzemki, malowanie, prowadzenie dziennika bądź pisanie pamiętnika, śpiew, taniec – wszystkie te zajęcia pomagają poskromić niszczycielski ogień, płonący w naszych organizmach. Szczególnie istotne są tu ćwiczenia fizyczne, utrzymanie prawidłowej wagi ciała oraz odpowiednia ilość snu. Przybieranie na wadze oraz nadmiar tkanki tłuszczowej mogą być sygnałem kryzysu w organizmie i tym samym ustawić reagowanie stanem zapalnym organizmu na „najwyższe obroty”.

Odpowiednia dieta może być twoim najlepszym sprzymierzeńcem w „wyłączeniu” stanu zapalnego. Jedzeniem można podsycać bądź gasić płomienie nawracającego zapalenia organizmu. Produkty, które przyczyniają się do jego powstawania to (tak, zgadłeś!) cukry rafinowane, przetworzone zboża, tzw. „śmieciowe



jedzenie”, mięso oraz nabiał – nie jest niespodzianką, że są to te same produkty, które znajdują się po kwasowej stronie skali pH. Czy zauważasz tu pewien wzorzec?

Analogicznie te same pokarmy, które pomagają utrzymać równowagę pH i dostarczają naszemu organizmowi całej masy składników odżywczych, to nasi najlepsi sprzy-

mierzeńcy w walce przeciw nawracającemu zapaleniu organizmu. Warzywa i owoce – zwłaszcza ciemnozielone, liściaste – są najsukuczniejszą, znaną bronią przeciwzapalną. Im więcej ich spożywasz, tym łatwiej będzie ci „wyłączyć” stan zapalny w organizmie, a tym samym poprawić jakość swojego życia. Jeśli zmagasz się z problemem zdrowotnym, który ma związek ze stanem zapalnym w twoim ciele – jak na przykład chorobami układu autoimmunologicznego, artretyzmem, alergiami bądź chorobami serca – to jest to doskonały powód do zagłębienia się w ekscytujący świat zielonych drinków. Do innych, roślinnych „wojowników” zwalczających stany zapalne w organizmie należą: słodkie ziemniaki, oliwa z oliwek, orzechy włoskie, siemię lniane, niektóre przyprawy i soja organiczna.

Potężna profilaktyka: substancje fitoodżywcze

Myśl o substancjach fitoodżywczych jako o osobistych ochroniarzach przed wolnymi rodnikami i chorobami powszech-

nie zagrażającymi twojemu zdrowiu. Substancje fitoodżywcze znajdujące się w pokarmach roślinnych nadają im (i tylko im – nie znajdziesz ich w produktach pochodzenia zwierzęcego) wspaniałe kolory. Te naturalnie występujące związki chemiczne poprawiają wzrok, zwiększają odporność oraz zapobiegają powstawaniu różnych form nowotworów (hura!).

Oto kilka godnych uwagi substancji fitoodżywczych:

♥ **ANTOCYJANY** – substancje nadające niebieską, fioletową i czerwoną barwę roślinom takim jak: bakłażan, borówka amerykańska, czereśnie, czerwona cebula i grejpfruty; wiąże się je z obniżaniem ryzyka powstawania chorób układu sercowo-naczyniowego.

♥ **KAROTENOIDY** – nadają warzywom czerwoną, pomarańczową i żółtą barwę. One również poprawiają wzrok (teraz już wiesz, dlaczego mówiono ci, żebyś dla lepszego wzroku chrupał marchewkę) i mają działanie przeciwstarzeniowe. Znajdziesz je w papryce, marchewce i różnych odmianach dyni.

♥ **KWAS ELAGOWY** – występuje w jagodach i granatach; spowalnia namnażanie się komórek nowotworowych. Może także przyczyniać się do neutralizacji związków rakotwórczych.

♥ **GLUKOZYNOLOGY** – znajdują się w warzywach krzyżowych i są potężnymi sprzymierzeńcami w walce z nowotworami.

♥ **HESPERYDYNA** – występuje w owocach cytrusowych i wykazuje właściwości redukujące stan zapalny w organizmie.



- ♥ **LUTEINA** – znajdująca się w zielonych warzywach liściastych, na przykład szpinaku, jarmużu oraz kapuście pastewnej, zapobiega chorobom oczu, takim jak zaćma czy zwyrodnienie plamki żółtej.
- ♥ **LIKOPEN** – zawarty w czerwonych i różowych owocach i warzywach, przyczynia się do obniżenia ryzyka powstania raka prostaty. Znajdziesz go w pomidorach, arbuzie i grejpfrucie.
- ♥ **FITOESTROGENY** – występujące w produktach sojowych, siemieniu lnianym i ziarnach sezamu, bardzo łagodnie naśladują działanie estrogenu w organizmie. Wykazano, że pomagają w okresie menopauzy oraz obniżają ryzyko utraty tkanki kostnej i powstawania nowotworów.
- ♥ **KWERCETYNA** – występująca w jabłkach, jagodach, jarmużu i cebuli – obniża ryzyko zachorowania na astmę.
- ♥ **RESERWATROL** – występujący w owocach i warzywach o fioletowym zabarwieniu (np. jagodach i winogronach) – ma właściwości przeciwzapalne, zaś według niektórych badań naukowych ich spożywanie przyczynia się do wydłużenia życia.

Ta lista jest znacznie dłuższa, ale już wiesz o co chodzi i będziesz chciał dostarczać swojemu organizmowi tych wspaniałych, dobroczynnych składników. Tak, zgadza się – owoce oraz koktajle są ich doskonałym źródłem. Jeśli chciałbyś bardziej szczegółowo dowiedzieć się, które owoce i warzywa szczególnie obfitują w „fitodobroci”, zapoznaj się z wykazem „najjaśniejszych gwiazd składników pokarmowych”, zaczynającym się na stronie 93.

Nawodnienie i wydalenie

Czy wiesz, że prawie 63 miliony mieszkańców Ameryki Północnej cierpi na zaparcia. Au! Według wyników pewnego badania naukowego dotyczy to 27 procent tej populacji. To naprawdę ogromna liczba cierpiących ludzi. Chyba wszyscy znamy to uczucie: niewielki, ale uporczywy ból głowy, uczucie wzdęcia i dyskomfortu.

Wojnę z zatwardzeniem należy prowadzić na dwóch frontach. Po pierwsze trzeba dostarczyć organizmowi więcej błonnika. Podobnie jak składniki fitoodżywcze występuje on wyłącznie w pokarmach roślinnych. Organizm ludzki nie trawi błonnika, dlatego też przechodzi on przez nasz układ trawienny zabierając ze sobą wszelkiego rodzaju „śmieci”, tj. szkodliwe bakterie, nadmiar cholesterolu oraz zastale, niestrawione resztki pokarmowe (fuj!). Spożywanie błonnika spożywczego przyczynia się do wzmocnienia układu odpornościowego, zachowania zdrowej równowagi bakteryjnej w jelitach, obniżenia poziomu cholesterolu oraz zmniejszenia ryzyka występowania chorób serca. Błonnik wspomaga też organizm w radzeniu sobie z cukrem, utrzymując łaknienie oraz poziom cukru w ryzach (zapobiegając tym samym powstawaniu chorób o podłożu cukrzycowym tj. zespołu metabolicznego czy cukrzycy typu II). Jednak co najistotniejsze, błonnik odpowiada za prawidłowe wydalenie. Krótko mówiąc, dieta uboga w błonnik oznacza „zatkany” układ trawienny.

Z powodu wspomnianego wcześniej niedoboru warzyw w codziennej diecie, przeciętny Amerykanin dostarcza organizmowi zaledwie połowę dziennej zalecanej ilości błonnika (nic dziwnego, że jesteśmy „zatkani”!) Rozwiązanie jest dziecinnie proste: jedz (i pij) więcej warzyw, a zaparcia znikną.

Trzeba pamiętać, że wraz ze spożyciem większych ilości dobrego błonnika należy również pić więcej wody. Pomyśl o błonniku jak o substancji zwiększającej skład twojego pocią-

gu – woda jest wtedy jego siłą napędową. Jedną z często pomijanych zalet spożywania owoców i warzyw są ich właściwości nawadniające (w przeciwieństwie do węglowodanów rafinowanych, mięsa oraz żywności przetworzonej, które odwadniają organizm). Jedzenie większej ilości warzyw i owoców, szczególnie w postaci soków i koktajli, utrzymuje odpowiednie nawodnienie organizmu, zaś picie wody w ciągu dnia jest niezwykle istotnym i nietrudnym do wypracowania nawykiem. Nawet jeśli spożywasz ogromne ilości soków i koktajli owocowo-warzywnych, to do prawidłowego funkcjonowania i tak potrzebujesz odmiennej od „ogrodowej postaci” H_2O !

Węglowodany

Ileż to już razy słyszałeś narzekania przyjaciela, przyjaciółki, kolegi z pracy lub sąsiada na słabość do słodczy? Niestety obecnie coraz więcej ludzi zmaga się z uzależnieniem od cukru i nietrudno znaleźć tego przyczynę. Amerykanie jedzą naprawdę dużo cukru – ponad 68 kg rocznie na osobę – poza tym występującym naturalnie w pokarmach. Spróbuj w tym roku w Halloween chodzić od drzwi do drzwi z ważącą tyle torbą słodczy!

Według zaleceń Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Serca nie więcej niż połowa spożywanych dziennie dodatkowych kalorii (zwanych też nadwyżką kalorii, której nasz organizm nie potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania) może pochodzić z dodanego cukru. Jest to około 26-32 gram dziennie takiego cukru na osobę lub inaczej 6-8 łyżeczek. Niestety zdecydowana większość Amerykanów znacznie przekracza tę zalecaną przez Amerykańskie Stowarzyszenie Chorób Serca ilość.

Już to mówiłam, ale powtórzę: Kochanie, masz w sobie wystarczająco dużo słodczy. Spożywanie nadmiernych ilości



węglowodanów (zwłaszcza w postaci przetworzonej) wcale nie odżywia organizmu, nie jest też oznaką miłości do siebie. Może natomiast doprowadzić do tego, że dostaniesz od życia poważną nauczkę. Przesadne spożycie cukru przyczynia się do powstawania otyłości, zespołu metabolicznego, chorób serca, cukrzycy typu II i nowotworów. Co gorsza, nieła-

two go uniknąć, robiąc zakupy w sklepie spożywczym. Cukier, który na etykietach może ukrywać się pod nazwami: sacharoza, maltoza, syrop kukurydziany, syrop maltozowy, dekstroza, maltodekstryna, wysokofruktozowy syrop kukurydziany lub glukoza, występuje w prawie każdej żywności przetworzonej – od pizzy, przez sos do sałatki czy spaghetti, po mięso obiadowe. To nasz ulubiony dodatek do jedzenia i... najniebezpieczniejszy.

Ale jest też dobra wiadomość: możesz przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem i zaprotestować przeciwko nadmiarowi węglowodanów w swoim systemie żywienia, zostając świadomym konsumentem cukru.

Zacznij od przygotowywania większej ilości posiłków własnoręcznie, by uniknąć wszechobecnych na sklepowych półkach, pełnych węglowodanów, produktów oraz żywności przetworzonej. Na ile tylko zdołasz, ogranicz ilość cukru dodawanego do pożywienia (cukru stołowego, syropu kukurydzianego, syropu maltozowego, sacharozy i sztucznych słodzików).

Naucz się też zaspokajać swoją potrzebę cukru owocami i warzywami – to najwspanialsze, naturalne słodczy.

Najważniejsze, by zrozumieć, że cukier cukrowi nierówny. Ograniczenie spożycia wszelkich węglowodanów jest jedną z możliwych odpowiedzi na „epidemię cukrową”, istnieje jednak znaczna różnica pomiędzy cukrem występującym naturalnie w pokarmach, a tym do nich dodanym. Agencje rządowe oraz specjaliści z dziedziny zdrowia zniechęcają do spożywania dodanego cukru, ponieważ jest on mocno przetworzony i pozbawia organizm substancji odżywczych. Podnosi poziom cukru we krwi, nie dostarczając organizmowi w zamian niczego korzystnego: jest to więc sytuacja z góry przegrana.

Natomiast węglowodany występujące naturalnie – mam tu na myśli te zawarte w świeżych owocach i warzywach – dostarczają słodczy wraz z całym mnóstwem witamin, minerałów i skoncentrowanych ilości niezbędnych, niezwykle pożywnych substancji fitoodżywczych. Węglowodany znajdujące się w owocach (lub też słodszych warzywach, tj. marchwi, burakach czy słodkich ziemniakach) dostarczane są do organizmu wraz z ogromną ilością błonnika, który daje uczucie sytości oraz spowalnia przenikanie cukru do krwi. Ponadto substancje fitoodżywcze ze świeżych owoców pomagają zapobiegać wchłanianiu cukru przez jelito cienkie. Oznacza to, że możemy cieszyć się rozkoszną słodczą i korzyściami zdrowotnymi, płynącymi z jedzenia świeżych owoców bez potrzeby martwienia się o, wywołane cukrem, huśtawki nastrojów czy wysokie stężenie poziomu cukru we krwi. Dowody potwierdzają fakt, że populacje o większym spożyciu owoców mają niższy współczynnik BMI oraz obniżone ryzyko zachorowania na wiele chorób przewlekłych, w tym wysokie ciśnienie tętnicze, choroby serca, udar, określone postacie nowotworów, cukrzycę typu II, choroby układu pokarmowego czy otyłość.

Oczywiście, jeśli z jakiegoś powodu musisz uważać na ilości węglowodanów w diecie, np. jeśli jesteś pacjentem onkologicznym lub masz cukrzycę, wówczas powinieneś też zachować niezwykłą rozagę w ilości spożywania naturalnie występującego cukru. W takim przypadku dobrze byłoby gdybyś dowiedział się, które owoce i warzywa mają mniej węglowodanów, a do zielonych napojów dodawał je w rozsądnych ilościach. Sporo podanych przeze mnie przepisów na soki i koktajle jest naprawdę bardzo słodkich. Mając to na uwadze, daję ci całą gamę możliwości, które możesz wykorzystać do komponowania zielonych eliksirów. Na stronie 70 znajdziesz wskazówki, jak równoważyć warzywa i owoce w przyrządzanych sokach i koktajlach, a także jak zmniejszyć ilość węglowodanów w dowolnym przepisie, który ci się spodobał. Dowiesz się, czym są indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny, poznasz też sposoby pomiaru, które pomogą ci określić, jakie warzywa i owoce są najodpowiedniejsze dla twoich potrzeb zdrowotnych.

Tłuszcze i białka

Dobrej jakości tłuszcze i białka są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Na całe szczęście królestwo roślin w nie obfituje. Nienasycone kwasy tłuszczowe (omega 3, 6 i 9) są niezbędne dla układu nerwowego, układu odpornościowego, rozrodczego oraz układu sercowo-naczyniowego. Odgrywają także istotną rolę w powstawaniu i czynnościach błony komórkowej, umożliwiając wchłanianie substancji odżywczych oraz tlenu, a także wydalanie tych zbędnych.

Większość warzyw i owoców zawiera śladowe ilości tych kwasów. Inne, jak na przykład kokos, awokado, konopie, sie-



mię lniane oraz surowe orzechy i nasiona, również mają ich sporo. Czasami kiedy obawiałeś się, że będziesz gruby dawno już minęły. Dziś wiemy już, że tłuszcz jest istotnym komponentem zdrowego odżywiania się. Proponowane przeze mnie przepisy, zwłaszcza na koktajle, zawierają odpowiednie proporcje tych tłuszczów.

Białko wspomaga budowę i regenerację tkanek. Służy do produkcji hormonów i enzymów i odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu komórek. Twoje wspaniałe włosy i paznokcie zasadniczo składają się z białka. I chociaż możemy bez niego funkcjonować, większość ludzi spożywa go więcej niż potrzebuje, w dodatku z ubogich jakościowo źródeł, tj. mięsa z produkcji masowej.

Wbrew powszechnemu przekonaniu produkty zwierzęce to nie jedyne źródło białka. Orzechy, mleko z orzechów, awokado, a nawet zielone warzywa liściaste są też doskonałe pod tym względem. Prawdę mówiąc konopie i nasiona chia* uważane są za kompletne źródło tego białka. Jeśli włączysz oba te składniki do codziennej diety, razem z fasolą i zbożami, zaspokoisz zapotrzebowanie swojego organizmu na białko.

Inną zaletą zdrowych tłuszczów i białek jest długotrwałe uczucie sytości, jakie dają. Spowalniają one także wchłanianie cukru do krwi, redukując tym samym do minimum groźne dla twojego organizmu skoki insuliny.

Teraz, kiedy poznaliśmy już podstawowe zagrożenia z zakresu odpowiedniego żywienia, pójdźmy nieco dalej, tzn. porozmawiajmy o wyciskaniu soków, blendowaniu owoców i warzyw, potrzebnym sprzęcie, o tym, jak samodzielnie przyrządzić doskonały napój, a także przyjrzymy się pozostałym, przydatnym wskazówkom. Wiedza jest podstawą w życiu i w kuchni. Zanim skończysz czytać tę książkę będziesz nie tyl-

* Inaczej szalwii hiszpańskiej (przypr. tłum.).

ko bogaty w wiedzę i prawdziwą mądrość na ten temat, ale także będziesz tryskał zdrowiem.

MASŁO ORZECHEWE

Wybierając masło orzechowe, pamiętaj, by było ono surowe. Oleje w orzechach opiekanych w wysokiej temperaturze ulegają rozkładowi i przez to masło szybciej jełczeje. Unikaj także produktów z dodatkiem węglowodanów (zwłaszcza sztucznych).

