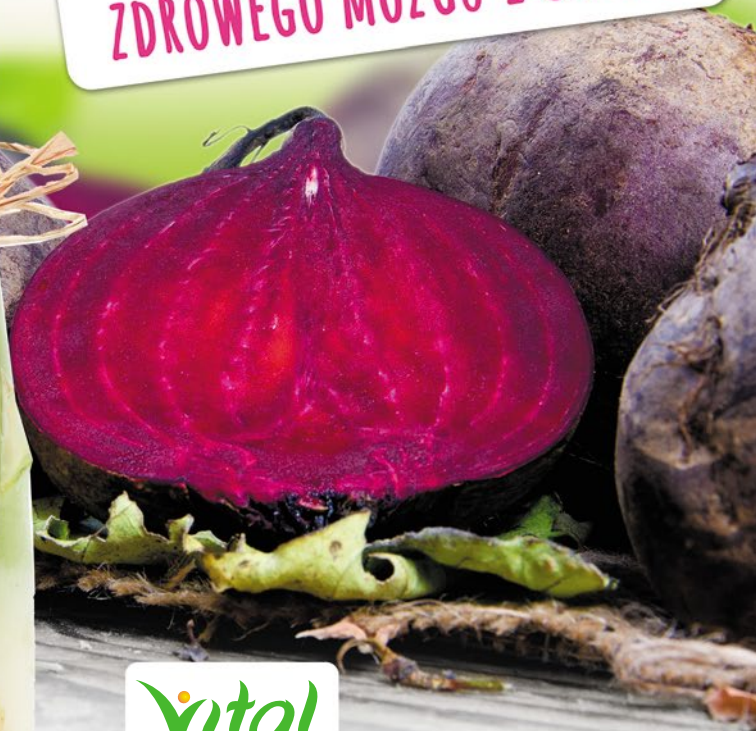




JULIE MONTAGU

Jedz prawdziwe jedzenie

PIĘĆ ZASAD UTRZYMANIA
ZDROWEGO MÓZGU I CIAŁA



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

JULIE MONTAGU

Jedz prawdziwe jedzenie

PIĘĆ ZASAD UTRZYMANIA
ZDROWEGO MÓZGU I CIAŁA

Słuchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-66-4

Tytuł oryginału: *EAT REAL FOOD*
Copyright © 2016 by Julie Montagu
Originally published in 2016 by Hay House UK Ltd.

© 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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak
zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz
o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy
zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były
rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności
za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych
w książce metod.



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

Spis treści

Podziękowanie	7
Wstęp: jak ułatwić sobie pracę	9

Część I: Moje Proste Zasady dla zdrowia

Rozdział 1: Zjadaj jedno zielone warzywo liściaste dziennie ..	41
--	----

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety szpinak, jarmuż, botwinę, brokuły oraz kapustę.

Rozdział 2: Zachowaj zdrowe serce dzięki pełnoziarnistym zbożom	69
---	----

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety komosę ryżową, kaszę jaglaną, brązowy ryż, płatki owsiane oraz kaszę gryczaną.

Rozdział 3: Skończ z rafinowanym cukrem, od dziś używaj tylko naturalnych substancji słodzących	95
---	----

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety miód, syrop ryżowy, syrop klonowy, cukier daktylowy oraz cukier kokosowy.

Rozdział 4: Pożegnaj oleje rafinowane i wymień je na zdrowe oleje nierafinowane	123
---	-----

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety oliwę z oliwek, olej kokosowy oraz olej lniany.

Rozdział 5: Jedz zdrowe tłuszcze	143
--	-----

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety awokado, orzechy oraz nasiona.

Rozdział 6: Włącz do swojej diety superżywność	167
--	-----

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety jagody goji, nasiona chia, spirulinę, pyłek pszczoły oraz kakao.

Rozdział 7: Jedząc na mieście, przestrzegaj pięciu prostych reguł	187
---	-----

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego zjeść zdrowy obiad w restauracji dzięki pięciu prostym trikom.

Część II: Proste Zasady dzięki którym zachowasz szczęście oraz niewyczerpaną energię

Rozdział 8: Znajdź w sobie moc superbohatera	199
--	-----

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennego życia medytację, świadome oddychanie, afirmacje oraz jogę.

Rozdział 9: Kilka prostych rad, jak pozostać aktywnym...	227
--	-----

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennego życia witaminę D, wodę, zielone warzywa, ruch, świadome życie oraz sen, które pomogą ci nabrać niewyczerpanej energii.

Podsumowanie: w kilku słowach...	239
Przypisy	245
O Autorce.....	253

Podziękowanie

Chciałabym podziękować przede wszystkim mojemu mężowi, Luke'owi, który zawsze we mnie wierzył, nawet wówczas, gdy ja moją wiarę w siebie traciłam! Dziękuję ci, że podczas tej podróży byłeś moim osobistym cheerleaderem.

Emmo, Jacku, Williamie, Nestorze, czwórko moich fantastycznych dzieci – dziękuję! Emmo, dziękuję ci, że w weekendy podczas gdy ja pisałam tę książkę, ty siedziałas obok mnie na sofie. Naprawdę wspornie dotrzymywałaś mi towarzystwa i wprawiałaś mnie w dobry nastrój. Jacku, dziękuję ci, że rozegrałeś tyle meczy rugby, co zmuszało mnie, aby przerwać pisanie chociaż na chwilę, złapać nieco tak potrzebnego mi świeżego powietrza i gorąco ci dopingować. Williamie, nie myśl, że nie zauważyłam twojego poklepywania po plecach oraz tego, że jesteś dumny ze swojej mamy. Dziękuję. Wreszcie ostatni, ale wcale nie mniej ważny - Nestor. Dziękuję ci, że gotowałeś ze mną w kuchni, próbowałeś przygotowanych dań, a nawet sam przyrządziłeś niektóre z nich, co okazało się dla mnie czymś niezwykle inspirującym.

Alix Jones, jesteś cudownym pracownikiem. W ciągu ostatnich trzech lat zawsze byłeś przy mnie, aby wesprzeć mnie w radzeniu sobie z mnóstwem terminów oraz otrzymywanych w ostatniej chwili zleceń. Podczas pisania tej książki byłeś dla mnie naprawdę kimś bardzo cennym. Dziękuję.

Lucy Whittome, czyli mamó Allegry. Nie potrafię nawet ująć w słowa, jak cenna jest dla mnie nasza przyjaźń. Dziękuję, że zawsze byłaś ze mnie dumna, i że w trudnych chwilach dodawałaś mi otuchy. Mam nadzieję, iż zawsze będę mogła odwdzięczać ci się tym samym.

Jonathanie Sattin oraz Triyoga, byliście przy mnie od samego początku. Pomogliście mi w rozpoczęciu kariery, za co jestem wam dożywotnie wdzięczna. Jedną z najwspanialszych rzeczy, jakimi się zajmowałam, było prowadzenie zajęć jogi, a do tego zajęć w Triyoga... cóż, według mnie nie ma nic lepszego niż Triyoga.

Sandy Draper, dziękuję ci za pomoc w udoskonaleniu tej książki. Twoje komentarze, notatki oraz poprawki pomogły mi uczynić tę książkę czymś lepszym, niż to sobie kiedykolwiek wyobrażałam. Dziękuję.

Amy Kiberd oraz Ruth Tewkesbury z Hay House – od naszego pierwszego spotkania w Dayleford aż do dzisiaj, ja wciąż muszę się uszczypnąć, aby upewnić się, że ta książka w ogóle istnieje, co zawdzięczam wam, waszej wierze we mnie oraz waszemu wspianiemu, nieprzerwanemu wsparciu. Dziękuję.

Dziękuję wszystkim ludziom z Hay House UK oraz USA. Wydając tę książkę po prostu spełniliście moje marzenie.

Na zakończenie chciałabym też podziękować TOBIE i tym wszystkim, którzy we mnie wierzyli, wspierali oraz wysyłali do mnie przemiłe wiadomości. Nie byłoby mnie tam, gdzie jestem dzisiaj, gdyby nie nieustannie płynące z waszej strony słowa zachęty oraz pozytywnej oceny. Ta książka jest dla was.

Wstęp

Jak ułatwić sobie pracę

*Jedz naturalną żywność, głównie rośliny,
nie za dużo.*

MICHAEL POLLAN

Uwielbiam tę definicję prostoty: łatwo ją zrozumieć, nie jest za długa i zbyt skomplikowana. Nie jest złożona... Ale co właściwie stało się z prostotą naszego jedzenia oraz naszej diety? Kiedy nasza żywność zrobiła się taka strasznie skomplikowana? Obecnie możemy wybierać spośród tysięcy książek o różnych dietach, jednak które z tych diet działają *naprawdę*? A może one jedynie komplikują całą sprawę? Czy ktoś w ogóle wie, jak to właściwie jest z tymi dietami?

Wszyscy czujemy gdzieś tam, głęboko w środku, że diety po prostu nie działają. Odnoszę wrażenie, iż samo słowo dieta w jakiś dziwny sposób zmieniło się w nową definicję osiągania celu w nierealistycznie krótkim czasie, w którym czujemy się okropnie i wręcz przepelnia nas niechęć, depresja oraz poczucie winy. Dlaczego nie możemy po prostu jeść tak, jak robiliśmy to za dawnych dobrych czasów, gdy nikt nie liczył kalorii i nie były one dla nikogo ważne! Nasi przodkowie jedli, aby żyć – potrzebowali energii, aby utrzymać się przy życiu i móc zbierać owoce, warzywa, zboża, orzechy oraz nasiona, a także polować. Nasi poprzednicy szybko zużywali zgromadzone zapasy żywności, ponieważ nie znali żadnych substancji chemicznych, ani

lodówek, dzięki którym mogliby przechowywać je dłużej. Nie musieli czytać etykiet czy liczyć kalorii, ponieważ zjadali pełnowartościowe jedzenie, które dostarczało im potrzebnej energii oraz wartości odżywczych, koniecznych aby żyć i cieszyć się tym życiem. Ich dieta zawierała sól, tłuszcze oraz cukry, jednak nasi przodkowie zjadali je w formie pełnowartościowych produktów, pozbawionych jakichkolwiek sztucznych dodatków.

Pomyśl o tym, że spożywanie posiłków, samodzielnie ugotowanych w domu oraz zawierających pełnowartościowe składniki, zaspokaja głód, dostarcza niezbędnych wartości odżywczych oraz wiele radości. A teraz przypomnij sobie, jak czułeś się po zjedzeniu gotowego, przetworzonego, obiadu, który wyjąłeś z kartonika. I jak? Prawdopodobnie ogarnęła cię senność oraz, być może nie najadłeś się za dobrze. Stało się tak dlatego, że wysoko przetworzona żywność została pozbawiona składników odżywczych, które zastąpiły puste kalorie. Matka Natura jest mądrzejsza od jakiegokolwiek koncernu produkującego żywność. Pomyśl o tym... wprawdzie nasz wzrok przyciągają kolorowe, pełnowartościowe produkty, począwszy od soczystych, czerwonych jabłek aż po ciemnozielony szpinak, jednak wygląda na to, iż wielu producentów żywności próbuje przejąć rolę Matki Natury i oszukać swoich klientów. Firmy te próbują przekonać nas, że wyprodukowana sztucznie żywność jest dla nas czymś dobrym, ponieważ dodano do niej substancji kolorujących oraz wzbogacono ją o sztuczne polepszacze smaku.

Uważam, że zaczęliśmy częściej chorować i przybierać na wadze dokładnie wtedy, gdy rozpoczęliśmy liczyć kalorie oraz jeść wszystko, tylko nie prawdziwe, zdrowe jedzenie. A zresztą, kto ma dzisiaj czas na liczenie kalorii? Czy przypadkiem nie jest to jedna z tych rzeczy, którą nieodmiennie powinniśmy wpisać na naszą listę zadań do wykonania, lecz wciąż tego nie robimy? Czasami śmieję się na myśl o tym, co powiedzieli-

by moi przodkowie, gdyby zobaczyli, jak podgrzewam w mikrofali plastikowy pojemnik wypełniony takim „dobrym dla mnie” jedzeniem. Jedzeniem, które wyprodukowano w fabryce i napompowano środkami chemicznymi oraz konserwantami, abym mogła przechowywać je dłużej w lodówce. Ciekawe, co pomyśleliby, gdyby ujrzeli, że po skończonym obiedzie zapisuję ilość zjedzonych kalorii w notatniku, który dołączono do kupionego przeze mnie dwutygodniowego zestawu dietetycznych posiłków...

Ciągle powtarzam moim klientom, aby upewniali się, iż potrafią zidentyfikować każdy z wymienionych na liście składników, jakie umieszcza się na etykietach paczkowanych produktów. Jednocześnie przypominam im, że lista ta nie powinna zawierać więcej niż pięć, sześć elementów. Weźmy na przykład płatki śniadaniowe. Chętniej zjadłabym taką granolę, którą wyprodukowano z pełnych zbóż, ziaren oraz orzechów, niż taką zrobioną ze składników, o których nigdy przedtem nie słyszałam.

Palące pytanie, które nasuwa się w tym momencie brzmi: czy naprawdę jesteśmy w stanie powrócić do tego, co proste, a jeżeli się nam to uda, to czy wówczas pocujemy się lepiej, czy będziemy mieli więcej energii, czy stracimy na wadze oraz obniżymy poziom cholesterolu, a jednocześnie nadal będziemy mogli cieszyć się tym co jemy i być po prostu szczęśliwi?

Krótką odpowiedź to duże, napisane grubą czcionką: tak! Chcę pokazać ci, co sama robiłam przez ostatnich osiem lat, odkąd urodziło się moje najmłodsze dziecko. Taki styl życia nie tylko zadziałał, ale sprawił ponadto, iż dzisiaj, w dojrzałym wieku lat czterdziestu (czterdziestu kilku) i czworo dzieci później, czuję się tak, jak nie czułam się od bardzo dawna. Tryskam energią, zaś mój stan zdrowia nigdy nie był lepszy, co oznacza bardzo dobre ciśnienie, idealny puls spoczynkowy oraz

niski poziom cholesterolu, aby wymienić jedynie kilka czynników. A wszystko to wyłącznie dzięki kombinacji odpowiednich składników – żywności, świadomego oddychania, jogi, medytacji oraz afirmacji, co wyparło naturalnie różne złe, dotychczasowe przyzwyczajenia. Nic więcej. Zaufaj mi.

Jak sprawić, żeby to zadziałało?

Najpierw postarajmy się zapamiętać kilka faktów. Myślę, że wszyscy wiemy, iż dzięki spożywaniu mniejszej ilości tłuszczów nasyconych, cholesterolu oraz spożywaniu większych ilości błonnika, pomagamy naszemu organizmowi w zwalczaniu różnych chorób. Jednak, czy wiesz, które konkretne produkty nie zawierają żadnych złych tłuszczów nasyconych bądź cholesterolu, a są bogate w błonnik, fitoskładniki oraz antyoksydanty? Tak, tak, są nimi pełnowartościowe produkty pochodzenia roślinnego. Cała sprawa może się jednak skomplikować, jeżeli kupujesz je w supermarkecie. Składowe alejki są wprost przepełnione przetworzoną oraz paczkowaną żywnością. Widać ją wszędzie. Tymczasem nieodmiennie mam wrażenie, iż zboża, warzywa, i owoce trzyma się gdzieś w ukryciu, na peryferiach marketu. Uważam to za coś bardzo zasmucającego! Jednak, jeżeli zaczniesz tu i teraz, wierz mi, że masz moc, aby zmienić własne nawyki żywieniowe oraz zakupowe, dzięki czemu otrzymasz w zamian prawdziwą, autentyczną energię, promienną skórę, wspaniały humor, jak również odporność i siłę do zwalczania niektórych chorób.

Kocham, kocham, kocham cytaty z inspirującego Michaela Pollana, specjalisty ds. żywienia oraz autora bestsellerowego: *W obronie jedzenia. Manifest wszystkożerców*.

Jedz naturalną żywność, głównie rośliny, nie za dużo. A zatem, jeżeli zastanawiasz się teraz, czy powinieneś zostać wege-

tarianinem, weganinem, albo przejść na dietę paleo bądź raw food, zapytaj samego siebie: *czy nie powinienem po prostu robić tak samo, jak moi przodkowie i niczego nie komplikować?*

Im bardziej postawimy na prostotę, tym łatwiej będzie nam przebrnąć przez szaloną ilość dostępnych informacji, które mówią nam jakiej diety powinniśmy spróbować tym razem. Celem, jaki postawiłam sobie pisząc tę książkę, jest pokazać ci, że prostota jest zawsze najlepsza. A gdy mówimy już o dietach: za każdym razem, gdy wspominam w tej książce słowo dieta, mam na myśli to, do spożywania czego zostaliśmy stworzeni czyli produkty pełnowartościowe, a nie przetworzone. Zaufaj mi, gdy tylko pożegnasz się z dietą nafaszerowaną przetworzonymi, paczkowanymi, śmieciami i przywitasz się ze smaczną dietą, wypełnioną roślinami, a składającą się głównie z warzyw, owoców, zbóż, orzechów, nasion oraz naturalnych substancji słodzących, twoje preferencje smakowe również ulegną zmianie, zaś zbędne kilogramy przy odrobinie wysiłku po prostu znikną. Wkrótce nie będziesz mógł doczekać się wypróbowania nowych przepisów, nowych odkryć kulinarnych, a ty staniesz się kimś zupełnie nowym – co z kolei zmieni cię w osobę promieniującą zdrowiem, tryskającą energią oraz przepelnioną szczęściem.

Początek podróży do prostoty

Proste Zasady, jak je nazwałam, to reguły, którymi kieruję się w życiu już od dłuższego czasu. Przekonałam się, że dzięki nim łatwiej dokonuję wszelkich wyborów dotyczących zdrowia. Natomiast z własnego doświadczenia wiem również, że klucz do sukcesu tkwi w zrozumieniu, dlaczego tak zwana zdrowa żywność rzeczywiście jest zdrowa oraz w wiedzy, że taka żyw-

ność może dla naszego organizmu zdziałać cuda. Gdy poznasz wszystkie korzyści, jakie niesie ze sobą zdrowa dieta, z pewnością nie będziesz chciał już z nich zrezygnować. Chociaż na początku możesz odnieść wrażenie, iż musisz przyswoić wiele informacji na raz, to jednak gdy zaczniesz stopniowo włączać do swojego życia kolejne reguły, nawet nie zorientujesz się, jak wielkiej zmiany dokonałeś. Poniżej przedstawiam ci w skrócie moje Proste Zasady, zapraszając cię jednocześnie do wyruszenia w podróż w kierunku zdrowej, odżywczej diety.

Zjadaj pełnowartościowe posiłki, oparte o produkty roślinne

Przede wszystkim, zaopatrz swoją kuchnię w pełnowartościowe produkty pochodzenia roślinnego. Jeżeli coś jest przetworzonym artykułem spożywczym albo ma na opakowaniu długą listę składników, z dużym prawdopodobieństwem nie przysłuży się twojemu zdrowiu. Jeżeli tak zrobisz, zauważysz natychmiast, że twoja lodówka oraz szafki kuchenne stały się wypełnione kolorami. Przestań kupować produkty, które nie pasują do koncepcji prostoty i skup się na różnorodnych artykułach spożywczych pochodzenia roślinnego. Za swoją misję uznaj włączenie do własnej diety większej ilości pełnowartościowych produktów. Nawet jeżeli nie będzie ich wiele, pamiętaj, że samo to jest lepsze niż nic. Pomyśl, że jestem twoją cheerleaderką, która zagrzewa cię do walki, dzieli się z tobą różnymi pomysłami, wymyśla dla ciebie wiele interesujących przepisów, ponieważ chce pomóc ci dostać się na sam szczyt. Chcę, abyś mógł wykrzyknąć do przypatrujących ci się z dołu ludzi: „Czuję się wspaniale!” Pełnowartościowe produkty roślinne nie tylko świetnie smakują i bardzo dobrze sprawdzają się w kuchni. Produkty tego typu zawierają bowiem błonnik,

którego potrzebujemy do funkcjonowania całego naszego organizmu. Ponadto, są wypełnione naturalnymi antyoksydantami, niezbędnymi do zwalczania wolnych rodników, obfitują w fitoskładniki odżywcze, chroniące nas przed chorobami. Przyjrzyjmy się teraz pokrótce trzem kluczowym czynnikom prozdrowotnym, w które obfitują pełnowartościowe produkty spożywcze.

1. Błonnik

Błonnik nie tylko podtrzymuje aktywność naszego układu trawienno-godnlniczego, wiązają się z nim również i inne korzyści, takie jak obniżanie ryzyka zachorowania na cukrzycę, wspieranie pracy serca, a nawet zapobieganie pewnym rodzajom nowotworów.

2. Fitoskładniki odżywcze

To one sprawiają, że marchew jest pomarańczowa, a jagody – granatowe, to one nadają jarmużowi piękny odcień głębokiej zieleni. Kolory te nie tylko cieszą oczy, ale jednocześnie chronią rośliny przed chorobami, różnymi wrogami, promieniowaniem UV oraz czynnikami związanymi z zanieczyszczeniem środowiska, żeby wymienić tylko niektóre spośród ich funkcji. Wspomniani obrońcy, czyli fitoskładniki odżywcze, taką samą rolę mogą spełnić również wobec naszego organizmu.

3. Antyoksydanty

Wyraz antyoksydanty słyszy się dzisiaj wszędzie. Coś jest bogate w antyoksydanty, to, i to też, a to – nie. Jednak czy wiemy tak naprawdę, czym one są i dlaczego mają na nas tak dobroczynny wpływ?

Antyoksydanty, nazywane także przeciwutleniaczami, występują w wielu różnych pełnowartościowych produktach i mogą ochronić nas przed wolnymi rodnikami. Jedną z najważniejszych zasad, wspomnianych w tej książce, a mówiąca o wolnych rodnikach, informuje nas, że wolne rodniki są w stanie uszkodzić nasze komórki oraz stać się przyczyną wielu chorób. Problem polega na tym, że nie możemy powstrzymać wytwarzania wolnych rodników, ponieważ powstają one wskutek nieustannie zachodzących w naszym organizmie reakcji z udziałem tlenu, a które są jednocześnie konieczne do utrzymania nas przy życiu.

Dobrym sposobem, aby zrozumieć, w jaki sposób wolne rodniki mogą wpływać na nasze zdrowie, jest uświadomienie sobie, co dzieje się z obranym i pokrojonym bananem. Po wystawieniu go na działanie powietrza, banan robi się brązowy, co jest wynikiem właśnie procesu oksydacji. Brązowe plamy widoczne na miąższu owocu są miejscami, w których wytworzyły się wolne rodniki. To zjawisko, którego nie da się powstrzymać. W podobny sposób na działanie tlenu wystawione jest także i ludzkie ciało. Wolne rodniki powstają w naszym organizmie cały czas – niezależnie od tego, czy oddychamy spalinami z ruchu ulicznego, siedzimy w pomieszczeniu, ćwiczymy, a nawet po prostu trawimy. Z tymi najeźdźcami możemy natomiast walczyć. Jak? Każdego dnia jedząc produkty bogate w przeciwutleniacze. Antyoksydanty są naszymi obrońcami, superbohaterami, dlatego też chcemy dostarczyć ich swojemu organizmowi możliwie jak najwięcej, aby uniknąć ewentualnych szkód wywołanych działaniem wolnych rodników.

Naprawdę, to nie żadna magiczna pigułka, lecz spożywane przez nas jedzenie decyduje o tym, czy chorujemy, czy nie.

Słuchaj własnego ciała

Powyższe stwierdzenie prowadzi mnie do kolejnej zasady związanej z utrzymywaniem prostoty – wsłuchiwanie się we własny organizm. Choroba to wołanie twojego ciała o pomoc. Jednak, ponieważ nie umie ono mówić, oznajmia nam to przy pomocy przeziębienia, bólu głowy, wysypki, złego nastroju, skurczów, a nawet zaparcia. Większość z nas została uwarunkowana w ten sposób, że aby zagłuszyć taki krzyk naszego organizmu, wystarczy połknąć odpowiednią tabletkę, podczas gdy w rzeczywistości tego typu środki często prowadzą do wystąpienia kolejnych objawów, związanych ze skutkami ubocznymi ich działania. Różne lekarstwa jedynie maskują przeziębienie, skurcze, zaparcia, zatrzymywanie wody w organizmie, czy wahania nastroju. Tymczasem, jeżeli pojawia się u nas wysypka albo podrażnienie skóry, możliwe, że nasz organizm próbuje pozbyć się w tą drogą jakichś toksyn. Albo, jeżeli mamy problem z eliminowaniem tych toksyn w inny sposób, to może okazać się, iż dostarczamy swojemu organizmowi za mało tak potrzebnego mu błonnika.

Pomyśl przez chwilę o swoim ciele jak o samochodzie. Co stanie się, gdy wlejesz do niego oleju, jeżeli tak naprawdę jego silnik jest benzynowy? To oczywiste, że się popsuje, prawda? To samo dotyczy naszego organizmu. Jeżeli nie dostarczymy mu odpowiedniego paliwa, ulegnie awarii. Nie martw się, na szczęście wkładając do ust pełnowartościowe pożywienie, możemy go naprawić. Wołanie naszego organizmu czyli różne objawy – prawie zawsze stanowią dowód czegoś poważniejszego, czemu możemy zaradzić poprzez zmianę naszych nawyków żywieniowych oraz stylu życia. Jednak, co jest naprawdę smutne, łatwiej nam połknąć kolorową pastylkę, ponieważ wymaga to znacznie mniej wysiłku niż modyfikacja własnych przyzwyczai-

jeń. Pozwól, że polecę ci inną pigułkę, którą musisz dosłownie połknąć (nie żartuję) – planowanie.

Tak, tak, dobre planowanie będzie ci na początku bardzo potrzebne do przygotowania posiłków oraz przekąsek, składających się ze zdrowych, pełnowartościowych produktów, wiąże się ono także z koniecznością zapewnienia sobie niezbędnej przestrzeni. Natomiast zobaczysz sam: do takiego nowego, prostszego sposobu odżywiania się oraz w ogóle – życia zaadaptujesz się naprawdę szybko. Nawet nie zorientujesz się, a zmiany te przekształcą się w zdrowe nawyki, ponieważ przygotowywanie pełnowartościowych posiłków faktycznie stwarza świetną okazję do dobrej zabawy w kuchni, eksplorowania nowych przepisów oraz odkrywania interesujących składników. Osobiście, uważam, iż ugotowanie komosy ryżowej z czerwoną papryczką chili (przepis ze s. 87), sprawia o wiele więcej radości i stanowi o wiele ciekawsze danie, niż smażony na patelni stek z gotowaną marchewką oraz puree ziemniaczanym. Co więcej, nawet, jeżeli poświęcisz zaledwie 5 minut ze swojego dnia na świadome oddychanie bądź medytację, to ten krótki czas wystarczy, abyś nabrał energii oraz poczuł się szczęśliwszy.

Zjadaj dodające ci energii śniadania

Stare, powtarzane niczym mantra powiedzenie, które głosi, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia, wciąż nie przestaje brzmieć aktualnie. Wiem, że spora część z nas stała się tak zajęta, że nabrała zwyczaju połykania w pośpiechu kawy i ewentualnie nafaszerowanego cukrem muffina, batonika zbożowego, lub bajgla z rafinowanej mąki, czyli, mówiąc krótko, wpychania w siebie mnóstwa pustych kalorii, pozbawionych jakichkolwiek zdrowych składników odżywczych. Pomyśl, że śniadanie nadaje ton reszcie twojego dnia – mówię poważnie!

Zaufaj mi, nie schudniesz, jeżeli w tym celu przestaniesz jeść śniadania. Co ci się natomiast wówczas na pewno uda, to zakłócenie własnego metabolizmu oraz zepsucie humoru już od samego rana. Na pewno znasz to powiedzenie: „kiedy Polak głodny, to zły”.

W języku angielskim słowo śniadanie oznacza dosłownie: „przerwanie postu”. Budzisz się rano, po całonocnej przerwie od jedzenia, która trwała prawdopodobnie około 10 godzin, jakie upłynęły od twojego ostatniego posiłku. Taka przerwa to coś wspaniałego dla naszego organizmu: daje mu czas na odpoczynek, przeprowadzenie procesów trawiennych oraz restart. Jednak wstając z łóżka, ponownie stajemy się aktywni i ponownie zaczynamy myśleć. Musimy być w jak najlepszej formie i pozostawać gotowi do działania. Śniadanie to pobudka dla naszego metabolizmu, która uruchamia go do czekającej go w ciągu dnia pracy. Zjadając śniadanie, budzimy również nasz mózg, sprawiamy, że jest gotowy na czekające go wyzwania. Ponadto, jeżeli zaczniesz dzień od zdrowego posiłku, bardzo prawdopodobne, że w porze lunchu również sięgniesz po coś zdrowego. Chodzi po prostu o to, abyś zaczął swój dzień od *wstania prawą nogą*, co będzie możliwe dzięki twojemu zaangażowaniu we własne zdrowie oraz dobre samopoczucie. Zmiana niezdrowych nawyków wymaga czasu, a dobrym punktem wyjścia są właśnie poranne śniadania.

Pamiętaj, suma kolejnych nowych a dobrych dla ciebie elementów, prędzej czy później przeważy te złe, a zatem daj sobie czas i ciesz się przygodą, jaką rozpoczynasz. Śniadanie, które doda ci energii, powinno wyposażać cię w składniki odżywcze na czekający cię dzień, czyli powinno zawierać odpowiednie proporcje białka, zdrowych tłuszczów oraz węglowodanów.

Odpowiednim wyborem są tutaj bogate w białka zboża, zwłaszcza komosa ryżowa oraz płatki owsiane, z których możesz

przygotować dla siebie pożywną owsiankę. Wspaniałym dodatkiem do takiego śniadania będzie awokado lub orzechy, które stanowią jednocześnie dobre źródło tłuszczów. Węglowodanów dostarczą ci natomiast różnego rodzaju owoce, warzywa oraz pełnoziarniste zboża.

Odpowiednio skomponowane śniadanie dostarcza niezbędnej energii, która wystarczy ci aż do lunchu, co pozwoli uniknąć ci sięgania po słodką przekąskę, bądź napój zawierający kofeinę.

Przejrzyj przepisy na śniadania, które znajdziesz na stronach 90, 92, 140 oraz 161 tej książki i dowiedz się, jakim śniadaniem zacząć swój dzień, aby dodać sobie nowych sił i energii.

Zacznij od skoncentrowania się na pełnowartościowych produktach

Pełnowartościowe produkty to takie, które zostały udoskonalone lub przetworzone w najmniejszym możliwym stopniu, a które są jednocześnie pozbawione wszelkich sztucznych dodatków oraz innych substancji chemicznych. Pamiętaj jednak, iż, mimo że książka ta nie zawiera żadnych przepisów wykorzystujących składniki, które były przetworzone, paczkowane, albo pochodzenia zwierzęcego, to nie chodzi w niej bynajmniej o odmawianie sobie czegoś. Wprost przeciwnie!

Gdy tylko zdobędziesz narzędzia oraz potrzebną ci wiedzę, co pozwoli ci swobodnie włączyć do własnego menu szeroki wachlarz produktów, szybko zdasz sobie sprawę, jak wiele korzyści przynosi ci przygotowywanie posiłków właśnie w ten, a nie inny sposób. Wraz z powrotem do korzeni oraz pozbyciem się z codzienności wszystkiego, co skomplikowa-

ne, uświadomiłam sobie, że nagle mam więcej energii do prowadzenia lekcji jogi, a ponadto, że stałam się szczęśliwsza jako żona, matka oraz przyjaciółka. Że mój umysł nabrał większej otwartości, ja zaś mogę robić odtąd o wiele więcej rzeczy niż dotychczas. Mówiąc krótko, od czasu, gdy zmieniłam swoją dietę na opartą o pełnowartościowe produkty spożywcze, zaczęłam czuć się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej.

Zaletą pełnowartościowych produktów polega na tym, że zawierają one mnóstwo błonnika, jak również witamin i minerałów, które podczas procesu przetwarzania żywności często ulegają zniszczeniu.

Włączając do własnej diety pełnowartościowe produkty, zapewnisz swojemu organizmowi potężną dawkę składników odżywczych, za którymi tak bardzo tęskniłeś w czasach, gdy odżywiałeś się tym, co przetworzone oraz rafinowane. Już samo to dostarczy ci niewiarygodnej ilości energii. Ponadto, pełnowartościowe składniki ochronią cię przed problemami ze zdrowiem i zapewnią ci dobre samopoczucie na całe życie. Jakie to składniki? Są nimi oczywiście zielone warzywa, owoce, pełnoziarniste zboża, warzywa strączkowe, woda, orzechy, nasiona, nierafinowane oleje, naturalne substancje słodzące oraz superżywność – twoim celem jest zaś nic innego, jak tylko włączenie ich do swojego codziennego życia!

Dodaj sobie kolejnej porcji energii dzięki odpowiednim białkom

Dzięki ograniczeniu spożycia mięsa oraz wzbogaceniu diety o pełnowartościowe produkty uzupełniasz swoją dietę o błonnik, beta karoten, witaminę C, witaminę K, kwas fo-

liowy, potas oraz magnez, jednocześnie zaś zmniejszasz ilość spożywanych tłuszczów nasyconych, jak również cholesterolu. Z drugiej strony, wraz ze wzrostem popularności diet wykluczających mięso, ludzie szybko zaczęli powątpiewać, czy taki sposób odżywiania to faktycznie dobre rozwiązanie, ze względu na niemożność dostarczenia przez nie kompletnego zestawu białek. Rozumowanie takie jest oczywiście błędne, pozwól, że wytłumaczę ci dlaczego.

Cegiełkami tworzącymi białka są aminokwasy. Spośród 20 znanych nam aminokwasów nasze ciało samodzielnie produkuje 11 z nich, natomiast pozostałych 9 musimy dostarczać sobie wraz z pożywieniem – znasz je pod nazwą niezbędnych. Mimo, że żywność oparta na produktach pochodzenia roślinnego nie zawiera kompletnego zestaw białek, to jednocześnie stanowi bogate źródło różnych niezbędnych aminokwasów. Oznacza to, iż odżywiając się zgodnie ze zróżnicowaną dietą roślinną z łatwością możesz dostarczyć organizmowi potrzebnej mu ilości niezbędnych aminokwasów, a tym samym – protein. Fascynujące, że białka pochodzenia roślinnego dają się pozyskiwać z wielu różnych źródeł, jakimi są chociażby komosa ryżowa, warzywa strączkowe, orzechy, nasiona, soczewica, kasza gryczana, a nawet ryż.

Jeżeli zadbasz o to, aby w każdym twoim posiłku znalazł się jakiś wysokobiałkowy produkt, taki jak komosa ryżowa, kasza gryczana, nasiona chia albo fasola, twojemu organizmowi przez cały dzień na pewno nie zabraknie paliwa, a ty pozostaniesz aktywny.

Włącz do swojej codziennej diety różnorodne zboża, warzywa strączkowe, owoce oraz warzywa, a zapewnisz sobie wszystkie potrzebne ci białka

Eksperymentuj z superżywnością

Przez wiele lat rzeczywista wartość niektórych produktów spożywczych oznaczonych jako superżywność była kwestionowana, wszystko zaś na skutek cynicznego wykorzystywania tego terminu w celach marketingowych. Natomiast, należy tutaj podkreślić, iż istnieje wiele niepodważalnych dowodów na to, że niektóre artykuły spożywcze dostarczają nam znacznie większej ilości składników od innych. Przejdźmy zatem do rzeczy. Zaczyna być dla nas coraz bardziej oczywiste, iż superżywność stanowi jednocześnie źródło pożywienia oraz lek, ponieważ produkty należące do tej kategorii obfitują w super silne, a przy tym super skoncentrowane składniki odżywcze. Fantastycznie nadają się do zaspokajania, a nawet przekraczania naszego dziennego zapotrzebowania na wszystkie aminokwasy, witaminy, minerały oraz niezbędne kwasy tłuszczowe, a zatem spożywanie superżywności naprawdę się opłaci. Innymi słowy, jesz mniej, a przy tym dostarczasz sobie większej ilości składników odżywczych! Każdego dnia próbuję spożyć przynajmniej jeden z takich produktów, może to być kakaowe smoothie, namoczone nasiona chia, bądź energetyczna kula z jagodami goji. Pomyśl tylko – superżywność to dla nas prawdziwa fontanna młodości, zdrowia oraz dobrego samopoczucia.

Decydując się na włączenie tego typu produktów do własnej diety, umożliwisz sobie skorzystanie z szerokiej gamy korzyści, do których zaliczamy wzmocnienie układu odpornościowego, oczyszczenie organizmu z toksyn, jak również poprawę ogólnego stanu zdrowia. Nie wspominając już o różnorodności, jaką dzięki superżywności wprowadzisz do swoich posiłków. Proste Zasady posłużą ci za przewodnik, które z superproduktów wybrać oraz w jaki sposób włączyć je do codziennej diety.

Każdego dnia zrób coś wyłącznie dla siebie

Czas poświęcony samemu sobie jest dzisiaj skrajnie niedoceniany, tymczasem stanowi niezbędny czynnik zapewniający nam poczucie wolności, kontroli oraz generalnie dobrego samopoczucia. Jeżeli nieustannie krążysz od jednego zadania do drugiego, ponieważ masz stresującą pracę albo opiekujesz się rodziną, lub robisz jedno i drugie, szybko ogarnie cię uczucie wypalenia!

Poświęcenie nieco czasu dla siebie może pomóc ci odprężyć się po trudach całego dnia i przywrócić spokój w głowie. To taka część dnia, w czasie której jesteś całkowicie sam i nikt oraz nic ci nie przeszkadza. Wyłącz telefon, odejdź od komputera, upewnij się, że nikt nie zakłóci twojego spokoju. Na początku może wydać ci się to trudne, zwłaszcza, jeżeli przyzwyczałeś się już do bycia maksymalnie eksploatowanym przez twój wymagający grafik, jednak szybko dostrzeżesz korzyści płynące z takiego nowego nawyku.

Nawet, jeżeli miałyby to być zaledwie pięć minut w ciągu dnia, wygospodaruj nieco czasu wyłącznie dla siebie.

Oto kilka świetnych sposobów wykorzystania tego czasu: kilka ćwiczeń oddechowych, medytacja, wypicie zielonego soku, wypowiedzenie kilku cudownych afirmacji, a nawet kilka pozycji jogi... cokolwiek zrobisz – zrób to wyłącznie dla siebie! Dając coś samemu sobie, stajemy się bogatsi w miłość, a nasza zdolność do przekazywania jej innym ludziom – rośnie i, co ważniejsze, bardziej kochamy samych siebie. Im lepiej odżywisz się od środka, tym więcej będziesz miał w sobie energii oraz szczęścia.

Korzyści jakimi obdarzą cię Proste Zasady

Nie istnieje żadna dieta na tej planecie, która wyleczyłaby cię ze wszystkich dolegliwości oraz zwalczyła wszystkie negatywne

czynniki związane ze starzeniem się. Natomiast, przestrzeganie moich Prostyh Zasad wyposaży twoje ciało w zdolność lepszego zapobiegania oraz zwalczania różnych chorób, jak również odświeży twoją skórę, zwiększy ilość energii, a także pomoże ci zoptymalizować pracę mózgu – wszystko to sprawi zaś, że będziesz lepiej wyglądać i poczujesz się młodziej!

Ochronią twoje ciało

Obecnie dysponujemy przytłaczającą liczbą dowodów na to, iż spożywanie większej ilości pełnowartościowej żywności w znaczący sposób wpływa na nasz stan zdrowia. NIE zostaliśmy stworzeni, aby mieć stany zapalne, wysoki poziom cukru we krwi, wysokie ciśnienie, za dużo cholesterolu, odczuwać tępe lub ostre bóle. Zjadanie pełnowartościowych produktów spożywczych to coś więcej niż wypełnianie żołądka. Produkty te mogą bowiem pomóc nam w zapobieganiu, a nawet leczeniu chorób, a także przewlekłych schorzeń. Pełnowartościowa żywność jest w stanie wpłynąć na to jak wyglądamy, jak się czujemy, ile ważymy, jak się starzejemy i ile mam w sobie energii. Jedzmy nasze posiłki z przyjemnością, ponieważ potrzebujemy w życiu nieco radości, a jedzenie z całą pewnością stanowi dobre źródło takiej radości. Połączmy czynność jedzenia z dietą, która nas ochroni, uzdrowi i sprawi, że będziemy czuli się świetnie. Każdego dnia.

Oczyszczą twój umysł

Znalezienie odrobiny czasu, aby włączyć jogę do własnego planu dnia pomoże ci się zrelaksować oraz poradzić ze stresem, a jednocześnie poprawi twoją wytrzymałość oraz siłę, ale nie tylko. Z różnych odmian jogi skorzystać może absolutnie każdy, zatem jeżeli