

ZDROWOTNE REWOLUCJE AD. 2022

W pliku PDF skróciłem znacząco ilość informacji dot. mojego podejścia oraz genezy rewolucji. (...) oznacza sporą partię usuniętego tekstu. Całość znajdziesz pod adresem: <https://www.hesja.pl/teksciwo,581,zdrowotne-rewolucje-ad.-2022.html>

Dla jeszcze bardziej leniwych na końcu zamieściłem **STRESZCZENIE!** 😊

WPROWADZENIE

Cholera mnie bierze, kiedy gdy włączam TV widzę te wszędobylskie, kolorowe reklamy wszystkiego co najgorsze dla zdrowia! Słodkie napoje gazowane i niegazowane, przetworzone produkty mięsne i nie tylko, jogurty owocowe, wyroby cukiernicze, słone przekąski, zupki i sosy w proszkach, wszelkie fast foody czy te koszarne suplementy diety! Opisane jako cudownie zdrowe! Dla całej rodziny! A wszystko to przewalone po kokardę cukrem, solą, tłuszczami trans, konserwantami, wzmacniaczami smaku, syropem glukozowo fruktozowym i innym badziewiem zakodowanym lub zamaskowanym w miniaturową czcionką napisanych składach! Ci kurna uśmiechnięci rodzice patrzący na swoje dziecko połykające hektokilogramy i hektolitry ZŁA! Chciałoby się za Dniem Świra krzyknąć „Dzizus, ku*wa, ja pier*ole!

Za chwilę, tuż po takiej serii reklam, w informacjach podają, że w 2035 roku co czwarty człowiek na świecie będzie walczył z otyłością! Że choroby cywilizacyjne są powodem nawet 65% zgonów w naszym kraju! Też ludzi bardzo młodych! Że na nowotwory umiera rocznie ponad 100 tysięcy ludzi w Polsce!

Co na to Ministerstwo Zdrowia? Oglądam właśnie program, w którym specjaliści zastanawiają się czy starczy nam respiratorów, łóżek, lekarstw na walkę z tą plagą! To ja się pytam czy to jest naprawdę Ministerstwo Zdrowia czy może Ministerstwo Choroby?! Dlaczego Ministerstwo Zdrowia zachodzi non stop w głowę jak nas leczy? Jakimi metodami? Jakimi lekarstwami? Jak polepszyć dostęp do specjalistów? Jak zmniejszyć kolejki w przychodniach do lekarzy itd. itp. A czemu do jasnej cholery nie zastanawia się nad tym i robi wszystkiego, żebyśmy W OGÓLE NIE CHOROWALI???

Wyobraźmy sobie świat, w którym włączasz TV, a tam same reklamy zdrowego jedzenia, zdrowego stylu życia, zdrowych nawyków. Reklamy finansowane chociażby przez Ministerstwo wreszcie Zdrowia! Lekarze będący raczej doradcami skupionymi na poradach dot. odżywiania, ruchu, kondycji fizycznej i psychicznej. Wreszcie zajmujący się zdrowiem, a nie chorobą! Produkty, które wymieniłem wcześniej, są albo zakazane do spożycia, albo ostatecznie widnieją na nich rzucające się w oczy ostrzeżenia, że to trucizna i że to cię zabija i że zakaz podawania tego dzieciom! Podałabyś dziecku sok owocowy z kartonu oznaczonego, że to jest trucizna i że jego picie sprawi, że dziecko będzie niebawem walczyć z cukrzycą i otyłością, a może nawet umrze nie dożywając swojego ślubu czy Twojej śmierci? Pewnie nie. Teraz podajesz, bo na kartonie jest napisane, że jest „ZDROWY”, że zawiera 100% witaminy C i że „jest idealny do posiłku dla całej rodziny”! Kogo obchodzi, że jest w nim tona cukru, że nie ma w nim nic witaminy C, za to dodatkowo masa elementów, które jeszcze przyspieszają te czy inne choroby!?

Jestem przekonany, że w tym idealnym świecie ilość chorób cywilizacyjnych spadłaby totalnie! Ludzie nie dość, że przestaliby chorować, to jeszcze przestaliby wydawać potężne ilości kasy na lekarstwa, leczenie, suplementy i tony żarcia, jakie obecnie wmawia się im, że muszą w siebie wpychać. Jak znacząco poprawiłaby się jakość życia i ogólny poziom szczęścia?! Koniec z cukrzycą! Koniec z otyłością! Czy naprawdę trzeba aż tak dużo, by wszyscy byli o wiele zdrowsi, a przez to też szczęśliwsi?

W ujęciu globalnym? Tak, dużo! Trzeba by było postawić się wielkim koncernom i przestawić wajchę z kierunku CHOROBA na kierunek ZDROWIE. Wiadomo, że nikt z rządzących póki co tego nie robi. Nikt nie postawi się tej potężnej kasie, bo przecież wiadomo, że to ona za wszystkim stoi. Ale przecież by zmienić coś u siebie, nie musisz zmieniać ustawień globalnych. Możesz zacząć właśnie od siebie. Ja tak zrobiłem. To znaczy staram się robić, żeby było jasne.

Ktoś z Was powie, że ale zaraz, zaraz, Ty i zdrowe życie? Przecież widziałem że pijasz Colę, nierzadko też alkohol. No pewnie że piję! Nie jestem prozdrowotnym ideałem i nigdzie o tym u mnie nie przeczytasz. Robię sporo niezdrowych rzeczy, ale o wiele więcej robię tych dla zdrowia i dzięki temu, mimo że mam już swoje lata, to od dawna prawie wcale na nic nie choruję, nie zażywam żadnych lekarstw, mam super wyniki badań, właściwą masę ciała, idealne BMI. Mam też spoko kondycję i fizyczną, i aż za dużo energii życiowej. Jeżeli też tak masz, to mega fajnie! Gratuluję i szczerze cieszę się Twoim zdrowiem, ale to w takim razie nie jest artykuł dla Ciebie. Jeżeli jednak coś u Ciebie szwankuje, jeżeli nie wszystko jest ok, to poczytaj, może znajdziesz w nim coś, co Ci pomoże?

WSTĘP

Jeżeli zaczynasz czytaninę o moim podejściu do zdrowia i odżywiania się, to byłoby dobrze, najpierw przeczytać moje wynurzenia z 2000 i 2014 roku. Treści tam zawarte są w większości do dzisiaj aktualne i cenne. Między innymi wszystko co napisałem o niełączeniu niektórych produktów podczas projektowania posiłków. Stosuję ten sposób odżywiania do dziś. Między innymi ten oczywiście :)

Tu tekst: <https://www.hesja.pl/teksciwo,281,moja--dieta.html>

GENEZA REWOLUCJI

(...)

W temacie odżywiania się w tamtym czasie zaszły u mnie już wtedy spore zmiany. Ważnym wydarzeniem był zakup w 2017 roku wyciskarki wolnoobrotowej do owoców i warzyw, która jak to zwykle u większości osób bywa, popracowała kilka tygodni wyciskając bez zastanowienia i wiedzy głównie soki z owoców. Później działała podczas gdy odwiedzali mnie goście, by ostatecznie osiąść w ostatniej kuchennej szafce i czekać na swój czas. Swoją drogą to był bardzo dobry model: Cooksense HD-8801. Szczerze polecam jak ze średniej półki (jakieś 1500 zł). Od roku 2018 zacząłem mocniej eksperymentować w kuchni. Coraz rzadziej wjeżdżała klasyczna sałatka picante z kawałkami kurczaka z KFC czy inne gotowce z różnych fastfoodowych sieci, a coraz częściej używałem z rzadka wykorzystywane u mnie wcześniej kuchenną płytę grzewczą czy piekarnik. Eksperymentowanie zaowocowało kilkoma daniami, które zarówno mi, jak i ludziom, którzy mieli możliwość coś tam u mnie wrzucić na ruszt bardzo smakowały (tak mówili). To jeszcze bardziej podkręcało mnie do kuchennych działań. Poniżej kilka szybkich przepisów.

W mojej kuchni pojawiły się steki wołowe marynowane przed krótkim smażeniem na patelni przynajmniej 24 godziny w marynacie składającej się z oliwy z oliwek, czosnku, tymianku, soli, ostrej papryki i soku z cytryny. Jednym z koronnych dań były części kurczaka (najczęściej uda) pieczone w piekarniku przez jakieś 60 minut w temperaturze 180 stopni w naczyniu żaroodpornym wraz z brokułami, kalafiorami, czerwoną papryką, pieczarkami, marchewkami, cebulą, podlane oliwą z oliwek doprawione do smaku. Kurczaki oczywiście były wcześniej marynowane w podobnej marynacie jak steki. Zagościły na dobre też ryby. Najczęściej łosoś, dorsz ale też tuńczyk czy miecznik smażone na patelni bądź gotowane w specjalnym naczyniu na parze (łosoś). Później pojawiła się pierś z kaczki smażona po pokrojeniu skóry i przyprawieniu na patelni na małym ogniu (celem wytopienia się tłuszczu ze skóry – jedynego tłuszczu użytego do smażenia w tym przypadku). Wspaniałe danie! A mój tatar? 200 gram drobnutko posiekanej polędwicy wołowej (potrzebny mega ostry nóż, żeby była naprawdę idealnie posiekana) do takiej porcji 2 żółtka i... (uwaga) drobno posiekany czosnek! Jeden lub dwa ząbki. Lubię czosnek i od kilku lat robię tatara właśnie z czochem. Potem gdzieś dowiedziałem się, że oryginalnie tatar były robione właśnie z czosnkiem, a nie z cebulą. Jak nie masz polędwicy, albo nie chcesz przepłacać, to możesz zastosować mięcho do tataru choćby z Lidla, tylko pamiętaj, że tam już będą niekoniecznie zdrowe dodatki. Czasami eksperymentowałem z owocami morza. Uwielbiam ośmiornice, krewetki, ale mimo wszystko owoce morza wolę wsuwać świeże gdzieś w krajach, gdzie nie trzeba ich uprzednio mrozić. Jajka! Od lat Kocham i w

tamtym czasie nie było inaczej. W każdej formie oczywiście. Nie będę pisać o jajkach gotowanych czy sadzonych, bo każdy wie o co chodzi. Moja jajecznica różni się od innych tym, że wbijam jajka bezpośrednio na patelnię, na której w zależności od chęci jest już lekko zeszlona cebulka czy cebulka z pieczarkami, z czosnkiem, przygotowam solą, pieprzem, czosnkiem niedźwiedzim i dopiero jak się jajka trochę zetną zaczynam minimalnie wszystko mieszać i... już! To rzeczywiście może wyglądać jak trochę poturbowane jajka sadzone, ale ja tak lubię! Podawana zawsze z pokrojonymi w ćwiartki pomidorami i ze szczypiorkiem jak jest. W tamtym czasie zacząłem też robić moje ulubione jajka po benedyktyńsku. To najzdrowsza opcja dla jajek! Jak je przygotować? Bardzo prosto. Gotuję lekko posoloną wodę z odrobiną octu w miarę dużym garnku. W tym czasie wbijam jajka do miseczki (tak, żeby się żółtka z białkami nie mieszały). Ile? No ja najczęściej 3-4 sztuki. Odlewam z miseczki odrobinę białka – zawsze go później miałem za dużo :) Gdy woda się zagotuje kręcę nią robiąc coś na kształt wiru. Wrzucam jajka i kręcę wodą nadal przez równo 2 minuty próbując nie zaatakować łyżką mgławicy białkowo-żółtkowej, która powinna znajdować się w wirze. Po dwóch minutach wyciągam jajka łyżką cedzakową na przygotowane wcześniej danie. Może to być po prostu sałatka, mogą szparagi (gotowane 3-4 minuty w osolonej wodzie bądź na parze). Układam tak, by było widać worki z białka z uwięzionymi w nich żółtkami. Przyprawiam solą, pieprzem i gotowe. Najlepszy jest ten moment, kiedy po przekrojeniu jajka żółtko powoli wylewa się na nasze danie. I ten smak! :)

Co towarzyszyło daniom mięsnym? Oczywiście wszelkie możliwe warzywa! Bardzo często podawałem carpaccio z pieczonego buraka z rukolą, z serem feta, oliwą z oliwek, doprawiane solą i pieprzem. Buraki do carpaccio dokładnie umyte zawijałem w folię aluminiową i piekłem w piekarniku jakieś 1,5 godziny w 180 stopniach. 2-3 razy w tygodniu gościł szpinak z patelni duszony na maśle z obowiązkowym czosnkiem. Do steków, ryb, kaczki zawsze pasowała pyszna i wielka sałatka. Z reguły były to jakieś mieszanki sałat z pokrojonym pomidorem, cebulą i odrobiną majonezu light. Na parze gotowałem też warzywa (brokuły, marchewki, kalafior). Były one częstym towarzyszem zarówno steków jak i ryb.

Tak więc w jedzeniu nadal obowiązywały mnie zasady, jakie przyjąłem lata wcześniej. Odrzucony prawie całkowicie cukier. Odrzucone prawie całkowicie produkty powstałe z mąki pszennej. Odrzucone prawie całkowicie ziemniaki. Odrzucone prawie całkowicie produkty z mleka. Niby wydawało się, że żarcie jest ok, ale jednak powoli przrastało tu i ówdzie. Gdybym tak odżywił się lata wcześniej, na bank nic by nie przrastało, a wręcz zrzut wagi gwarantowany. Tak było w roku 2000. Tak było w 2014. Dlaczego nie w 2019? Ano właśnie dlatego, że czas płynie nieubłaganie, a wraz ze starzeniem się spada metabolizm. Do tego ten brak ruchu. Nawet Mamuśka potrafiła mi wtedy delikatnie zwrócić uwagę, że się trochę zaniedbałem. Pod koniec 2019 roku zrobiłem sobie badania krwi i szafu nie było. Glukoza za wysoko, cholesterol za wysoko. Włączyła się czerwona lampka. A że jestem osobą bardzo wrażliwą na ludzką krzywdę - zwłaszcza na swoją własną, postanowiłem działać! Działać jednak w ramach zasad, które są dla mnie najważniejsze i które przyświecają NON STOP moim prozdrowotnym działaniom!

REWOLUCJE SPORTOWE

Zacznijmy od wątku sportowego, gdyż jest o wiele krótszy niż ten dotyczący odżywiania. Moją historię już znasz. W roku 2019 po zaprzestaniu siatkówki trochę przytyłem i miałem słabe wyniki badania krwi. Doszedłem do przekonania, że po wielu latach nic nierobienia dla siebie w temacie sportu, trzeba to zmienić. Pierwsze, co przyszło mi do głowy to zrezygnować z windy. Oczywiście tylko wtedy, kiedy nie byłem czymś dociążony, jakimiś torbami z zakupami czy tym podobne. 6 pięter codziennie w dół i w górę na początku nie było łatwe, ale szybko weszło mi w nawyk i teraz jak mi się zdarzy czasem jednak jechać windą, to czuję się trochę głupio :)

Same schody to było jednak za mało. Potrzebowałem więcej ruchu. Jakie miałem ograniczenia i opcje? Ograniczał mnie na pewno czas. Nie mogłem sobie pozwolić na jeżdżenie na jakieś siłownię itd. Za dużo z tym zachodu. Przygotowanie się, dojazd, trening, przyjazd, ogarnianie się po, zajęłyby mi o wiele za dużo czasu. W zasadzie gdybym wybrał taką opcję na popołudnia/wieczory, to nic innego poza tym, danego dnia już bym raczej nie zrobił, a na to sobie nie mogłem pozwolić. Nie było też opcji, żebym wstawał wcześniej i robił jakieś ruchy jeszcze przed

pracą. Zbyt sobie cenię każdą minutę snu o świcie, nie nie! :) Jedyłą opcją na trening był zatem czas między powrotem z pracy (między godziną 15:00 a 16:00) a obiadem (między godziną 18:00 a 19:00). No dobra, czyli ustaliłem już ramy czasowe, ale jaki sport? Kilka dyscyplin odrzuciłem od razu. Mowa tu o szachach, curlingu, skokach narciarskich i... :D Żart oczywiście. Na pewno odrzuciłem bieganie. Z trzech powodów. Po pierwsze z moją kondycją to pewnie 100 metrów bym wtedy przebiegł. Zresztą w mojej okolicy nawet średnio jest gdzie biegać, a bieganie po chodniku przy pełnych samochodów ulicach – średni pomysł. Po drugie, biegnąc traciłbym czas! Zaraz to wyjaśnię :) Po trzecie i najważniejsze, biorąc pod uwagę moje doświadczenia z ludźmi, którzy kiedyś dużo biegali, a obecnie mocno skarżą się na bóle stawów i narządów wewnętrznych, przychyliam się do teorii jednej z „religii”, że bieganie dla człowieka nie jest zdrowe. Nie jest czymś, co nasi praprzodkowie naturalnie robili w życiu. Człowiek nie jest przystosowany do długotrwałego i częstego biegania. Zresztą swoje już wybiegałem w młodości i w wojsku. Wiem jak jest i dziękuję bardzo. Jaki sport zamiast biegania? Już podobno chód jest zdrowszy. Mniej niszczy stawy i wewnętrzne narządy, ale pozostałe wady związane z traceniem czasu zostają, no chyba że chód w domu na bieżni. Zrobiłem szybki research z którego wynikało, że dobra bieżnia zajęłaby u mnie w mieszkaniu zbyt dużo miejsca. I tak tym chodem doszedłem do roweru. Dużo dobrego słyszałem o korzyściach wypływających z jazdy rowerem. Poza oczywistym wysiłkiem i tak potrzebnym ruchem, jazda na rowerze bardzo wzmacnia mięśnie nóg, więzadła kolanowe czyli jest super dla kolan. Moje, latami niszczone przez siatkówkę, mogłyby się w końcu doczekać wsparcia. Tej cennej wskazówki udzielił mi kiedyś sam rowerowy mistrz – Carlito, żeby nie myśleć o operacjach kolan (te mnie niestety czekały), a podejść do sprawy od drugiej strony, czyli wzmocnić wszystko co wokół kolan. A więc rower, ale jaki? Znowu nie widziałem siebie jeżdżącego wokół lasów, osiedli, itd. bo...? No właśnie, dochodzimy ponownie do aspektu „straty czasu”, który sygnalizowałem wcześniej. Otóż bieganie, a zwłaszcza chód czy klasyczna jazda na rowerze pochłaniają bardzo dużo czasu. Podczas gdy prawie wszystkie mięśnie pracują, głowa się nudzi. Ile można patrzeć na mijane drzewa, domy, te same w kółko. Żeby było jasne – też swoje na rowerze w młodości wyjeździłem. Nawet startowałem w kolarskich wyścigach szkolnych :) Dlatego dla mnie najlepszym rozwiązaniem był rower, ale stacjonarny! Jadąc na nim - nie tracę czasu! Oglądałem ulubione, nagrane programy TV czy seriale na różnych platformach :D Jakie to jest genialne rozwiązanie! Czasem, gdy film mnie mocno wciągnie, przejadę dużo więcej niż miałem w zamierzeniach. Do tego nie jestem uzależniony od warunków pogodowych, ani innych niebezpieczeństw, które czyhają na rowerzystów ulicznych. Ambitnie podszedłem do tematu roweru, że aż ten mój stary wyzionął ducha. Kupiłem nowy w Decathlonie i po ponad 2 latach używania zdecydowanie polecam model Domyos 900.

Schody i rower to też jednak nie mogło być wszystko. Postanowiłem zacząć jakieś treningi domowe. W młodości sporo trenowałem, więc miałem jakieś pojęcie jak się do tego zabrać. Ze wstydem przyznam, że początki były dramatyczne. Zaczęłem klasycznie od pompek, brzuszków, przysiadów. Masakra jaki byłem zaniedbany. Nie będę pisał jakie ilości powtórzeń odnotowywałem na początku. Wstyd! Ale za to byłem zawzięty i zgodnie z opisaną wcześniej zasadą „zarabiania” zdrowia nie pozwalałem sobie np. na wieczornego drinka, zanim się porządnie nie zmęczyłem i na niego nie zarobiłem. Krok po kroku, tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu w mojej domowej siłowni pojawił się bardzo mnie radujący progres. Wraz z nim nowe ćwiczenia, nowe treningi, o których wcześniej nie miałem pojęcia. Ponownie inspiracji szukałem w Internetach. Znalazłem wielu super trenerów, z którymi razem dzień w dzień zasuwałem i zasuwałam po dziś dzień. Niektórym jestem naprawdę mega wdzięczny za ich robotę. Zaprzyjaźniłem się z nimi. W końcu niemal codziennie się widzimy i tak jak ich kocham za to jacy są, tak nienawidzę jak potrafią dać w kość :D Kogo mogę śmiało polecić? Najwięcej czasu spędziłem i najwięcej potu wylałem na randkach z Pamelą Reif (<https://www.youtube.com/@PamelaRf1>). Podoba mi się jej styl. Nie dość, że dziewczyna fajnie wygląda, to jeszcze nie drze się na mnie tylko raz na czas uśmiechnie, a podczas jej treningów z głośników sączy się tylko i aż fajna muza. Poza randkami z Pamelą często u mnie na kwadracie gości mega fizol Chris Heria (<https://www.youtube.com/@CHRISHERIA>). Nie patrzcie na jego treningi dla zaawansowanych, bo można zgłupieć :D Za to przy tych normalnych setach sporo potu z nim wylałem. Polecam też (zwłaszcza dziewczynom, przystojniaka (ponoć) czyli Olivera Sjostroma (<https://www.youtube.com/@OliverSjostrom>) oraz gościa, z

którym ostatnio się często widuję, czyli TIFF x DAN (<https://www.youtube.com/@TIFFxDAN>). Jak obecnie wygląda mój codzienny (no poza weekendami i wyjazdami) trening? Zaczynam z reguły od jakiegoś 15-30 minutowego zestawu ćwiczeń, którego celem jest spalenie jak największej ilości kalorii (HIIT/CARDIO). Następnie jakieś 15-20 minut treningu na brzuch i stabilizację (SIX PACK, ABS). Trening kończę rowerkiem. Z reguły około 20-30 minut o ile film bardziej nie wciągnie :) Moje najbardziej ulubione treningi znajdziesz w mojej playliście „workout” na YT (<https://www.youtube.com/playlist?list=PL8RmA10EdtjDI7Nq23r6KsiuGOiJaojKt>).

Uwielbiam moje domowe „GYM STUDIO” ze sporym monitorem, super nagłośnieniem, ciekawym oświetleniem, dużymi lustrami w szafie, przed którymi z coraz mniejszą ilością wstydu i zażenowania ćwiczę. Przy okazji polecam suuuuper matę do ćwiczeń z Decathlonu (Mata Nyamba 190 cm x 70 cm x 20 mm Mat Comfort L). Oczywiście, żeby znowu było jasne, nie uważam się teraz za jakiegoś super wysportowanego faceta i specja od sportu! Mam świadomość jakie wyniki osiągają ludzie, którzy systematycznie i dużo więcej ćwiczą. Tu jednak nie o wyniki chodzi, ale o zdrowie, samopoczucie i formę. Swoją drogą nie pamiętam kiedy byłem w takiej kondycji, mam z tego mega frajdę i jestem dumny, że zabrałem się za siebie. W moim wieku nie wszystkim się chce. Zdarza mi się porównać z o wiele młodszymi i niejednym zazdrości formy ;) Aaaaa i już też zapomniałem co to ból kolan! Miał Carlito rację :)

REWOLUCJE DIETETYCZNE

Na początku 2022 roku, po rozpoczętych rewolucjach sportowych, które zaczęły przynosić coraz fajniejsze efekty i kondycyjne i wagowe, zacząłem poszukiwania w sprawach dietetycznych. Nie, żeby mi czegoś brakowało, bo uważałem, że odżywiam się dość rozsądnie (opisałem moją ówczesną dietę w akapicie geneza rewolucji). Zupełnie przez przypadek jednak poznałem dietę witariańską i ludzi, którzy byli jej wyznawcami. Zaciekało mnie bardzo ich podejście. Było bardzo przekonujące, bo miało i ma sporo prawdy w podejściu do zdrowia. Na czym polega dieta witariańska? Można powiedzieć, że to najbardziej ortodoksyjny odłam wegetarianizmu i weganizmu. Jest to również dieta roślinna, ale wyklucza ona spożywanie produktów poddanych obróbce termicznej. To właśnie mnie przekonało, bo wszyscy wiemy o wspaniałych właściwościach owoców i warzyw, a już nie wszyscy wiedzą, że po obróbce termicznej większość z tych prozdrowotnych właściwości po prostu znika. Za taką graniczną wartość przyjęło się uważać 40°C. Z tego względu dieta witariańska nazywana jest dietą surową (raw vegan). Przyznam, że wpadłem po uszy. Po uszy, czyli część głowy była nadal na wierzchu :). Poznałem Facebookowy i YouTubeowy profil „Odmładzanie na surowo” prowadzony przez Mariusza Budrowskiego i Agnieszkę Juncewicz (<https://www.youtube.com/@ODMADZANIENASUROWO>), gdzie głównie Mariusz opowiada o swojej drodze do zdrowia, gdyż byli z Agnieszką bardzo chorzy, ponoć też nowotworowo, otyli itd., ale po przejściu na jedzenie surowizny wszystko się u nich zmieniło. W związku z tak wielką przemianą, postanowili opowiedzieć innym jak do tego doszło, napisali kilka książek, zrobili setki live’ów, organizują meetingi. Na ich kanale można znaleźć prawie wszystko co się tyczy diety witariańskiej, ich podejścia do zdrowia i życia, poznać dziesiątki przepisów na wspaniałe dania z surowych owoców i warzyw. Słuchałem ich i brałem do głowy prawie wszystko. Słuchałem obrabiając zdjęcia, jadąc na rowerze stacjonarnym, czy nawet jadąc samochodem. Tam wszystko miało sens! Nie czekając na nic zacząłem dość intensywnie wprowadzać nową wiedzę do mojej diety. Zagościło w niej bardzo dużo warzyw, owoców, kiszzonek, orzechów, pestek, trochę obcych mi wcześniej egzotycznych produktów należących do tzw. „superfoods”. Nowe życie dostała moja wyciągnięta z szafy wyciskarka wolnoobrotowa, która od tamtego czasu codziennie, nierzadko kilkakrotnie dziennie, wyciskała soki z przeróżnych produktów. Tu nie mogę nie wspomnieć o mojej ekipie z pracy, którzy od razu podłapali zarzucony przeze mnie temat wyciskania soków i wspólnie wyciskamy je po dziś dzień. Intensywność pracy była taka, że wspaniała maszyna Cooksense HD-8801 wzięła i wyzionęła ducha. Niestety nie udało się jej naprawić. Po jej odejściu trenowaliśmy kilka innych urządzeń, aż w końcu nabyłem można rzec Mercedesa wśród wyciskarek wolnoobrotowych, czyli wspaniałą Kuvings Revo830 i działanie na naszych ulubionych produktach stało się jeszcze przyjemniejsze i szybsze. Polecam wszystkim, a biorąc pod uwagę nasze ponad roczne, codzienne wyciskanie, wiem co mówię. Wyciskarka, ani razu nam się nie zacięła (nawet na selerze naciowym), daje dużo więcej soku z tych samych ilości składników niż inne wyciskarki, sok jest

mega klarowny, bez farfocli, można wrzucać produkty równocześnie do dwóch otworów, gdyż jest to połączenie maszyny poziomej i pionowej i posiada dwa otwory wlotowe. Dzięki temu, że wyciskarka ma duże otwory wlotowe, a ślimak jest tak zaprojektowany, że zaczyna się czymś w rodzaju noża, już nie trzeba kroić jabłek, marchewek, buraków. Machina się pięknie ze wszystkim sama rozprawia i to bez potrzeby „wpychania” w nią owoców czy warzyw. Jest mega cicha, szybko się myje, a na dodatek jest pięknym urządzeniem kuchennym. Czego chcieć więcej? Do robienia koktajli owocowych nabyłem natomiast wspaniałą i też elegancki pionowy blender Nutribullet Pro 900! Surowe szaleństwo rozpętało się na całego i trwa do dziś! Czy tylko surowe? Nie! Oczywiście nowa wiedza dużo mi dała, ale nie sprawiła, że wyeliminowałem z mojej kuchni steki, kaczkę, ryby itd. Można rzec, że na początku 2022 roku stałem się fleksitarianinem! Czyli witarianinem, któremu zdarza się jeść mięso :). Oczywiście to tylko nazwy, a ja ze swoją dietą nie pasuję do żadnej definicji poza tą bardzo uogólnioną. Zanim jednak przejdę do samych potraw, opowiem jak moja wiedza ewoluowała i jak staram się ją poszerzać. Otrzymując tony wiedzy z projektu „Odmładzanie na surowo” nierzadko zapalały mi się czerwone lampki. Mam wielki szacunek dla Mariusza, ale z niektórymi jego poglądami nie zgadzałem się do końca. Tak jak napisałem wcześniej o dietetycznych „religiach”, to miałem na myśli między innymi właśnie ten projekt. Zacząłem pływać dalej w tym oceanie wiedzy dietetycznej i trafiłem na kilka innych religii. Jedną z nich jest popularna dieta keto (ketogeniczna, ketogenna), czyli dieta bogatotłuszczowa i ubogowęglowodanowa, która najkrócej mówiąc poprzez ubogie dostarczanie do organizmu węglowodanów i równoległe dostarczanie sporej ilości tłuszczów sprawia, że organizm zaczyna traktować tłuszcze jako główne źródło energii, doprowadzając do zwiększenia produkcji ciał ketonowych. Takie trochę naśladowanie stanu głodówki przy jednoczesnym dostarczaniu wystarczającej ilości energii. Dla mnie to są mega ciekawe zagadnienia. Tak na chłopski rozum, Twój organizm działa jak hybryda :) Gdy przestajesz go zasilać węglowodanami (albo wcale) to z zasilania glukozą, przechodzi na zasilanie ketonami (w stan ketozy). Ciała ketonowe specyficznie oddziałują na organizm. Przetrenowałem ketozę podczas pięciodniowej głodówki, jaką sobie niedawno zaserwowałem, ale o tym później. Wracając do diety keto, która jest kolejną wielką żywieniową „religią”, nie sposób nie zauważyć, że poza paroma podobieństwami, stoi w zupełnej sprzeczności z „religią” witarianią. Choćby przez jedzenie produktów, które „miały oczy i plany na przyszłość”, czyli mięsa, ryb, jajek (choć te ostatnie mają oczy chyba tylko będąc w postaci wielkanocnych pisanek :D) itd. No i tak te religie się w Internetach zwalczają. Jedni wyśmiewają drugich, że robią soki z owoców, w których jest masa węglowodanów, drudzy jadą po pierwszych, że ci jedzą zwierzęta i ich zatrute mięso. Wielkimi propagatorami diety keto są bracia Rodzeń (<https://www.youtube.com/@BraciaRodzen>). Lekarze, którzy na swoim kanale w dziesiątkach nagranych filmów opowiadają o swojej drodze do zdrowia, o tym jak kiedyś błędzili, o tym jak teraz wielu lekarzy błędzi i jaka jest prawda. Zawarli ją w swojej książce. Prowadzą spotkania z ludźmi, organizują meetingi. Podobny schemat do „Odmładzania na surowo”? Lubię ich czasem posłuchać. Mówią bardzo dużo wartościowych rzeczy. Niestety podobnie jak w przypadku Mariusza z Odmładzania, nie zawsze się ze wszystkim z nimi zgadzam. Obie te „religie” czasem trącą takimi nawet można by rzec, dietetycznymi „sektami”. A ja jak wyczuwam takie klimaty, to znowu włącza mi się lampka. Dlatego surfowałem dalej i dalej, choć tak naprawdę akurat wtedy to jechałem samochodem i YouTube sam mi podrzucił materiał, na początku którego lekko śmiechłem :) Jadąc samochodem i odtwarzając z komórki YT, mam tylko audio. Nie widzę obrazu, ale to nie jest potrzebne, bo tu nie chodzi o to, by patrzeć na ludzi którzy mówią, ale ich słuchać. Otóż tego dnia w moich głośnikach usłyszałem faceta, który dość dziwnie, w sumie zabawnie mówił (chodzi o melodię mówienia i tembr głosu, a nie treść). Pomyślałem sobie w pierwszej chwili, że ktoś sobie robi jaja. Nie! :) Może i śmiesznie to brzmiało na początku, ale już po chwili wyczułem, że na pewno brzmiało bardzo mądrze. Na tyle mądrze i przekonująco, że zostałem na tym kanale przez kolejne ponad 3 godziny jazdy! Nie dość, że przyzwyczałem się do tego głosu, to go nawet mega polubiłem i jestem z nim do dziś. Głos należy do dr. Bartka Kulczyńskiego, a ja bardzo polecam jego kanał na YT (<https://www.youtube.com/@drbartekpl>). Dr Bartek Kulczyński to dyplomowany dietetyk, absolwent Wydziału Nauk o Żywności i Żywieniu. Od 2018 roku wykładowca na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. Nie ma dnia, żebym czegoś nie posłuchał na jego kanałach. Swoje wiadomości popiera naukowymi badaniami, co akurat mi się bardzo podoba. Dodatkowo przedstawia badania i z jednej i z drugiej strony będąc niejako obiektywnym arbitrem.

Tu, staram się w to wierzyć, nie ma żadnej „religii”, a raczej jak najbliższe dążenie do niezależnej nauki, co w świetle tego, co napisałem wcześniej, jest rzadkością i ma wielkie znaczenie. I nie! Nie sugeruje na końcu jakichś jego produktów, suplementów czy tym podobne. Zresztą sami posłuchajcie. Zapiszcie się przy okazji na jego Poranny Dziennik Zdrowia! Polecam :) Śledząc dr. Bartka trafiłem też na kanał prowadzony przez dr Angelikę Kargulewicz (<https://www.youtube.com/@dr-angelika-kargulewicz>), która z kolei jest dietetyczką kliniczną, absolwentką Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu na Wydziale Lekarskim II. Ukończyła studia doktoranckie w Katedrze i klinice Chorób Wewnętrznych, Metabolicznych i Dietetyki. Od niej można się dowiedzieć sporo więcej o różnych produktach i jak one oddziałują na nasze ciała bardziej od strony medycznej. Poza wyżej wymienionymi oczywiście znajdują też innych znawców tematu i często słucham. Często okazuje się jednak, że to tylko „znawcy” tematu i odpuszczam. Jak tylko wyczuwam, że pachnie sektą lub chęcią wepchnięcia mi jakiegoś produktu.

Jak teraz napisać o tej pozyskanej przeze mnie wiedzy? Jest tego od cholery. Postaram się jakoś to ogarnąć. Może zacznę od tego czego nie spożywać, później co, dlaczego i jak spożywać i na koniec jak to wygląda u mnie w praktyce. Będę się starał pisać od siebie, choć oczywiście sama wiedza będzie zaczerpnięta z wielu różnych źródeł.

CZEGO NIE SPOŻYWAĆ?

Zacznijmy od tego, z czym zgadzają się prawie wszystkie religie dietetyczne, odpowiadając na pytanie: Czego zdecydowanie nie spożywać!?

Na początek jednak dwie zasady, na które będę się często powoływać:

ZASADA NR 1. Ktoś mądry powiedział kiedyś, że możesz tak naprawdę jeść wszystko, pod warunkiem, że sam sobie przygotujesz! Chodzi o to, by unikać produktów przetworzonych, które mogą zawierać elementy najdelikatniej mówiąc, niekorzystnie wpływające na Twoje zdrowie, a mówiąc wprost – trujące!

ZASADA NR 2. Pamiętajmy też zawsze o słowach Paracelsusa, który powiedział, że „Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, bo tylko dawka czyni truciznę”. Tu z kolei chodzi o to, by nie dać się zwariować i jak czasem mamy ochotę na coś niezdrowego, to dla samej radochy można coś takiego spożyć. Czasem... Niestety jednak systematyczne wchłanianie trucizny najprawdopodobniej negatywnie odbije się na naszym zdrowiu. Ta zasada działa też w drugą stronę. Nie jest też bowiem tak, że jak raz, czy drugi, sporadycznie zjesz coś zdrowego, to od razu będziesz okazem zdrowia. Procesy zdrowienia jak i trucicia wymagają systematyczności, czasu i przyjęcia właśnie odpowiedniej... dawki.

Najogólniej jednak mówiąc unikajmy wszystkiego co jest przetworzone. Patrzymy na skład i wybieramy te produkty, których skład są najkrótsze i nie zawierają żadnych nieznanych nam składników. Przede wszystkim unikajmy wszystkiego, co w składzie zawiera: cukier, kwasy tłuszczowe typu trans, azotyn sodu, syrop glukozowo-fruktozowy, sól i jeszcze parę innych smacznych dodatków, które poniżej szerzej opiszę.

CUKIER! W żywności przetworzonej dodawany jest niemal do wszystkiego. Natomiast w potężnych ilościach dodawany jest do słodkich napojów gazowanych i niegazowanych. Tak, do większości owocowych soków też! Tak, tych których tony znajdują się w naszych sklepach i w naszych domach na półkach ze „zdrowiem”. Co powoduje nadmierne spożywanie tychże? Ano w skrócie: Insulinooporność i cukrzycę! Wzrost ryzyka wystąpienia nowotworów! Wzrost trójglicerydów! Problemy z krążeniem! Depresję! Dnę moczanową! Stłuszczenie wątroby! Choroby nerek! Nadwagę i otyłość! Próchnicę! Pogorszenie wyglądu skóry! Wzrost śmiertelności! Gdzie poza napojami, nektarami, sokami znajdziemy też potężne ilości dodawanego cukru? A choćby w tak ponoć zdrowych jogurtach owocowych! Sam cukier i minimalna ilość owoców, zresztą tak przetworzonych, że nie doszukasz się w nich żadnych prozdrowotnych właściwości. Podobna sytuacja jest w wysoko słodzonych dżemach. Zresztą cukier można znaleźć w składzie niemal wszystkich produktów. Ostatnio zauważyłem go nawet w marchewkach (takie

choćby Fit & Easy Carrot snacks) czy w mieszankach przypraw! :O Po jaką cholere go tam dodają? Wiem – uzależnia...

SÓL! Podobnie jak cukier dodawana jest do zdecydowanej większości produktów przetwarzanych. Żeby było jasne – sól jest potrzebna naszemu organizmowi. Dokładniej to zawarty w niej sód. Sód i potas – mega ważne dla nas minerały, które dostarczane w odpowiednich dawkach robią potężnie pozytywną robotę. Jednak sól soli nie jest równa. Potrzebujemy około 5 gramów soli dziennie (jedna łyżeczka do herbaty). Tradycyjna sól kuchenna to sól oczyszczona i dodatkowo często wzbogacona jodem i specjalnymi substancjami, które uniemożliwiają jej zbrylanie. Jest to więc produkt wysoko przetworzony, który nie zawiera dużej ilości pozostałych minerałów, jak magnez, wapń, cynk czy mangan. Tej soli należy unikać. Podobnie jak soli morskiej, która jest pozyskiwana z wód słonych na bieżąco. Wszyscy wiemy jak potężnie zanieczyszczone są współczesne morza i oceany i dokładnie tym samym zanieczyszczona jest sól morska. O innych rodzajach soli napiszę już w akapicie traktującym o tym, co należy spożywać.

MĄKA PSZENNA! Produkty przygotowane na bazie przetworzonej, oczyszczonej mąki pszennej (np. białe pieczywo), nie wnoszą nic dobrego poza sporą porcją węglowodanów i niewielką ilością błonnika. Posiadając duży indeks glikemiczny generują duże ilości glukozy we krwi - autostrada do nadwagi i cukrzycy.

Wyroby cukiernicze poza potężną ilością cukru, zawierają równie złe, a kto wie czy nie gorsze dla człowieka **KWASY TŁUSZCZOWE TYPU TRANS**. Trans – uwodornienie/utwardzenie tłuszczów roślinnych z postaci płynnej w stałą. Na etykiecie będzie je bardzo trudno odszukać. Kryją się np. pod nazwami: olej roślinny częściowo uwodorniony lub częściowo utwardzony. Gdzie jeszcze znajdziemy ten „prozdrowotny składnik”? Ano w herbatnikach, ciasteczkach, batonikach, pączkach, drożdżówkach, wafelach czekoladowych itp. Do tego w towarzystwie równie cudownych: **SYROPU GLUKOZOWO-FRUKTOZOWEGO, EMULGATORÓW, SUBSTANCJI SPULCHNIAJĄCYCH I SZTUCZNYCH AROMATÓW**. Słone przekąski (paluszki, krakersy, solone orzeszki smażone, chipsy ziemniaczane) też zawierają tłuszcze trans, ale również tony niezdrowej, najgorszego rodzaju soli. Syrop glukozowo-fruktozowy jest przyczyną częstszego występowania stłuszczeniowej choroby wątroby, a także wzrostu stężenia kwasu moczowego, czyli tzw. hiperurykemii, a nawet dmy moczanowej. Syrop glukozowo-fruktozowy występuje też często w gotowych tzw. soft drinkach.

Mięso czerwone przetworzone (parówki, kabanosy, kiełbasy, mięso paczkowane, konserwy mięsne, pasztety) zawiera najczęściej dość konkretną truciznę zwaną **AZOTYNEM SODU (E250)**. Najogólniej pisząc, po obróbce cieplnej mięsa z dodatkiem tego gagatka wytwarzają się bardzo nieciekawe związki, które następnie zjedzone powodują niedobre rzeczy w naszym organizmie.

Fast foody (hamburgery, pizze, zapiekanki, frytki) i produkty gotowe (w słoikach, gotowe pierogi, kluski). Jest w nich wszystko najgorsze czyli sól, cukier, akryloamid (frytki/chipsy), tłuszcze trans, konserwanty. Dochodzą jeszcze **WZMACNIACZE SMAKU** np. glutaminian sodu i oczywiście wspomniany wcześniej syrop glukozowo fruktozowy. W fast foodach znajdziemy też często **FTALANY**.

Pamiętajmy, że ryby i kiełbasy (poza faktem występowania w nich dużej ilości niezdrowych substancji) wędzone metodami tradycyjnymi zyskują dodatkowo szkodliwe **ZWIĄZKI WĘGLA**.

Uważajmy na sery topione i wędliny z uwagi na dodawane do nich **FOSFORANY**.

Zupy i sosy w proszku z racji na mąkę, sól, cukier, wzmacniacze smaku (**GLUTAMINIAN MONOSODOWY**), **OLEJ PALMOWY i BARWNIKI**. W zupkach chińskich często znajdziemy **SZTUCZNY MAKARON**. Glutaminian monosodowy znajdziemy też w mieszankach przypraw i koncentratów spożywczych.

SMAŻENIE jest zawsze złe, ale skoro nie da się inaczej, to należy do smażenia unikać oleju słonecznikowego i smażyć tak krótko jak tylko się da. O olejach napiszę niżej.

Czego jeszcze nie spożywać? Wg niektórych (nie wszystkich) religii:

MLEKA KROWIEGO (i wszystkich produktów z niego pochodzących), a zwłaszcza mleka przetworzonego, gdyż jak już wiemy obróbka termiczna zabija wiele prozdrowotnych składników. Jednak w temacie mleka nie tylko chodzi o obróbkę termiczną, ale o wiele innych tematów. Produkcja mleka to potężny biznes, który nakręca wiele innych potężnych biznesów i przez to wielkie finanse szły i idą na wbijanie ludziom od maleńkości po starość do głów, że picie mleka jest zdrowe! „Pij mleko będziesz (kaleką?) wielki!” Przede wszystkim produkcja mleka jest mega niehumanitarna, gdyż żeby krowa dawała mleko musi być non stop zapładniana, non stop być w ciąży i non stop się cielić. Za każdym razem jej dzieci po urodzeniu „idą” na cielęcinkę, a ona znowu jest zapładniana i znowu. A jak już krowa nie może zaciążyć to „idzie” na wołowinkę. Super życie... Tu w pięć minut pewna sympatyczna pani to wyjaśnia: <https://www.youtube.com/watch?v=A2d33ySfbiY> . Kolejny mega argument to taki, że właśnie mleko krowie jest dla... krów! Dla nas najlepsze i jedynie słuszne mleko to mleko naszych mam, czyli mleko człowieka i to tylko w początkowym okresie rozwoju. Dlaczego? Bo mleka każdego ssaka mają różne składy dobrane dla danego gatunku. Bo mleko to pokarm służący do szybkiego startu potomka właśnie tego, a nie innego gatunku. Z jakiegoś powodu dzieci, które przechodzą z mleka matki na mleko krowie zaczynają mieć problemy zdrowotne - zapalenia górnych dróg oddechowych, biegunki, wysypki itd. Jesteśmy jedynym gatunkiem zwierząt, który spożywa mleko (i to nawet nie mleko człowieka) też w wieku dorosłym! Z jakiegoś powodu nie podajesz mleka swojemu psu, kotu, prawda? A spróbuj podać kupowane mleko „krowie” małemu cielakowi i go odżywić. Ponoć takie eksperymenty kończyły się bardzo źle. Sam/a sobie odpowiedz dlaczego? Picie mleka to przyczyna wielu chorób. Jedną z przyczyn tych chorób jest tzw. nietolerancja cukru znajdującego się w mleku o nazwie laktoza. Wynika ona z braku enzymu - laktazy, która jest produkowana w naszych jelitach. U ponad 75% ludzi jej produkcja kończy się w okresie między 2 a 12 rokiem życia. Picie mleka w takim przypadku powoduje fermentację laktozy przez naszą florę bakteryjną, a to z kolei powoduje bóle brzucha, wzdęcia, biegunki i inne problemy żołądkowo – jelitowe. Kolejną chorobą, która wynika bezpośrednio ze spożywania mleka jest (a może bezpieczniej będzie napisać – może być) osłabienie naszych kości czy wręcz osteoporoza! Ponoć szwedzcy naukowcy przeprowadzili badania na ponad 100 tysiącach osób. Przez wiele lat (20 lat w przypadku kobiet i 11 lat w przypadku mężczyzn) śledzili, jakie miejsce w diecie zajmuje mleko. Wyniki były zaskakujące - okazało się, że stan zdrowia tych, którzy spożywali je często, był gorszy, niż osób, które sięgały po nie rzadziej. Nadmierne spożywanie mleka wypłukiwało wapń z organizmu i powodowało częstsze złamania kości. Do tego zaburzenia pracy serca i zapalenia górnych dróg oddechowych. Osteoporoza występuje częściej w krajach, w których jest największe spożycie mleka właśnie. Chcemy uzupełniać poziom dobrego wapnia? Znajdziemy wszystko w warzywach. Kolejny powód na odstawienie mleka to fakt, że prawie wszystkie krowy są karmione paszą zawierającą masę glifosatu. Glifosat wchodzi w skład herbicydów, które leje się w potężnych ilościach na plantacje zmodyfikowanych genetycznie: kukurydzy, pszenicy, soi czy owsa. Glifosat zabija wszystkie inne rośliny na plantacji, bo te najważniejsze zostały tak genetycznie zmodyfikowane, by się przed nim bronić. Tak więc krowy (jak i inne zwierzęta hodowlane) w zdecydowanej większości jedzą GMO + glifosat. Do tego są szczepione, faszerywane antybiotykami, a my otrzymujemy te wszystkie pyszności w ich mięsie i też w mleku. To z kolei prowadzi do zabijania bakterii w naszym układzie pokarmowym, zaburzeń hormonalnych, autyzmu, a przede wszystkim zwiększenia ryzyka nabycia chorób nowotworowych. Kolejnym aspektem jest fakt, że mleko które kupujemy w sklepach jest dość konkretnie przetworzone. Też termicznie. Przez obróbkę np. UHT (Ultra High Temperature) mleko traci bardzo dużo i tak nielicznych, ewentualnych prozdrowotnych właściwości. Najwyższe straty dotyczą folianów, tiaminy, witaminy B12, B1 i C. Mleko UHT pozbawione jest drobnoustrojów - nawet tych korzystnych dla człowieka. Dzięki jednak tej obróbce może długo stać na sklepowych półkach.

Jak ktoś musi pić mleko, można pić mleka roślinne. Należy jednak patrzeć na skład i pamiętać, że te mleka są też pasteryzowane. Znowu wchodzi zasada nr 1, czyli? Można mleko roślinne w prosty sposób zrobić samemu. Ja od lat żyję bez mleka i jest mi z tym dobrze. Zaryzykuj – skończy Ci się wiele problemów z chorobami.

Wiele religii uważa, że nie wolno jeść **ZIEMNIAKÓW!** Gdyż to rośliny trujące. Nie wierzysz? Daj dziecku do zjedzenia surowego ziemniaka. Kiedyś w podstawówce, jak ktoś chciał mieć wysoką gorączkę, żeby nie iść do szkoły, to właśnie jadł surowego ziemniaka. Nie próbuj – uwierz na słowo. Można je spożywać tylko po obróbce cieplnej i to długotrwałej bądź intensywnej. Tak czy siak zabijemy obróbką większość ew. prozdrowotnych składników. Rodzaj węglowodanów zawarty w ziemniakach podlega gwałtownym przemianom w organizmie i podnosi znacząco i szybko poziom glukozy we krwi a co za tym idzie, wydzielanie insuliny. Dla zobrazowania, spożycie jednego średniego ziemniaka daje taki skok glukozy jak zjedzenie pełnej garści landrynek! Co ciekawe, poziom cukru we krwi po zjedzeniu ziemniaków zazwyczaj szybko rośnie i równie gwałtownie spada, powodując uczucie senności i głodu jednocześnie. Prowadzi to do podjadania pomiędzy posiłkami i rujnowanie zdrowych nawyków żywieniowych. Tu ciekawostka, żeby ziemniaki nie podbijały tak bardzo cukru, wystarczy po ugotowaniu schłodzić je np. w lodówce przez około 12 godzin i podać na zimno choćby do sałatki. Podczas chłodzenia skrobia ulega przekształceniom i powstaje tzw. skrobia oporna (oporna na trawienie), która nie trawi się w prawie całym układzie pokarmowym, ale staje się wspianą ucztą dla prozdrowotnych bakterii w końcowym jego odcinku. Ziemniak należy do rodziny roślin psiankowatych. Warzywa te zawierają alkaloidy (solaninę i chakoninę), które między innymi mają za zadanie bronić je przed szkodnikami. Widziałeś kiedyś robaczywe ziemniaki? Tak, my też się dla ziemniaka zaliczamy do szkodników i przy większym spożyciu możemy odczuć działanie „rycerzy ziemniaka”. Spożyta w dużych ilościach solanina prowadzi do mdłości, biegunki i wymiotów. Unikaj ziemniaków, zwłaszcza dojrzewających (zazielenionych) i tych z kiełkami. One zawierają najwięcej solaniny.

Napisałem o poszczególnych produktach i dodatkach dodawanych świadomie przez człowieka. Niestety żyjemy w takich czasach, że w naszych posiłkach znajdują się też niebezpieczne dodatki, które pojawiają się można rzec nieświadomie. Chodzi o wszelkiego rodzaju „trucizny” wynikające z zanieczyszczenia naszej wspianej planety. W których posiłkach znajdziemy trucizny? Prawdopodobnie niestety we wszystkich. Czy to jest powód by przestać jeść? Niestety niektórzy przestają spożywać wiele rodzajów posiłków właśnie z tego powodu. Najlepszym przykładem są ryby. Z jednej strony dzięki występujących w ich mięsie naturalnych składnikach, są dla nas mega zdrowe, z drugiej zaś strony, przez wchłanianie z wody metale ciężkie, mikroplastik i inne badziewia, trujące. Podobna sytuacja ma miejsce z mięsem, jajkami, warzywami, owocami. Oczywiście w każdym przypadku jest inna skala i trzeba o niej pamiętać. Zasada jest jedna – należy zrobić wszystko, by zdobywać produkty najmniej zanieczyszczone. Na szczęście mimo, że to człowiek jest przyczyną występowania tych wszędobylskich toksyn, to też człowiek coraz szerzej prowadzi produkcję zdrowej żywności. Coraz więcej jest ekologicznych gospodarstw, coraz więcej produktów jest oznaczonych jako „BIO”. Im więcej bio i eko znajdzie się w naszym jadłospisie, tym lepiej i zdrowiej dla nas. Tak wiem, że zaraz powiesz, że to żadne BIO, że ktoś gdzieś napisał, że tu i ówdzie to była tylko ściema, by więcej zarobić itd. Ja jednak uważam, że skoro zanieczyszczenia są wszędzie, to zawsze, mimo wszystko spożywając produkty BIO, zmniejszam szansę na przyjęcie znajdujących się w nich trucizn.

CO ZATEM SPOŻYWAĆ?

Bądź tu człowieku mądry i zbierz tę całą wiedzę w jakąś rozsądnie brzmiącą całość. Spożywać należy to, co nas odżywia i w taki sposób, by nasz organizm na tym jak najlepiej korzystał. Jemy po to żeby żyć, a nie żyjemy po to, żeby jeść, chociaż jak już pisałem wcześniej, ja kocham jeść i każde żarcie to dla mnie święto. Dobre odżywienie organizmu, to odżywienie zarówno naszych komórek jak i tak nam potrzebnej, pomagającej nam na każdym etapie, flory bakteryjnej. Nie można też nigdy zapomnieć o stałym odżywianiu warstwy duchowej, o czym już też pisałem wcześniej w moim podejściu do zdrowia, gdzie jako mój cel zdefiniowałem długotrwałe szczęście. Biorąc pod uwagę wszystko to co wymieniłem w części traktującej o tym czego nie spożywać, pewnie wielu z Was łapie się za głowę, gdyż niewiele opcji zostało na stole. A guzik prawda! Jest całe mnóstwo przepysznych, prozdrowotnych produktów, z których przy odrobinie chęci można zrobić cudowne i zdrowe dania.

Przede wszystkim trzeba sobie uświadomić, że **WARZYWA** i **OWOCE** to najcenniejsze produkty dla naszego zdrowia. To na ich bazie zostało zaprojektowane ciało naszych praprzodków. Jest cała masa historycznych

przekazów, które mówią o tym, że mięsa nie jadło się prawie wcale, albo jadło się je od wielkiego dzwonu. Są religie, które nie jedzą mięsa z uwagi na niechęć do jedzenia wszystkiego co kiedyś miało oczy i plany na przyszłość, są takie, które nie jedzą mięsa z uwagi na niehumanitarne traktowanie zwierząt hodowlanych, a są takie, które uważają, że współczesne mięso (o czym pisałem wcześniej), nie dość, że jest potężnie skażone wszystkimi truciznami, którymi faszerywane są zwierzęta, to jeszcze dotruwamy je podczas obróbki termicznej (zwłaszcza smażenia). To akurat nie podlega żadnej religii, a jest zgodne ze stanem faktycznym. Ja osobiście oczywiście kocham zwierzęta! Mam jednak dość przewrotną teorię dotyczącą tego, czy człowiek powinien hodować zwierzęta w celu ich spożycia. Pokróćce opisałem ją w tym wstępie do artykułu: <https://www.hesja.pl/teksciwo,502,vege---wstep.html>. Czy będę namawiać do niejedzenia mięsa? Oczywiście że nie, gdyż sam spożywam mięso, ryby, jajka. Jak wspomniałem wcześniej jestem kimś w rodzaju fleksitarianina. Będę jednak namawiać do dokładnego sprawdzania rodzaju i pochodzenia tych produktów, by jak już je spożywać, to w najlepszej, możliwie najzdrowszej wersji.

Zacznijmy jednak od warzyw i owoców. Mają od cholery prozdrowotnych składników. Warzywa są zdrowsze, ale nie może w diecie zabraknąć owoców z racji choćby bogactwa witamin w nich występujących. Stosunek spożycia warzyw do owoców powinien wynosić około $\frac{3}{4}$ do $\frac{1}{4}$. Aby wydobyć z warzyw i owoców wszystko co najlepsze dla naszych komórek i najlepiej przez nie przyswajalne, najefektywniej jest zmiażdżyć ich komórkową strukturę. Dlatego najlepszym przyrządem w kuchni do traktowania warzyw i owoców jest wolnoobrotowa wyciskarka. Wyciskając soki z warzyw i owoców tracimy jednak sporo bezcennego błonnika, który z kolei jest mega potrzebny naszej florze bakteryjnej. Dlatego ważne jest, by jeść warzywa i owoce również w całości, zwłaszcza owoce, gdyż fruktoza z owoców jest przez nas o wiele lepiej przyswajana, podczas gdy towarzyszy jej błonnik. Owoce i warzywa poddane obróbce termicznej tracą zdecydowaną większość swoich prozdrowotnych składników. Głównie witamin. Dlatego należy kiedy tylko się da, spożywać je na surowo i nie poddawać obróbce cieplnej powyżej 40 stopni Celsjusza. Należy też pamiętać, że owoce i warzywa mimo, że prawie zawsze się o nich mówi jak o jednej grupie produktów, to są to bardzo odmienne produkty i trzeba uważać podczas łączenia jednych z drugimi. Takim owocem, które można na pewno bezpiecznie łączyć z warzywami, choćby przy wyciskaniu soków jest jabłko, a w sałatkach awokado.

Czy w warzywach i owocach są pestycydy. Oczywiście! Jak prawie wszędzie. Czy przekraczają normy? Nie! Prawie. W Polsce przekroczenia norm zawartości pestycydów w warzywach i owocach są na poziomie 2-3%. O tym, że trzeba je porządnie myć, by usunąć przynajmniej tę część pestycydów, które są na ich powierzchni, to wiemy wszyscy. Ale myć! Nie opłukać wodą. Pomyśl, że współczesne środki ochrony roślin są bardzo wytrzymałe. Np. potężna ulewa nie zmyje ich z powierzchni choćby jabłek, a opłukanie pod zlewem tak? Wyobraź sobie, że warzywa i owoce są jak mega brudne ręce i trzeba je porządnie umyć, nawet wyszczotkować. Dobrze jest użyć płynu do mycia owoców i warzyw. Bardziej przejętym tematem polecam moczenie owoców i warzyw przed spożyciem w roztworze sody oczyszczonej. Prosty przepis: Jedna łyżka sody na jeden litr wody i w takim roztworze moczymy produkty przez około 15 minut. Następnie wyjmujemy i opłukujemy pod bieżącą wodą. Naukowo udowodniona skuteczność. Kolejny etap to ozonowo-ultradźwiękowa myjka do żywności. Jestem właśnie na etapie zakupu takiej.

WARZYWA

Najpierw jednak skupmy się na warzywach. Jakie warzywa są dla nas najcenniejsze? Można powiedzieć, że prawie wszystkie, ale skupię się na tych wg mnie najważniejszych. Najpierw je wymienię, a poniżej dopiszę ich główne prozdrowotne właściwości i skład. Ot tak, żeby zawsze było gdzie wrócić i sprawdzić. Tak więc warzywami, których nie może zabraknąć w diecie są na pewno: MARCHEW, BURAK CZERWONY, SELER NACIOWY, KAPUSTA, PAPRYKA, POMIDOR, CZOSNEK, PIETRUSZKA (NATKA), JARMUŻ, BROKUŁ i... wiele innych :)

MARCHEW – jeden z najtańszych i najzdrowszych i kto wie czy nie najważniejszych składników odżywczych, jakie możemy kupić i przyjąć. Marchew wspiera wzrok. Zawiera dużo beta-karotenu, który w organizmie konwertuje

się na witaminę A. Marchew jest składnikiem pierwszego soku jaki piliśmy w życiu. Prawie każdy po zakończeniu karmienia mlekiem matki, przeszedł na soczek lub przecier z marchewki. Jest mega zdrowy i nie ma przeciwwskazań. Marchew to źródło antyoksydantów, które zatrzymują „rdzewienie” naszego ciała. Marchew posiada wysokie ilości błonnika pokarmowego – wspaniałego pokarmu dla naszej flory bakteryjnej oraz mega oczyszczacza z estrogenów, które mogą sprzyjać powstawaniu nowotworów. Nie tylko z tego powodu marchew ma właściwości przeciwnowotworowe. Spożywanie soku z marchwi obniża zakrzepy krwi. W marchwi znajduje się naturalny pestycyd o nazwie falkarinol, który u człowieka może powodować obniżenie ryzyka powstania raka piersi, raka prostaty i żołądka. Marchew obniża stany zapalne. To źródło potasu i karotenoidów (luteina, zeaksantyna, likopen, alfa-karoten oraz wspomniany już beta-karoten). Beta-karoten zapobiega również chorobom układu krążenia. Marchew obfituje też w inne przeciwutleniacze, m.in. flawonoidy (kemferol, luteolina, kwercetyna i inne) oraz związki fenolowe. W dużym stopniu to właśnie one sprawiają, że marchewka wykazuje silne działanie przeciwwolnorodnikowe. Marchew jest niesamowitą podstawą, takim przewodnikiem przy spożywaniu wszystkich innych warzyw. Niektóre warzywa z trudnością są przyswajane, natomiast spożywanie ich w towarzystwie marchewki sprawia, że ich przyswajalność potężnie rośnie. Spożywanie jednej szklanki świeżo wyciskanego soku z marchwi dziennie może obniżyć powstanie nowotworów i zawałów aż o 50%! Uwaga: Surowa marchewka odznacza się niskim indeksem glikemicznym (IG 16). Poddana obróbce termicznej zmienia jednak swoje właściwości: marchew gotowana może mieć tę wartość nawet trzykrotnie wyższą. Z tego powodu osoby zmagające się z cukrzycą typu 2 powinny sięgać po marchew wyłącznie w postaci surowej. Pamiętaj, żeby zawsze odciąć tę zazielenioną część marchewki przy jej połączeniu z natką (ok 1 cm). Tam jest bardzo dużo niezdrowej dla Ciebie solaniny.

BURAK – doskonałe źródło błonnika, potasu, magnezu, cynku, żelaza oraz kwasu foliowego. Posiada witaminy z grupy B oraz C, A, E i K. Zawiera cenne dla zdrowia nieorganiczne związki azotu, które wpływają na rozszerzanie naczyń krwionośnych, co bezpośrednio może wpłynąć na obniżenie/regulację ciśnienia krwi. Spożywanie soku z buraka zwiększa wydolność krążeniową – oddechową, to super opcja dla osób uprawiających sport. Dzięki zawartej w buraku ogromnej ilości antocyjanów oraz flawonoidów (betaina i cholina), to warzywo ma właściwości hamujące nowotwory. Buraki działają ochronnie na wątrobę i nerki. Burak w swoich liściach ma największą koncentrację potasu ze wszystkich warzyw.

SELER NACIOWY – to wspaniałe, uzdrawiające warzywo. Niektórzy za sprawą małej ilości kalorii zaliczają go do ziół. Seler zawiera dużą dawkę kilku kluczowych dla organizmu witamin i minerałów. Łodyga może zapewnić 25% dziennego zapotrzebowania na witaminę K, 5 proc. dziennego zapotrzebowania na witaminę A, kwas foliowy i potas. W mniejszych ilościach w selerze naciowym znajduje się wapń, mangan, magnez, fosfor i witaminy z grupy B. Jest również bogaty w błonnik - ok. 1g na łodygę. Seler jest nie tylko dobrym źródłem przeciwutleniaczy i innych zdrowych, zwalczających choroby związków roślinnych, takich jak flawonoidy, ale jest również bogaty w elektrolity. Obniża stany zapalne i objawy autoimmunologiczne. Pomaga przy refluksie, zgadze, wrzodach, nadżerkach, wzdęciach, zaparciach, boreliozie, sibo, zapaleniach górnych dróg oddechowych. W selerze naciowym jest bardzo dużo sodu. Obniża ciśnienie krwi. Usuwa nadmiar wody. Rozpuszcza kamienie. Balansuje pH ciała w wielu miejscach do właściwych wartości. Poprawia emocje. Naprawia skórę – można używać zewnętrznie. Antywirusowy, antybakteryjny i działa przeciwstarzeniowo. Najlepiej spożywać seler naciowy w postaci soku wyciskanego. Dobrze jest pić około 400-500ml takiego soku codziennie.

KAPUSTA – jest warzywem posiadającym w swym składzie mnóstwo wartości odżywczych. Jest bombą witaminową o dużej zawartości witaminy C. Zawiera witaminy z grupy B, A, E, K. Kapusta jest bogata również w

kwas foliowy i duże pokłady rutyny. Kapusta posiada również związki o silnym działaniu antynowotworowym, a mianowicie indolo-3-karbinol, izotiocyjaninę oraz sulforan. Kapusta w swym składzie zawiera również wapń, potas, magnez, żelazo. Zawiera L-glutaminę, super związek który jest wspaniałą na serce, na mózg, na mięśnie, na wrzody, nadżerki, owrzodzenia, ale przede wszystkim na problemy z układem pokarmowym. Sok z kapusty czyni cuda. Warzywo to ma właściwości budowania układu odpornościowego, oczyszcza również organizm z toksyn. Należy również dodać, że kapusta jest sama w sobie produktem niskokalorycznym, na 100 g ma zaledwie 25 kcal. Oprócz tego w kapuście znajduje się także siarka, którą wyczuć można w czasie jej gotowania, a ma ona dobroczynny wpływ na wygląd, skóry, włosów oraz paznokci. W kapuście znajdują się również niewielkie ilości arsenu.

PAPRYKA – słynie z dużej ilości prowitaminy A. Dodatkowo jest także dobrym źródłem witamin B, C oraz E. Poza tym zawiera spore ilości kwasu foliowego. W warzywie średniej wielkości znajduje się aż 288 mg witaminy C. To dużo więcej niż w słynącej z jej obecności cytrynie i innych owocach cytrusowych. Oprócz wielu witamin znajdziemy tam także polifenole, które odpowiadają za działanie antynowotworowe. Znajdą się także związki hamujące starzenie komórek. Papryka to nie tylko witaminy. Znajdziemy w niej także sporą ilość składników mineralnych. Nie brakuje w niej wapnia ani potasu. Obfituje również w żelazo. Spore ilości zawartego w niej błonnika pokarmowego wpływają pozytywnie na układ pokarmowy. Mimo, że papryka należy do roślin psiankowatych, to zawiera mało solaniny. Papryka jest dobra na wzdęcia, zaparcia. Wspiera układ pokarmowy oraz wzrok. Za sprawą obecnych związków, papryka może również wspomagać zdrowie układu krążenia, wzmacniać kości, zwiększać odporność.

POMIDOR – zawiera witaminy: C, K, E, B1, B2, B6, kwas foliowy, biotynę, karoten oraz minerały: sód, potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, miedź, cynk, mangan. Pomidor jest bogaty w różnego rodzaju karotenoidy i ksantofile, którym zawdzięcza duże właściwości antyoksydacyjne. Podczas procesu dojrzewania wzrasta zawartość czerwonego barwnika – likopenu. Stanowi on 80% karotenoidów w dojrzałym pomidorze. To substancja o silnych właściwościach antyoksydacyjnych o wysokiej biodostępności. Pomidor jest wyjątkiem wśród warzyw, gdyż lepiej spożywać go w formie przetworzonej niż na surowo. Zupa, sos, koncentrat mogą być zdrowsze niż surowe pomidory, ponieważ likopen pod wpływem obróbki termicznej lepiej wchłania się w naszym przewodzie pokarmowym. Likopen wywiera szeroki wpływ na zdrowie. Zapobiega rozwojowi raka prostaty, trzustki i żołądka. Wspiera układ krążenia. Zapobiega udarom mózgu i chorobie niedokrwiennej serca. Pomaga w regulowaniu zaburzeń działania układu pokarmowego, obniża poziom cukru w krwi, neutralizuje wolne rodniki. Spożywając pomidory w obecności olejów roślinnych (oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy lniany) albo np. awokado, pomagamy przyswoić likopen bez stosowania obróbki termicznej. Tłuszcz obecny w awokado zwiększa przyswajalność likopenu obecnego w pomidorach aż 4,5 krotnie! Pomidory obniżają ciśnienie krwi oraz zmniejszają poziom cholesterolu LDL oraz w ogóle trójglicerydów.

CZOSNEK – to najsilniejszy antybiotyk w naturze. W czosnku możemy znaleźć masę naturalnej mocy poprzez antyoksydanty, flawonoidy, witaminy z grupy B, witaminę C, ale też magnez, żelazo, potas, chrom. Jednak to olejki eteryczne i organiczne związki siarczkowe, za których sprawą powstaje allicyna, zapewniają najważniejsze wartości zdrowotne. Najważniejsze składniki czosnku to allina (ulega przekształceniu do allicyny), a także siarczek i disiarczek diallilu oraz S-allyl-cysteina.

Czosnek posiada właściwości wspomagające odporność poprzez swoją przeciwbakteryjność i przeciwwirusowość. Posiada również właściwości obniżające ciśnienie krwi i przeciwzakrzepowe. Czosnek jest super dla osób cierpiących na cukrzycę i insulinooporność. Jego spożycie obniża poziom cukru we krwi. Czosnek działa również

przeciwnowotworowo. Naukowcy wykazali jego pozytywne działanie w temacie raka żołądka, jelita grubego, wątroby, płuc czy piersi. Czosnek jest cenny dla wątroby. Obniża aktywność wątrobowych enzymów oraz przyczynia się do zmniejszenia stłuszczenia wątroby. Alicyna wykazuje zdolność do zwiększania właściwości przeciwutleniających i detoksykacyjnych komórek wątroby czyli czosnek wzmacnia oczyszczanie wątroby. Zmniejsza również odkładanie się metali ciężkich w wątrobie. Ile czosnku spożywać? Od pół do dwóch łyżek dziennie. W jakiej formie? Bardzo ważne – czosnek przed spożyciem należy zmiążdżyć lub bardzo drobno posiekać, gdyż związki obecne w czosnku występują w formie nieaktywnej. Dopiero ich zmiążdżenie powoduje ich aktywację. Uwalnia się enzym allinaza, która przekształca nieaktywną allinę do aktywnej alicyny. Jak nie wierzysz, to powąchaj surowy czosnek w całości, a następnie jak pachnie po zmiążdżeniu. Dopiero ten charakterystyczny aromat wynika właśnie z aktywacji ww. związków.

NATKA PIETRUSZKI – zawiera spore ilości witaminy A (zawiera jej tyle ile wynosi dzienne zapotrzebowanie). Ma więcej witaminy K niż jarmuż! Ma 3x więcej witaminy C niż pomarańcza. W 100g natki może być nawet 160mg witaminy C (dzienne zapotrzebowanie to 60mg). Dodatkowo zawiera witaminy E, K B2, B3, B6, B9 czyli kwas foliowy, mnóstwo chlorofilu, olejków eterycznych, flawonoidy, beta-karoten, magnez, potas, wapń, żelazo, fosfor, cynk, miedź, mangan i błonnik. Zawiera 2x więcej żelaza niż spirulina. Pietruszka pomaga przy infekcjach. Likwiduje zapachy np. po zjedzeniu czosnku. Natka pietruszki oczyszcza drogi moczowe, działa moczopędnie, a jej działanie antyseptyczne pomaga w leczeniu zapalenia pęcherza. Poprawia trawienie, zapobiega wzdęciom, a także usuwa nadmiar wody z organizmu. Jest cennym źródłem witamin wzmacniających organizm. Ma pozytywny wpływ na wzrok, poprawia wygląd cery, włosów i paznokci oraz odświeża oddech. Pomaga w usuwaniu toksyn z organizmu, a sok z niej wyciśnięty pomaga goić rany i zmniejsza opuchliznę, nawet tę po ukąszeniach owadów. Wspiera układ krwionośny.

JARMUŻ – to odmiana kapusty o długich, zielonych, pomarszczonych i dość twardych liściach. Zawiera duże ilości białka, błonnika i witamin, zwłaszcza A, C i K oraz z grupy B. Jest też bogatym źródłem cennych pierwiastków, takich jak wapń, magnez, żelazo, cynk i fosfor, soli mineralnych, w tym wapnia i potasu, oraz sulforafanu. Jarmuż jest warzywem szczególnie bogatym w wapń. W 100 ml mleka znajduje się ok. 112 mg wapnia, zaś w 100 g jarmużu jest go niemal dwa razy więcej – 219 mg. Jarmuż jest jednym z podstawowych źródeł wapnia u wegan i wegetarian. Co więcej, warto zaznaczyć, że wapń pochodzący z jarmużu wchłania się w ok. 50%, czyli ok. dwa razy lepiej niż z innych produktów spożywczych. Jarmuż zawiera też luteinę i dużo beta-karotenu. Wyróżnia się przede wszystkim obecnością witaminy K, która doskonale wspiera profilaktykę chorób nowotworowych, w tym raka wątroby, pęcherzyka żółciowego, piersi i jajników. Właściwości antynowotworowe jarmużu są także zasługą zawartości sulforafanu, silnego przeciwutleniacza o działaniu potwierdzonym badaniami naukowymi. Witamina K pomaga też uporać się z nadmiernym krwawieniem w czasie menstruacji. Ponadto jest ona ważnym czynnikiem zapobiegającym krwotokom wewnętrznym i zewnętrznym oraz przyspieszającym gojenie się ran. Za sprawą zawartości witamin z grupy B, jarmuż działa także ochronnie na układ nerwowy. Witamina C natomiast, oprócz właściwości przeciwutleniających, wzmacnia układ odpornościowy i wspomaga profilaktykę miażdżycy – zmniejsza utlenianie złego cholesterolu LDL oraz wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne. W liściach jarmużu znajdziemy także magnez, żelazo, cynk i fosfor, które są niezbędne dla zapewnienia prawidłowego funkcjonowania organizmu – poprawiają pracę układu sercowo-naczyniowego, obniżają ciśnienie i udrażniają naczynia krwionośne. Dodatkowo, dzięki obecności żelaza, jedzenie jarmużu wspomaga produkcję czerwonych krwinek, co zmniejsza ryzyko wystąpienia anemii. Działanie układu sercowo-naczyniowego wspierają również potas i wapń. Potas zwiększa drożność naczyń krwionośnych, wapń odpowiada za pompowanie krwi do tkanek ciała, a w połączeniu sprzyjają obniżeniu ciśnienia krwi. Jarmuż jest też doskonałym źródłem beta-karotenu, z którego organizm wytwarza witaminę A. Ona z kolei pozwala zapobiegać kurzej ślepotcie, która objawia się pogorszonym

widzeniem po zmierzchu. Pozytywny wpływ na zdrowie oczu mają także zawarte w jarmużu antyoksydanty. W warzywie tym znajdziemy między innymi zeaksantynę i luteinę, które są składnikiem pigmentu plamki żółtej. Wspierają one ochronę siatkówki oka przed uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki. Jarmuż usuwa w organizmie nadmiar estrogenów. To gorzka roślina, czyli wspiera również wątrobę. Spożywając jarmuż wątroba uruchamia produkcję żółci. Zaczyna się oczyszczać.

BROKUŁ – naszpikowany wieloma składnikami odżywczymi. Obfituje w witaminy C i K. W 100g brokułów jest 90 mg witaminy C! 60% więcej niż w pomarańczach. 100 g brokułów pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę K w 130%! Posiada też mnóstwo witamin A, B1, B2, B3, B6, B9, E oraz koenzym Q10, kwasy tłuszczowe, wapń, żelazo. Zawiera też chlorofil, luteinę, zeaksantynę i sulforafan. Luteina poprawia pracę oczu. Sulforafan działa przeciwnowotworowo. Wysusza nowotwory odcinając im dostęp do krwi, do cukru, do odżywiania. Kiełki brokuła – zawierają najwięcej sulforafanu. 20x więcej niż inne warzywa dostępne na rynku. Kiełki brokuła to w 30% pełnowartościowe białko. Super dodatek do koktajli też owocowych oraz do soków warzywnych.

OWOCE

Tyle o warzywach, choć tę listę można rozwijać w nieskończoność i kto wie, czy nie będzie rozwinięta, gdyż to u mnie żywa wiedza, która na bieżąco wzbogaca się o nowe informacje. Podobnie było i jest z owocami. Przez wiele lat raczej unikałem owoców z racji powziętej wiedzy, że owoce tuczą z racji zawartego w nich cukru – głównie fruktozie. Inna sprawa, że nie znam żadnego tłustego frutarianina, czyli osoby, w której diecie goszczą w zasadzie tylko surowe owoce. Poznając jednak obyczaje witarian, zacząłem ponownie przekonywać się do owoców. No może bez przesady trzymając się zasady ¼ owoców i ¾ warzyw. Do tego jak się weźmie ilość fruktozy znajdującej się w owocach (zasada nr 2 – mało!) i porówna z bogactwem prozdrowotnych elementów, to wniosek nasuwa się jeden i to konkretny: należy jeść owoce! Ale które? Najlepiej te, które dają nam najwięcej zdrowia. Ja zaczynając swoje prozdrowotne rewolucje zacząłem od kilku z nich. Podobnie jak w przypadku warzyw wymienię je, a następnie opiszę właściwości i podam składy. Były to i są JABŁKO, AWOKADO, ANANAS, GREJFRUT, BANAN, KIWI. Podobnie jak w przypadku warzyw można wymieniać o wiele więcej mega zdrowych owoców, ale skupię się najpierw na tych i napiszę dlaczego.

JABŁKO – król owoców! Polska jest największym producentem jabłek w Europie! Sok z marchwi i jabłka uzdrowił tysiące osób na świecie! Też tych z chorobami „nieuleczalnymi”. W jabłku znajduje się ponad 20 tys. składników odżywczych. To bogactwo witamin. Znajdziemy w nich np. witaminę C, która pomoże wzmocnić naszą odporność i opóźni starzenie się organizmu. W jabłkach znajdziemy również poprawiającą wzrok witaminę A oraz witaminę K, która wpłynie pozytywnie na krzepliwość krwi. Dzięki zawartości potasu jabłka poprawią pracę serca i pomogą zapanować nad wahaniami ciśnienia krwi. Ponadto jedząc jabłka, dostarczymy również wapń, fosfor oraz kojący nerwy magnez. Młode mamy mogą bez obaw podawać starte na papkę jabłka nawet kilkumiesięcznym dzieciom. Jabłka na pewno nie uczulą dziecka, a na dodatek zapobiegają anemii dzięki zawartości żelaza. Jabłka są także źródłem pektyn, które oczyszczają organizm z toksyn. Dzięki procesom trawienia, a raczej dzięki błonnikowi, który w czasie ich trwania wiąże niektóre metale ciężkie (np. kobalt oraz ołów) w nierozpuszczalne sole, związki wydalane zostają z naszego organizmu. Same pektyny odpowiadają również za prawidłowy rozrost flory bakteryjnej. Dzięki nim, po zjedzeniu tylko jednego jabłka możemy oczyścić nasze jelita z niestrawionych resztek, a także zapobiec wystąpieniu chorób układu trawiennego, a w tym również nowotworów. Do kolejnych właściwości jabłek dodać można także łagodzenie objawów zgagi i likwidowanie nieświeżego oddechu. Dzięki zawartości potasu wesprzemy dodatkowo trawienie. Potas wspomóc nas może także w walce z odkładaniem się złogów cholesterolu. Dlatego też, gdy jemy jabłka, zabezpieczamy się przed rozwojem nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, a w konsekwencji także przed zawałem serca i udarem mózgu. Jabłka niezależnie od odmiany są niskokaloryczne, a jedno średnie jabłko zawiera ok. 90 kilokalorii. Jabłka są zalecane w czasie odchudzania. Istnieją

diety, które są oparte jedynie na jabłkach. Zawarte w jabłkach pektyny sprawiają także, że uregulowany zostaje poziom cukru we krwi. Oprócz tego jabłka są znane ze swojego niskiego indeksu glikemicznego, i nadają się bardzo dobrze na przekąskę pomiędzy innymi posiłkami. Osoby zmagające się z cukrzycą powinny zwrócić swoją uwagę szczególnie na kwaśne odmiany jabłek, o twardym oraz chrupkim miąższu. Co ciekawe jabłka są także źródłem kwercetyny, dzięki której zredukowane zostaje ryzyko wystąpienia tzw. zaćmy cukrzycowej. Należy jednak mieć na uwadze, fakt, że kwercetyna znajduje się tylko w surowych jabłkach, a nie tych, które przerobione zostały na soki lub konfitury. W każdym jabłku znajdziemy spore ilości błonnika, który to właśnie wspomaga naszą walkę z nadwagą. Dzięki błonnikowi jabłka szybko dają nam poczucie sytości, a my czujemy się najedzeni i rzadziej szukamy przekąsek. Jeżeli zależy nam na odpowiedniej ilości błonnika w diecie, spożywajmy jabłka ze skórką, bo to ona zawiera najwięcej tego składnika. Dzięki temu nie tylko schudniemy, ale też unikniemy zaparcí i poprawimy pracę jelit. W jednym jabłku jest 18% naszego dziennego zapotrzebowania na błonnik. Jedząc jabłka regularnie, możemy uniknąć raka jelita grubego, zawału i miażdżycy. Działanie jabłek można porównać do niektórych leków nasercowych. Jabłka to także źródła polifenoli w tym przede wszystkim flawonu kwercytny o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Spożywanie jabłek to także skuteczna strategia na likwidację stanów zapalnych.

AWOKADO - Cudowny owoc, napakowany po brzegi super wartościami dla naszego ciała. Pomyśleć, że do 2022 roku nie jadłem w ogóle awokado! Teraz w zasadzie nie mam dnia bez awokado. Pewnie wydaje Ci się, że jest mdłe, bez smaku i wartości? Nic bardziej mylnego! To super owoc dla wszystkich. Niektórzy zaliczają go nawet do kategorii „superfood”! Najpierw dla osób z dolegliwościami sercowo-naczyniowymi, gdyż awokado jest dobrym źródłem potasu. W jednym awokado znajduje się aż 800 mg potasu, czyli dwa razy więcej niż w bananach. Spożywanie awokado wiąże się z poprawą profilu lipidowego krwi. Regularne sięganie po ten owoc pomaga przywrócić równowagę pomiędzy poziomem lipoprotein o wysokiej gęstości czyli HDL, a stężeniem lipoprotein o niskiej gęstości czyli LDL. Awokado wpływa pozytywnie na stan naszej skóry i może być jednym z cennych produktów naszej diety, który pozwala dłużej zachować jej młody wygląd. Jest źródłem karotenoidów, w tym przede wszystkim luteiny. Luteina to związek, który wpływa ochronnie na nasze oczy. W przeciwieństwie do większości popularnych owoców, w awokado mało jest cukrów prostych. Awokado za to jest potężnym źródłem tłuszczu, przy czym tłuszcz ten stanowią zdrowe, jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Zawartość omega-9 w awokado sięga średnio 20-30%. Zawiera też dobrą proporcję nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Fakt że awokado jest źródłem tłuszczu warto wykorzystać też w naszej kuchni. Nie tylko smacznym, ale przede wszystkim zdrowym połączeniem jest awokado plus pomidor. Tłuszcz obecny w awokado zwiększa przyswajalność likopenu obecnego w pomidorach aż 4,5 krotnie! Podobny, choć nieco słabszy efekt, został też odnotowany w stosunku do beta-karotenu, którego bardzo dobrym źródłem jest na przykład marchewka. Wynika z tego, że warto spożywać również w jednym posiłku awokado i właśnie marchew. Awokado zawiera mnóstwo witaminy C, K, E, A, B oraz magnezu. Jakie wybierać awokado i w jaki sposób je jeść? Awokado jest dobre do jedzenia, kiedy jest delikatnie miękkie i można w nim lekko wcisnąć skórkę palcem, ale tak, by wróciła do pierwotnej pozycji. Kiedy jest twarde to jest gorzkie i niedojrzałe. Warto kupić sobie awokado na kilka dni. Trochę tych twardszych, które dojrzeją w domu i trochę miękkich, które będą zjedzone wcześniej. Ja osobiście lubię awokado hass (jest ciemniejsze od awokado zielonego i ma bardziej chropowatą skórę). Charakteryzuje się ono bardziej wyrazistym smakiem z taką orzechową nutą. Celem użycia awokado kroję je na pół wzdłuż pestki, następnie wyciągam pestkę nożem (wbijam nóż, przekręcam i wyciągam pestkę na nożu). Później biorę łyżkę i kawałek po kawałku wyciągam miąższ owocu pozostawiając jedynie skórę. Awokado używam za każdym razem do moich sałatek, ale też jest pyszne samo jako takie z dodatkiem drobno posiekanego (a najlepiej zmiążdżonego) czosnku doprawione solą, pieprzem, kroplami soku z cytryny. Idealne na kanapki bądź do zjedzenia ot tak. Boszzzz, że ja kiedyś tego nie jadłem! :O

ANANAS to mega ciekawy owoc, na którego temat w ostatnim czasie dowiedziałem się bardzo ciekawych informacji. Na przykład tego, że ananas to jagoda i najbardziej podobną do ananasa odnośnie budowy jest... malina, że ananas jest jadalny CAŁY ze skórą i z tym twardym środkiem też (bez liści tylko), że jak kupimy nie do końca dojrzałego ananasa, to dobrze jest w celu by dojrzał, przechowywać go na liściach (do góry głową), itd. Ważne, by ananasa, skoro jemy go w całości, porządnie przed wyciśnięciem z niego soku, wyszorować jakąś szcztoką, najlepiej z użyciem płynu do mycia warzyw i owoców.

W skrócie ananas wzmacnia układ odpornościowy, wspomaga trawienie, wykazuje właściwości przeciwzapalne i łagodzi ból. Posiada bromelainę, która jest mieszaniną cennych enzymów proteolitycznych i wykazuje wiele pozytywnych właściwości dla zdrowia. Enzym wykazuje działanie przeciwzapalne, przyczyniając się do przeciwdziałania osteoporozie. Wykazuje również szerokie działanie korzystne pod kątem chorób układu krwionośnego, w tym również ryzyka zawału czy regulacji ciśnienia krwi. Spożycie ananasów obniża ryzyko stłuszczenia wątroby oraz wysokiego cholesterolu. Wspomaga także proces trawienia białek, odciążając pracę układu pokarmowego. W ananasie znaleźć można także polifenole i flawonoidy.

Ananas to bogate źródło witaminy C, która bierze udział w syntezie kolagenu, który wspomaga prawidłową pracę narządów wewnętrznych, naczyń krwionośnych i skóry. Przeciwzapalne właściwości ananasów wpływają łagodząco przy bólach stawów. Inne witaminy ananasa to witamina A i witamina B1, B2, B3, B6. Owoce ananasa są także dobrym źródłem magnezu, który bierze udział w przemianach energetycznych organizmu, a także ma działanie przeciwwolnorodnikowe. Magnez przyczynia się do rozkładu biotyny i tiaminy oraz poprawia syntezę kwasów tłuszczowych. Istotną właściwością magnezu jest też działanie przeciwskurczowe. Potas zawarty w tych owocach usprawnia gospodarkę elektrolitową, poprawiając pracę mięśni, w tym serca oraz regulując poziom ciśnienia. Ananasy to też bogactwo beta-karotenu, który wspomaga pracę systemu odpornościowego oraz działa korzystnie na wzrok. Ananasy to rozsądny wybór dla osób na diecie, ponieważ zawierają niewiele kalorii a do tego obfitują w błonnik, który zapewnia długotrwałe uczucie sytości. Wspomniany błonnik przyczynia się również do poprawy pracy jelit, a pośrednio także przyspiesza metabolizm.

GREJPFRUT - mojej historii z ananasem nie mogę nie powiązać z kolejnym z super owoców, czyli z grejpfrutem. Przez prawie rok piliśmy w pracy rano niemal codziennie sok świeżo wyciśnięty pół na pół z tych dwóch owoców (sok A-G). Zresztą i obecnie nierzadko go pijemy. Dlaczego? Nie tylko dlatego, że jest znakomicie smaczny i orzeźwiający – zwłaszcza zimny z owoców trzymany przez noc w lodówce. Jego właściwości prozdrowotne są potężne. Starzejemy się, ciało przestaje idealnie funkcjonować, pojawiają się problemy z poruszaniem się, ze stawami czy mięśniami. Sok A-G, dzięki zawartym w nim składnikom, wspaniale naprawia wszelkie tego typu urazy, super działa na naszą motorykę, stawy, mięśnie. Grejpfruta obiera się jedynie z tej cienkiej, twardej, błyszczącej skórki, gdyż tuż pod nią, w tej już białej skórcie znajduje się potężna ilość składników odżywczych. Grejpfrut jest bogatym źródłem witaminy C, witaminy A, witamin z grupy B, beta-karotenu, przeciwutleniaczy oraz błonnika. Jest okrzyknięty jednym z najzdrowszych owoców świata. Obniża poziom cholesterolu w organizmie, reguluje ciśnienie krwi, wykazuje właściwości przeciwutleniające, ma działanie antynowotworowe, wspiera działania detoksykacyjne wątroby, zapobiega cukrzycy, ma właściwości odchudzające, nawadniające, przeciwwgrzybiczne, a także wzmacniające odporność organizmu.

BANAN – to mój podstawowy składnik koktajli na bazie owoców i jest to jeden z najczęściej spożywanych owoców na świecie. Banan jest wysoko kalorycznym produktem. Jeden dostarcza ok. 107 kcal. Oznacza to, że spożywając jednego banana dostarczamy organizmowi średnio ok. 5% dziennego zapotrzebowania na kalorie.

Wartość energetyczna bananów wynika z dużej zawartości węglowodanów. Jednak banany nie przyczyniają się do rozwoju otyłości. Indeks glikemiczny bananów waha się od 30 do 70. Średnia wartość indeksu glikemicznego świeżych, dojrzałych bananów wynosi ok. 52. W przypadku bananów niedojrzałych, wartość indeksu glikemicznego jest zdecydowanie niższa i może wynosić ok. 30. Banan jest szczególnie bogaty w potas, który obniża ciśnienie, a jednocześnie praktycznie nie zawiera sodu, który działa niekorzystnie na ciśnienie. Jest również bogaty w miedź, cynk, witaminę B6, witaminę C oraz zawiera przeciwutleniacze. Spożycie bananów zmniejsza ryzyko zachorowania na raka nerki i piersi. Banan może łagodzić objawy wrzodów żołądka oraz biegunki. Spożywanie bananów powiązane jest z obniżeniem ryzyka wystąpienia cukrzycy.

KIWI – drugim składnikiem w moich koktajlach owocowych po bananie jest kiwi. Kiwi jest jednym z najzdrowszych owoców na świecie. W swoim składzie posiada wiele cennych dla organizmu składników odżywczych, w tym w szczególności witaminę C i K, błonnik pokarmowy, miedź oraz potas. Kiwi jest niskokaloryczne i cechuje się niskim indeksem. Kiwi reguluje pracę jelit i może przeciwdziałać zaparciom. Spożywanie kiwi poprawia jakość snu i funkcjonowanie układu oddechowego. Kiwi zawiera w swoim składzie enzymy, które mogą ułatwiać trawienie białek w naszym przewodzie pokarmowym. Kiwi może nieznacznie obniżyć ciśnienie krwi. Osobiście, jak tylko mogę, to kupuję kiwi złote (żółte). Raz, że łatwiej „odchodzi” od skórki, a dwa, że ponoć ma jeszcze więcej witaminy C. Do koktajli owocowych daję kiwi razem ze skórką, którą wcześniej porządnie myję płynem do mycia owoców za pomocą szczotki.

Nie samymi warzywami i owocami jednak człowiek (większość z nas) żyje. Tak, jak już wspomniałem wcześniej ja też jem produkty pochodzenia odzwierzęcego.

MIĘSO

Są religie, które nie wyobrażają sobie życia i diety bez mięsa. Są też takie, które z różnych powodów nie tkną niczego co miało kiedyś oczy i plany na życie. Wg mnie w spożywaniu mięsa znajdziemy zarówno wielkie plusy jak i minusy. Trzeba tylko za każdym razem, gdy zamierzamy sięgnąć po mięso, brać pod uwagę trzy podstawowe aspekty.

Pierwszy z nich to skład danego mięsa sam w sobie. Jest ponoć zasada, że mięso im ciemniejsze tym mniej zdrowe (poza dziczyzną, gdyż według niektórych badań naukowych dziczyzna zawiera zbliżony do wzorcowego profil aminokwasowy, zyskując tym przewagę nad choćby wieprzowiną). Tak więc jedziemy po kolei od ryb (opiszę osobno), poprzez drób, po mięsa czerwone. Choć nawet mięsa czerwone, pod warunkiem, że nie są przetworzone, mają sporo aspektów prozdrowotnych. Należy podkreślić, że czerwone mięso jest najlepszym źródłem pokarmowym dobrze przyswajalnego żelaza oraz witaminy B12. Wbrew potocznym poglądom, naukowcy wskazują, że spożywanie umiarkowanych ilości mięsa nie ma negatywnego wpływu na profil lipidowy krwi, w tym na stężenie cholesterolu całkowitego i jego różnych frakcji, na stężenie trójglicerydów czy też nadciśnienie tętnicze krwi.

Drugi aspekt, o którym już pisałem wcześniej choćby przy opisie mleka, to zawartość substancji toksycznych w mięsie, czyli jego pochodzenie, czyli czym i jak było karmione dane zwierzę. Co z tego, że będziemy mieć mega zdrowe mięso, skoro będzie ono totalnie zanieczyszczone choćby glifosatem. Przypomnę tylko, że w większości zwierzęta hodowlane są karmione paszą zawierającą masę glifosatu. Glifosat wchodzi w skład herbicydów, które leje się w potężnych ilościach na plantacje zmodyfikowanych genetycznie: kukurydzy, pszenicy, soi czy owsa. Glifosat zabija wszystkie inne rośliny na plantacji, bo te najważniejsze zostały tak genetycznie zmodyfikowane, by się przed nim bronić. Tak więc zwierzęta hodowlane w zdecydowanej większości jedzą GMO + glifosat. Do tego są szczepione, faserowane antybiotykami, a my otrzymujemy te wszystkie pyszności w ich mięsie. Dlatego należy zdecydowanie wybierać z jakiej hodowli pochodzi dane mięso. W eko hodowli zwierzęta nie mogą być karmione

paszą pochodzącą od roślin modyfikowanych genetycznie. W związku z tym aspektem, najzdrowszym mięsem jest dziczyzna, gdyż dzikie zwierzęta karmią się najczęściej w naturze (zakładając, że tam nie ma chemii). Trzeci aspekt to obróbka termiczna, gdyż wiemy, że w zdecydowanej większości mięsa należy albo intensywnie, albo długotrwanie obrobić termicznie. Każda obróbka termiczna wpływa negatywnie na własności odżywcze. Jednak najmniej negatywnych skutków przyniesie gotowanie i duszenie. Najwięcej pieczenie i smażenie (opiszę osobno). Dlatego ja uwielbiam produkty mięsne, których nie trzeba w 100% obrobić termicznie. Lubię steki wołowe w stopniu wysmażenia „Blue rare” lub „Rare”. Wszystkie stopnie wysmażenia steków z „Well” w nazwie to jak karkówka wieprzowa, więc po co przepłacać :) W temacie wołowiny idealny dla mnie i najzdrowszy „stopień wysmażenia” ma... tatar :) Mało kto wie, że smażąc kaczkę nie trzeba jej obrobić termicznie w 100%. Różowe mięso po delikatnym podsmażeniu piersi, jest ok do zjedzenia i naprawdę super.

RYBY

Niestety jak już pisałem wcześniej, coraz więcej osób odchodzi od spożywania ryb z racji występowania w nich bardzo trujących metali ciężkich czy innych toksyn, które dostarczyła biednym rybom cywilizacja człowieka poprzez zanieczyszczenie wód, w których one żyją. Problem jednak polega na tym, że w mięsie ryb znajduje się masa prozdrowotnych składników, których nie powinniśmy odrzucać. Zrobiłem szeroką analizę dotyczącą ryb i oto co mi z niej wyszło. Jedzmy ryby! Ale postarajmy się spożywać takie, w których znajduje się jak najwięcej składników prozdrowotnych i jak najmniej substancji toksycznych. Zawartość substancji toksycznych w rybach nie jest taka sama. Zależy ona od wielu czynników. Najważniejszym z nich jest akwen występowania i połowu danej ryby. Niestety wszyscy mądrzy w temacie skłaniają się do jednej tezy, że im dalej od kochanego Bałtyku tym zdrowiej. Zanieczyściliśmy nasze piękne morze potężnie, a przez to zatruliśmy żyjące w nich stworzenia w tym tak uwielbiane przez wszystkich ryby. Tak więc im bardziej czysta od zanieczyszczeń woda, tym zdrowsza ryba. W kolejności Bałtyk – Atlantyk – Pacyfik. Do tego trzeba pamiętać, że ryba rybie nie jest równa. Inaczej toksyczne będą ryby małe i młode (mniej), a inaczej ryby duże i stare (bardziej). Jeszcze bardziej trujące będą drapieźniki, gdyż ilość syfu kumuluje im się z każdą zjedzoną inną rybą. Tak więc niestety tuńczyk czy miecznik wypadają z jadłospisu... Z tej analizy wychodzi, że najzdrowsze i najbardziej przez wielu polecane są ryby tłuste takie jak: śledź (najlepiej dziki śledź atlantycki), sardynka (najlepiej w oliwie z oliwek), makrela atlantycka (nie kupować królewskiej czy hiszpańskiej!), pstrąg łososiowy (nazywany tęczowym) kupowany z gospodarstwa ekologicznego, dziki łosoś pacyficzny (poławiany w rejonie Alaski). Popularny u nas łosoś atlantycki ma z reguły większe stężenie substancji toksycznych, ale i tak o wiele mniej niż inne popularne rybki i śmiało można go w odpowiednich ilościach spożywać. Korzyści ze spożycia są o wiele wyższe, niż ryzyko przyjęcia substancji szkodliwych. Wymienione ryby, jedzone nie więcej niż dwa razy w tygodniu, są bezpieczne dla zdrowia i dodatkowo odznaczają się bardzo wysoką zawartością prozdrowotnych kwasów tłuszczowych omega-3 w postaci kwasu dokozaheksaenowego (DHA) i kwasu eikozapentaenowego (EPA). Jednocześnie będąc bardzo dobrym źródłem witamin B3, B12 i D. Dodatkowo ryby morskie zawierają selen, potas, żelazo, wapń i jod. Co nam daje spożywanie tych składników? Jedzenie ryb wydłuża życie! Omega-3 skutkuje zmniejszeniem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej i udarów mózgu. Kwasy tłuszczowe obecne w rybach chronią nas przed zawałem serca. Regularne spożywanie ryb chroni nas też przed rozwojem nowotworów, w tym raka wątroby, jelita grubego i płuc. Jedzenie ryb to również dobry sposób, by ustrzec się przed demencją i depresją. Kwasy omega-3 obecne w rybach poprawiają stan stłuszczonej wątroby, łagodzą przebieg reumatoidalnego zapalenia stawów i chorób zapalnych jelit, a także mogą zmniejszać nasilenie łuszczycy.

Ciekawostka taka – do czasu moich dietetycznych rewolucji myślałem, że sardynka to po prostu gatunek małej ryby. Od dzieciaka jadło się sardynki i tak w głowie siedziało, że to osobny gatunek. A guzik! Sardynka to nazwa całej grupy ryb o małych rozmiarach, należących do rodziny śledziowatych :) Przy okazji pamiętaj, żeby sardynki jeść razem z ośćmi. To super źródło wapnia.

JAJKA

Jeść jajka czy nie? Jeść oczywiście! Co takiego dobrego dostarczają nam jajka właśnie? Przede wszystkim jajka są

najlepszym źródłem pełnowartościowego białka. Szczególne znaczenie ma fakt, że aminokwasy z których zbudowane są białka jajek, występują w idealnych proporcjach. Dzięki temu nasz organizm może je maksymalnie wykorzystać do swoich potrzeb. Współczynnik wykorzystania białka z jajek do budowy mięśni, kości, składników itd. krwi to aż 91%! Drugim cennym składnikiem znajdującym się w jajkach, a konkretnie w żółtkach to cholina, która odgrywa szereg ważnych funkcji w naszym ustroju. Przede wszystkim bierze ona udział w produkcji neuroprzekaźników, które wpływają między innymi na naszą pamięć i nastrój. Cholina chroni nasze komórki nerwowe przed uszkodzeniami. Cholina ma też zbawienny wpływ na naszą wątrobę. Zapobiega jej zwłóknieniu i gromadzeniu się tłuszczów. Cholina zmniejsza ryzyko nowotworów. Jajka to również źródło karotenoidów: luteiny i zaaksantyny, które mają korzystny wpływ na nasz wzrok. Ich przyswajalność z jaj jest bardzo wysoka. Jaja są też zasobne w witaminy A, D, B2, B12, kwas pantotenowy i kwas foliowy. Jajka dostarczają też wielu różnych składników mineralnych. Najważniejszymi z nich są żelazo i selen. Spożywanie jajek nie powoduje zaburzeń lipidowych. Jajka nie sprawiają, że w naszym organizmie trwale wzrasta stężenie cholesterolu powyżej poziomu, który jest dla nas normalny na co dzień. Przeprowadzono badania na grupie prawie półtora miliona osób i na ich podstawie autorzy uznali, że spożywanie powyżej jednego jajka dziennie nie wiązało się ze wzrostem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Co więcej badacze udowodnili że jedzenie więcej niż jednego jajka dziennie spowodowało zmniejszenie ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej o 11%!

Ile jajek można jeść? Można śmiało 2-3 dziennie. W tych 2-3 jajkach mieści się zarówno umiar, jak również zaspokojenie naszego organizmu pod względem wielu potrzeb żywieniowych.

Jak jeść jajka? Najlepszym rozwiązaniem jest gotowanie jaj na miękko. Jajka poddane tej łagodnej obróbce termicznej są łatwo strawne, mają o wiele bardziej przyswajalne białko, są wolne od salmonelli, a także zachowują więcej składników odżywczych w tym głównie luteinę i zaaksantynę. W jajkach smażonych może dochodzić do utlenienia cholesterolu co jest zjawiskiem szkodliwym dla naszego zdrowia.

Jakie jajka jeść? No jak już wcześniej pisałem, jajko jest tak zdrowe, jak były zdrowe karma i w ogóle hodowla kury, z której jajko wyszło. Dlatego ja staram się zawsze kupować jajka bio. Łatwo je rozpoznać, gdyż na pieczętce, która musi być na każdym oficjalnie sprzedawanym jajku, na początku widnieje cyfra „0” (zero)

Informacyjnie:

„0” – są to jaja z chowu ekologicznego, kury są hodowane w tradycyjnym gospodarstwie, nie podaje się im antybiotyków i innych leków, a karma pochodzi z upraw ekologicznych.

„1” – są to jaja z wolnego wybiegu, kury tak jak w gospodarstwie ekologicznym mogą poruszać się swobodnie po terenie, ale ich pożywienie nie podlega ścisłej kontroli pod kątem ekologicznego pochodzenia.

„2” – jaja pochodzące z chowu ściółkowego – kury mogą się poruszać po specjalnym kurniku, ale nie wychodzą na zewnątrz, podaje się im specjalne karmy.

„3” – jaja z chowu klatkowego – kury całe życie przebywają w klatce, podaje się im specjalne karmy.

SMAŻENIE

Potrawy smażone bywają pyszne, ale należy pamiętać, że smażenie jest zawsze niezdrowe. Trzeba tylko sprawić, by było jak najmniej szkodliwe. Podczas smażenia, czyli w wyniku działania wysokiej temperatury, nie tylko tracimy część składników odżywczych z potraw, ale powstają również szkodliwe związki. Działa jednak zasada nr 2, więc czasem można sobie coś usmażyć i nie powinno to nikogo zabić. Ważne jest tylko, żeby trzymać się kilku zasad, które zmniejszą negatywny wpływ smażenia na zdrowie. Najważniejszym wydaje się być dobór właściwego tłuszczu i tu istotne, by kierować się ich przydatnością technologiczną, tj. tym, na ile są one odporne na działanie wysokiej temperatury, a nie ich walorami zdrowotnymi, bo te – i tak zostaną stracone podczas poddania ich wysokiej temperaturze. Przeprowadziłem szeroką analizę tłuszczów do smażenia, zarówno teoretycznie jak i

praktycznie i ostatecznie zostało mi tylko kilka opcji. Są to nierafinowana oliwa z oliwek, olej z awokado i olej kokosowy. Najczęściej używam oleju kokosowego z racji jego przewagi plusów nad minusami. Oliwa, mimo, że jest na pierwszym miejscu, ma wg mnie zbyt niską temperaturę dymienia. Mówiąc krótko przy dłuższym smażeniu produkty mogą się przypalać. Wielu fachowców podkreśla, żeby do smażenia odrzucić olej rzepakowy i oleje, które z góry nie nadają się do smażenia czyli choćby olej lniany, ale też zwykły słonecznikowy. Ja jeszcze używam masła, ale tylko do jajecznicy :) Poza wyborem odpowiedniego tłuszczu ważne jest również, by smażyć jak najkrócej, by smażyć zawsze na świeżej partii tłuszczu, by nie odsmażać raz już usmażonych potraw, by ograniczyć lub zrezygnować z panierki, itd.

SÓL

Broń boże sól morską. Czasem bawi mnie fakt, że ludzie potrafią się wzdygać na ryby z powodu ich zanieczyszczenia metalami ciężkimi występującymi w morzach i oceanach, a pierwsi są do używania soli morskiej. Jak tworzy się sól morską? No z odparowania morskiej wody. Czyli w soli morskiej zostaje wszystko co najgorsze w morzu niestety. Pozostałe rodzaje soli, o ile nie przetwarzane za bardzo, nie modyfikowane, nie jodowane, czyli różne odmiany soli kamiennej (czyli soli morskiej, ale powstałej z mórz i oceanów z czasów, kiedy jeszcze nikt nie myślał o zanieczyszczającym przemyśle, w sumie wtedy jeszcze nikt nie myślał :) to już coś co jest dla nas korzystne, ale też w odpowiednich ilościach oczywiście. Jakiego rodzaju soli są ok? Na pewno kłodawska, na pewno himalajska (sól z dodatkiem żelaza – stąd jej kolor), na pewno czarna sól Kala Namak (sól z dodatkiem siarki). Dzienna dawka soli powinna być na poziomie jednej łyżeczki. Pamiętaj, żeby liczyć też sól zawartą w produktach przetworzonych, a jest jej tam niemało. Natomiast jeżeli nie spożywasz produktów przetworzonych to pamiętaj, że ta łyżeczka soli jest Ci potrzebna. Możesz tę łyżeczkę wsypać choćby do pitej przez Ciebie wody. Sól to przecież tak ważny dla organizmu sól. Ja osobiście używam mieszanki soli himalajskiej z solą czarną. Nie wszyscy dobrze znoszą zapach tej drugiej. No siarka to wiadomo – w mieszkaniu pachnie jajkami :)

(Moje) SUPERFOODS

Superfoods to produkty mega bogate w cenne składniki odżywcze, takie jak witaminy, związki mineralne, antyoksydanty i inne bioaktywne substancje, a dzięki temu uznawane za szczególnie ważne dla zdrowia i dobrego samopoczucia. O niektórych z nich już pisałem wcześniej. Na miano superfoods zasłużyły np. czosnek, awokado, jarmuż, buraki czy orzechy włoskie. Tu chciałbym jednak napisać o produktach, które od niedawna goszczą w mojej diecie lub pojawiały się w niej sporadycznie. Są to chlorella, ostropest plamisty, olej lniany, pestki dyni, ocet jabłkowy, kiszonki, orzechy.

CHLORELLA

Chlorella to zielona alga słodkowodna, która rośnie w zbiornikach na Dalekim Wschodzie. Składa się głównie z jądra i dużych ilości chlorofilu, któremu zawdzięcza intensywny, zielony kolor, nazwę oraz cenne właściwości lecznicze. Chlorella ma najwięcej chlorofilu nie tylko spośród wszystkich alg, ale nawet wszystkich roślin – zawartość czystego chlorofilu wynosi od 3 do 5%. Chlorella jest też bogatym źródłem witamin, aminokwasów, cukrów oraz kwasów nukleinowych. To wszystko sprawia, że jest nazywana niezwykle algą japońską i oczywiście jest zaliczana do superfoods!

Chlorella słynie przede wszystkim ze swych niezwyklej właściwości detoksykujących. Znajduje powszechne zastosowanie w oczyszczaniu organizmu, a zwłaszcza wątroby, jednocześnie wspierając pracę i przyspieszając regenerację tego narządu. Chlorella ma zdolność wiązania szkodliwych substancji – toksyn, metali ciężkich, alkoholu, pestycydów czy chemikaliów znajdujących się w zanieczyszczonym środowisku – a następnie usuwania ich z organizmu. Ponadto ogranicza ona ich wchłanianie.

Chlorella ma również korzystny wpływ na układ odpornościowy człowieka. Stymuluje ona produkcję białych krwinek, czyli leukocytów, które wspomagają organizm w walce z bakteriami i wirusami. Chlorella ma też działanie antibakteryjne, dzięki czemu przyspiesza gojenie ran. Ta właściwość algi japońskiej okazuje się zbawienna także dla osób, które skarżą się na nieświeży oddech lub nadmierną potliwość.

Chlorella może być również wykorzystywana jako środek na dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Sprawdza się między innymi w przypadku powtarzających się zaparć, wzdęć, gazów, zatruc pokarmowych oraz zapalenia błony śluzowej jelit. Ponadto japońska alga wspiera trawienie oraz obniża poziom cukru i złego cholesterolu we krwi. Chlorella może także wspomagać odchudzanie – lepsza przemiana materii i szybsze wydalanie toksycznych związków sprzyja utracie zbędnych kilogramów oraz ułatwia kontrolę masy ciała. Chlorella jest cennym źródłem dużej ilości pełnowartościowego białka oraz żelaza, które jest niezbędne do prawidłowej pracy układu krwionośnego.

Jak ją spożywać?

Chlorella ma dość specyficzny smak, który nie każdemu może przypaść do gustu. W formie sproszkowanej świetnie sprawdza się jako dodatek do koktajli czy do sałatek. Ja kupuję z reguły BeOrganic CHLORELLA Bio ORGANICZNA w proszku. Generalnie sugeruje się spożywanie 1-2 łyżeczek dziennie.

OSTROPEST PLAMISTY

Najważniejszą, wręcz magiczną zaletą ostropestu jest jego działanie odtruwające organizm oraz zdolność ochraniająca wątroby i nerek przed niszczącym wpływem różnych toksyn i trucizn poprzez uszczelnianie błon komórkowych (np. stanowi niezwykle skuteczne remedium na zatrucia wywołane muchomorami). Sprawdza się również w walce z zaawansowaną marskością wątroby. Wspomaga regenerację komórek wątroby i zapobiega odkładaniu się w nich kolagenu, hamując tym samym zmiany martwicze. Ziarna ostropestu obniżają poziom cholesterolu i działają przeciwzapalnie. Ostropest plamisty działa również żółciopędnie. Działanie lecznicze tego ziela wynika przede wszystkim z dużej zawartości sylimaryny (mieszanka flawonolignanów). Skład sylimaryny jest bardzo bogaty i zawiera wiele cennych związków.

Jak zażywać ostropest plamisty?

Na tysiąc sposobów. Od tabletek, przez macerat, herbatki po... No właśnie. Po przeanalizowaniu literatury doszedłem do mojego sposobu. Kupuję ziarno ekologicznego ostropestu (z „Dary natury” najczęściej) i mielę w Nutribullecie na drobno. Przechowuję w małym, zamkniętym pojemniku w lodówce w ciemnym jej miejscu, żeby nie uległ utlenieniu. Codziennie zjadam trzy łyżeczki zapijając wodą. Wątroba mnie za to uwielbia! :) Ostropest mielony stanowi ponadto doskonały dodatek do surówek, sałatek i koktaili.

OLEJ LNIANY

Olej lniany jest olejem tłoczonym na zimno z nasion lnu zwyczajnego. Zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe (α -linolenowy, linolowy), kwasy jednonienasycone oraz niewielką ilość tłuszczów nasyconych. Ponadto jest źródłem steroli roślinnych (redukujących poziom cholesterolu we krwi), karotenoidów (mających korzystny wpływ na zdrowie oczu) i witaminy E (o silnych właściwościach antyoksydacyjnych i przeciwstarzeniowych). Kwas α -linolenowy zalicza się do grupy kwasów tłuszczowych omega-3, których korzyści zdrowotne znane są już od dziesięcioleci. Związki te cechują się aktywnością przeciwzapalną, wspomagając leczenie atopowego zapalenia skóry, chorób układu krążenia, depresji oraz nowotworów. Kwasy tłuszczowe omega-3, jeśli występują w diecie w wystarczającej ilości, zwiększają odporność organizmu na infekcje, a także wspomagają pracę mózgu i serca. Co ciekawe, korzystnie oddziałują również na mikroflorę jelitową. Dodatkowo olej lniany poprawia wchłanianie witamin.

Ja osobiście stosuję i polecam Olej lniany ZŁOTOLEN kupowany na <https://www.zlotopolskie.pl/>

Olej ten produkowany jest z najwyższej jakości lnu złocistego, o dużej zawartości Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT) szczególnie z rodziny omega -3. Różni się smakiem od tradycyjnego. Złotolen ma bardziej orzechowo-sezamowy smak. Jest stuprocentowo naturalnym, bogatym w substancje odżywcze produktem. Przy produkcji nie przechodzi procesu filtracji, co pozwoliło zachować jego naturalne, cenne właściwości prozdrowotne. Produkt zawiera naturalny osad i cząstki roślinne. Złotolen jest tłoczony tylko raz na zimno, dzięki czemu gwarantuje najwyższą jakość.

Jak pić olej lniany i co ważne - jak go przechowywać?

Olej lniany ma dużą zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych, przez co jest bardzo podatny na utlenianie. Z tego powodu, powinien być przechowywany w ciemnych butelkach w lodówce (w jej ciemnym miejscu – nie na drzwiach) oraz przeznaczony do stosowania jedynie na zimno – do picia, sałatek czy przyrządzania past. Nie nadaje się do pieczenia, smażenia i innej obróbki termicznej, ponieważ pod wpływem temperatury traci on swoje właściwości, a nawet może szkodzić. Złotolen przybywa kurierem w szczelnym styropianowym opakowaniu celem minimalizacji utlenienia podczas transportu.

Według publikacji naukowych, ilość oleju lnianego do spożycia dziennego, która będzie wywierała efekt zdrowotny waha się od 1 do 30ml dziennie. Za średnią wartość można przyjąć mniej więcej łyżkę stołową czyli 15ml. Olej lniany można stosować zarówno do picia na czczo, jak i dodawać do przygotowywanych potraw. Ja dodaję olej lniany do sałatek (pięknie zastępuje majonez) oraz do wyciskanych soków warzywnych (celem polepszenia wchłaniania witamin).

PESTKI DYNI

Przeanalizowałem wartości odżywcze i lecznicze różnych ziaren, pestek itd. i wyszło mi z tego, że najlepsze efekty osiągnę spożywając pestki dyni. Dlaczego? Bo są super zwłaszcza dla facetów! Poniżej trochę konkretów. Pestki dyni zawierają witaminę E, witaminę C, tiaminę, ryboflawinę, niacynę, kwas foliowy, witaminę B6, a także witaminy A i K. Mają też w swoim składzie cenne minerały, takie jak cynk, wapń, żelazo, magnez, fosfor i potas. Zawierają kwasy tłuszczowe jednonienasycone oraz wielonienasycone, które mają korzystny wpływ na organizm. Pestki dyni są dość kaloryczne – 100 gramów suszonych pestek dyni ma około 560 kcal i zawiera prawie 50 g tłuszczu.

Jedzenie pestek dyni szczególnie zalecane jest mężczyznom. Witamina E obecna w pestkach dyni ma korzystny wpływ na płodność i produkcję oraz jakość plemników. Pestki dyni to także bogate źródło cynku, który poprawia sprawność seksualną mężczyzn i zapobiega zapaleniu i przerostowi prostaty. Spożywanie produktów bogatych w cynk jest też istotne w przypadku sportowców i osób prowadzących aktywny tryb życia, ponieważ cynk bierze udział w budowie tkanki mięśniowej. Pestki dyni zawierają też kwasy omega 3 oraz duże ilości fitosteroli. Są więc nie tylko smaczne, ale też bardzo zdrowe: obniżają poziom cholesterolu LDL we krwi, zapobiegają rozwojowi miażdżycy i innych chorób cywilizacyjnych. Mają też działanie antyoksydacyjne, przez co wspomagają organizm i spowalniają zachodzące w nim procesy starzenia, mogą chronić przed nowotworami. Jedzenie pestek dyni ma też bardzo korzystny wpływ na nastrój. Zawarte w nich magnez i potas poprawiają funkcjonowanie układu nerwowego i łagodzą stany depresyjne i lękowe, a także bóle głowy, w tym bóle migrenowe. Pestki dyni to także naturalny i niemający skutków ubocznych sposób na pozbycie się robaków z przewodu pokarmowego, zarówno w przypadku osób dorosłych, jak i dzieci. W pestkach dyni znajduje się substancja o nazwie kukurbitacyna, która poraża układ nerwowy pasożytów znajdujących się w układzie pokarmowym – są one następnie wydalane wraz z kałem. Jedzenie pestek dyni pomoże pozbyć się pasożytów, takich jak tasiemiec uzbrojony i nieuzbrojony, owsiki, glista ludzka oraz tęgoryjec dwunastnicy. Kukurbitacyna nie podrażnia śluzówki żołądka i jelit, nie wchłania się też do ludzkiego organizmu z przewodu pokarmowego.

Zastosowanie pestek dyni.

Pestki dyni można jeść świeże, można też je ususzyć lub... uprażyć? Nie! Prażenie pestek dyni prowadzi do powstawania stanów zapalnych, choroby miażdżycowej, chorób nowotworowych oraz autoimmunologicznych. Tego typu produkty spożywcze nie nadają się do obróbki termicznej i należy korzystać z nich na surowo. Świetnie sprawdzą się jako dodatek do sałatek, deserów i muesli oraz jako zdrowa przekąska. Bardzo ważne jest też, by pestki dyni moczyć przed spożyciem. Moczenie nasion i pestek zaleca się ze względu na zawartość kwasu fitynowego. Jest to antyodżywcza substancja, która odpowiada za chelatację, czyli wiązanie minerałów, takich jak żelazo, magnez, wapń oraz cynk, co znacznie utrudnia ich wchłanianie przez organizm. Przed zjedzeniem należy je namoczyć przez minimum 12 godzin. Rekomenduje się moczenie w samej wodzie, lecz można także dodać do niej sok z cytryny, ocet jabłkowy lub sól, by przyspieszyć neutralizację kwasu fitynowego.

OCET JABŁKOWY

Ocet jabłkowy jest podstawą zdrowego życia, uzdrawiania i odmładzania. Posiada w sobie poza kwasem octowym, kwas jabłkowy, winowy i cytrynowy. Dodatkowo masę związków fenolowych, czyli naturalnych przeciwutleniaczy, które potrafią niszczyć wolne rodniki. Jakie właściwości prozdrowotne octu jabłkowego zostały solidnie udowodnione w badaniach naukowych? Przede wszystkim działania obniżające poziom cukru oraz trójglicerydów we krwi, wspomaganie odchudzania. Ocet jabłkowy jest idealny na refluks, na zgagę, na problemy z trawieniem. Pomaga wchłaniać składniki odżywcze. Spożywanie octu jabłkowego jakieś 15-20 minut przed każdym posiłkiem znacząco wspiera kwasowość w Twoim żołądku, a przez to wspiera trawienie innych produktów. Jak pić ocet jabłkowy? Jedna łyżka octu na pół szklanki wody. Ja dodaję ocet jabłkowy również do każdej sałatki.

KISZONKI

Żywność poddana kiszeniu jest lżej strawna i ma bardzo wysoką wartość odżywczą (dużo witamin i minerałów oraz błonnika), a przy tym niewielką wartość kaloryczną. Jednak przede wszystkim kiszonki to naturalne probiotyki. Podstawowe zalety wynikające z jedzenia kiszzonek:

Kiszonki są dobre na odchudzanie. Zawierają mniej cukru i dużo błonnika.

Kiszonki są dobrze przyswajane. Kiszenie zwiększa strawność i eliminuje z produktów niektóre substancje uważane za niepożądane. Dzięki temu składniki odżywcze z kiszzonek są lepiej przyswajane.

Kiszonki wspierają pracę układu pokarmowego. Kiszzone produkty poprawiają trawienie i ułatwiają przywrócenie prawidłowej mikroflory jelitowej. Wspomagają perystaltykę jelit.

Kiszonki wspomagają działanie układu odpornościowego.

Kiszenie stabilizuje witaminę C, dzięki czemu nie ulega ona rozpadowi.

Kiszonki zawierają silne przeciwutleniacze – witaminy A, C, E.

Kiszonki są źródłem witaminy B2 i B3.

Kiszonki są źródłem wielu składników mineralnych (wapń, żelazo, potas, magnez, fosfor).

Kiszonki obniżają poziom cholesterolu.

Kiszonki regulują wchłanianie glukozy we krwi.

Kiszonki zawierają acetylocholinę.

Kiszonki są źródłem probiotyków i prebiotyków.

Ile kiszonek dziennie jeść? Większość źródeł podaje, że około 100 gram. U mnie to najczęściej kiszona kapusta, kiszone ogórki no i soki z kiszonek (kapusty, ogórków, buraka, jarmużu).

ORZECHY

Orzechy przede wszystkim obniżają ilość trójglicerydów, obniżają ciśnienie krwi, zmniejszają ryzyko wystąpienia nowotworów, udarów i choroby wieńcowej. Chronią też przed stłuszczeniem wątroby. Orzechy korzystnie też wpływają na pracę naszego mózgu, działają przeciwstarzeniowo i wspierają odporność. Orzechy charakteryzują się wysoką wartością odżywczą. Są bogate w błonnik pokarmowy, magnez, mangan, wapń, miedź, cynk, witaminę B1, B6, E oraz zdrowe kwasy tłuszczowe. Zrobiłem mega duże rozpoznanie które orzechy mogą być dla mnie najkorzystniejsze, jak je kupować i ile spożywać. Z rozpoznania wyszło mi, że najlepszymi orzechami są orzechy włoskie (zwłaszcza drogocenny tłuszcz – kwas alfa-linolenowy oraz miedź), orzechy laskowe (potas!) orzechy brazylijskie (selen!), migdały (super źródło wapnia). Kupować w jak najbardziej naturalnej formie np. niełuskane lub w paczkach, ale małe paczki. Broń boże solone czy prażone :) Nie kupować z tych „na wagę”, bo cholera wie jak były przechowywane i czy przypadkiem już się nie zdążyły np. utlenić, podpleśnić itp. Po zakupie przechowywać w szczelnym zamknięciu, bez dostępu światła. Można w lodówce. Garść dziennie mieszanki powyższych to właściwa dawka.

JAK/ILE JEŚĆ?

Najprościej można na to pytanie odpowiedzieć znowu - jedz tak, jak jadali nasi przodkowie. Oni na pewno nie jedli pięciu posiłków dziennie. Na pewno nie jedli tak obficie, tak często i tak niezdrowo jak je człowiek współczesny. Zresztą co ciekawe – nasz organizm przystosowany jest bardziej do niejedzenia niż częstego jedzenia, a dokładniej do robienia sobie przerw w jedzeniu. Wynika to z faktu, że ludzie w przeszłości mieli często przerwy w jedzeniu z powodu częstych braków pożywienia. Choćby taki przednówek, podczas którego kończyły się zeszłoroczne zapasy, a nie było jeszcze nowych plonów. Człowiek współczesny ma wmawiane, że od rana do wieczora trzeba jeść, w wyniku czego jedzie non stop na wysokim poziomie insuliny. Insulina jest takim sygnalizatorem dla organizmu, że jest jedzenie. Insulina z jednej strony mówi organizmowi, żeby to jedzenie wykorzystać na bieżąco, ale z drugiej strony zajmuje się jego magazynowaniem w postaci glikogenu w wątrobie czy mięśniach, a nadmiar który się nie upakuje w tych dwóch magazynach, insulina wyśle do tkanki tłuszczowej i tam spokojnie ta tkanka tłuszczowa sobie czeka na złe czasy, które kiedyś zawsze przychodziły. Obecnie, u współczesnego człowieka, niemal wcale nie przychodzą. Dlatego nasze organizmy nie mają czasu na naprawę, bo non stop są zajęte ogarnianiem żarcia. Podczas niejedzenia, głódówki, postów, kiedy to drastycznie zmniejszamy poziom insuliny i odcinamy się od procesu trawienia pokarmu, dzieją się w naszych ciałach ciekawe zjawiska. Mianowicie poszcząc dostarczamy sobie mniej kalorii, a to powinno prowadzić do obniżenia masy ciała. Podczas niejedzenia nasz organizm przestawia się na nieco inny metabolizm. Potrzebną energię czerpie z tkanki tłuszczowej powodując jej spalanie. Lipoliza czyli rozkład tkanki tłuszczowej zaczyna się zwykle po około 12 godzinach poszczenia. W efekcie tego procesu dochodzi do powstawania ciał ketonowych czyli substratów, z których nasz organizm czerpie energię. To właśnie to przejście z wykorzystywania glukozy jako źródła paliwa na kwasy tłuszczowe i ketony niesie za sobą spore korzyści zdrowotne.

Wg literatury naukowej, te korzyści to: oczywiście odchudzenie, zmniejszenie stężenia glukozy we krwi, poziomu hemoglobiny glikowanej, insuliny na czczo, obniżenie stężenia trójglicerydów, obniżenie poziomu cząsteczek prozapalnych i w końcu poprawa funkcjonowania naszego mózgu.

Można zaryzykować stwierdzenie, które nie jest jakąś magią, a udowodnioną również w badaniach naukowych prawdą, że posty leczą nasze ciało! Każdego typu posty, zarówno te dłuższe jak i krótsze. Jakie posty wchodzi w grę? Obecnie najpopularniejszym rodzajem postu i co ciekawe, dość konkretnie przebadanym naukowo jest tzw. post przerywany z angielskiego Intermittent Fasting. Na czym on polega? Jest kilka podejść do tematu. Najbardziej łagodna wersja polega na ograniczeniu spożywania posiłków w ciągu dnia do tzw. okna żywieniowego. W czasie pozostałych godzin – nic nie jemy. Najczęściej stosowany jest model 8/16. 8 godzin jedzenia i 16 godzin postu. Jeżeli pierwszy posiłek jemy o godz. 10:00 to ostatni możemy zjeść do godz. 18:00. Między godz. 18:00 a 10:00 dnia kolejnego – nic. No może poza wodą oczywiście. Inne modele to modele 5/2 czy 4/3 polegające na tym, że

większość dni w tygodniu (odpowiednio 5 lub 4) jemy normalnie, a w pozostałe dni (odpowiednio 2 lub 3) ograniczamy kaloryczność potraw do powiedzmy 75%. Dni z 75% naprzemiennie z dniami 100%. Bardziej hardkorowa i przez wielu polecana wersja postu przerywanego to ta, w której zakładamy sobie totalny post powiedzmy podczas 2-3 kolejnych dni tygodnia. Następną wersją postu jest, to głodówki wielodniowe.

Jak to jednak jest możliwe, że niejedzenie może leczyć nasze ciało? Przeanalizujemy krótko i w prosty sposób, bez wnikania głębiej w biochemiczne szczegóły, co dzieje się w naszym ciele, gdy odstawimy jedzenie.

Przez pierwsze 12h niejedzenia nasze ciało jest nadal w rytmie spalania glukozy. Szuka jedzenia, ale nie znajdując go, zabiera się za zapasy. Tak! Mamy w wątrobie i w mięśniach zapas glikogenu, który wynosi około 1700 kcal. Gdy te kalorie się skończą, organizm zaczyna spalać tłuszcz.

Po 12h rośnie ilość hormonu wzrostu. Hormon wzrostu przeciwdziała starzeniu. Jest go dużo kiedy rośniemy, potem gdy się starzejemy jest go coraz mniej. Jest bardzo pożądanym produktem wśród ludzi próbujących się odmłodzić. To hormon który pojawia się kiedy wyciszymy insulinę, a jest go mało kiedy jemy non stop przez co się dużo szybciej starzejemy. Hormon wzrostu powoduje spalanie tkanki tłuszczowej, naprawę stawów, urazów oraz przeprowadza syntezę białek – zamienia je na lepsze. Ilość hormonu wzrostu może się zwiększyć podczas postu nawet o 3000%!

Po 18h pojawia się zjawisko zwane autofagią. To między innymi stąd wzięły się godziny 18/6 podczas postu przerywanego. Właśnie po to, by dojść do autofagii. Za prace nad autofagią japoński profesor Yoshinori Osumi otrzymał w 2016 roku nagrodę Nobla. Autofagia to cudowny proces. To dosłownie proces „samozjadania”, który oznacza recykling lub wydalenie uszkodzonych składników komórek lub niewykorzystanych białek. Chodzi o to że komórki same zaczynają niszczyć nieprzydatne im organelle i inne cząsteczki. Usuwanie takich uszkodzonych komponentów komórkowych pełni istotną rolę w kontekście ochrony przed dalszymi uszkodzeniami komórek i zaburzeniami ich funkcjonowania. To właśnie autofagia leży u podłoża tego, że obniżenie kaloryczności diety bardzo często wiąże się z poprawą zdrowia, zwiększeniem odporności na stres, spowolnieniem starzenia się i ogólnie z wydłużeniem długości życia. Poszczenie za sprawą wspomnianej autofagii jest bezpiecznym i praktycznym podejściem do poprawy zdrowia komórek naszego organizmu w tym narządów takich jak mięśnie, wątroba, nerki, serce, trzustka, układ nerwowy z samym mózgiem na czele.

Po 24h kończy się glikogen w wątrobie i mięśniach, czyli nasz zapas energii. Ciało przełącza się na ketony, czyli dużo lepsze paliwo. Ketony to też antyoksydanty powstałe ze spalania tłuszczu. Podczas działania organizmu na ketonach zmniejsza się ilość zapaleń, następuje naprawa jelit, naprawa serca, wzrasta używanie komórek macierzystych, które zaczynają naprawiać wszystko co tylko się da. Serce uwielbia ketony! O wiele lepiej pracuje na tym rodzaju energii. Podobnie mózg. Odbudowują się neurony, tworzą się nowe połączenia. Jesteśmy bardziej skupieni, lepiej myślimy, zapamiętujemy, jakby mózg działał na innych, lepszych obrotach. Między 24h a 48h nasze ciało wytwarza potężną ilość pozytywnych antyoksydantów! Po 48h niesamowicie wzrasta ilość komórek macierzystych. Trwa wielka naprawa naszego organizmu. Niepotrzebne elementy są zamieniane na potrzebne. Spada ryzyko raka, a istniejące już guzy zaczynają się kurczyć. Wzrasta ilość mitochondriów, by dać ciału więcej energii.

Po 72h układ immunologiczny działa na najwyższym możliwym poziomie.

Reasumując. Głodówki, posty, niejedzenia czy jak zwal tak zwal to coś najlepszego i najtańszego co możesz sobie zapodać dla zdrowia Twojego całego ciała. Zrzucisz kilka kilogramów, zasmakujesz zasilania przez ketony, dasz szansę autofagii na naprawę lub usunięcie nieprawidłowo działających bądź zbędnych elementów Twojego ciała. Hormon wzrostu Cię odmłodzi, komórki macierzyste naprawią Ci nie tylko jelita. Poprawi Ci się praca serca, działanie układu krwionośnego, mózgu! Odpocznie układ pokarmowy. Podleczy się wątroba, nerki, trzustka, mięśnie. Wszystko to możesz mieć totalnie za darmo i kiedy tylko chcesz. A tam za darmo, nawet zarobisz nie

wydając na jedzenie, które w tym czasie mogło być przez Ciebie pochłonięte. Same plusy! Jedynie co trzeba zrobić, to zwalczyć uczucie głodu, które najbardziej doskwiera w pierwszych 24h. Potem już jest ok. Picie wody bardzo pomaga. Głodówki lepiej znoszą osoby, które nie mają zamulonego organizmu masą węglowodanów. No ale po lekturze tego artykułu już Wiesz, że węglowodany to zło i będziesz, mam nadzieję, ich unikać. Wtedy i głodówki będą łatwiejsze, a przez nie szybsze i lepsze uzdrawianie.

Ważną sprawą związaną z postami jest też reżim spożywania posiłków. Jeden, dwa, maksymalnie trzy posiłki dziennie i NIC między posiłkami. Podjadanie między posiłkami nie jest najzdrowsze. Nawet jak podjadamy zdrowe produkty. Chodzi znowu o insulinę.

Pisząc ten tekst jestem w czwartym dniu głodówki i czuję się super. Nie jem, a jedynie piję. Wodę, co jakiś czas dosypując sobie soli himalajskiej celem uzupełnienia sodu oraz codziennie rano 300ml wyciskanego soku z selera naciowego, który prawie wcale nie ma kalorii, ale za to uzupełnia mój organizm w inne potrzebne minerały, głównie potas, sód, wapń i magnez utrzymując ciało w homeostazie sodowo-potasowo-magnezowej. Przez te prawie 4 dni zjechałem z 94,2 do 89,6 kg, ale to nie było moim głównym celem. Najważniejsze było dla mnie oczyszczenie i uzdrowienie organizmu po okresie świątecznym poprzedzonym serią wyjazdów, kiedy to przez niecały miesiąc prawie wcale nie ćwiczyłem, a w święta odpuściłem wszelkie diety nacieszając ducha różnymi potrawami, które raczej jadły moje oczy niż mój organizm. Dużo tego zjadłem, ale taki był plan. Raz na jakiś czas można w myśl zasady nr 2. Dziś wieczorem po treningu, bo podczas głodówki też systematycznie ćwiczę, koniec postu i myślę jakie tu delikatne danie sobie zgotować na wieczór? Może mała porcyjka kurczaka z warzywami na parze? A może dotrwam do jutra i rano wycisnę sobie sok z warzyw? Zobaczmy :)

ZDROWIE PSYCHICZNE

Mówiąc o rewolucjach zdrowotnych nie sposób nie wspomnieć o zdrowiu psychicznym. Celem moich rewolucji jest szczęście, długotrwałe szczęście. Mimo wspaniałych ćwiczeń fizycznych i idealnej diety nie osiągniemy pełni szczęścia nie będąc szczęśliwymi w środku. W ostatnich latach życie mnie bardzo doświadczyło. Zarówno w jedną jak i w drugą stronę. Osiągnąłem w ostatnim czasie potężne (wg mnie oczywiście) sukcesy w swojej karierze fotograficznej, ale też trafiły mnie nieopisane dramaty z tragiczną śmiercią jedynej, ukochanej siostrzyczki na czele :(Takie historie, takie ekstremalne skoki emocji dużo pokazują, uczą, hartują ducha, charakter. Zmieniają miejsce na szachownicy życia. Zmieniają perspektywę. Mogę mimo wszystko śmiało powiedzieć, że jestem szczęśliwy. Moje szczęście opiera się na kilku zasadach, które wprowadzałem sukcesywnie do swojego życia. Jako, że mam już sporo wiosen na karku, to zebrało się ich trochę. Dlatego teraz tu, w tym miejscu postaram się je w krótkich hasłach pozbierać i podać Ci na tacy. Skorzystasz lub nie – Twoja sprawa. Ja mogę Ci tylko pokazać drzwi – sam musisz przez nie przejść. Oto moje zasady na szczęście:

Ciesz się z każdej sekundy życia, z każdego jego aspektu. Nigdy nie Wiesz co i kiedy możesz stracić, więc to właśnie teraz jest ten moment, by być szczęśliwym i zadowolonym z tego co masz.

Nie rozpaczaj po stracie kogoś bliskiego lub czegoś ważnego. Ciesz się i bądź wdzięczny za to, że z tym kimś żyłeś, że to coś miałeś.

Pokochaj siebie samego i szanuj się bo nikt tego za Ciebie nie zrobi.

Staraj się być coraz lepszy w tym co robisz, ale miej świadomość swojego miejsca na osi. Zaakceptuj je i polub. Oswój się z myślą, że są od Ciebie gorsi, ale też i lepsi.

Nie walcz z ludźmi, którzy staną Ci na Twojej drodze do Twojego celu. Stracisz tylko niepotrzebnie czas. Nic nie wygrasz.

Zawsze, wszędzie i w każdym szukaj pozytywów i na nich się skupiaj i opieraj. Zajmowanie głowy negatywami nigdy nie prowadzi do sukcesu.

Unikaj ludzi, którzy wysysają pozytywną energię. Nie musisz z nimi obcować. Jest tak wiele osób pozytywnych na świecie, że na pewno znajdziesz właśnie takich.

Pamiętaj, że „zawsze się znajdzie większa ryba”. Więc jak już myślisz, że Jesteś w czymś Naj, to przyjdzie ktoś inny i Cię zje. Nikt, nigdy nie jest Naj!

Nie ma złych doświadczeń. Nigdy nie Wiesz, czy coś „złego”, co wydarzyło się teraz, nie jest czymś co doprowadzi Cię do czegoś o wiele lepszego o czym teraz nie masz pojęcia.

Pamiętaj, że czas wymyślono po to, by nie robić wszystkiego od razu.

MOJE JEDZENIE

Teraz może słówko o tym jak wygląda mój dzień i tydzień jeżeli chodzi o odżywianie już tak konkretniej. Na bazie moich rewolucji kulinarnych zrezygnowałem z obróbki termicznej warzyw, więc nie ma już pieczonych buraków nie ma już brokułów z kalafiorami na parze. Nie ma też kurczaka z warzywami zapiekanego w piekarniku, a jeżeli się pojawia to bardzo rzadko i to przy okazji jakichś gości. Zrezygnowałem, co przyszło mi najtrudniej, prawie zupełnie z picia Red Bulla, który u mnie w samochodzie był zawsze. Przeraziły mnie jednak informacje o tym jakie ilości cukru w nim drzemią. Nie ma też mojego tradycyjnego porannego picia soku pomarańczowego. Codziennie rano kierowałem swoje pierwsze ruchy do lodówki i brałem kilka łyków wspaniałego soku, który wprawdzie był najlepszy jaki tylko można było kupić w sklepie, ale pasteryzowany, więc po co? Dzień za to zaczynam w pracy od trochę innego soku. Przyjęło się u nas, że codziennie rano pijemy albo sok (oczywiście świeżo wyciskany) z selera naciowego, albo sok pół na pół z grejpfrutów i ananasa. Przy okazji po raz kolejny wspomnę, że mam kapitalnych ludzi w pracy, którzy z reguły są tam dość wcześnie i najczęściej kończy się tym, że gdy ja przychodzę do pracy, to soczek już na mnie czeka! Dziękuję!!! :) Oczywiście jak ja jestem wcześniej to ja wyciskam. Tak więc wypijam sobie rano około 7:30 taki soczek i tak naprawdę on jest dość sycący. Zwłaszcza ten ananas + grejpfrut. Następny, a w zasadzie pierwszy posiłek jem nie wcześniej niż około południa. Specjalnie nazywam go posiłkiem, a nie śniadaniem, gdyż cóż to za śniadanie np. o 13:30? Przy okazji obalam mit o tym, że rano trzeba zjeść „śniadanie - najważniejszy posiłek dnia”. Guzik prawda. Jedz wtedy, kiedy czujesz potrzebę. Twoje ciało Ci powie kiedy trzeba zjeść posiłek. Ja się tak przestawiłem, że głodny zaczynam być dopiero po południu. Co to jest za posiłek? Różnie. Dwa razy w tygodniu piję wieloskładnikowy sok.

Skład wersji mojego soku wieloskładnikowego AD. 2023 - dla jednej osoby (wariant podstawowy):

- 1 duży burak czerwony,
- 2 duże marchewki,
- 2 jabłka,
- trochę białej kapusty,
- około 200g jarmużu,
- porządna wiązka natki pietruszki,
- ok 7mm imbiru,
- 1 duży ząbek czosnku.

Wariant rozszerzony wzbogacam o:

- 1 małą czerwoną paprykę,
- 2 łydgi selera naciowego,
- pół zielonego ogórka,
- pół opakowania kielzków brokułu,
- 50g oleju lnianego.

Dwa razy w tygodniu robię sobie owocowe koktajle na bazie bananów.

Skład koktajlu owocowego AD. 2023 - dla jednej osoby:

- 3 banany,
- 2-3 kiwi złote albo zielone,
- wiążcha kolendry,
- ¼ opakowania kielzków brokułów,

i moje ulubione superfoods:

- łyżeczka chlorelli (lub ostatnio 2 łyżeczki takiej mieszanki składającej się z chlorelli, spiruliny, trawy pszenicznej i trawy jęczmiennej,

i różnie, zamiennie, zależy na co mam ochotę:

- 1 łyżeczka jagód acai
- 1 łyżeczka ashwagandhy,
- 1 łyżeczka macy,
- 1 łyżeczka baobabu.

To wszystko oczywiście blenduję w Nutribullet. Można dodać wody, ale ja wolę takie gęstsze trochę. Jakie jeszcze inne „śniadania” wchodzą w grę? Pieczywo chrupkie żytnie ze smarowidłem w postaci wymieszanego awokado z czosnkiem doprawionego solą i pieprzem albo to samo pieczywo z masełkiem czosnkowym, które sam robię i z pomidorami! Jeżeli chodzi o weekend to sprawa wygląda trochę inaczej. Z reguły w sobotę, robię sobie święto pieczywa i to jest jedyny dzień, w którym jem moje ulubione bułki fitness (z Lidla) z masełkiem czosnkowym, szczypiorkiem i solą! Od dzieciństwa uwielbiam pieczywo z masłem i szczypiorkiem. W uboższej wersji za dzieciaka był to chleb z masłem i z solą :) Tak, mam świadomość, że te bułki fitness to niestety jak prawie każde pieczywo w supermarketach, czyli pieczywo z tzw. odroczonego wypieku (bake-off). No ale cóż – działa zasada nr 2! Natomiast jeżeli chodzi o niedzielę to na stół wjeżdża na zmianę albo szakszuka, jak mam dużo pomidorów z tygodnia albo jajecznica najczęściej delikatnie na cebulce, czosneczku i jak są to pieczarki. Oczywiście dodatkowo z pomidorami i jak mi zostanie z soboty to ze szczypiorkiem. Jeżeli zaś chodzi o śniadania, na wyjazdach, podczas robienia sesji, gdzie nie mogę się przejmować jakimiś przygodami z żołądkiem, ale potrzebuję jak najwięcej energii i składników odżywczych z jak najmniejszej ilości jedzenia, to jem 2-4 gotowane jajka plus pomidor i... już. To najmniejsze, najbogatsze, najzdrowsze i najmniej inwazyjne śniadanie podczas moich wyjazdów. To wszystko w temacie pierwszego posiłku.

W tygodniu, zaraz po powrocie z pracy, podjadam jakieś kiszunki. Najczęściej jest to kapusta kiszona! Powinno się wsuwać około 100 g kiszonek dziennie. Do tego zjadam obowiązkowo trzy łyżki zmielonych wcześniej ziaren ostropestu plamistego. Po takiej szybkiej podżerce mam około 40 minut przerwy (na np. przegląd newsów w TV) i zabieram się za codzienny trening. Po treningu oczywiście kąpiel i przygotowanie obiadu. Znowu - nazwijmy to „obiadu”. Po prostu kolejnego (drugiego?) posiłku. Niestety nie mam za dużo czasu, by jak niektórzy moi znajomi poświęcać go dużo na przygotowanie wykwinnych, wieloskładnikowych, długo przygotowywanych dań. Mi przygotowanie obiadu musi zająć maksymalnie kilkanaście minut. Głównym składnikiem tego wieczornego posiłku jest moja ukochana, potężna sałatka. Sałatkę przygotowuję na bazie różnych mieszanek sałat z rukolą, roszponką, czerwoną kapustą, pokrojoną w cienkie wstążki marchewką. Do tego duży pomidor albo dwa małe, drobno pokrojona mała papryka albo pół dużej, awokado, kiełki najczęściej brokułów, czosnek, pestki dyni (które czekają namoczone w wodzie 24 godziny), zioła prowansalskie, sól, pieprz, ocet jabłkowy i olej lniany. Często do sałatki dodaję też płatki drożdżowe nieaktywne, czasem też orzechy, chociaż te akurat wolę sobie zmieszać (Wiesz które) w miseczce i jeść około garści dziennie, po obiadku, na tak zwane zakontrowanie :) Dużo tych składników ale sałatka jest wyborna!

Do sałatki najczęściej idzie jakieś mięsko. Raz w tygodniu jem steki (przepisy podane wcześniej), raz albo dwa razy wjeżdża kaczka, dwa razy w tygodniu jem ryby. Czasami sałatkę zrobię sobie tak dużą, że już nic więcej nie wjeżdża. Czasami jem jajka, albo sadzone albo po benedyktyńsku. Pół godziny przed posiłkiem piję ocet jabłkowy (pół szklanki wody i jedna łyżka octu). Po ostatnim posiłku już nie podjadam. Jak muszę to albo jakieś jabłko, albo marchewki, albo orzechy. Od godziny 20:00 nie jem już nic. Koniec okna żywieniowego. Tak wygląda mój klasyczny tydzień. Czy zdarza mi się jeść coś innego? Oczywiście że tak, zgodnie z zasadą nr 2! Czasem w weekend zamówi się jakąś pizzę, czasem wyskoczy się do jakiejś knajpy, ale muszę się przyznać, że od czasu kiedy zacząłem bardzo analizować wszystkie składniki tego co się je, informacje jak to się przyrządza, to naprawdę źle się czuję wiedząc, że jem truciznę i staram się to robić jak najrzadziej.

Cdn. ? Na pewno 😊

STRESZCZENIE czyli SZYBKA DROGA DO ZDROWIA!

Możesz jeść wszystko, pod warunkiem, że sam sobie przygotujesz!

Unikaj produktów przetworzonych.

Pamiętaj, że „Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, bo tylko dawka czyni truciznę”.

Patrz na składki i wybieraj te produkty, których składki są najkrótsze i nie zawierają żadnych nieznanymi Ci składników.

Zrezygnuj (na ile możesz) całkowicie ze spożywania:

- cukru i produktów go zawierających (tak, napojów gazowanych, soków i jogurtów „owocowych” też),
- produktów powstałych z mąki pszennej (białe pieczywo, bułeczki, ciasta, itd.),
- produktów zawierających kwasy tłuszczowe typu trans (olej roślinny częściowo uwodorniony lub częściowo utwardzony) czyli np. herbatników, ciasteczek, batoników, pączków, drożdżówek, wafli czekoladowych itp.,
- produktów zawierających duże ilości soli (pamiętaj, że słone przekąski (paluszki, krakersy, solone orzeszki smażone, chipsy ziemniaczane) również zawierają kwasy tłuszczowe typu trans),
- mięsa czerwonego przetworzonego (parówki, kabanosy, kiełbasy, mięso paczkowane, konserwy mięsne, pasztety),
- fast foodów (hamburgery, pizze, zapiekanki, frytki),
- zup i sosów w proszku, koncentratów spożywczych i mieszanek przypraw,
- ziemniaków,
- mleka zwierzęcego i produktów z niego powstałych.

Smaż tak krótko jak tylko się da. O ile już to na oliwie z oliwek, oleju kokosowym, oleju z awokado albo rzepakowym. Unikaj oleju słonecznikowego do smażenia.

Wprowadź do swojej kuchni sól himalajską albo kłodawską. Unikaj soli morskiej.

Kupuj produkty z upraw/hodowli ekologicznych. Tyczy się to warzyw i owoców, ale też mięsa, ryb, jajek.

Kup i używaj wolnoobrotową wyciskarkę do warzyw i owoców.

Wprowadź do swojej diety przynajmniej takie warzywa jak: marchew, burak czerwony, seler naciowy, kapusta, papryka, pomidor, czosnek, pietruszka (natka), jarmuż, brokuł.

Wprowadź do swojej diety przynajmniej takie owoce jak: jabłko, awokado, ananas, grejfrut, banan, kiwi.

Pij codziennie (lub na miarę możliwości często) sok z selera naciowego bądź soki wieloskładnikowe (skład znajdziesz w artykule).

Jedz warzywa w sałatkach.

Jedz owoce w całości – rzadziej w wyciskanych sokach, ale też :)

Unikaj obróbki cieplnej warzyw i owoców. Stracisz prawie wszystkie witaminy i sporą ilość minerałów.

Wprowadź do swojej diety takie ryby jak: śledź, sardynka, makrela atlantycka, pstrąg łososiowy, dziki łosoś pacyficzny. Zrezygnuj z tuńczyka, miecznika i ryb z Bałtyku.

Jedz jajka ekologiczne (cyfra „0” (zero) z przodu na pieczętce) gotując je na miękko. Możesz i 3 sztuki dziennie jak chcesz :)

Jak musisz jeść pieczywo, to najlepiej jedz żytni chleb razowy na zakwasie.

Wprowadź do swojej diety chlorellę, ostropest plamisty, olej lniany, pestki dyni, ocet jabłkowy, kiszonki, orzechy.

Jedz dwa, maksymalnie trzy posiłki dziennie.

Nie podjadaj między posiłkami – nawet zdrowych produktów.

Zacznij stosować posty. Przynajmniej tzw. post przerywany (z angielskiego Intermittent Fasting).

Komponując posiłki nie łącz białek z węglowodanami. Pieczywo, ziemniaki, makarony, kasze, ryż możesz łączyć jedynie z surowymi lub gotowanymi warzywami, natomiast nie wolno z takimi produktami jak mięsa, jajka, sery, ryby, owoce. Mięsa, jajka, sery, ryby możesz łączyć również jedynie z surowymi lub gotowanymi warzywami.

Nie pij podczas przyjmowania posiłków. Najmniej godzinę przed lub godziną po jedzeniu.

Pij około litra wody. Jak pijesz kranówkę (w wielu miastach śmiało można), to pamiętaj by pić tę z zimnego kurka.

Jedz powoli i dokładnie wszystko gryź.

Pamiętaj, że surowe lepsze od gotowanego, gotowane lepsze od grillowanego, grillowane lepsze od smażonego.

Wprowadź do swojego życia ruch. Nie musisz biegać maratonów. Nie musisz w ogóle biegać! Wybieraj schody zamiast windy. Spaceruj bądź jeźdź na rowerze (polecam stacjonarny, bo możesz w tym czasie oglądać swoje ulubione filmy, seriale, programy w TV). Godzina dziennie ruchu – starczy :)

Ciesz się z każdej sekundy życia, z każdego jego aspektu. Nigdy nie Wiesz co i kiedy możesz stracić, więc to właśnie teraz jest ten moment, by być szczęśliwym i zadowolonym z tego co masz.