

MISTRZ SOKÓW  
**JASON VALE**

*TO PODEJŚCIE JAK NAJBARDZIEJ MA SENS – DAILY MAIL*

# Turbo zdrowie w 14 dni



ENERGETYCZNE DOŁADOWANIE  
TWOJEGO CIAŁA I SZYBKA UTRATA WAGI

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**Turbo**  
**zdrowie**  
w 14 dni



MISTRZ SOKÓW  
**JASON VALE**

*TO PODEJŚCIE JAK NAJBARDZIEJ MA SENS – DAILY MAIL*

# Turbo zdrowie w 14 dni

ENERGETYCZNE DOŁADOWANIE  
TWOJEGO CIAŁA I SZYBKA UTRATA WAGI

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Natalia Paszko  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Tłumaczenie: Łukasz Głowacki

Wydanie I  
Białystok 2015  
ISBN 978-83-64278-82-2

Tytuł oryginału: Turbo Charge Your Life  
Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title  
Turbo Charge Your Life  
© Jason Vale 2005

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Wprowadzenie. 14-dniowy program na turbodoładowanie Twojego życia .....	7
Cytat dekady .....	17
Koniec z wymówkami .....	22
Ruszaj się .....	94
Zapomnij o dietach .....	113
Płynna technologia dla Twojego ciała .....	132
Siedem grzechów śmiertelnych diety .....	151
Sześć istotnych potrzeb żywieniowych .....	192
Zobaczyć znaczy uwierzyć .....	217
14-dniowy program na turbodoładowanie swojego życia .....	220
Przepisy .....	257
Dodatek .....	323



# Wprowadzenie

## 14-dniowy program na turbodoładowanie Twojego życia

Pozwól, że już na samym początku jasno Ci coś wytłumaczę: niniejsza książka nie została stworzona po prostu po to, aby dać Ci motywacyjnego kopniaka w tyłek na polu życia, zdrowia i kondycji, ale aby dosłownie wpakować Ci tam silnik rakietowy!

Nieważne, kim jesteś, ile poradników przeczytałeś, w ilu seminariach uczestniczyłeś, na ilu dietach byłeś ani ile programów treningowych rozpoczynałeś w przeszłości. Nieważne, jak bardzo wydaje Ci się, że to wszystko już wiesz – prawda jest taka, że każdemu z nas przydałoby się trochę szczerzej motywacyjnej gadki, abyśmy w końcu przestali *myśleć* o dokonaniu zmiany „któregoś dnia”, a zamiast tego ruszyli tyłki i wzięli się do roboty.

Informacje zawarte w tej książce pozwolą Ci nie tylko tego dokonać, ale co znacznie ważniejsze, zrozumieć dokładnie, co robić zarówno na poziomie mentalnym, jak i fizycznym, aby dokonane zmiany nie były tylko chwilowe. Zazwyczaj w przypadku prawie każdego programu zdrowotnego, fitness czy dietetycznego na początku jesteś zmotywowany, przez jakiś czas stosujesz się do wskazówek, zaczynasz wyglądać i czuć się dobrze, ale po kilku miesiącach wracasz do starych nawyków.

Tyłu z nas jest znakomitych na starcie. Jesteśmy podekscytowani i mamy dobre intencje. Jednak w 95 procentach przypadków powracamy do starych nawyków i w każdy weekend powtarzamy sobie (i oznajmiamy światu), że to wszystko zmieni się wraz z nadejściem... poniedziałku!



Mój cel jest prosty: dostarczyć Ci odpowiednich informacji, które Cię zmotywują do odpowiedniej diety i ćwiczeń fizycznych oraz zainspirują do ukończenia unikalnego i wysoce efektywnego 14-dniowego programu na turbodoładowanie Twojego życia. Pokażę Ci również, jak odpowiednio myśleć i wykorzystywać to tak, abyś prawdziwie przeżywał swoje życie, a nie tylko starał się „przetrzeć”.

## Szansa na utratę tłuszczu

Wiem, że zrzucenie zbędnych kilogramów to dla wielu ludzi ogromny problem – naprawdę przez wiele lat miałem taki sam. Nikogo nie powinno to dziwić, zwłaszcza z uwagi na fakt, że obecnie znajdujemy się w sytuacji nie do pozazdroszczenia, ponieważ dzierżymy tytuł **Najbardziej Otyłego Narodu w Europie** (i jak zapewne zdążyłeś zauważyć, mamy na tym polu całkiem sporą konkurencję!). Trzy czwarte populacji Wielkiej Brytanii cierpi na nadwagę lub otyłość, a dzieci już w wieku pięciu lat chorują na serce i mają wczesne oznaki cukrzycy. W każdym magazynie czy gazecie trąbią ciągle o otyłości będącej tykającą bombą zegarową, która lada moment eksploduje. I z tego względu już na samym początku chcę Ci dać jasno do zrozumienia:

***Gwarantuję, że w trakcie 14-dniowego programu na turbodoładowanie Twojego życia zrzucisz od trzech do sześciu kilogramów.***

To przede wszystkim dla tych, którzy w pierwszej kolejności pragną pozbyć się zbędnych kilogramów.

Utrata wagi, o której tutaj mowa, nastąpi w trakcie pierwszych czternastu dni, ale ponieważ ten program turbodoładuje Twoje życie, po krótkim czasie zaczniesz zauważać, że Twoje ciało nabiera wymarzonych kształtów i idealnej wagi. Co więcej, program ten został zaprojektowany w taki sposób, abyś również dostrzegł pozytywne zmiany w wyglądzie skóry, aby Twoje włosy stały się gęstsze i błyszczące, abyś miał więcej energii, i najważniejsze – abyś zmienił na zawsze swoje nastawienie do jedzenia i ćwiczeń.

Program na turbodoładowanie Twojego życia ma do zaoferowania znacznie więcej niż tylko obietnicę pozbycia się kilku kilogramów. W istocie, nie każdy, kto podejmuje się tego programu, ma na celu schudnięcie. Są tacy, którzy po prostu pragną poczuć się lekko, doświadczyć niesamowitego zdrowia i dobić się do źródła naturalnej energii, której nie mieli okazji zasmakować od dzieciństwa. Wielu ludzi, zwłaszcza mężczyźni, chce zwiększyć swoją wagę, budując mięśnie, i dlatego w tym miejscu chcę przedstawić drugą jasną uwagę:

Ten program **nie jest** tylko dla **otyłych**.

Bynajmniej! Został stworzony dla każdego, komu albo ciężko jest zacząć, albo kontynuować zdrową, zrównoważoną dietę i treningi fizyczne. Został zaprojektowany z myślą o tych, którzy są w pełni świadomi, co powinni spożywać dla lepszego zdrowia i dlatego powinni więcej ćwiczyć, ale z jakiegoś powodu nie potrafią wyrobić w sobie nawyku konsekwentnego działania. Jest on również dla tych, którzy już w przeszłości próbowali wielu innych programów, ale nigdy tak naprawdę nie osiągnęli wymarzonego zdrowia i tężyzny fizycznej. Ten unikalny program jest przeznaczony także dla

tych, którzy nie tylko chcą poprawić swoje zdrowie, ale również potrzebują porządnego kopniaka w tyłek.

Niemniej jednak, nim zabierzemy się za program, który bez wątpienia zmieni Twoje życie o sto osiemdziesiąt stopni, w pierwszej kolejności musisz zrobić coś, co sprawi, że stosowanie się do jego zaleceń będzie jedną z najłatwiejszych i najprzyjemniejszych rzeczy, jaką kiedykolwiek zrobiłeś, a mianowicie musisz...

## Przeczytać książkę!

Jeśli chodzi o podejście do zdrowia, ćwiczeń, przygotowywania posiłków i diety ogółem, to śmiało można powiedzieć, że pod tym względem żyjemy w bardzo dziwnych czasach. W Wielkiej Brytanii mamy więcej programów telewizyjnych o gotowaniu, więcej znanych kucharzy i kupujemy więcej książek kucharskich niż jakikolwiek inny naród w Europie. W rzeczywistości **Brytyjczycy co minutę wydają siedem tysięcy funtów na gotowe posiłki – to trzy razy więcej niż mieszkańcy jakiegokolwiek innego państwa w Europie.**

Mamy również więcej klubów odchudzania, więcej książek o zdrowiu i ćwiczeniach oraz więcej nagrań DVD ze znanymi osobami pokazującymi, jak osiągnąć wymarzoną sylwetkę, niż jakikolwiek inny kraj w Europie, a jednocześnie jesteśmy najbardziej otyłymi i niezdrowymi Europejczykami.

## Dlaczego?

Ponieważ choć świetnie nam idzie kupowanie książek, to jednak nie opanowaliśmy jeszcze sztuki czytania ich! Oczywiście, świetnie je przekartkowujemy, ale rzadko kie-

dy – jeśli w ogóle kiedykolwiek – czytamy całą książkę i postępujemy wedle instrukcji w niej zawartych.

Praktycznie każda osoba, którą znam, ma w swojej kuchni książkę kucharską Jamiego Olivera, Deli Smith oraz Nigelli Lawson, ale za nic nie mogę sobie przypomnieć, aby kiedykolwiek przygotowywali według ich przepisu jakąkolwiek potrawę. Książki kucharskie celebrytów stały się dziś odpowiednikiem takich magazynów jak *OK!* czy *Hello!* – znakomite dla amatorów niezdrowej sensacji lubiących dobrze zjeść, ale niestety na tym się kończy.

W prawdziwym świecie wielu ludzi ma dobre intencje, ale rzeczywistość ciągle pozostaje taka sama. Większość z nas albo bierze coś na wynos, wsuwa kanapkę i frytki, albo wkłada do piekarnika gotowy posiłek, wierząc, że już zrobili sobie obiad. Wygląda na to, że Jamie, Nigella i cała reszta nie są w naszej kuchni po to, aby pomóc nam przygotować wspaniałe, pożywne posiłki każdego wieczoru, ale raczej służą za modne kuchenne akcesoria. W istocie, wydaje mi się, że duża, błyszcząca książka Jamiego Olivera czy zmysłowej Nigelli są teraz ważniejsze dla estetyki kuchni, aniżeli sama kuchenka firmy Smeg. Błyszczące, nowoczesne kuchenki lśnią nie dlatego, że tak porządnie je zczyścimy, ale dlatego, że rzadko kiedy je włączamy.

Tym samym, w praktycznie każdym domu, który mam okazję odwiedzać, widzę na półkach poradniki, książki z ćwiczeniami i na temat zdrowej diety, a mimo to ludzie, którzy je nabyli, jedzą śmieciowe jedzenie, oglądają godzinami telewizję i narzekają na swój rozmiar, kształt i życie ogółem. Oszacowano, że u szczytu obsesji na punkcie diety Atkinsa ponad trzy miliony Brytyjczyków było na diecie. Jednak liczba ta w praktyce oznacza, że trzy miliony ludzi kupiło książkę, ale co z tego. To, że trzy miliony ludzi nabyło książkę, nie oznacza wcale, że w ogóle ją czytali. Może nawet sam doktor Atkins

nigdy nie zabrał się za przeczytanie swojego dzieła, ponieważ w chwili śmierci ważył gigantyczne 115 kilogramów!

### **Kupienie książki to za mało – musisz ją jeszcze przeczytać!**

Powiem Ci teraz, że informacje zawarte w niniejszej książce zadziałają. Zmienia Twój sposób patrzenia na zdrowie i ćwiczenia. Bez cienia wątpliwości, książka ta nie tylko będzie stanowiła dla Ciebie dobry początek, ale również turbodoładuje każdy aspekt Twojego życia. Posunąłbym się nawet do powiedzenia, że to niemożliwe, aby przeczytać tę książkę i nie doznać jakiegoś poruszenia, które skłoniłoby Cię do zmiany sposobu odżywiania i ćwiczeń, a tym samym – życia. Choć zabrzmiałoby to w tej chwili niesamowicie, to tak naprawdę, kiedy skończysz czytać tę książkę, z niecierpliwością będziesz wyczekiwał swoich codziennych ćwiczeń, będziesz uwielbiał zdrowo jeść i będziesz wiedział, czego dokładnie Ci trzeba, aby turbodoładować każdy aspekt swojego życia. Ale pozwól, że jeszcze raz powtórzę, aby nie było wątpliwości: jeśli tylko tę książkę przekartkujesz, będziesz ją wykorzystywał jako podkładkę albo pozostawisz na półce, aby zalegał na niej kurz, to magia w niej zawarta będzie miała tak nikłą szansę na zadziałanie, jak nikłą szansę ma George W. Bush na otrzymanie Pokojowej Nagrody Nobla.

### **Dziewięćdziesiąt pięć procent poradników zalega na półkach**

Wielu ludzi zdaje się myśleć, że kupując taką książkę, zrobili już dość. Wiesz, o co mi chodzi. Czujesz się dobrze, wiedząc, że przynajmniej podejmujesz już jakieś kroki mające

na celu poprawienie Twojego zdrowia i życia. Następnie wracasz do domu, szybko książkę kartkujesz, odkładasz i mówisz: „Jak tylko zrobię to i tamto, wrócę i ją przeczytam”. Potem okazuje się, że są jeszcze inne rzeczy, którymi należy się zająć, i nagle książka zaczyna Ci przeszkadzać. Odsuwasz ją na bok i mówisz: „Jutro, przeczytam ją jutro”. Ale znów na drodze stają ci „ważniejsze rzeczy” i nim się obejrzyysz, Twoja nowo zakupiona książka ląduje w pudle lub na półce z niewielką szansą na to, że kiedykolwiek po nią sięgniesz. Ale przynajmniej wiesz, że przez chwilę chciałeś dobrze – przez chwilę, kiedy ją kupowałeś.

Tak samo jest z tymi wszystkimi ludźmi, którzy zapisują się na siłownię, ale niestety, samo zapisanie się nie uczyni Cię zdrowym – MUSISZ TAM PÓJŚĆ. W identyczny sposób zakupienie książki bez przeczytania jej i bez zastosowania się do wskazówek w niej zawartych będzie tak samo przydatne, jak placek z nadzieniem z wieprzowiny na żydowskim weselu.

Jak już zapewne się domyśliłeś, bardzo mi zależy, żeby ta sprawa była jasna, i nie mam nic przeciwko powtarzaniu się, jeśli dzięki temu zostaną w końcu usłyszani. Nie robię tego dlatego, ponieważ sądzę, że moi czytelnicy są półgłówkami, ale dlatego, że im częściej coś słyszysz, tym lepiej zapada to zarówno w Twojej świadomości, jak i podświadomości.

Aby być absolutnie pewnym, że zdajesz sobie sprawę, jak ważna jest moja pierwsza uwaga, i ponownie narażając siebie na powtarzanie się, postanowiłem poświęcić całą stronę, aby jeszcze raz dobitnie Ci to uświadomić:

Przeczytaj książkę *Przeczytaj książkę*

Przeczytaj książkę **Przeczytaj książkę**

**PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ** Przeczytaj książkę

**PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ** Przeczytaj książkę

Przeczytaj książkę *Przeczytaj książkę*

**PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ** Przeczytaj książkę

Przeczytaj książkę *Przeczytaj książkę*

Przeczytaj książkę Przeczytaj książkę

**PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ**

Przeczytaj książkę *Przeczytaj książkę*

Przeczytaj książkę **Przeczytaj książkę**

**PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ** Przeczytaj książkę

**PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ** Przeczytaj książkę

Przeczytaj książkę *Przeczytaj książkę*

**PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ** Przeczytaj książkę

Przeczytaj książkę *Przeczytaj książkę*

Przeczytaj książkę Przeczytaj książkę

**PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ**

## Cieszę się, że teraz jest to jasne!

Nie czytaj tej książki tak, jak chcesz, ale w porządku, w jakim należy to robić, czyli od początku do końca. Ponieważ jestem chyba najbardziej niecierpliwą osobą, jaką znam, w pełni zdaję sobie sprawę, że pomimo mojego wyraźnego przesłania brzmiącego *Przeczytaj Książkę*, wciąż możesz odczuwać pokusę przejścia od razu do rozdziału opisującego 14-dniowy plan na turbodoładowanie Twojego życia. Ale proszę, bardzo proszę, nie rób tego! Powiem Ci, że jeśli to zrobisz, jeśli zignorujesz moją pierwszą radę, to prawdopodobnie program ten będzie dla Ciebie tylko kolejnym programem ćwiczeniowym i dietetycznym/detoksykacyjnym i w ostatecznym rozrachunku poniesiesz porażkę. Nim oddasz się temu zmieniającemu życie programowi, *najpierw musisz* przygotować się do niego mentalnie – to właśnie przygotowanie mentalne ma kolosalne znaczenie, ponieważ od niego zależy, czy najpierw się turbodoładujesz, a potem ulegniesz awarii, czy może jednak po turbodoładowaniu zdołasz utrzymać poziom i ostatecznie osiągniesz ciało, zdrowie i styl życia, jakich pragniesz. Jeśli nie potrafisz poświęcić się na tyle, aby przeczytać książkę, to musisz zapytać sam siebie, jaka jest nadzieja, że uda Ci się poświęcić programowi.

Na szczęście, co już pewnie zauważyłeś, piszę tak, jakbym mówił, a więc nim się spostrzeżesz, będziesz już u końca książki. Ci, którzy nigdy przedtem nie czytali moich publikacji, w trakcie lektury zrozumieją, że nie robię tego, aby zdobyć jakąś nagrodę literacką. Robię to, aby pomóc Ci osiągnąć rezultaty, o jakich marzysz. I jeśli będzie to wymagało dwudziestokrotnego powtarzania pewnych rzeczy, WYKRZYKIWANIA TEGO, O CO MI CHODZI, delikatnego przeklinania (czasami) lub bycia obcesowym, to trudno. Nie spodziewam się, że będziesz zgadzał się ze wszystkim, co piszę, ani że cały czas będzie podobał Ci



się mój styl, ale jeśli będziesz używał własnej inteligencji, przyjmował to, co będzie miało dla Ciebie sens, i odrzucał to, co go mieć nie będzie, zobaczysz, że osiągniesz znakomite wyniki. Czasami wystarczy przeczytać jedną linijkę książki – ona może poruszyć w Tobie coś, co zmieni Twoje życie na zawsze. Proszę Cię jedynie, abyś przez całą lekturę miał otwarty umysł.

A więc, jeśli jesteś gotów rozpocząć podróż, która turbo-  
doładuje każdy aspekt Twojego życia, wyruszajmy...

## REGUŁY OBOWIĄZUJĄCE PODCZAS CZYTANIA KSIĄŻKI

*1. Przeczytaj rozdziały od 1. do 8. po kolei. 2. Czytaj przynajmniej jeden rozdział książki każdego dnia, aby nie tracić motywacji. 3. Skrupulatnie stosuj się do wytycznych 14-dniowego programu. Reguły obowiązujące podczas czytania książki*

### **1. PRZECZYTAJ ROZDZIAŁY OD 1. DO 8. PO KOLEI.**

*2. Czytaj przynajmniej jeden rozdział książki każdego dnia, aby nie tracić motywacji.  
3. Skrupulatnie stosuj się do wytycznych 14-dniowego programu.*  
reguły obowiązujące podczas czytania książki

*1. Przeczytaj rozdziały od 1. do 8. po kolei. 2. Czytaj przynajmniej jeden rozdział książki każdego dnia, aby nie tracić motywacji.*

*3. Skrupulatnie stosuj się do wytycznych 14-dniowego programu.*  
**Reguły obowiązujące podczas czytania książki**

**1. Przeczytaj rozdziały od 1. do 8. po kolei. 2. Czytaj przynajmniej jeden rozdział książki każdego dnia, aby nie tracić motywacji. 3. Skrupulatnie stosuj się do wytycznych 14-dniowego programu.**

To sok błonnika Cię karmi.

## Jay Korditch

Ludzkie ciało zostało zaprojektowane tak, by mogło żyć się przede wszystkim płynnym paliwem. To nie zbieg okoliczności, że każda roślina przeznaczona do jedzenia dla ludzi w ponad 70 procentach składa się z wody. Ten życiodajny płyn znajdujący się w każdym owocu i warzywie pod względem odżywczym jest sto razy lepszy niż cokolwiek, co człowiek jest w stanie samodzielnie wyprodukować. Po prostu nie istnieje żadna pigułka, napój czy suplement, który choćby w najmniejszym stopniu dorównywałby temu niewiarygodnemu płynnemu paliwu.

Jednak z biegiem lat jemy tych pokarmów coraz mniej. To doprowadza do zablokowania i osłabienia naszego systemu trawiennego, co z kolei przyczynia się do tego, że organizm z trudem zaczyna wydobywać to cenne płynne paliwo z błonnika spożywanego przez nas jedzenia. Przeciętą dietą w Wielkiej Brytanii zaledwie w 5 procentach składa się z bogatych w wodę żywych pokarmów, tj. surowych owoców i warzyw, podczas gdy ta liczba powinna wynosić od 70 do 80 procent.

**Jeśli chodzi o optymalne odżywianie, to zdolność organizmu do wydobywania soku z błonnika naturalnych pokarmów ma tutaj ogromne znaczenie.**

Jest oczywiste, że potrzebujemy błonnika, ale musisz zrozumieć, że to nie błonnik Cię karmi, ale *sok* tego błonnika. Błonnik potrzebny jest do tego, aby wszystko mogło się poruszać (jeśli wiesz, o czym mówię) i jest również dobrym narzędziem pomagającym transportować paliwo płynne w stałej formie.

Kluczową rzeczą jest znaleźć jakiś sposób, który pomógłby naszemu zapchanemu, wyniszczonemu i osłabionemu układowi trawiennemu wyciągać tyle życiodajnych soków, ile tylko się da. No bo w końcu jaki jest sens najadać się warzywami i owocami, jeśli tylko niewielki procent ich pożywnych płynów dociera tam, gdzie jest najbardziej potrzebny? Rozwiązanie jest jedno:

## Zacznij wyciskać soki!

Doktor Norman Walker był chyba najślawniejszym zwolennikiem świeżych soków wyciskanych z owoców i warzyw. Miał 113 lat, gdy spokojnie umarł we śnie, wolny od chorób. Pracował do ostatniego dnia swojego życia, które poświęcił na nauczanie innych, w jaki sposób uzyskać optymalną wartość odżywczą z najlepszych pokarmów natury. Był przekonany, że picie świeżych soków to najlepszy i najłatwiejszy sposób na wprowadzenie do krwiobiegu żywych składników odżywczych.

Wiem, że jeśli każdego dnia nie będę pił odpowiedniej ilości świeżych soków pochodzących z surowych warzyw, wtedy najprawdopodobniej, będzie mi brakowało dostatecznej ilości enzymów żywieniowych w organizmie.

### **Doktor Norman Walker**

Na wypadek, gdybyś zastanawiał się, co to jest enzym, to powiem prosto – enzymy są życiem. Enzymy w naszym pożywieniu są tak samo ważne jak witaminy, minerały, tłuszcze, węglowodany, białka i woda. Bez obecności enzymów w jedzeniu organizm musi dosłownie kraść ze swojego własnego konta bankowego. Dobrze jest wiedzieć, że wszystkie mocno

przetworzone pokarmy – czyli te, które zajmują jakieś 95 procent półek w supermarketach – pozbawione są enzymów; innymi słowy nie zawierają „życiowej mocy roślin”. Oznacza to, że za każdym razem, kiedy jesz hamburgera, bułkę, pizzę, gotowy posiłek lub cokolwiek innego, co kupujesz w opakowaniu czy puszcze, Twój organizm musi sięgać głęboko do własnego źródła enzymów, aby nadrabiać niedobór.

Tracisz enzymy przez stres, alkohol i przetworzone jedzenie. Nie odzyskasz ich, pijąc dietetyczną colę, kawę czy jedząc hot dogi. Możesz zastąpić je jedynie surowymi, zdrowymi pokarmami – w tym sokami.

**Doktor A. Rosenberger**

Innymi słowy, kiedy Twoje enzymy są zużyte, Ty również jesteś zużyty.

## Niech sok będzie Twoim lekarstwem

To nie żadne nowe odkrycie, że płyn znajdujący się w surowych owocach i warzywach ma leczniczą moc. Słowa Hipokratesa – ojca medycyny – dzięki którym chyba został najbardziej zapamiętany, to: „niechaj pożywienie będzie twoim lekarstwem”, i możesz być pewny, że wcale nie chodziło mu o hamburgery i frytki! Kiedy mówił o jedzeniu, które powinno być zarówno „twoim pożywieniem, jak i lekarstwem”, miał na myśli jedynie pokarmy naturalne, zawierające „eliksir życia”. Jego słowa „niechaj pożywienie będzie twoim lekarstwem” oznaczają naprawdę „niech soki pożywienia będą twoim lekarstwem”.

Świeżo wyciśnięte soki z warzyw stosowano na szeroką skalę w leczeniu praktycznie każdej choroby znanej

ludzkości i w profilaktyce. Doktor Max Gerson odkrył, że *wszyscy* z jego pięćdziesięciu pacjentów chorych na raka, których poddał leczeniu sokami, wyzdrowieli za sprawą tej naturalnej i „łagodnej” terapii. Nie chcę mówić, że picie soków wyleczy raka albo że terapia Gersona będzie działała na każdego – wskazuję jedynie, że ten konkretny eksperyment sokowy przyniósł niesamowite rezultaty. (Jeśli chcesz zapoznać się ze szczegółami, odsyłam do książki Gersona, pt.: „Terapia raka – wyniki 50 przypadków”).

Max Gerson nie był jedynym, który używał świeżych soków, aby przywrócić życie komórkom oraz aby leczyć choroby i im *zapobiegać*. Nieżyjący już doktor Bircher Benner, założyciel słynnej kliniki Bircher Benner, który również dostrzegł wielką wartość w sokach z surowych produktów, powiedział: „Nie ma na ziemi niczego o lepszym działaniu leczniczym niż zielone soki”. Mój kolejny znakomity mentor od soków to Jay Kordich. W Stanach Zjednoczonych jest najbardziej rozpoznawalną osobą, jeśli chodzi o sokowanie, znany ze swych słów: „Całe życie na ziemi emanuje z zieleni roślin”.

Doktor Norman Walker był przekonany, że spośród wszystkich sposobów leczenia chorób i zapobiegania im, wypijanie codziennie dwóch szklanek świeżego soku wyciśniętego z warzyw oraz niezaśmiecanie organizmu niezdrowym jedzeniem to metoda zdecydowanie najskuteczniejsza.

Ross Mansergh to człowiek, który całkowicie zgadza się z doktorem Walkerem. Jest on święcie przekonany, że moc świeżo wyciśniętych soków z owoców i warzyw wyleczyła go z raka. Gdy zdiagnozowano u niego chorobę, on – zamiast poddać się konwencjonalnym metodom leczenia – postanowił wracać do zdrowia za pomocą soków. Do tego celu *tygodniowo* zużywał trzydzieści cztery kilogramy marchewek, sześćdziesiąt jabłek, sześć czerwonych ka-

pust i jedenaście kilogramów porów. „Najlepszy sposób na pokonanie raka to niezatrucie jeszcze bardziej swojego organizmu, ale karmienie go odpowiednimi składnikami odżywczymi”.

**Najlepszy sposób na pokonanie raka, to niezatrucie jeszcze bardziej swojego organizmu, ale karmienie go odpowiednimi składnikami odżywczymi.**

Bez wątpienia istnieje milion różnych powodów występowania choroby takiej jak rak i nie ma co do tego wątpliwości, że w wielu przypadkach musi dojść do interwencji chirurgicznej. Ale przypadki typu Ross Mansergh oraz pięćdziesięciu chorych na raka pacjentów leczonych przez Maksa Gersona ukazują, że znakomite płynne paliwo natury potrafi zdziałać cuda.

Wielu ludzi ze świata medycyny z pogardą podchodzi do „terapii sokowych”, a zwłaszcza do metod stosowanych przez Gersona. Często denerwują ich tak zwane przez nich terapie „alternatywne”, jak leczenie sokami. Pragnę jednak zwrócić uwagę, że życiodajny sok uwięziony w błonniku najwspanialszych pokarmów natury to żadna „alternatywa” – to to, czego organizm łaknie i potrzebuje, aby się wyleczyć. Termin „alternatywna” często jest bardziej stosowny dla leków konwencjonalnych.

Dotarliśmy nawet do stadium, gdzie rozgłaszanie faktu, iż jakieś jedzenie może wyleczyć chorobę, stało się nielegalne. Na sieć supermarketów Asda w 2004 roku nałożono poważną karę za to, że reklamowali, iż jedzenia mango może pomóc w leczeniu raka, i szybko musieli wycofać się ze swojego twierdzenia. Jednak skromny owoc mango bogaty jest w substancję antyrakową – beta-karoten – a także witaminę C, wiele witamin z grupy B, wapń, magnez i po-

tas. Oprócz tego, jak wszystkie owoce i warzywa, pełen jest antyoksydantów, które pomagają utrzymać nasz organizm w zdrowiu.

**Gdyby Hipokrates żył dzisiaj i otworzył sklep z organicznymi owocami i warzywami, wykorzystując przy tym swój slogan „niechaj pożywienie będzie twoim lekarstwem”, pewnie dostałby karę albo musiałby go zamknąć.**

Gdybym był teoretykiem konspiracyjnym, powiedziałbym, że firmy farmaceutyczne wraz z rządem mają jakiś osobisty interes w tym, aby głosić, że pożywienie natury nie może leczyć chorób czy im zapobiegać i że jedynym wyjściem jest kupowanie lekarstw; jednak nim nie jestem i nie będę tego robił!

Chciałbym tutaj zaznaczyć, iż nie jestem jedną z tych osób, które wierzą, że każdą chorobę można wyleczyć za pomocą świeżych soków albo jakiejś terapii uzupełniającej. Nie należę również do tych, którzy uważają, że nigdy nie powinno się przyjmować leków medycznych, ponieważ *czasami* są one absolutnie niezbędne. Jednak jestem święcie przekonany, że życiodajny sok znajdujący się w bogatych w wodę pokarmach natury to najdoskonalsze paliwo dla ludzkiego ciała, oraz że picie go, to najlepszy sposób na leczenie chorób i zapobieganie im. Jeśli choroba rozwinie się, należy wziąć pod uwagę interwencję medyczną, ale jednocześnie cały czas wspierać swój organizm odpowiednim paliwem.

Dlatego jestem w szoku, kiedy widzę jedzenie serwowane w szpitalach. Pomyślałbyś, że jeśli istnieje jakieś miejsce, w którym gwarantowane jest, że dostaniesz najlepsze paliwo dla uleczenia swojego organizmu, to jest nim szpital. Zamiast tego widzimy tam nie tylko tace z jedzeniem,

które jest tak kiepskie, że przy nim posiłki serwowane na pokładach tanich linii lotniczych można by uznać za wykwintną kuchnię, ale jeszcze do tego na terenie niektórych szpitali znajdują się nawet sklepy, gdzie sprzedają fast food.

## To magia!

Nigdy nie lekceważ odżywczej i leczniczej mocy płynów natury znajdujących się w surowych owocach i warzywach. Jeśli potrafią być pomocne w przypadku ciężkich chorób, jak rak, to wyobraź sobie, jak magiczne działanie mogą mieć na ciało, które jest zmęczone, ospałe i/lub ma nadwagę.

Magia, jak sądzę, to właściwe słowo dla opisanie tego, co zaczyna się dziać, gdy każdego dnia karmisz swoje ciało świeżymi sokami oraz unikasz siedmiu grzechów śmiertelnych diety (s. 151). Twoje włosy zaczynają błyszczeć; oczy iskrzyć się; skóra promienieje, a energia wręcz z Ciebie eksploduje; a jeśli potrzebujesz zrzucić wagę – to ona po prostu spada! W rzeczy samej, gdybyś miał przejść na krótkoterminowy program konsumowania wyłącznie świeżo wyciśniętych soków z owoców i warzyw, to co dwa, trzy dni traciłbyś jakieś 0,5-1 kilograma wagi. Zauważ, że napisałem „program”, a nie „szybkie” chudnięcie za pomocą soków. Szybko jest wtedy, gdy organizmowi nie dostarczasz żadnego pożywienia. Musisz zrozumieć, że sok zawarty w błonniku surowych owoców i warzyw to jedzenie – płynne jedzenie, które przepływa przez Twoje ciało i z niesamowitą łatwością karmi komórki.

Kiedy na nasz tygodniowy program przemiany ciała i umysłu z sokami przyjeżdżają ludzie, to niesamowite, lecz prawdziwe, ale po paru pierwszych dniach nie czują oni wielkiego głodu. W trakcie tego tygodnia spożywamy



wyłącznie świeżo wyciśnięte soki z organicznych owoców i warzyw. Pływamy w morzu, ćwiczymy jogę i medytujemy. Dzieje się tak, ponieważ organizm otrzymuje bogate w wodę paliwo, którego pożąda *na poziomie komórkowym*. Po tygodniu łatwo też można zauważyć znaczną utratę wagi u tych, którzy tego potrzebowali – średnio od dwóch do czterech kilogramów. Osoby, które decydują się na maksymalny trzytygodniowy program, podczas którego spożywa się soki (oraz *trochę* jabłek i awokado ze względu na błonnik), tracą średnio od pięciu do siedmiu kilogramów. Nie potrzebują również tak długiego snu, jak przedtem, a ich poziom energii znacznie wzrasta w porównaniu z tym, czego doświadczali wcześniej. Co więcej, wielu z nich po krótkim czasie, uwalnia się również od różnego rodzaju dolegliwości, które dokuczały im przez lata, np. od zespołu jelita wrażliwego.

Życie wyłącznie na sokach może wydawać się czymś ekstremalnym, ale jeśli nie masz mentalności występującej często podczas diety, to łatwizna. W programie na turbo-doładowanie Twojego życia nie chodzi wyłącznie o picie soków, o czym sam się przekonasz, ale wyraźnie odgrywają one w nim swoją rolę. Każdego dnia zgodnie z planem będziesz przygotowywał sobie świeży sok. Gwarantuję, że kiedy dostrzeżesz rezultaty, Ty i Twój sokownik już nigdy się ze sobą nie rozstaniecie.

Świeżo wyciśnięty sok jest nie tylko znakomitym lekarstwem, ale to również najlepsza polisa ubezpieczeniowa, w jaką możesz zainwestować. Musisz zrozumieć, że o niebo łatwiej jest zapobiegać chorobie, aniżeli próbować się z niej wyleczyć. Kiedy przygotowujesz sobie sok, to nie robisz po prostu pysznego napoju, ale najlepszy tonik zdrowotny pełny witamin, minerałów, *odpowiednich* cukrów, *odpowiednich* tłuszczów, *odpowiednich* soli, wody i aminokwasów (budulców białek).

## Wszystko w dobrym guście

Wcale nie przesadzam, kiedy mówię, że świeżo wyciśnięty sok to płynne złoto dla ciała i umysłu. Z każdą wypitą szklanką już po kilku minutach będziesz odczuwał, że przepływa przez Ciebie „żywe” zdrowie. Naprawdę ciężko jest przestać wychwalać zalety świeżych soków – są aż tak dobre. A smak soków, które przygotowujesz sobie w domu, to zupełnie inna liga w porównaniu z „pozbawionymi enzymów” wersjami soków, które możesz nabyć w butelce, kartonie czy puszcze.

**Jeśli sądzisz, że wiesz już, jak smakuje sok ananasowy, ponieważ wypiełeś sobie trochę z butelki, to przygotuj się na prawdziwą ucztę, kiedy zrobisz go sobie sam.**

Jest aromatyczny, kremowy, a na jego powierzchni powstaje pianka podobna, jak po nalaniu do szklanki Guinnessa. Nawet soki z warzyw, kiedy zrobi się odpowiednio, smakują wyśmienicie.

Problem polega na tym, że wielu ludzi nigdy nie kosztowało smacznego, kremowego, słodkiego soku, który otrzymujemy ze świeżych, dopiero co wyciśniętych warzyw. Jedyny sok warzywny, jaki większość ludzi próbowało, to sok z marchewek, i na dodatek zazwyczaj był to sok pasteryzowany z butelki, a nie ten cudowny napój, który otrzymujesz, kiedy zrobisz go sobie sam. Jeśli chodzi o soki warzywne, to przede wszystkim sama myśl o takim soku działa na nas odpychająco. Przyznaję, większość z nich faktycznie brzmi okropnie! A na dodatek sporo osób często w ogóle nie wie, co robi. Kupują sobie sokowirówkę, czytają, że dla zdrowia dobry jest sok ze szpinaku i ogórka, robią go, kosztują i wypluwają – od tej pory sokowirówka już nigdy nie widzi światła dziennego. Nawet ja z moimi kubkami smakowymi, gdybym miał wypić sok ze szpinaku i ogórka, to też bym go

wypluł, ponieważ smakuje po prostu beznadziejnie! Ale jeśli do takiego soku dodasz trochę świeżo wyciśniętego soku z jabłka i ananasa, szczyptę imbiru lekarskiego i kropelkę limonki, to otrzymasz życiodajny napój ze świeżych zielonych soków i nie poczujesz żadnego okropnego smaku. W rezultacie uzyskasz kremowy napój o smaku bogatym i słodkim.

Za pomocą specjalnych urządzeń można wydobyć sok z wielu różnych warzyw.

Zwykle jadam owoce i *piję* warzywa. Nie zrozum mnie źle, jadam również mnóstwo warzyw, ale kiedykolwiek robię sok, to istnieje duża szansa, że znajdzie się w nim również szpinak, brokuł, seler i ogórek – plus oczywiście trochę jabłka, ananasa lub marchewki, aby dodać mu słodkości. To właśnie z warzyw zacząłem najpierw wyciskać soki, a nie z owoców. Wówczas w ogóle nie odżywiałem się zdrowo. Kijem nie dotknąłbym kawałka brokołu. Ale odkąd pierwszy raz spróbowałem smakowitego, słodkiego i kremowego soku z warzyw, który składał się z selera, ogórka, jabłka i szpinaku – od razu się uzależniłem. Znalazłem sposób, aby dostarczać organizmowi warzyw bez konieczności jedzenia ich i zadowalało mnie to! Od tamtego czasu zmieniłem sposób odżywiania się i dzisiaj uwielbiam takie warzywa, jak np. brokuły.

Ale choć uwielbiam *jeść* warzywa, to nic nie pobije mocy „surowych” składników odżywczych w formie płynnej. Kiedykolwiek zaczynasz podgrzewać warzywa, od razu niszczysz życiodajne enzymy znajdujące się w nich.

**Nie oznacza to, że gotowane na parze warzywa nie są dobre, ale „żywe” składniki odżywcze w formie płynnej posiadają najwyższą zawartość enzymów.**

A ponieważ maszyna wycisnęła sok, masz pewne jak w banku, że każda kropla tej płynnej technologii dociera do tych

części Twojego organizmu, do których często nie mogą dotrzeć warzywa, które zjadasz. Jeszcze raz powiem: nie znaczy to, że nie powinieneś jeść świeżych warzyw gotowanych na parze – w końcu potrzebujesz błonnika, a żaden pokarm nie jest bogatszy w odpowiedni błonnik dla naszych organizmów niż owoce i warzywa. Chodzi mi po prostu o to, że nie powinieneś zapominać o surowych sokach. To właśnie surowe *zielone* soki najbardziej się tutaj liczą.

Zielone warzywa zawierają substancję zwaną chlorofil. Słynny badacz, E. Bircher, powiedział, że chlorofil to „skoncentrowana siła słońca” i w pewien sposób faktycznie tak jest – to energia słońca uwięziona we włóknach roślin. Ta płynna energia słoneczna poprawia pracę serca, wpływa korzystnie na układ naczyniowy, jelita, macicę i płuca; oczyszcza i odtruwa krew oraz wątrobę, pomaga wzmocnić układ odpornościowy i zmniejsza wysokie ciśnienie krwi – tyle jest wiadomo. Z tego też względu zauważysz, że soki warzywne odgrywają istotną rolę w trakcie 14-dniowego programu. Nie krytykuj ich, dopóki nie wypróbujesz.

Choćby soki warzywne smakowały obrzydliwie, to zważając na fakt, że dokonały one niesamowitych zmian w moim życiu, tj. sprawiły, że straciłem wagę, naładowały mnie energią i ogółem poprawiły moje zdrowie – to i tak dalej bym je pił, nawet gdybym musiał zatykać przy tym nos. Na szczęście smakują wspaniale i teraz uwielbiam nawet te, które początkowo uznawałem za nieco dziwne.

## Dlaczego picie soków dostarcza naturalnej energii

Aby lepiej zrozumieć, dlaczego picie soków jest tak skuteczne, musimy z bliska przyjrzeć się procesowi trawienia.

Jednym z najbardziej energochłonnych procesów zachodzących w ludzkim organizmie jest trawienie, wchłanianie i wydalanie pokarmu, albo mówiąc dokładniej: trawienie, wchłanianie i wydalanie *złego* pokarmu.

Można nawet dowieść, że proces przemiany nieodpowiedniego jedzenia na przydatne paliwo dla organizmu oraz pozbywanie się tego, co jest niepotrzebne, to pożerający *najwięcej* energii proces zachodzący w Twoim ciele. Jeśli masz wątpliwości, to pozwól, że zapytam:

1. Czy kiedykolwiek odczuwałeś zmęczenie po posiłku składającym się z ugotowanego i przetworzonego jedzenia?
2. Czy kiedykolwiek odczuwałeś zmęczenie po zjedzeniu kiści winogron?

**Wszystkie pokarmy natury zostały w mniejszym lub większym stopniu przetrawione przez roślinę i wszystkie zawierają enzymy trawienne, a tym samym pozostawiają organizmowi niewiele do zrobienia.**

Z tego też względu możesz zjeść tyle pomarańczy, ile zechcesz, i nie będziesz czuł się śpiący, ale za to duża miska makaronu przeniesie Cię do „krajiny snów”, zanim zdążysz powiedzieć *linguine al pesto*. Warto wiedzieć, że kiedy objesz się denaturowanym jedzeniem do tego stopnia, że zaraz potem zasypiasz, to wcale nie przenosisz się do „krajiny snów”, ale raczej zapadasz w śpiączkę! Choć może brzmieć to przerażająco, to tak naprawdę, kiedy napchasz się wypełniaczami i „odpływasz”, to znak, że organizm po prostu nie ma na tyle energii, aby w tym samym czasie utrzymać Cię w stanie przebudzenia i aktywności.

Aby organizm mógł przerobić tę górę na wpół martwego „jedzenia” w jakieś przydatne paliwo oraz pozbyć się od-

padków, które się z niego tworzą – potrzebuje energii, dużo energii. Aby mógł wykonać swoje zadanie, musi najpierw pozamykać wszystkie „działy”, które są zbędne do ukończenia tej pracy. Z tego względu wzrok, słuch i świadomość jako pierwsze idą w odstawkę – tym sposobem wszelki ruch fizyczny (poza oddychaniem) również ustaje. Dopiero wtedy organizm może wykorzystać wszystkie swoje zasoby do poradzenia sobie z masą denaturowanego, często pozabawionego wody pokarmu, który się nagromadził. Cały proces trawienia, wchłaniania i wydalania może trwać godziny, dni, miesiące, a nawet lata. W rzeczywistości, proces ten w wielu przypadkach *nigdy* w pełni nie zachodzi.

## Jesteśmy pełni gówna – dosłownie!

Przewód jelitowy ma długość około dziewięciu metrów i został zaprojektowany z myślą o właściwych rodzajach pokarmów. Nawet patrząc na zdjęcia, ciężko jest dojść, ile zakrętów i kieszonek znajduje się w jelicie cienkim i grubym. To właśnie w owych „kieszonkach” znajdują się trudne do strawienia resztki pokarmów, które jedliśmy dni, miesiące, a nawet *lata* temu.

Jeśli codziennie jadasz denaturowane jedzenie, Twój organizm nie zawsze potrafi sobie z nim poradzić we właściwy sposób, wskutek czego w jelicie często pozostają niestrawione resztki. W rzeczywistości wiele osób przez lata tak bardzo zapychało swoje organizmy, że w ich okrężnicy mogą znajdować się nagromadzone odpadki, które z czasem uległy stwardnieniu i przylgnęły do ścianek, zmniejszając tunel o szerokości sześciu centymetrów do zaledwie kilku milimetrów. A więc czasami sytuacja może wyglądać tak, jak byśmy próbowali przepchać arbuza przez otwór o średnicy miętówki Polo!



**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



**Jason Vale** – znany jako „Mistrz soków”, mówca motywacyjny, trener zdrowego stylu życia, a także autor bestsellerów z dziedziny sokoterapii. Jego książki sprzedały się w milionowych nakładach na całym świecie i zostały przetłumaczone na wiele języków. Opracowuje plany żywieniowe dla gwiazd kina, telewizji i modelingu.

**Dzięki poradom zawartym w tej książce  
zrzucono już miliony kilogramów.**

**Autor zainspiruje również Ciebie swoim pozytywnym podejściem  
i przepisami na smaczne potrawy.**

W tej niezwykle motywującej książce, bestsellerowy Autor rozprawia się ze wszystkimi typowymi wymówkami, które sami sobie wymyślamy jako usprawiedliwienie, dlaczego nie możemy być szczupli i zdrowi. Opracował on skuteczny, 14-dniowy program turbozdrowie, który gwarantuje Ci zrzucenie od 3 do 6 kilogramów w przeciągu 2 tygodni. Ponadto pozwala, aby Twoje ciało nabrało wymarzonych kształtów oraz zapewnia pozytywne zmiany w wyglądzie skóry i włosów. Gwarantuje zwiększenie poziomu energii i zmianę Twojego nastawienia do jedzenia oraz ćwiczeń.

**KONIEC WYMÓWEK, POCZĄTEK ZMIAN.**

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-82-2



9 1788364 1278822