

Katharina Bachman

S.O.S.

Schudnij Omijając Sport

Program przyspieszający przemianę materii

Najskuteczniejsze
sposoby
z całego
świata



vital
KONCEPCJA ŻYCIENIA

S.O.S.

Schudnij Omijając Sport

Katharina Bachman

S.O.S.

Schudnij Omijając Sport

Program przyspieszający przemianę materii

Najskuteczniejsze
sposoby
z całego
świata



Vital
NATURA ŻYWA

Krótkie słowo wstępu

Zapomnij raz na zawsze o wszystkich znanych ludzkości dietach i powiedz swojej nadwadze czy cellulitowi żegnaj!

Z tej książki dowiesz się, jak ja i mój mąż – dzięki indyjskiemu lekarzowi z Malezji – w bardzo krótkim czasie staliśmy się znowu sprawni, szczupli i przede wszystkim zdrowi. Do tego „cudu” nie doprowadził nas żaden tajemniczy napar czy jakieś magiczne pigułki, ale licząca tysiące lat mądrość Hindusów, Majów, Azteków i wielu innych ludów. Od tego czasu jesteśmy znowu szczęśliwi, zadowoleni i cieszymy się naszym ciekawym życiem. Jesteśmy przekonani, że również ty możesz doświadczyć takiego cudu!



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Dominika Przepiera
KOREKTA: Daria Wolska
FOTOGRAFIE W KSIĄŻCE: Katharina Bachman

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-72-5

Original title: SOS Schlank ohne Sport. Das Turbo-Stoffwechselprogramm aus den Tropen
© 2015 by Wilhelm Goldmann Verlag
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

Strony internetowe Autorki:
www.sos-schlankohnesport.de (w języku niemieckim)
www.sos-exercise-schmexercise.com (w języku angielskim)

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

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

Podjęto wszelkie starania, aby informacje zawarte w tej książce były kompletne i jak najbardziej
dokładne. Jednakże ani wydawca ani autor nie oferują profesjonalnych porad ani usług względem
odbiorcy. Idee oraz sugestie zawarte w niniejszej książce nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem.
Ani wydawca ani autor nie odpowiadają za kondycję zdrowotną lub alergie czytelnika.



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

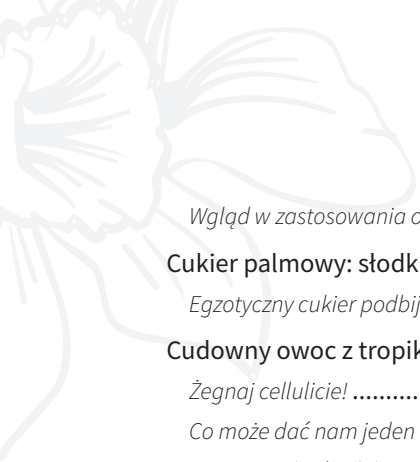
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

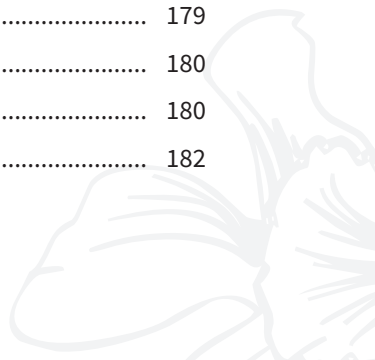
Część I

Czas zacząć przemianę	18
Przedmowa	19
Przypadek czy zrządzenie losu?	22
Indyjski lekarz w turbanie: doktor K.S.	23
<i>Na marginesie: turban Sikha</i>	26
Początki wcale nie są takie trudne	27
Na luzie – nasze pierwsze sukcesy	29
Inny rodzaj jedzenia	32
<i>Na marginesie: krótka chińska legenda</i>	34
Złoty środek jest miarą wszystkiego	35
Wreszcie wolni od leków!	36
Powiedz cukrzycy „żegnaj”!	38
<i>Odkrycie nowych produktów spożywczych</i>	41
<i>Przeróżające fakty na temat cukrzycy</i>	45
Kobieca odyseja	46
<i>Rola wątroby w zrzucaniu wagi</i>	48
<i>Sport – to nie dla mnie</i>	51
Superżywność z natury	53
Orzechy kokosowe: prawdziwy obieżyświat	54
<i>Woda kokosowa: nie tylko modny napój</i>	56
Olej kokosowy: nowoczesne lekarstwo	58
<i>Olej kokosowy dla zdrowego mózgu</i>	61
<i>Olej kokosowy w łazience i kuchni</i>	62
<i>Kryteria określające zdrowy olej kokosowy</i>	63



<i>Wgląd w zastosowania oleju kokosowego</i>	65
Cukier palmowy: słodkie kwiaty	69
<i>Egzotyczny cukier podbija świat</i>	72
Cudowny owoc z tropików: papaja	73
<i>Żegnaj cellulicie!</i>	74
<i>Co może dać nam jeden enzym</i>	76
<i>Papaina jako środek przeciw starzeniu się</i>	77
<i>Jak papaina wspiera układ immunologiczny</i>	79
<i>Antyoksydacyjne działanie papai</i>	81
<i>Papaja w nauce</i>	83
<i>Wnioski z badań: papaja a nowotwory</i>	87
Lekarstwo faraonów: cynamon	90
<i>Co warto wiedzieć o suplemencie diety CinSulin</i>	92
Tajemnica mistrzów Zen: herbata Matcha	95
<i>Herbata lecznicza z dawnych czasów</i>	96
<i>Jak herbata Matcha wspomaga proces odchudzania</i>	98
Trzy drobiazgi i o sile supermana	101
<i>Odkryte na nowo: nasiona chia</i>	101
<i>Zadziwiające bogactwo składników odżywczych w nasionach chia</i>	105
<i>Nasiona chia: jakość ma znaczenie!</i>	106
<i>Cudowne zboże Inków: amarantus</i>	107
<i>Ziarenka pełne mocy: komosa ryżowa</i>	110
Zdrowa szczypta pikanterii: chili	112
Sól w zupie	114
<i>Sól bambusowa: buddyjska przyprawa i środek leczniczy</i>	116
Boski owoc: owoc mnicha	117
<i>„Słodka kulka” w badaniach naukowych</i>	119
Pożywienie waleni, które ma w sobie to coś: kryl	122

Roślinny barwnik w walce z tłuszczukiem na brzuchu: chlorofil	126
Jelito ślepe mózgu	128
<i>Melatonina w badaniach</i>	130
Policja porządkowa w tętnicach: witamina K	132
Prawda o jajkach i cholesterolu	134
Dożyć setki – dzięki glutationowi?	137
Co sprawia, że chorujemy?	141
O produktach z niską zawartością tłuszczu, produktach light, tłuszczu itp.	141
Liczysz kalorie? – uważaj!	147
Chroń się przed szkodliwymi tłuszczami!	149
<i>Zagrożenie dla zdrowia: tłuszcze trans</i>	150
<i>O szkodliwych dysproporcjach</i>	153
Czy dzięki mleku zmęczeni ludzie stają się bardziej żwawi?	159
Bez zdrowych jelit nie będzie zdrowia	164
<i>Co się rozgrywa w jelitach</i>	168
O kwasach i zasadach	171
<i>Nie chcę już być skwaszony</i>	172
Siedmiodniowy plan odtruwania według doktora K. S.	177
Dzień pierwszy	178
Dzień drugi	179
Dzień trzeci	180
Dzień czwarty	180
Dzień piąty	182

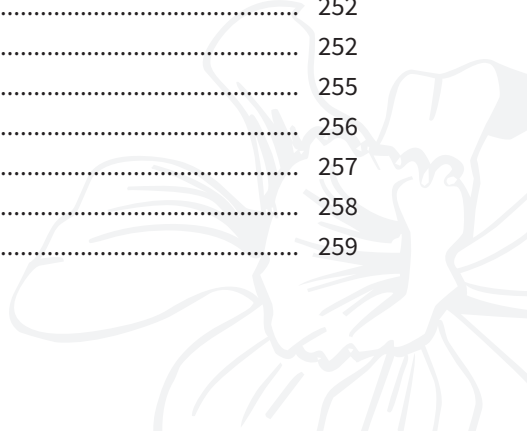


Dzień szósty	183
Dzień siódmy	184
Bilans: lżejszy niż przed tygodniem	185
<i>To trzeba wiedzieć</i>	185
<i>Właściwe przygotowanie na zmianę w sposobie odżywiania</i>	187
Zmiana planu żywienia według doktora K. S.	191
Nasza krew może mówić	192
Żywienie zgodne z grupą krwi zgodnie ze wskazówkami doktora K. S.	195
<i>Jego i moja grupa krwi</i>	199
<i>Jestem typem A</i>	201
Siła przyzwyczajień	204
<i>Na marginesie: plastik i spółka</i>	205
Moje doświadczenie z medycyną alternatywną	207
<i>Do diabła z bólem</i>	208
<i>O ajurwedzie</i>	210
<i>Urodowe sztuczki, które tkwią w nas</i>	212
Jak wiedzie się nam dzisiaj	213
<i>Nasze wyniki laboratoryjne w porównaniu</i>	215
Doktor K. S.: „Zrób to!”	218
Ostatni, lecz nie mniej ważny... o Norbercie Bau	220

Część II

Z własnej produkcji	227
<i>Kokosowy dezodorant Kathariny</i>	229
<i>Olejek do kąpieli</i>	230

<i>Zupa warzywna (zupa cud)</i>	231
<i>Proszek do pieczenia</i>	232
<i>Olej kokosowy</i>	233
<i>Mleko kokosowe</i>	238
<i>Krem kokosowy</i>	239
<i>Masło kokosowe</i>	240
<i>Mleko migdałowe naturalne</i>	240
<i>Mleko migdałowe z wanilią</i>	241
<i>Mleko migdałowe z cynamonem</i>	241
<i>Mleko kokosowo-migdałowe</i>	242
<i>Esencja z pandanu</i>	243
<i>Masło</i>	243
<i>Masło pomidorowe</i>	244
<i>Masło grzybowe</i>	244
<i>Substytut miodu</i>	244
<i>Czekolada</i>	246
Moje najlepsze przepisy	249
Co warto wiedzieć na temat przepisów	249
<i>Wyrabianie żelu z nasion chia</i>	250
<i>Wyrabianie zastępnika jajek z nasion chia</i>	251
<i>Gotowanie amarantusa</i>	251
<i>Gotowanie komosy ryżowej</i>	251
Przepisy z cukrem z kwiatów kokosa	252
<i>Kaya: konfitura kokosowa</i>	252
<i>Syrop z cukru palmowego</i>	255
<i>Mimpi manis – słodki sen</i>	256
<i>Oryginalna pikantna dyniowa latte</i>	257
<i>Szybka pikantna dyniowa latte</i>	258
<i>Mus z dyni</i>	259



<i>Kremowe lody z herbatą Matcha – z żółtkiem</i>	260
<i>Lody z herbatą Matcha – bez żółtka</i>	261
<i>Lody raz, dwa!</i>	262
Przepisy z nasionami chia	263
<i>Muesli z nasionami chia</i>	263
<i>Chia Papabana</i>	263
<i>Sos do sałatek z nasionami chia i cytryną</i>	264
<i>Placki z nasionami chia</i>	264
<i>Chia – TuttiFrutti</i>	265
<i>Budyń z nasionami chia i migdałami</i>	266
<i>Czekoladowy pudding z nasionami chia</i>	266
<i>Jabłkowy kompot z nasionami chia</i>	267
<i>Green-Kick z nasionami chia</i>	268
<i>Lody z nasionami chia, mango i kokosem</i>	268
<i>Naleśniki z nasionami chia – przepis podstawowy</i>	270
<i>Naleśniki z nasionami chia – na słodko</i>	270
<i>Wytrawne naleśniki z nasionami chia</i>	271
<i>Pożywne bułeczki z nasionami chia</i>	271
<i>Wiśniowa marmolada z nasionami chia (słodka lub kwaśna)</i>	272
<i>Chleb Kathariny z nasionami chia</i>	273
<i>Krakersy z nasionami chia i sezamem</i>	276
<i>Pikantna posypka do krakersów</i>	277
<i>Ciasto z nasionami chia i orzechami</i>	277
<i>Najszybsze ciasto kubeczkowe na świecie</i>	279
<i>Tropikalny koktajl z nasionami chia</i>	280
<i>Lemoniada z dodatkiem nasion chia</i>	280
<i>Herbata bąbelkowa z nasionami chia</i>	281
<i>Inne możliwości zastosowania nasion chia</i>	282

Przepisy z amarantusem	285
<i>Moja specjalność: muesli z amarantusem</i>	285
<i>Talarki z amarantusem i ziarnami dyni</i>	286
<i>Pożywne kotleciki mielone z amarantusem i serem</i>	287
<i>Gofry amarantowusowe</i>	289
<i>Słodkie batoniki</i>	290
Przepisy z komosą ryżową	290
<i>Purée z komosy ryżowej</i>	290
<i>Komosa ryżowa z warzywami z patelni</i>	291
<i>Kotlety mielone z komosy ryżowej w pikantnym sosie</i>	292
<i>Kokosowy deser z komosy ryżowej</i>	294
Przepisy na dni rozpusty	296
<i>Młode ziemniaczki</i>	296
<i>Niebiański babeczki kokosowe z kremem z białej czekolady, herbaty Matcha i mięty</i>	297
<i>Czekoladki „After Eight”</i>	299
<i>Czekoladki kokosowe</i>	300
Pyszne specjały Alfonsa Breiersa	301
<i>Domowy majonez</i>	302
<i>Wegański sos bolognese</i>	303
<i>Kawowe kuleczki</i>	305
Na koniec	306
Źródła/ linki	319

„Wygląd zewnętrzny rośliny to tylko połowa jej rzeczywistości”.

Johann Wolfgang von Goethe (1799)

Czas zacząć przemianę...



Przedmowa

Trzeba zauważyć, że tytuł tej książki brzmi prowokacyjnie, ponieważ schudnięcie bez uprawiania sportu nie jest pożądane ani w ogóle zdrowe z medycznego punktu widzenia. Dowiesz się z niej jednak, jak nam – mojemu mężowi i mnie – udało się to mimo wszystko. Moim celem, który skłonił mnie do nadania takiego błyskotliwego tytułu, było zachęcenie cię – tak, mam na myśli właśnie ciebie, droga czytelniczko czy drogi czytelniku! – do zakupu tej książki. A przecież już mi się to udało.

Powód tego jest prosty: chcę twoich pieniędzy. Teraz jesteś być może zawiedziony albo nawet zszokowany? Nie musisz jednak tak się czuć, ponieważ oczywiście to dopiero połowa prawdy. Oczywiście chcę swoją pracą między innymi zarabiać pieniądze. Któż tego nie chce? Druga część prawdy jest jednak o wiele bardziej znacząca – i to dla ciebie osobiście. Z chęcią podzielę się z tobą wspaniałym przeżyciem, jakim było zrzucenie w krótkim czasie wielu kilogramów, abyś również ty mógł zdobyć to doświadczenie. Moja historia sukcesu powinna stać się również twoją. O ile tego chcesz!

Zanim zaczniemy: chcę ci nie jako medyczka, ale jako autorka książki szczegółowo opowiedzieć, jak mój mąż i ja w ciągu trzech miesięcy zrzuciliśmy jedenaście kilogramów (!) i odtruliśmy nasze ciało – ja osobiście całkowicie bez ćwiczeń fizycznych. W moim przypadku doszło jeszcze coś, co bardzo mnie ucieszyło: zniknęły nie tylko nadmierne kilogramy, ale także mój

cellulit nagle zginął! Obok pozytywnych efektów zdrowotnych była to dla mnie naprawdę przysłowiowa wisienka na torcie.

W niniejszej książce chodzi zatem jedynie o odpowiedź na pytanie: w jaki sposób mojemu mężowi i mnie udało się w krótkim czasie schudnąć, zyskać dobrą kondycję i powrócić do doskonałego zdrowia?

Ten problem znamy jednak wszyscy: każdy czuje się w większym lub mniejszym stopniu za gruby, albo rzeczywiście jest to prawda. Aktualne badania z Uniwersytetu Oxfordzkiego potwierdzają, że nawet 64 procent mężczyzn i 49 procent kobiet w Niemczech ma nadwagę. Na całym świecie łącznie 2,1 miliardów ludzi jest dotkniętych tym problemem. A odsetek osób z nadwagą rośnie w gwałtownym tempie. Choroby takie jak cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi, problemy z sercem aż po zawały i nowotwory są katastrofalnymi następstwami tego faktu. Otyłość obciąża nie tylko ludzi, którzy na nią cierpią, ale cały system opieki zdrowotnej. Także zadaniem polityki jest jak najszybsze podjęcie kroków, by poradzić sobie z tym problemem. Ogromny wzrost kosztów leczenia osób z nadwagą i powstałych w związku z nią chorób w ciągu najbliższych dziesięciu lat ulegnie podwojeniu. Bierzmy się zatem do roboty! To wcale nie jest takie trudne: siedmiodniowy plan odtruwania jest początkiem, by przeciwdziałać tym wszystkim chorobom i pozostać przy tym długo i trwale szczupłym. Nie ma żadnego efektu jo-jo. My sami byliśmy wcześniej kandydatami do tego, by odczuwać wszystkie następstwa, jakie pociąga za sobą niezdrowe i błędne odżywianie. Przez lata połykałyśmy góry medykamentów na nasze dolegliwości. Aż pewnego dnia mojego męża dopadła grypa...

Zanim zaczęliśmy realizować program doktora K. S., byłam niezwykle sceptyczna. Przez ostatnie 20 lat wypróbowałyśmy,

przerwaliśmy kilka diet i kuracji odchudzających. Oczekiwany postęp był zawsze raczej umiarkowany, a efekty nie utrzymywały się zbyt długo. Poza tym tak okropnie obciążające było dla mnie liczenie kalorii, uważanie na figurę, uprawianie sportu i tym podobne. Mówiąc szczerze, nie miałam już ochoty na unikanie tego czy owego. Miałam dość tej ciągłej męczarni i uciążliwego uprawiania sportu na okrągło. Nie lubię sportu! Nigdy go nie lubiłam. Nie znam osoby, która byłaby do niego równie niechętnie nastawiona co ja! Właśnie dlatego dziwią mnie wszyscy ludzie, którzy wytrwale z radością i entuzjazmem biegają, albo ćwiczą na siłowni.

Przyląpałam się na tym, że w pewnym wieku uznałam za normalne, że w mojej szafie nie ma żadnych spodni, spódnic czy bluzek w rozmiarze S, nie mówiąc już o XS, ale takie, które mają wielkość namiotów cyrkowych. Chociaż w swoim wieku nie chciałabym już być chuda jak szczapa. Ogółem pogodziłam się z otyłością, nadwagą, nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, wysokim poziomem cholesterolu, zadyszka przy wchodzeniu po schodach i tak dalej. Nigdy nie myślałam, że będzie możliwe, że bym znowu nosiła ubrania w rozmiarze 38 i miała znośną figurę, normalne ciśnienie krwi, poziom cukru i cholesterolu, a mój wiecznie obrzękły brzuch zniknie. Czy teraz jesteś ciekawy, co mam ci do powiedzenia?

W tym miejscu chcę ci jeszcze podziękować, że kupiłeś moją książkę. Ten niewielki datek, który wniosłeś, płacąc za nią, być może przyczyni się do tego, że mój wkład w program doktora K. S. kiedyś się zwróci, bo muszę ci coś teraz zdradzić: zdrowie i zrzucenie wagi były naprawdę kosztowne, ponieważ oprócz innych wydatków, musiałam całkowicie wymienić garderobę i kupić kilka par butów – stały się za duże! Kupowanie butów

jest tak w ogóle albo najcięższym, albo najpiękniejszym zajęciem dla nas, kobiet, prawda?

Opowiedz swoim przyjaciółom, krewnym, sąsiadom kolegom i wszystkim, którzy jeszcze przyjdą ci do głowy o tym, o czym zaraz będziesz czytać i polecaj im tę książkę. Ale tylko, jeśli uda ci się skutecznie schudnąć, prawda? W każdym razie życzę ci z serca wielkiego sukcesu.

Katharina Bachman

P.S. Ta lektura powstała jako przewodnik i impuls, nie jako niemiłe pouczenie jak działać – ma dodawać tylko odwagi i nadziei na nowy początek!

Przypadek czy zrządzenie losu?

Nierzadko dużym zmianom w naszym życiu pomaga przypadek. Często zdajemy sobie z tego sprawę, ale o wiele później. Czasami zaczyna się to zupełnie spokojnie. Tak było też w naszym przypadku. Mój mąż zachorował na zwykłą grypę i musiał udać się do lekarza. Ponieważ w swoim stanie nie chciał przedzierać się przez korki, poszukał lekarza w okolicy. Zaraz za rogiem znalazł małą przychodnię. Powinam być może wspomnieć, że był to czas, kiedy dopiero kilka miesięcy wcześniej przeprowadziliśmy się z Dubaju do Kuala Lumpur. Zналиśmy już jednak pulsujące miasto od ponad sześciu lat, od kiedy zamieszkaliśmy w Malezji. Było więc dla nas jasne, że dojechanie do centrum miasta zajmie około dwie godziny. Mieliśmy też świadomość, że lekarz w pobliżu domu przyda się na przyszłość. A ponieważ w przypadku mojego męża chodziło „tylko” o proste przeziębienie, za

przeproszeniem, każdy lekarz mógł go leczyć. Zatem poszedł do małej przychodni za rogiem.

W przebiegu rozmowy lekarce wymknęła się dość nieprzyjemna uwaga: „You are too fat, you have to go on diet”. („Jest pan za gruby. Musi pan przejść na dietę”). Zaleciła mojemu mężowi, żeby odwiedził specjalistę. Zaraz naprzeciwko jej gabinetu pracował fachowiec w tym temacie. Mąż wrócił z kilkoma lekami przeciw grypie i opowiedział mi niemalże obrażony o tym, jak został nazwany zbyt grubym. Napędzany ciekawością, być może z powodu drastycznej uwagi ładnej lekarki, kilka tygodni później rzeczywiście odwiedził poleconego „specjalistę”. Od tego momentu nasze życie ogromnie się zmieniło.

Indyjski lekarz w turbanie: doktor K.S.



Podczas mojej pierwszej wizyty w gabinecie tego lekarza byłam niezwykle sceptyczna i uważałam wszystko za bzdury, żeby nie powiedzieć: próbę wyłudzenia pieniędzy. Specjalista okazał się bowiem bratem ładnej lekarki. Doktor K. S., indyjski lekarz w czarnym turbanie na głowie, członek wspólnoty wyznaniowej Sikhów. Naturalne

środki lecznicze, które na jego zalecenie mieliśmy odtąd przyjmować całymi górami, nie miały promocyjnych cen. Moja lepsza połówka

zaczęła jednak program odtruwający, ja z kolei chciałam zobaczyć skutki i trochę odczekać.

Tymczasem już cztery dni później również i ja przybyłam do gabinetu doktora K. S. i poprosiłam o pilny termin wizyty, która została umówiona na następny dzień. Wtedy wszystko zaczęło się od szczegółowej analizy krwi: lekarz pobrał mi krew rano, na czczo i wieczorem po godzinie 18:00. Badanie mikrobiologiczne trwało cały tydzień, ponieważ musiały namnożyć się różne kultury.

Następnie odbyła się moja pierwsza wizyta, w celu omówienia wyników, która trwała dwie godziny. Wyniki zaszokowały mnie. W tym czasie już od kilku lat przyjmowałam kilka leków na nadciśnienie, cukrzycę, podwyższony cholesterol i silne alergie, korzystałam ze spreju na astmę z kortyzonem i łykałam hormony na tarczycę. Jak widzisz, miałam wyposażenie godne małej apteki. Zarówno lekarze w Niemczech, jak i nasz ówczesny lekarz rodzinny w Dubaju powiedzieli mi jasno i dosadnie, że będę musiała przyjmować wszystkie te tabletki przez resztę mojego życia. Ze względu na te niewesołe widoki popadałam w przejściowe stany depresyjne, przez które musiałam łykać kolejne leki.

Siedziałam teraz zatem przed doktorem K. S., wsłuchiwałam się w jego wywody o fatalnych wynikach analizy krwi i czułam się coraz gorzej.

O Boże! To katastrofa. Jestem śmiertelnie chora. Prawdopodobnie kiedyś dostanę zawału czy udaru. I to z pewnością niedługo. To koniec!

W mojej głowie trwał huragan myśli, nadciągały czarne chmury i szalały jaskrawe błyskawice. I w końcu słowa lekarza dotarły do mnie jak przez gęstą mgłę. Czułam, że wzbiera we mnie złość, ogromna złość. Nie chciałam, żeby doktor K. S. uświadomił mi jeszcze więcej rzeczy.

Przecież już to wszystko wiem. Co niby chcesz z tym zrobić, mądralo?

„Musi pani pilnie zrzucić wagę, zredukować tkankę tłuszczową i odtruć się”, powtarzał ciągle, i „Proszę zacząć uprawiać sport! Chodzić na siłownię! Co najmniej dwa razy w tygodniu”. W tym momencie mogłabym go własnoręcznie udusić.

Alleluja. Nienawidzę sportu!

Oczywiście ludzie tacy jak my wiedzą doskonale jak ważny dla zdrowia jest codzienny ruch. Ale musisz mnie dobrze zrozumieć: jestem – zbyt – leniwa!

Doktor K. S. mówił i mówił, a mi było coraz gorzej. Nagle usłyszałam słowa „naprawić”, „dobre rezultaty” i „gwarantować”.

„Naprawić?”, zapytałam zdumiona i zaciekawiałam się. „Tak, naprawimy najpierw twoje nerki i wątrobę”, odpowiedział w upojeniu, jakby mówił o planach radosnego przyjęcia urodzinowego. Wytłumaczył mi, jak i które chore organy „komunikują się” między sobą i jakie skutki mogą być, jeśli ten lub inny lek jest brany na coś albo przeciw czemuś. Wytłumaczył mi, że na przykład leki obniżające poziom cholesterolu mogą prowadzić do pogorszenia wartości wątrobowych. Innymi słowami: brałam codziennie tabletki na cukrzycę, nadciśnienie i tym podobne, które jednak atakowały moje nerki i wątrobę. Wobec tego w krótkim czasie mogły powstać dwa kolejne problemy zdrowotne, które potem musiałyby być zwalczane przez kolejne medykamenty i tak dalej. Indyjski lekarz wyłuszczył mi szczegółowo, jak to wszystko „naprawi”. Zdawał się to dość dobrze wiedzieć, w każdym razie na ile byłam w stanie to ocenić. Nie chciałam chorować jeszcze bardziej.

Chciał, żebym zaczęła od specjalnego „bardzo dobrze funkcjonującego” planu odtruwania. W domu przeczytałam jego

zapisane na dwóch stronach wskazówki i zdecydowałam, że po prostu wprowadzę je wszystkie.

Na marginesie: turban Sikha

Podczas moich wizyt u doktora K. S. zesłaliśmy też na temat jego turbanu, który od tysiącleci odgrywa ważną rolę w indyjskiej kulturze. Przede wszystkim władcy nosili wcześniej pełne przepychu turbany jako oznakę ich autorytetu i szlachetnego pochodzenia. W czasie wielu tradycyjnych uroczystości ślubnych indyjscy mężczyźni wszystkich religii do dziś noszą turbany, przy czym kształt, kolor i długość tego nakrycia głowy różnią się ze względu na region. Turban Sikhów zwany „dastarem” nie jest uważany za obiekt czysto kulturowy, ale również za religijno-duchowe nakrycie głowy, ponieważ Sikh jest, można powiedzieć, jednością ze swoim turbanem, należy on całkowicie do głowy Sikha. Tradycyjnie turban, włącznie z długimi, bujnymi włosami, które się pod nim kryją, ma głębokie znaczenie, ponieważ ochrzczony Sikh składa przysięgę, że do śmierci zachowa swoje włosy, a zatem nigdy ich nie obetnie i będzie „okazale” przyozdabiał je turbanem. Dla Sikhów zachowanie włosów jest wyrazem naturalności, pokory i honoru. Turban symbolizuje postawę świadcząca o niezależności, zaangażowaniu, poczuciu własnej wartości, odwadze i pobożności. Turban jest noszony z miłości, posłuszeństwa i respektu wobec sikhijskich guru i odpowiednio do wiary w nich.

Każdego dnia na nowo wiąże się turban z oddaniem i szacunkiem, więc można naprawdę mówić o tworzonym codziennie dziele sztuki, którego wykonanie zajmuje do 20 minut, ponieważ wymaga to określonej zręczności. Z reguły turban powstaje z cienkiej, bawełnianej tkaniny długiej na siedem metrów i szerokiej na metr.

Zanim turban zostanie zawiązany, włosy są układane w kok i naciąga się na nie siatkę lub rodzaj spodniego turbanu. Gdy Sikh opuszcza dom, wiąże „główny turban” w formie przebiegającej do czoła piramidy.

Jeśli ktoś jest Sikhem, pozostaje nim na całe życie i tylko w ten sposób zasługuje na głęboki szacunek i pozostaje wierny głębszemu sensowi swojego życia. Holistycznie, szczerze i świadomie.

Również kobiety noszą niekiedy turbany, ale nie ma to nic wspólnego z ukrywaniem włosów przed spojrzeciami innych ludzi, jak w islamie. Dla Sikhijek przykrywanie włosów jest całą sztuką połączoną z pięknym ubieraniem się. Kobiety, które przykładają wartość do przykrywania głowy, noszą zazwyczaj wokół niej tylko cienką chustkę.

Początki wcale nie są takie trudne

Program według doktora K. S. zaczął się dla mnie dość prosto i niespektakularnie pewnego poniedziałkowego poranka od siedmiodniowej kuracji odtruwającej. Mój mąż miał już za sobą pierwszą kurację i zakończył ją z sukcesem, ale z miłości do mnie (taką mam przynajmniej nadzieję) i ponieważ chciał jeszcze zredukować wagę, zaczął ją ze mną raz jeszcze od początku.

Mieliśmy każdego ranka, zaraz po wstaniu z łóżka, ważyć się i zapisywać wyniki, które w tym czasie były bardzo złe. W związku z tym prowadziliśmy skrupulatnie tabelki kontroli wagi. Codziennie dzielnie wklepywałam wagę każdego z nas do swojego smartfona. Aby wczesnym rankiem uniknąć tłoku do naszej jedynej wagi, która do tego czasu znajdowała się w naszym domu, kupiliśmy drugą, którą postawiliśmy zaraz obok starej.

Na początku naszej przemiany w sierpniu 2013 roku moja waga wskazała mi rano okropne 68,8 kilograma, przy niepoznym wzroście metra pięćdziesiąt dziewięć. Nosiłam wówczas odzież w rozmiarze XXL czy 46.

Waga mojego małżonka pozostawiała jeszcze więcej do życzenia. Przy jego wzroście metr siedemdziesiąt dwa elektroniczny wyświetlacz pokazywał absurdalnie wysoką wagę – 106,2 kilograma. Nosił spodnie w rozmiarze 56, a zatem XXL. Jego pasek miał okazałą długość 112 centymetrów, a jego koszule również miały rozmiar 56, przy wielkości kołnierzyka 46. Summa summarum oboje mieliśmy dość dobre powody, żeby zrzucić wagę.

Po pierwszym dniu odtruwania rzeczywiście straciłam dokładnie jeden kilogram. Pełna oczekiwań po drugim dniu rano stanę znowu na wadze: łącznie ważyłam 1,6 kilograma mniej. Całkiem miło.

Po trzecim dniu ważyłam 66,5 kilograma. Zrzuciłam 300 gramów. Już nie tak dobrze.

Czwartego dnia ubyło 400 gramów.

Piąty dzień znów był nieco rozczarowujący: straciłam na wadze 300 gramów i ważyłam 65,4 kilograma.

Szóstego dnia mogłam świętować: 800 gramów mniej.

Po siódmym dniu ważyłam 64,7 kilograma. W siedem dni schudłam ni mniej, ni więcej 4,1 kilograma!

Upředzę od razu, że dziś ważę 54 kilogramy. Zrzuciłam więc łącznie ponad 14 kilogramów. Mój skarb osiągnął nieco lepszy wynik, ale był też wcześniej znacznie pulchniejszy niż ja (przepraszam, kochanie). Dziś waży 82 kilogramy i kupuje t-shirty w męskim rozmiarze S.

Jak się to nam udało – mi nawet bez sportu – dowiesz się z dalszej części książki.

Herbata lecznicza z dawnych czasów

Pobudzająca przemianę materii, redukująca stres, wzmacniająca układ immunologiczny, obniżająca poziom cholesterolu i odmładzająca herbata Matcha ze względu na swoje wyjątkowe właściwości zyskuje coraz większe znaczenie na całym świecie. W przeciwieństwie do czarnej herbaty liście Matchy nie są poddawane fermentacji. W ten sposób prawie wszystkie substancje czynne zawarte w świeżych liściach zostają zachowane. Te naturalne substancje nie są też zastępowane przez aromaty, jak dzieje się to z innymi herbatami. Liczne badania potwierdzają działanie dalekowschodnich napojów herbacianych. W trwających ponad jedenaście lat (!), tak zwanych badaniach Ohsaki, stwierdzono, że rzeczywiście mają przedłużające życie działanie. Jak twierdzą naukowcy jest tak dzięki „pozytywnym właściwościom w stosunku do układu sercowo-naczyniowego”. Rozumie się pod tym stwierdzeniem wspierające działanie na nasze serce i cały układ krążenia, naczynia wieńcowe oraz wszystkie naczynia krwionośne. W badaniach wzięło udział ponad 40 000 osób pomiędzy 40 a 79 rokiem życia. U mężczyzn, przy konsumpcji co najmniej pięciu filiżanek dziennie, współczynnik umieralności obniżył się o 12 procent, a u kobiet nawet o 23 procent.

Warta zauważenia jest wysoka zawartość antyoksydantów w herbacie Matcha. Obecne w niej substancje, katechiny wyłapują niebezpieczne wolne rodniki w ciele. „Zdolność zielonej herbaty, by zwalczać nowotwory jest jeszcze silniejsza i bardziej zróżnicowana niż dotąd przypuszczano”, tłumaczyli naukowcy z University of Rochester Medical Center w Stanach Zjednoczonych w roku 2003. Odkryli, że w zielonej herbacie znajduje się mnóstwo antyoksydantów. Jedna filiżanka herbaty Matcha zawiera 137 więcej antyoksydantów w porównaniu do filiżanki

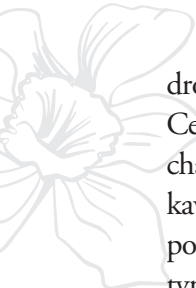
zwykłej zielonej herbaty. Te małe molekuly mogą usuwać substancje trujące i chemikalia, na przykład takie, jakie zawarte są w tytoniu i wywołują nowotwory. Krótko mówiąc: ta herbata ma siły, o których nie mieliśmy pojęcia.

Od wielu stuleci ludzie w Chinach i Japonii piją herbatę Matcha. Stała się ona ważną częścią japońskiej kultury. W XVI wieku normą było na przykład, że dowódcy wrogich stron spotykali się w wspólnych ceremoniach picia herbaty. Ponieważ wejście do herbaciarni było umieszczone bardzo nisko, kłótnicy musieli głęboko się pochylić, żeby do niej wejść: w herbaciarni wszyscy są równi. Światowa pozycja była zostawiana na zewnątrz i odkładana na bok, w ten sposób zwaśnione partie mogły podjąć rozmowę.

Niedawno również Hollywood odkryło odchudzającą i odmładzającą herbatę. Cenią ją gwiazdy jak Meg Ryan, Amber Heard czy topmodelka Eva Padberg: „Ponieważ upiększa, podtrzymuje młodość i dobrze smakuje”.

Cztery tygodnie przed zbiorami plantacje herbaty są przykrywane siatkami lub bambusowymi matami. W ten sposób przy zredukowanym dopływie światła słonecznego liście produkują więcej chlorofilu. W ten sposób nabierają nie tylko swojego typowego jadowniczielonego koloru i delikatnego, świeżego, lekko słodkawego smaku, ale również licznych wspierających zdrowie właściwości. Bogate w chlorofil liście są ręcznie zbierane z krzewów. Szkielety i ogonki liści są usuwane, a potem liście są poddawane działaniu pary, suszone i za pomocą tradycyjnych japońskich granitowych móżdżerzy mielona na drobny proszek. Tylko najbardziej wartościowa część liści jest wykorzystywana do produkcji herbaty Matcha z Uji. Zmielenie 100 gramów liści trwa dobrą godzinę.

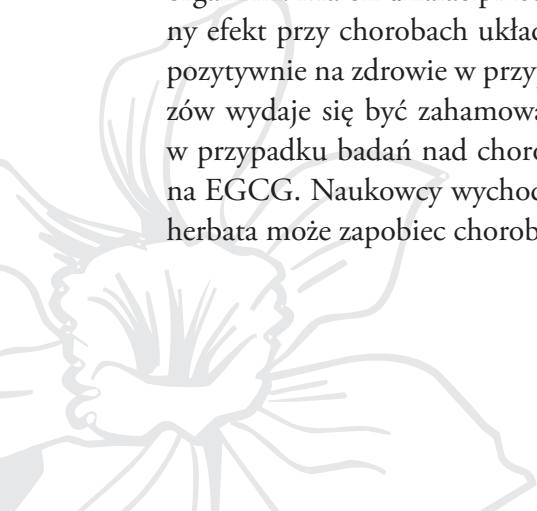
Superherbatę od innych rodzajów herbat różni też sposób przygotowania. W miseczce zaparza się 1–2 gramy



drobnozielnego proszku w wodzie o temperaturze 80 stopni Celsjusza. Potem potrzebny jest luźny nadgarstek. Za pomocą chasen, bardzo delikatnej bambusowej miotełki wyciętej z jednego kawałka bambusa, trzeba spienić powierzchnię herbaty. Im więcej powstaje piany, tym herbata jest bardziej udana. Trik polega na tym, żeby za pomocą miotełki ciągle zakreślać literę „M”. Najlepiej udaje się to, jeśli wcześniej nawilży się miotełkę. Ja umieszczam ją na krótko w wodzie i po zalaniu Matchy gorącą wodą, najpierw lekko rozprowadzam proszek po dnie miski. Na koniec zaczynam ubijać, przy tym chasen nie może już dotykać dna.

Jak herbata Matcha wspomaga proces odchudzania

Zawartość kofeiny w herbacie Matcha wynosi około 2–4 procent. Inne zielone herbaty zawierają średnio poniżej 3 procent. W przypadku „normalnej” herbaty pije się tylko ekstrakt, w przypadku Matchy całe, dobrze wyselekcjonowane liście.



W ramach pewnych amerykańskich badań odkryto, że ludzie pijący Matchę przyjmują trzy razy więcej substancji EGCG (galusanu epigallokatechiny), która zalicza się do wtórnych substancji roślinnych, niż ludzie pijący inne rodzaje herbaty. EGCG przypisuje się szereg pozytywnych oddziaływań na nasz organizm. Ma on działać przeciwzapalnie, wykazywać pozytywny efekt przy chorobach układu immunologicznego i wpływać pozytywnie na zdrowie w przypadku nowotworów. „Wzrost guzów wydaje się być zahamowany”, twierdzą naukowcy. Nawet w przypadku badań nad chorobą Alzheimera zwraca się uwagę na EGCG. Naukowcy wychodzą z założenia, że pierwszej klasy herbata może zapobiec chorobie już we wczesnym stadium.

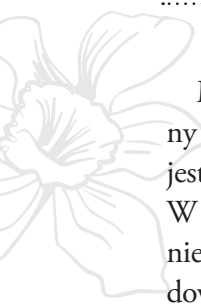


Substancja EGCG nadaje się też wyjątkowo do celów dietetycznych. Jeśli ktoś przez dłuższy czas pije codziennie kilka filiżanek herbaty Matcha, może rzeczywiście – szczególnie przez redukcję tłuszczu – stracić na wadze. EGCG ma też zmniejszać odkładanie się tłuszczu.

Herbata Matcha może ponadto obniżać poziom „złego” cholesterolu LDL. Potwierdzające to badania zostały opublikowane w 2011 roku w amerykańskim czasopiśmie „Journal of Clinical Nutrition”. Można wykazać, że picie herbaty Matcha wyraźnie reguluje stężenie cholesterolu w ciele. Poza tym ta herbata może zwiększać wytwarzanie ciepła przez aktywizację przemiany materii, tak zwaną termogenezę. W takich warunkach ciało zyskuje pomoc i naprawdę nabiera rozpędu w spalaniu tłuszczów.

W procesie termogenezy nadmierna energia jest spalana i oddawana jako ciepło. Dobrze funkcjonująca przemiana materii jest dość ważnym towarzyszem w drodze do wymarzonej figury.

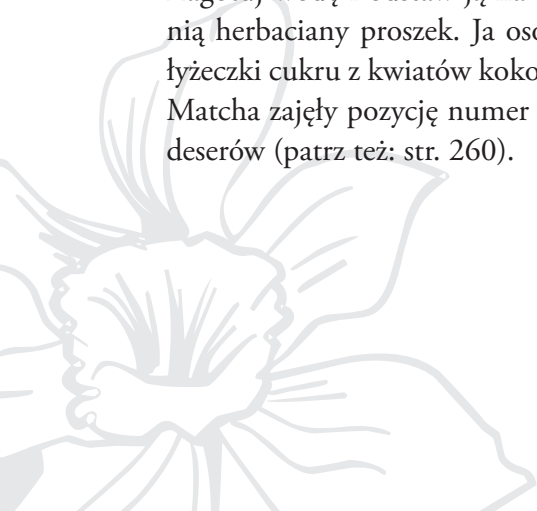
Sz szczególnie po sporcie spożycie herbaty Matcha może być w tym pomocne i doprowadzić do spalenia 25 procent więcej kalorii.



Mocno zielona Matcha zawiera do pięciu razy więcej L-teaniny niż zwykle zielone herbaty. L-teanina to aminokwas, który jest zawarty w liściach zarówno zielonych, jak i czarnych herbat. W przeciwieństwie do kofeiny L-teanina ma uspokajające działanie. Aktywuje ona fale alfa w mózgu. W ten sposób można rozładować stres, wspiera się rozluźnienie i obniża ciśnienie krwi.

Chociaż herbata Matcha zawiera kofeinę, rozluźniający efekt L-teaniny równoważy jej działanie. Dlatego filiżanka japońskiej herbaty wspiera koncentrację i jasność umysłu nie wywołując przy tym nerwowości, którą powoduje nadmiar kawy. Herbata Matcha może zdziałać cuda jako idealny zastępnik kawy czy popołudniowe wzmocnienie, kiedy potrzebna jest większa koncentracja oraz zastrzyk energii przy pracy. Od jakiegoś czasu wytwarza się też sękacze z herbatą Matcha – niesłychanie smaczne – i wiele innych potraw oraz napojów.

Ponadto:



Kup tę herbatę w sklepie z produktami naturalnymi, żeby mieć pewność, że jest uprawiana bez sztucznych nawozów, herbicydów czy środków ochrony roślin. Nigdy nie dodawaj proszku bezpośrednio do gotującej się wody. Może smakować jak trawa. Zagotuj wodę i odstaw ją na około pięć minut, zanim zalejesz nią herbaciany proszek. Ja osobiście słodzę herbatę Matcha ½ łyżeczki cukru z kwiatów kokosa. A lody śmietankowe z herbatą Matcha zajęły pozycję numer jeden na naszej liście ulubionych deserów (patrz też: str. 260).

Trzy drobiazgi i o sile supermana

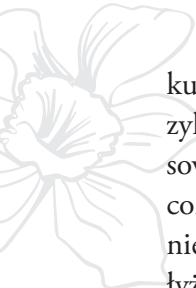
„Tak jak olej kokosowy nasiona chia, amarantus i komosa ryżowa wspierają spalanie tłuszczu z brzucha”, tłumaczył mi doktor K. S. podczas jednej z licznych wizyt. Spalać tłuszcz z brzucha? Tego nie trzeba nam było powtarzać dwa razy. Zaopatrzyliśmy się zatem w te małe ziarenka i zaczęliśmy z nimi eksperymentować.

Chociaż są takie małe, każdy rodzaj ziaren mógłby pęknąć z zazdrości w obliczu tego, co kryje się w nasionach chia. Nauka zajęła się nimi po powtórnym odkryciu tego „złotego skarbu” i jego wartościowych składników. W Hollywood ten superprodukt stał się w ostatnim czasie tajemniczą receptą na piękno, zdrowie i mistrzowską pomoc w zrzucaniu wagi. Nasiona chia zapewniają długo utrzymujące się poczucie nasycenia, które pomaga w pozbyciu się nadmiernych kilogramów. Dzięki wysokiemu udziałowi rozpuszczalnego błonnika pokarmowego węglowodany ulegają przemianie materii przez dłuższy czas, co utrzymuje w ryzach apetyt.

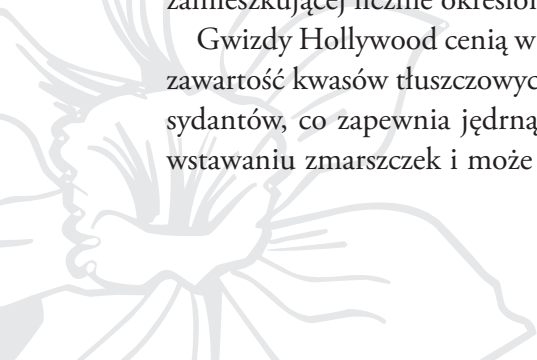
Gwiazdy takie jak Sharon Stone, Oprah Winfrey i Miranda Kerr chwalą nowy superprodukt, który właściwie jest prastary i ostatnio jest też coraz bardziej lubiany również w Europie.

Odkryte na nowo: nasiona chia

Historia tych drobnych nasion sięga do czasów Azteków, Majów i Indian zamieszkujących południowy wschód Ameryki Północnej. Małe, bogate w białka czarne i białe nasiona należały do podstawowego pożywienia i środków leczniczych w starych

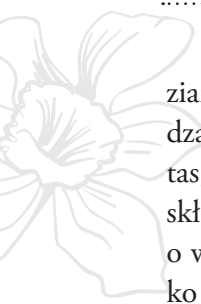


kulturach. „Chia” oznacza w języku majańskim, klasycznym języku Majów tyle, co „siła”, ponieważ zasadniczo nasiona są stosowane dla wzmocnienia żołądka. Pomagały indiańskim posłańcom, którzy nosili ziarna ze sobą w małych torebkach, zyskać niewiarygodny zastrzyk energii. Azteckim wojownikom dwie łyżki namoczonych nasion chia służyły za rację żywieniową na cały dzień i zapewniały im ich mityczne, nadnaturalne siły. Niedawno dowiedziono, że nasiona chia służyły jako pożywienie już 3500 lat przed naszą erą. Pomiędzy 1500 a 900 r. p.n.e. nasiona były wykorzystywane nawet jako środek płatniczy i wymagane jak doroczny podatek od podbitych ludów. Podczas religijnych ceremonii Aztekowie dogadzali swoim bóstwom, składając w ofierze nasiona, które były też stosowane jako baza malowideł do twarzy i ciała. Dzięki rozwojowi wyjątkowej techniki uprawy roślin Aztecy robili duże postępy w dziedzinie gospodarki rolnej. Dzięki temu, czego nauczyli się od swoich przodków, Tolteków, byli w stanie przekształcać jeziora i inne wilgotne obszary, w których poblizu mieszkali, w stały ląd. W tym celu wiązali korę drzew i sitowie w duże maty i zakotwiczyli je przy brzegach płytkich zbiorników wodnych. Ogromne maty były następnie przykrywane przez szlam z dna jeziora, a potem siano na nich chia, ale też amarantus, fasolę i kukurydzę. Te sztuczne wyspy nazywali „wiszącymi ogrodami” albo „chinampami”. Właściwie te wiszące ogrody były tworzone z konieczności, aby częściowo pokryć zapotrzebowanie na pożywienie azteckiej ludności zamieszkującej licznie określone obszary.



Gwizdy Hollywood cenią w tych drobnych nasionach wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, witaminy E i antyoksydantów, co zapewnia jędrną, elastyczną skórę, zapobiega powstawaniu zmarszczek i może wspierać koncentrację. Zdolność

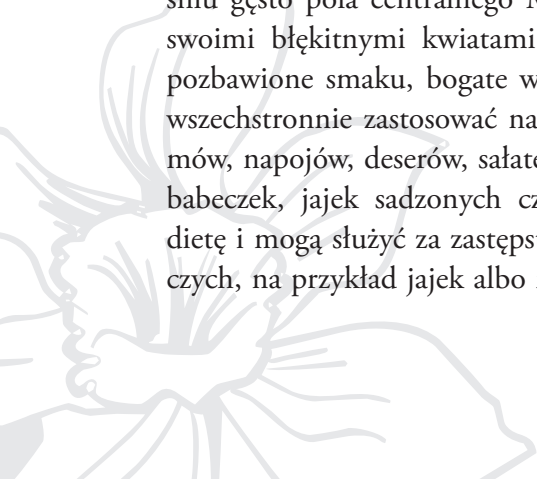
wchłaniania wody przez nasiona chia jest zadziwiająca, dzięki czemu są ubogim w kalorie, sycącym „zapełniaczem”. W ciągu dziesięciu minut namaczania w wodzie powstaje z nich galaretowata, przezroczysta masa. Wyjątkowe jest w tym to, że w ten sposób może magazynować duże ilości cieczy i utrzymywać w równowadze gospodarkę wodną w naszym ciele, szczególnie podczas wysiłku. Ten superprodukt nie tylko upiększa, ale wypłukuje wywołujące choroby bakterie z jelit. Galaretowata masa uzyskana z namoczonych nasion może przejść przez nasz żołądek i jelita jak czyszcząca szczotka, która może wesprzeć wyprowadzanie odłożonych tam rzeczy i uregulować stolec. Także holistycznie zorientowani eksperci od odżywiania chwalą coraz bardziej małe bomby odżywcze jako długo działające źródło energii i pomoc w procesie trawienia. Ich zdolność do wiązania i wyprowadzania niebezpiecznych toksyn i kwasów z organizmu była znana już przez Azteków i Majów. Poza tym nasiona chia są wolne od glutenu, mogą więc być spożywane przez nietrawiących go ludzi. Nasiona chia oddziałują pozytywnie na poziom cukru we krwi, ponieważ budują barierę pomiędzy spożytymi węglowodanami i enzymami trawiennymi. Przekształcanie węglowodanów w cukier jest spowolnione, dzięki czemu energia z pożywienia wolniej uwalnia się w ciele, co skutkuje dłuższą wytrzymałością. Ten efekt może przysłużyć się zarówno diabetikom, jak i sportowcom. Także dla wszystkich tych, którzy uważają z konieczności na swój poziom cholesterolu, nasiona chia są bardzo pomocne. Pomagają go regulować dzięki dużej ilości zawartych w nich rozpuszczalnych włókien. Tym małym cudownym ziarnom przypisuje się ponadto działanie regulujące poziom hormonów, wzmacniające układ immunologiczny i leczące mięśnie. Zagęszczenie substancji odżywczych w mini



ziarenkach jest nie do porównania z żadnym znanym dotąd rodzajem zbóż. Tłoczą się w nich witamina B, żelazo, wapń, potas, miedź, niacyna, fosfor, tiamina, ryboflawina i cynk. Roślina składa się w 38 procentach z oleju, a w 23 z białek, a więc ma ich o wiele więcej niż ryż, kukurydza, pszenica i jęczmień. Wszystko to wspiera zdrową budowę tkanek, co ma wielkie znaczenie przede wszystkim podczas ciąży dla rozwoju nowego życia.

Chia jest wyjątkowo nielubiana przez insekty, dlatego do uprawy nie trzeba stosować żadnych pestycydów. Duża zawartość olejów w liściach szalwii hiszpańskiej działa jako ekstremalnie silny środek ochrony przed insektami.

Nasiona chia nadają się najlepiej do wyrównania nierównowagi pomiędzy kwasami tłuszczowymi omega-3 i omega-6, która dotyka wielu mieszkańców Europy Zachodniej, ponieważ ziarenka zapewniają optymalny stosunek pomiędzy tymi dwoma kwasami tłuszczowymi. Stosowanie nasion chia jako źródła omega-3 może przysłużyć się oszczędzeniu stanu naturalnych siedlisk ryb. Na obszarach, gdzie uprawiane są nasiona chia, w środkowym Meksyku, niektórych krajach Ameryki Południowej i w Australii, są one wykorzystywane między innymi jako karma dla kur, aby wzbogacić jajka w kwasy tłuszczowe omega-3.



Przypominająca trawę, jednoroczna roślina pokrywa we wrześniu gęsto pola centralnego Meksyku i zaczarowuje krajobraz swoimi błękitnymi kwiatami. Jesienią zbiera się praktycznie pozbawione smaku, bogate w składniki odżywcze i dające się wszechstronnie zastosować nasiona. Dodane do konfitur, dżemów, napojów, deserów, sałatek, zup, sosów, biszkoptów, ciast, babeczek, jajek sadzonych czy na chleb wzbogacają zdrową dietę i mogą służyć za zastępstwo różnych produktów spożywczych, na przykład jajek albo mąki! Możliwości są tutaj prawie

nieograniczone. Ponieważ w wielu przepisach na chleb nasiona chia stanowią tylko stosunkowo mały dodatek, stworzyłam własną recepturę. Chleb smakuje smacznie i ma bardzo przyjemną strukturę (patrz też: strona 273).

Zadziwiające bogactwo składników odżywczych w nasionach chia

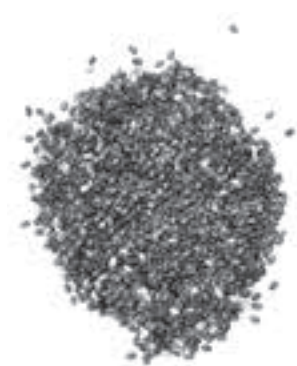
Zawartość wapnia w nasionach chia prawie sześciokrotnie przekracza tę w pełnotłustym mleku. Ponadto nasiona mają dwa razy większy udział potasu niż banany, a trzykrotnie większą ilością antyoksydantów zrzucają z tronu czarne jagody, borówki i jagody goji. 100 gramów nasion chia dostarcza tyle antyoksydantów, co 900 gramów pomarańczy! Szczególnie „pożywienie biegaczy” punktuje pięciokrotnie wyższą niż fasola ilością białek i dwukrotnie wyższą ich zawartością w porównaniu do innych nasion czy rodzajów zbóż. W tych drobinach znajduje się osiem razy więcej kwasów tłuszczowych omega-3 niż w łososiu.

W kwestii żelaza są sześciokrotnie lepsze niż szpinak, także udział kwasu foliowego jest pięć razy większy niż w szpinaku.

Doskonałe właściwości tych nasion zostały odkryte przez doktora techniki agrarnej i badacza z Uniwersytetu Arizona, który natknął się na nie, poszukując alternatywy dla argentyńskiej gospodarki rolnej. Jego pierwsze analizy przyniosły zadziwiające wyniki, które doprowadziły go do decyzji poświęcenia badań małym ziarnom, aby wszyscy ludzie mogli zyskać ogromne korzyści dla zdrowia. Od ponad 25 lat dr Wayne Coates bada tę jedyną w swoim rodzaju roślinę i wynalazł nawet specjalne techniki i maszyny pomagające osiągnąć obfite zbiory. Jego gorący zachwyt nad tym superproduktem przyniósł mu przydomek pan Chia. Jego kolejną pasją są biegi maratońskie. Przy tym

oczywiście nie może mu brakować pożywienia biegaczy, które wozi ze sobą, by dodać sobie energii i zwiększyć wytrzymałość. W 2005 roku „pan Chia”, Wayne Coates, razem z Richardem Ayersem napisał książkę „Chia. Rediscovering a Forgotten Crop of the Aztecs” („Chia. Ponowne odkrycie zapomnianej rośliny Azteków”), a w 2012 roku ukazała się jego książka „Chia. The Complete Guide to the Ultimate Superfood” („Chia. Kompletny przewodnik na temat najlepszego z superproduktów”).

Nasiona chia: jakość ma znaczenie!



Dobłą jakość nasion chia rozpoznasz po tym, że są albo całkowicie czarne, albo białe. Brązowe ziarna są niedojrzałe i mają ograniczony udział olei, białek, kwasów tłuszczowych omega-3 itd. Zazwyczaj są też zanieczyszczone chwastami i częściami roślin. Możesz też poddać nasiona chia testowi jakości: wlej do szklanki dwanaście łyżeczek filtrowanej wody i wsyp łyżeczkę

nasion chia. Można dodać też nieco odrobiny więcej wody, ale nie za dużo. Odstaw przykrytą szklankę na co najmniej 20 minut.

Jeśli nasiona chia całkowicie wchłoną wodę, świadczy to o tym, że są dojrzałymi nasionami o dobrej jakości. Jeśli jednak na górze szklanki znajduje się jeszcze woda, zbyt wiele nasion jest niedojrzałych, przez co wchłaniają znacznie mniej wody. Jakość jest zatem gorsza.

Zwróć uwagę na dobrą jakość już przy zakupie!



W książce znajdują się porady znanego lekarza z Malezji, który zdradził swoje sekrety Autorce. Jego ogromna wiedza opiera się na wieloletnim doświadczeniu Hindusów, Azteków i mędrców z innych kultur. Najważniejsze jednak, że pozwala ona na zawsze pożegnać się z nadwagą i pomarańczową skórką, zwaną cellulitem!

Teraz i Ty możesz uwolnić się od lekarstw, pożegnać cukrzycę i wspomóc funkcjonowanie mózgu. Poznasz rolę wątroby w procesie odchudzania i korzyści płynące ze stosowania produktów z kokosa oraz oleju palmowego. Będziesz w stanie wykorzystać najskuteczniejsze, łatwo dostępne produkty o działaniu antyoksydacyjnym. Odkryjesz nieznaną właściwość papai, cynamonu, herbaty Matcha, nasion chia, komosy ryżowej czy amarantusa. Chlorofil stanie się Twoim cennym sprzymierzeńcem w walce z tkanką tłuszczową, a witamina K zapewni niezawodną ochronę tętnic. Poznasz również całą prawdę o jajkach i cholesterolu, jak również siedmiodniowy plan odtruwania organizmu. Samodzielnie przygotujesz nie tylko lecznicze pokarmy, ale i kosmetyki.

Zapomnij o dietach - pamiętaj o zdrowiu!



Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-72-5



9 788365 404725