
BEZGLUTENOWY WOJOWNIK

ROK I



**OD KANAPOWEGO WSZYSTKOŻERCY DO SPALAJĄCEGO TŁUSZCZ, NAPĘDZANEGO
TESTOSTERONEM GENERATORA ENERGII ;-)**



Copyright © 2016 by Dominik Sochacki

Projekt okładki oraz zdjęcia: Dagmara Oleszkiewicz

Wydawnictwo: DSK
Ul. Jeżynowa 74b/2
43-300 Bielsko-Biała

ISBN 978-83-64483-02-8

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana ani wykorzystywana w jakiegokolwiek formie, ani w jakikolwiek sposób – elektroniczny, chemiczny lub mechaniczny, przez kopiowanie oraz przechowywanie w systemach informacyjnych, bez pisemnej zgody wydawcy.

All rights reserved.

Spis treści

Wstęp	4
Dieta	6
Zboża	7
Primal / Paleo	9
Układ trawienny	12
Suplementy	15
Jak zacząć trening?	20
Zalety treningu z masą własnego ciała	24
Przysiady	26
Brzuch	33
Pompki	39
Plecy	45
Podciąganie	50
Ważne ćwiczenia towarzyszące	55
Program treningowy	59
Koktajle	64
Śniadania	67
Lunch	71
Kolacja	74

Wstęp

Książkę tą napisałem bazując na własnych doświadczeniach polegających na nierównej walce z narastającą oponką ;-)

Moje parametry, (kiedy zdecydowałem, że nie chcę dłużej wyglądać jakbym szykował się do zawodów Sumo):

Wzrost (bez zmian ;-) 182cm

Maksymalna waga: 110kg

BMI (wiem, że ten wskaźnik nie zawsze ma sens, ale o tym później¹): 33,2

Bieganie: lokalny mistrz ulicy na dystansie kanapa – lodówka, ewentualnie kanapa – piekarnik

Pływanie: styl na Francuza – bul, bul, tonęęę

Podnoszenie ciężarów: dość mocy, aby ze stęknięciem dźwignąć nadgryzionego batona z podłogi

Wskaźnik masy ciała **BMI** = waga w kg / (wzrost w metrach)²

Niedowaga = poniżej 18,5

Otyłość = 30 lub więcej

Normalna waga = 18,5 – 24,9

Skrajna otyłość = 40 i więcej

Nadwaga = 25 – 29,9

Dlaczego warto zapoznać się z tą książką?

Otóż, dlatego że daję Ci gotowy materiał – dietę, ćwiczenia i nastawienie potrzebne do zmiany stylu życia.

Jednym z efektów zmiany Twojego stylu życia będzie smukła sylwetka, zdrowie oraz energia!

Dlaczego rok pierwszy?

Moja droga przez mękę trwała około pięć lat. Nie, nie siedzę teraz na kanapie i wciągam pizzy z piwkiem oglądając meczek zastawiając się jak oni to robią, że są w stanie biegać 90 minut i nie paść na zawał. Brnę dalej w nowy, zdrowszy styl życia, ale po kolei.

Moim zdaniem Twoja transformacja potrwa dwa lata. Moja trwała pięć, bo najpierw źle się odżywiałem, więc pomimo treningu moje ciało dalej trwało jak niepokonana twierdza otoczona tłuszczem. Następnie chciałem podkręcić trening tak modnym ostatnio CrossFitem, który opiera się

¹ U zawodników z mocno rozbudowaną masą mięśniową wskaźnik ten nie ma sensu gdyż dotyczy stosunku wagi do wzrostu nie uwzględniając tkanki tłuszczowej zawodnika. W takim przypadku wskaże nadwagę.

na założeniu kolegów amerykańców, że aby mięsień rósł należy go katować treningiem objętościowym.

Nie.

U mnie nie zadziałało i znalazłem mniej bolesną a zarazem bardziej efektywną drogę.

Nie przyspieszysz transformacji za pomocą diet odchudzających, suplementów, chemii i tak dalej. Są to środki, które odchudzają i owszem, ale co najwyżej Twój portfel. Dodatkowo każda porażka utwierdza Cię w przekonaniu, że z taką masą nie da się nic zrobić. Ja tak miałem. Rodzina chcąc mnie pocieszyć mówiła najpierw, że jestem grubej kości?!?! (widziałeś kiedyś kogoś chudej albo średniej kości?, ja nie) Potem mówili, że to genetyka i cała rodzina tak ma.

Co do genetyki to prawda jest taka, że jakiś czas temu nie było supermarketów 24h i trzeba było się trochę wysilić żeby coś zjeść. Jedzenia brakowało, więc ewolucja dostosowała nasze ciała do gromadzenia tłuszczu, jako zapasu na dni, kiedy będzie mniej pożywienia. Tyle i kropka, co do tycia i tłuszczu.

Ale, genetyka daje nam facetom testosteron. Niezrównane narzędzie do spalania tłuszczu i budowy masy mięśniowej. No i nie tylko, ale to nam na razie wystarczy.

Co więcej, jeżeli Twoim jedynym celem jest zrzucenie kilogramów to nie czytaj dalej. Strata Twojego czasu, serio.

Twoim celem ma być zdrowie, energia oraz długowieczność innymi słowy Nowy Ty to nowy styl życia, czego efektem ubocznym będzie smukła, sportowa sylwetka, brak infekcji oraz wysoki poziom testosteronu, który przyda się nie tylko na treningu ;-)

Dieta

Twoim celem Wojownika jest przejście na właściwą dla generatora testosteronu dietę. Zaraz wyjaśnię w szczegółach, ale w wielkim podsumowaniu mam kilka dobrych newsów. Będziesz jeść mięsko, będziesz jadać właściwe tłuszcze. Halo kardiolodzy, słyszycie? Mięsko, tłuszcze oraz jajka właśnie po to, aby zadbać o właściwy poziom cholesterolu i stosunek HDL do LDL oraz trójglicerydów. Co więcej będziesz jeść dużo warzyw, trochę owoców, orzechów, miodu i kilka innych fajnych rzeczy. Stopniowo przestaniesz wchłaniać produkty zbożowe. Nie wierzysz mi to sobie proszę wygooglaj. Zboża mają mega wypasioną zdolność do podnoszenia poziomu cukru we krwi. Mają też kilka innych cech, o których napiszę. Co więcej gluten i wchodząca w jego skład m.in. gliadyna to coś, czego chcemy się pozbyć z organizmu. Pokażę Ci, że to właśnie zboża będące o zgrozo wciąż podstawą piramidy żywieniowej są powodem otyłości, epidemii cukrzycy, reumatoidalnego zapalenia stawów, alergii, itd.

Przestaniesz również jeść rafinowany cukier. Rafinowany cukier to puste kalorie, które nie dają Ci absolutnie nic.

Mleko. Napiszę więcej, ale w wielkim skrócie. Nie jesteś cielakiem, aby pić mleko krowy. Krowy w naturze nie dają cały rok dużych ilości mleka. Dają je wtedy jak mają dzieci – cielęta. W związku z tym skład mleka krowiego (i każdego innego ssaka) dla człowieka nie jest właściwy. Żeby biedna krówka dawała mleko cały rok musi dostawać hormony... Jak jej wymiona pracują cały rok, do czego nie zostały przez naturę przystosowane to dochodzi do ich stanu zapalnego, więc dostają antybiotyki... To wszystko pijesz prosto z kartonika, co gorsza oczywiście UHT, czyli pozbawionego już naturalnych enzymów i witamin. Kwaszone naturalne żywe mleko w postaci jogurtu czy po prostu zsiadłego mleka tak. I tyle wystarczy, aby dostarczyć probiotyków do Twoich jelit.

W tym rozdziale opiszę ogólne zasady żywienia.

Zboża.

Dlaczego należy unikać czegoś, co obecnie nazywamy pszenicą?

Zanim to opiszę musisz wiedzieć drogi czytelniku, co znajduje się obecnie w Twoim organizmie, kuchni, lodówce, spiżarni i może nawet w samochodzie. Albowiem pszenica to nie tylko wypieki. Znajdziesz ją lub gluten w makaronach, wędlinach, kiełbasach, cukierkach, ketchupie czy musztardzie.

Krótki rys historyczny.

Kiedyś była samopsza posiadająca 14 chromosomów, płaskurka posiadająca 28 chromosomów oraz orkisz posiadający 42 chromosomy. I to właśnie on dawał największą możliwość majsterkowania naukowcom poczynając od lat 60 ubiegłego stulecia. Skupiali się oni głównie na oczekiwanych wynikach, czyli zwiększeniu plonów z hektara, otrzymaniu karłowatego zboża oraz na możliwości otrzymania produktu, z którego można przygotować jak najbardziej elastyczne ciasto. Nie zastanawiali się oni wówczas nad skutkami modyfikacji, w stosunku do zdrowia i życia człowieka. Co więcej do tej pory badań tych jest prowadzonych za mało. W skrócie techniki, jakimi wówczas potraktowano pszenicę to hybrydyzacja powtarzalna (krzyżowanie dwóch odmian), hybrydyzacja szeroka (krzyżowanie roślin luźno spokrewnionych), powtarzalne krzyżowanie wsteczne, napromieniowywanie roślin promieniami gamma lub rentgenowskimi w celu przyspieszenia mutagenezy (mutacji).

- Po pierwsze jedynie w pszenicy znajduje się gliadyna. Gliadyna należy do tzw. Opiatów, czyli związków oddziałujących bezpośrednio na Twój mózg. Substancja ta jak żadna inna wpływa na pobudzenie apetytu i zmusza Cię do spożywania większej ilości kalorii niż potrzebujesz. Żaden inny pokarm nie działa tak na Twój organizm.
- Po drugie pszenica należy do żywności o jednym z najwyższych indeksów glikemicznych. Innymi słowy jedząc kanapki, makarony, czy mięso z sosem zagęszczonym mąką pszenną nieustająco podnosisz sobie poziom cukru oraz insuliny we krwi. Czym to grozi? Pszenica zawiera amylopektyny A. Jedząc lody czy batoniki nie wyrządzasz sobie takiej krzywdy jak jedząc kanapkę z dwóch kromek chleba! Tym samym pszenica nie tylko wystawia Cię na ryzyko cukrzycy, która powoli przybiera znamiona epidemii w świecie zachodu, ale również wpływa na wzrost tłuszczu trzewnego, o którym zaraz przeczytasz.

Indeks glikemiczny:

Chleba pszennego to 72

Cukru kryształ (sacharozy) to 60 – 65

Lodów - 36

- Po trzecie pszenica wywołuje nieszczelność jelit... Tym samym obce substancje mogą wnikać do Twojego krwiobiegu bezpośrednio z przewodu pokarmowego. Jest to zasługa pszennej lektyny (o lektynach też zaraz dowiesz się więcej) aglutyniny. Pszena lektyna nasila stany zapalne, co z kolei pogarsza insulino oporność i wywołuje akumulację tłuszczu trzewnego. Najnowsze badania wskazują, że blokuje ona również leptynę, przez co nie odczuwasz sytości ☹

Na koniec musisz wiedzieć, że pszenica wywołuje szereg chorób. Poczynając od tłuszczu trzewnego – pszenego brzucha, – który jest jednym wielkim stanem zapalnym, przez cukrzycę, reumatoidalne zapalenie stawów, zespół jelita drażliwego, celiakię, chorobę Hashimoto, alergię, astmę, zapalenie zatok, chorobę refluksową przełyku, obrzęk nóg. Nasila objawy cyklo i schizofrenii, otępienia umysłowego i depresji. Choroby skóry takiej jak trądzik, łuszczyca czy łojotok również są jej dziełem. Można wymieniać dalej tylko, po co?

Stan zapalny.

Proces ten zaczyna się od aglutyniny. Wywołuje ona przepuszczalność jelit i tym samym umożliwia obcym związkom dostęp do krwiobiegu. Niektóre z tych substancji nasilają już trwające procesy zapalne a inne wywołują błędne reakcje autoimmunologiczne (Hashimoto czy autoimmunologiczne zapalenie wątroby). Z kolei gliadyna (białko pszenne odpowiedzialne za celiakię) w pośredni sposób wywołuje stan zapalny nabłonka jelit gdyż umożliwia wnikanie limfocytów T.

Pszeniczny brzuch, czyli tłuszcz trzewny. Zalega on w przewodzie pokarmowym, otacza narządy wewnętrzne. Ze względu na powtarzający się wzrost poziomu cukru i insuliny nasila stany zapalne. Próbki tłuszczu trzewnego są pełne białych ciałek krwi – przypominają ropę wyciekającą z zainfekowanej rany.

Primal / Paleo

Proponuję Ci dietę dużym stopniu opartą na założeniach diety primal. Obecnie w typowej diecie przeciętnego człowieka zachodu dominują zboża, produkty mleczne, różnego rodzaju napoje, tłuszcze roślinne, sztuczne sosy, cukier oraz słodocze. Wszystkie wyżej wymienione produkty nie były obecne w diecie myśliwego / zbieracza. Co więcej obecnie spożywamy mięso w zasadzie wyłącznie z hodowli. Wież mi lub nie, ale na przykład wieprzowina ma odmienną strukturę białkowo – tłuszczową niż mięso dzika. Nie wspomnę już o tym, czym karmi się świnie oraz jaką ilość medykamentów się im podaje. Co ciekawe w naturze dzika świnia jest zwierzęciem bardzo czystym. Dużo biega na powietrzu a nie siedzi w ciasnej chlewni.

Dla poparcia mojej tezy polecam również zapoznać się z www.staffanlindeberg.com/thekitavastudy.html - badanie przeprowadzone na plemieniu Kitava którego dieta wciąż pozostaje zbliżona do diety naszych jaskiniowych przodków. Badanie przeprowadził Staffan Lindeberg, lekarz i wykładowca uniwersytetu Lund w Szwecji. W plemieniu tym ludzie dożywają sędziwego wieku bez objawów chorób, które obecnie dotyczą ludność zachodu.

A teraz konkrety 😊

- Dieta musi być bez pszena, a najlepiej w zasadzie bez zbożowa. Eliminujemy wszystko, co zawiera gluten. Ale o tym już pisałem, więc wiesz.
- Następnie unikaj produktów mlecznych. Dopuszczalne i pro zdrowotne są produkt z mleka kwaszonego. Jeżeli koniecznie masz ochotę na ser to pozostaje Ci wyłącznie żółty mający więcej niż 120 dni albowiem wtedy masz pewność, że laktoza zdążyła się rozłożyć.
- Wyeliminuj rośliny strączkowe. Ale przecież są takie zdrowe? Zawierają mnóstwo białka itp.? Problem polega na tym, że rośliny te zawierają mnóstwo lektyn. Lektyny są to białka wiążące się z węglowodanami, komórkami i tkankami. Trudno je rozłożyć. Są naturalnymi substancjami wytwarzanymi przez rośliny strączkowe w celu obrony przed innymi organizmami, które chciałyby je skosztować. Wywołują stany zapalne w organizmie, mogą być toksyczne i odporne na enzymy trawienne. Oporność na soki trawienne może prowadzić do zespołu nieszczelnego jelita. Lektyny mogą wywoływać następujące problemy:

- wrzody

- tycie

- alergię i nadwrażliwość pokarmową
- reumatoidalne zapalenie stawów
- celiakię
- zapalenie okrężnicy
- cukrzycę typu 1
- zespół jelita drażliwego

Lektyny przedostając się do krwiobiegu mogą łączyć się z dowolną tkanką np. trzustką, tarczycą a nawet z kolagenem w stawach. Domyślasz się pewnie, że to źle.

Lektyny znajdują się nie tylko w roślinach strączkowych, ale również w:

- zbożach (pszenica, ryż, owies, gryka, żyto,...)
- produktach mlecznych
- roślinach psiankowatych (np. pomidory, ziemniaki, papryka, pieprz, itp.)
- oraz w niektórych owocach morza.

Ale zawsze jest jakieś, ale – w tym przypadku na szczęście. Kiełki są wolne od lektyn. Oprócz tego są mega super zdrowe. Masz ochotę na grochówkę? Hoduj kiełki grochu.

Ziemniaki.

Po pierwsze mają relatywnie wysoki indeks glikemiczny, więc nie powinny stanowić bazy Twojej nowej diety. Ale w okresie przejściowym... Zaraz o tym napiszę, ale postaraj się posmakować batata oraz fioletowych ziemniaków. Ziemniaki gotujemy na parze albo pieczemy bez tłuszczu w piekarniku. (Ewentualnie z dodatkiem tłuszczów nasyconych – kokosowy, klarowane masło (Ghi) lub tłuszcz gęsi, (co za smak ;-)) lub kaczy (mniem) no i w SKÓRCE!

No koniec warzywa.

Polecam zielone koktajle z ciemnozielonych warzyw liściastych. Surówki, warzywa pieczone, gotowane na parze czy kiszone. Generalnie warzywa mają stanowić między 2/3 a 3/4 Twojej diety.

Gdzie szukać produktów? Co kupować no i w ogóle:

- Szukaj produktów ekologicznych z terenów ze zdrową ziemią
- Nie daj sobie wmówić, że jest inaczej: jajka są dla Ciebie dobre i tyle. Szukaj świeżych od kur z wolnego wybiegu i najlepiej wciągaj na miękko. Nieugotowane żółtko ma w sobie najwięcej dobra. (Zawsze też zostaje stary dobry kogel moogggel ;-)
- Unikaj spożywania mięsa z hodowli przemysłowej. W szczególności kurczaków oraz wieprzowiny. Oficjalnie jest trudno się tego dowiedzieć, ale te zwierzęta oprócz niewłaściwej struktury białkowo – tłuszczowej są zazwyczaj karmione najtańszą

(najgorszą karmą), antybiotykami i cholera wiem czy jeszcze. Szukaj mięsa zwierząt z wolnego wybiegu oraz – uważaj to Cię zaskoczy – dziczyzny. Osobiście nie pogardzę też na przykład jagnięciną w sezonie.

- Wszyscy żyjemy w ciekawych czasach. Chińczycy pewnie uważają to powiedzenie za przekleństwo, ale co zrobić. Postaraj się, więc zrelaksować. Oprócz treningu pomyśl o spacerze, jodze czy masażu raz od czasu.
- Sen. Musisz się wysypiać wojowniku. Noce spędzone przed TV z piwkiem podczas meczu odchodzą właśnie w niepamięć. Idź spać.
- Po okresie przejściowym ograniczysz owoce. Mają one wysoki indeks glikemiczny a część z nich również sporą ilość pestycydów. Przechodzimy na warzywa.
- Przestań liczyć kalorie. Bzdura do kwadratu.
- Probiotyki, kiszzone warzywa i lampka czerwonego raz od czasu ;-). Podobnie jak orzechy, jagody oraz nasiona.

Ostatnie, ale najważniejsze. NIE PIJESZ do posiłków. Pijesz na 30 minut przed posiłkiem oraz co najmniej 60 minut po posiłku. Rozcieńczanie soków trawiennych jest bardzo niekorzystne dla Twojego trawienia. Oczywiście cały czas pamiętasz o dokładnym gryzieniu i żuciu. Zaraz napiszę, dlaczego.

Pozornie zdrowe pokarmy, których unikamy to:

- Soczewica, orzeszki ziemne (fistaszki), fasola oraz ciecierzycy. Są to rośliny strączkowe a więc zawierają lektyny, które opisałem wyżej. Orzeszki ziemne zawierają kwas fitowy, który wiąże się ze składnikami odżywczymi blokując ich wchłanianie.
- Ryż. Proponuję ograniczyć, ponieważ jest zbożem i tym samym ma wysoki indeks glikemiczny.
- Kukurydza. Twór genetycznie zmodyfikowany. Unikaj.
- Soja – lektyny, fityny oraz solidna modyfikacja genetyczna sprawiają, że lepiej trzymać się od niej z daleka.
- Zielony groszek – strączkowiec, ale jeżeli nic Ci po nim nie jest to zjadaj raz od czasu (najlepiej łuskany, podobnie jak soczewica). Nie przesadzaj ze względu na wysoki indeks glikemiczny
- Białe ziemniaki – zastąp je batatami i ziemniakami fioletowymi. Znacznie zdrowsze.