

Alberto Villoldo · Conny Andersson

Sprawny mózg i zdrowe jelita

Ponad 90
roślinnych dań,
dzięki którym
odżywisz
mózg i ciało,
a także szybko
zregenerujesz
się i zachowasz
młodzieńczą
witalność

Zbuduj Nowe Ciało

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

**Sprawny
mózg
i zdrowe
jelita**



Alberto Villoldo · Conny Andersson

Sprawny mózg i zdrowe jelita

**Ponad 90 roślinnych dań,
dzięki którym odżywisz mózg i ciało,
a także szybko zregenerujesz się
i zachowasz młodzieńczą witalność**

Zbuduj Nowe Ciało

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

ZDJĘCIA NA STRONIE 19: Marco Antonio Pereda
ZDJĘCIA NA STRONACH 24, 271: Esteban Folatre
ZDJĘCIA NA STRONACH 29, 32, 36, 41, 271: dostarczone przez Conny'ego Anderssona
ZDJĘCIA NA STRONACH 10, 64: Paul Brissman
ZDJĘCIA PRZEPISÓW 140-259: Paul Brissman

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-803-3

Tytuł oryginału: *Grow a New Body Cookbook: Upgrade Your Brain
and Heal Your Gut with 90+ Plant-Based Recipes*

GROW A NEW BODY

Copyright © 2019 Alberto Villoldo
Originally published in 2019 by Hay House, Inc., USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Marceli Lobos
i jej magicznym
zaklęciom kuchennym!

– dr **Alberto Villoldo**

Wszystkim moim przyjaciołom,
którzy mnie inspirują, i tym,
którzy lubią być inspirowani.

– szef kuchni **Conny Andersson**

Spis treści

CZĘŚĆ I. DIETA ZNC (Zbuduj Nowe Ciało)

Rozdział 1. Możesz zbudować nowe ciało	15
Rozdział 2. Żywność jako informacja	35
Rozdział 3. Rośliny mocy jako podstawa posiłków	53

CZĘŚĆ II. KUCHNIA ZNC (Zbuduj Nowe Ciało)

Rozdział 4. Laboratorium kuchenne	65
Rozdział 5. Mleka, toniki i koktajle	78
Rozdział 6. Podstawowe produkty	106
Rozdział 7. Buliony i zupy	136
Rozdział 8. Przystawki i małe dania	168
Rozdział 9. Sałatki i dania główne	224

Dodatek 1. Produkty do lodówki i spiżarni	260
---	-----

Dodatek 2. Tygodniowy plan żywieniowy ZNC	266
---	-----

Przypisy	268
----------	-----

Podziękowania	270
---------------	-----

O Autorach	271
------------	-----



Możesz zbudować nowe ciało

Możesz młodnieć.

Kiedy byłem starszym nastolatkiem, postanowiłem, że będę studiował antropologię, żeby móc podróżować do egzotycznych krajów i poznawać ludzi nieskażonych przez cywilizację. Podczas podróży do amazońskiego lasu deszczowego, gdzie pływałem kajakiem do wiosek, w których nigdy nie widziałem napojów słodzonych w puszkach, stwierdziłem, że ludzie nie cierpią tam na demencję, raka ani choroby serca. Mieszkańcy lasu deszczowego stosowali dietę złożoną głównie z roślin i od czasu do czasu ryb lub dziczyzny. Wiedzieli, które rośliny aktywują geny odpowiedzialne za naprawę i regenerację oraz pozwalają im cieszyć się długim i zdrowym życiem.

Przepisy kulinarne zawarte w tej książce opracowano z myślą o tym, żebyś odmłodniał. Wykorzystują one mądrość mieszkańców lasu amazońskiego i aktywują systemy naprawy i regeneracji, występujące w każdej komórce ciała. Uruchamiają banki komórek macierzystych, gotowych pomóc ci w budowie nowego ciała, które będzie przeciwstawiało się starzeniu i mniejszy ryzyko zachorowania.

Ten plan żywieniowy opiera się na czterech zasadach:

- Stosuj głównie dietę roślinną i od czasu do czasu jedz ryby i jajka (nie częściej niż raz w tygodniu).
- Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych (z mięsa i sera)

i wyeliminuj cukier lub wszystko, co w jelitach zmienia się w cukier, na przykład zboża przetworzone. Jedz mnóstwo owoców, ale tylko po południu!

- Jedz tylko dwa posiłki dziennie w ośmiogodzinnym oknie żywieniowym. Oznacza to rezygnację ze śniadania (jak w moim przypadku) lub kolacji. Nie jedz niczego na trzy godziny przed snem.
- Suplementuj witaminę B kompleks, witaminę D₃, DHA (kwas dokozaheksaenowy) i codziennie przyjmuj multiwitaminę z minerałami. Śmieję się serdecznie; łatwo wybaczać.

Książka *Sprawny mózg i zdrowe jelita* bazuje na przełomowych odkryciach naukowych i starożytnej mądrości. Współczesna medycyna przeżywa kryzys. Wydawcy „The Lancet”, najbardziej prestiżowego czasopisma medycznego na świecie, stwierdzają: „Pozew przeciwko nauce (medycynie) jest jasny: spora część literatury naukowej, może nawet połowa, może być po prostu nieprawdziwa”¹. Jak bardzo możemy zaufać współczesnej medycynie i lekarzom występującym w telewizji, którzy mówią, co jeść, żeby dbać o zdrowie? Zachęcamy cię do tego, abyś sam dla siebie był naukowcem, abyś odkrył, co służy twojemu ciału, i abyś zmienił kuchnię w laboratorium.

Budowanie nowego ciała

Musiąłem to zrobić.

Musiąłem znaleźć nową wątrobę.

Jako antropolog medyczny spędziłem wiele lat na podróżach do odległych obszarów Indonezji, Indii i Amazonii, przez które poczułem się zmęczony i nabrałem uprzedzeń. Wiedziałem, że muszę pójść do lekarza, a gdy już to zrobiłem, diagnoza była gorsza, niż się spodziewałem: poinformowano mnie, że w mózgu i wątrobie mam pełno pasożytów. Moja wątroba obumierała, a lekarze przynaglali, bym zapisał się na listę oczekujących na przeszczep.

Było to kilka lat temu. Dzisiaj czuję się lepiej niż kiedykolwiek od kilkunastu lat i mam nową wątrobę, serce i mózg. Wszystkie narządy mam jednak własne! Dowiedziałem się, jak zbudować nowe ciało poprzez obudzenie zdolności organizmu do produkcji komórek macierzystych w celu naprawy i budowy nowych tkanek i narządów, które są młode, zdrowe i pełne energii. Teraz pomagam innym w transformacji ciała i usprawnianiu mózgu tak, aby młodzieli, zamiast się starzeć, i żeby ich czas życia w zdrowiu równał się czasowi trwania życia.

Korzystając w przepisów zamieszczonych w tej książce, będziesz cieszył się pysznymi posiłkami i przekąskami, które są bardzo pożywne i niskokaloryczne. Rośliny mocy występujące w tych daniach są bogate w polifenole, które chronią zdrowie

i mają przeciwutleniające, przeciwzapalne i inne niesamowite właściwości. Ponieważ żywność ta zawiera dużo zdrowych tłuszczów i białek, ale mało cukrów i produktów zwierzęcych, które powodują przedwczesne starzenie się, aktywuje ona produkcję komórek macierzystych, które odnawiają ciało i mózg. Pomoże ci ona pokonać przeznaczenie zapisane w genach.

Bez względu na to, czy masz 30 lat, czy 80, możesz aktywować naturalne systemy regeneracyjne organizmu, które umożliwiają odwrócenie procesów starzenia się. Dzięki zmianie diety możesz pokonać trzech jeźdźców apokalipsy świata zachodniego – demencję, raka i choroby serca. Optymistycznej spojrzysz w przyszłość, gdy odkryjesz, jak szybko możesz zbudować nowe ciało, które błyskawicznie się leczy i jest coraz starsze, ale jednocześnie spada ryzyko chorób związanych ze starzeniem się! Stosując metodę odżywiania, którą nazwaliśmy Zbuduj Nowe Ciało (ZNC), w ciągu kilku dni możesz poczuć się zrewitalizowany oraz zacząć oczyszczać umysł i naprawiać mózg, odwracając szkody wywołane przez toksyny środowiskowe i zniszczenia wynikłe z upływu czasu. U prawie każdego klienta w Europie, Stanach Zjednoczonych i naszej klinice w Chile, stosującego moje siedmiodniowe programy Zbuduj Nowe Ciało, nastąpiło ustąpienie dolegliwości w 75 procentach, takich jak mgła mózgowa i bóle, w ciągu zaledwie tygodnia!

Dzięki korzystaniu z tej książki spożywana przez ciebie żywność stanie się twoim lekarstwem! W swej podróży ku odzyskaniu zdrowia pokonałem wszelki sceptycyzm, który przejawiałem wobec możliwości, o których tu piszę. Lekarze powiedzieli mi, że prawdopodobnie już nigdy nie będę mógł wybierać się na piesze wycieczki po górach. Niedawno wróciłem z wyprawy trekkingowej, wysoko w peruwiańskich Andach. Skoro ja mogłem odwrócić szkody poniesione przez mój organizm oraz poczuć się lepiej i być silniejszym i żywszym niż jako dwudziestolatek, to ty również możesz.

Będiesz coraz starszy. Ale możesz przestać się starzeć.

Pasożyty, które złapałem w Amazonii, niemal mnie zabiły, ale las deszczowy zarazem odślonił przede mną sekrety zdrowia i długowieczności. Podczas jednej z nocnych ceremonii z amazońskimi szamanami poczułem ducha Matki, Gai, która powiedziała mi:

– Umierasz...

– Wiem – odpowiedziałem będąc w ciemności.

– Wypełnia cię śmierć – powiedziała. – Musisz egzorcyzmować śmierć, która w tobie mieszka.

Następnie ukazała mi rośliny, między innymi jagody, które wspomagają usuwanie komórek senescentnych (inaczej starczych lub starzejących się) z organizmu, owych komórek zombie, które nie są ani żywe, ani martwe, które sięją spustoszenie i przyspieszają starzenie się. Apokalipsa zombie to nie



fabuła filmowa. To rzeczywistość, która rozgrywa się na co dzień we wnętrzu każdego z nas. Na szczęście istnieją rośliny, które egzorcyzmują śmierć, którą w sobie nosisz, poprzez eliminację komórek senescentnych. Staną się one podstawą twojej diety. Ale musisz zacząć od powrotu do starożytnego sposobu odżywiania się.

Powrót do starożytnego sposobu odżywiania się

Kilku współczesnych autorów mieszkało z ludźmi zajmującymi się ogrodnictwem lub badało współczesne ludy zbieracko-łowicze; tworząc książki kucharskie, podkreślające znaczenie

starożytnych sposobów odżywiania się, od diety paleo do ketogenicznej, opierało się głównie na badaniach innych osób. Ja miałem szczęście nasiąknąć mądrością tych, którzy często są ignorowani przez naukę Zachodu. Na przestrzeni lat spędzonych w Amazonii odkryłem, że mieszkańcy lasu deszczowego nie cierpią na choroby wyniszczające mieszkańców nowoczesnych miast. Owszem, jedzą mięso, ale nie codziennie – i oczywiście nie w postaci cheeseburgera z bekonem! Zaobserwowałem, że uczują, a następnie poszczą, zależnie od szczęścia na łowach. Dziś wiadomo, że jedzenie i post to klucz do budowy nowego ciała i że post przerywany detoksykuje i usprawnia

mózg. Jedzenie w obrębie sześćo- lub ośmiogodzinnego okna żywieniowego jest częścią programu, o którym piszę szczegółowo w książce *Grow a New Body*. Zachęcam cię, abyś go wypróbował i stosował do końca życia. Wskazówki dotyczące stosowania postu przerywanego zamieściłem w rozdziale 2. Na razie jednak samo przejście na dietę roślinną bardzo szybko i znacząco podniesie poziom energii oraz poprawi kondycję fizyczną i psychiczną.

Rdzenni mieszkańcy cenią młodzieńcze piękno oraz efekty siły i wytrzymałości, ale szanują również mądrość przychodzącą z wiekiem. Wiedzy nie gromadzą w książkach – trwa ona w pamięci starszyny. Jeśli ginie wskutek demencji, cała kultura jest zagrożona. Szamani amazońscy odkryli,

jak chronić mózg w miarę jego starzenia się, nie potrafiąc wyjaśnić tego naukowo. Odkryli rośliny mocy, które pomagają ich starszyźnie w pamiętaniu podań i pieśni. Wiadomo, że rośliny te eliminują śmieci, które kumulują się w mózgu, zabijają komórki zombie, naprawiają mitochondria („zakłady energetyczne” komórek) oraz leczą hipokamp, mózgowy ośrodek uczenia się. Podobnie jak mądra starszyna rdzennych ludów, możemy nauczyć się wykorzystywania roślin mocy, by przebudzić wyjątkowe zdolności mózgu, cieszyć się długotrwałym zdrowiem oraz na stare lata zachować zdrowy mózg i dobrą pamięć.

Co poszło źle?

Gdzie popełniliśmy błąd w żywieniu? Można by powiedzieć, że stało się to w ciągu ostatnich mniej więcej stu lat, podczas których odkryliśmy sposoby przetwarzania żywności i wytwarzania produktów o wartości dodanej, na przykład chipsów ziemniaczanych. Średnia cena półkilogramowego opakowania chipsów ziemniaczanych (wyprodukowanych przy użyciu toksycznych olejów roślinnych i z dodatkiem konserwantów) w Stanach Zjednoczonych wynosi 5 dolarów i 60 centów, natomiast pół kilograma ziemniaków kosztuje około 1 dolara. Antropolog Jared Diamond lokuje problem dużo wcześniej. Wskazuje na zmianę, która zaczęła się 10 tysięcy lat temu: rewolucję agrarną, w wyniku której



zostawiliśmy za sobą paleolityczną kulturę zbieracko-łowiecką, a podstawą naszego żywienia stały się uprawiane przez nas zboża w miejsce zbieranych roślin zielonych. Ta zmiana w sposobie odżywiania, którą Diamond określa mianem „najgorszego błędu w dziejach gatunku ludzkiego”, poskutkowała wieloma wiekami wojen i społeczeństwami, w których występowały zasadniczo trzy grupy ludzi: okrutni panowie, bezlitośni wojownicy i bezradni niewolnicy².

Gdy przestaliśmy być zbieraczami i staliśmy się rolnikami, przestaliśmy również jeść spośród mniej więcej 50 tysięcy jadalnych roślin zielonych w ogrodzie natury i zaczęliśmy jeść za ledwie jedno lub trzy zboża, w zależności od miejsca zamieszkania: kukurydzę, pszenicę lub ryż. Żadne z nich nie jest zielone. Dostarczały nam węglowodanów i kilku substancji odżywczych, ale nie dbały o nasze zdrowie.

Nasi przodkowie jako rolnicy, których dieta bazowała na pszenicy, ryżu i kukurydzy – zbożach o wysokim indeksie glikemicznym (czyli mocno podnoszących poziom glukozy we krwi) – zasadniczo karmili mózgi cukrem. Współcześni Amerykanie nadal większość energii czerpią z węglowodanów w postaci zbóż. W przeciwieństwie do nich nasi paleolityczni przodkowie rzadko jadalni zboża, dlatego głównym źródłem energii były dla nich rośliny jadalne. Wciąż mamy genom zbieracko-łowiecki – nie wyewoluowaliśmy tak, by stosować współczesną dietę

amerykańską. Nasze ciała i mózgi ponoszą konsekwencje przejścia na dietę zbożową, pogarszane przez współczesne diety wysokocukrowe.

Konsekwencją odejścia od diety głównie roślinnej było zaprzestanie instruwania naszych komórek, jak mają się naprawiać i regenerować. Przestaliśmy bowiem spożywać prozdrowotne cząsteczki-postańców (mikroRNA) występujące w zielonych roślinach. Te roślinne mikroRNA mają zdolność aktywacji ponad 500 genów działających prozdrowotnie oraz dezaktywacji ponad 200 genów odpowiedzialnych za choroby. Bez informacji, których nasze organizmy potrzebowały, by pozostać młodymi, szybko się starzejemy. Prawdopodobieństwo śmierci z powodu ataku zwierząt spadło, ale zaczęliśmy umierać młodszej i zapadać na więcej chorób. Jeśli w okresie paleolitu (w czasach poprzedzających 10 tysięcy lat p.n.e.) dożyło się 15 lat, uniknąwszy ataku tygrysa, można było dożyć sędziwego wieku 54 lat. Natomiast w XVIII-wiecznej Francji średnia długość życia mężczyzny wynosiła mniej niż 34 lata.

Nasze geny zatrzymały moc regeneracji w chronionych hasłem obszarach DNA. Tym hasłem są cząsteczki mikroRNA występujące w zielonych roślinach.

DUKKAH

Przepis na ½ szklanki

Przyprawa dukkah nadaje się do wielu potraw, na przykład humusu z ciecierzycy z buraczkami pieczonymi w dukkah (strona 172) czy batatów z cytryną i dukkah (strona 182), a nawet do chleba z ghee (masłem klarowanym). Do przygotowywania dukkah używaj całych ziaren, a nie mielonych tak, aby przyprawa miała szorstką teksturę. Przechowuj ją w pojemniku hermetycznym, w chłodnym i suchym miejscu, od 4 do 6 tygodni.

¼ szklanki orzechów włoskich

¼ szklanki sezamu

2 łyżki nasion kolendry

1½ łyżeczki kminu rzymskiego

1 łyżeczka czarnego pieprzu ziarnistego

½ łyżeczki białego pieprzu ziarnistego

1 łyżka cynamonu mielonego

1½ łyżeczki soli morskiej

1. Na nieprzywierającej patelni na małym ogniu upraż orzechy, ziarna i pieprz (1-2 minuty), uważając, żeby ich nie spalić.
2. Odstaw do wystygnięcia do temperatury pokojowej, następnie dodaj cynamon i sól, po czym powoli i ostrożnie zmiel całość w młynku do kawy. Nie przesadz — przyprawa nie powinna być drobno zmielona, lecz zawierać większe i mniejsze kawałeczki składników.
3. Przełóż mieszankę do słoika ze szczelną zakrętką i przechowuj w spiżarni.

Prażenie nasion i orzechów

Prażenie nasion i orzechów intensyfikuje ich smak i aromat i nadaje im chrupkość, dlatego prażone nasiona i orzechy często występują w naszych przepisach. Prażenie jest bardzo proste.

Rozgrzej suchą, ciężką patelnię (najlepiej żeliwną) na średnim ogniu przez 30 sekund. Wsyp do niej orzechy lub ziarna, tworząc ciekłą warstwę, i praż, mieszając od czasu do czasu, aż uwolnią aromat i lekko ściemnieją, przez około 1-2 minuty.



PASTA Z CHILI Z IMBIREM I CZOSNKIEM

Przepis na 1 szklankę

Ta pasta to kluczowy składnik balijskiej sałatki z fasolki szparagowej (strona 204), ale można też dodawać ją do pikantnej zupy jarzynowej dla ożywienia smaku albo podawać jako dodatek do stołu ryżowego (rijsttafel). Przechowywana w hermetycznym pojemniku w lodówce przetrwa nawet kilka miesięcy.

¼ szklanki oleju kokosowego

4 posiekane szalotki

4 łyżki drobno
posiekanego czosnku

1 łyżka drobno posiekanego
świeżego imbiru

10 posiekanych ostrych
papryczek, np., serrano

1 łyżka drobno posiekanej
świeżej kurkumy lub

1 łyżeczka mielonej

1 łyżka kruszonego
pieprzu czarnego

1. Na patelni na średnim ogniu rozgrzej olej kokosowy (30 sekund). Dodaj imbir, szalotkę, czosnek, chili, kurkumę i pieprz i smaż, mieszając, aż całość puści aromaty i zmięknie, ale nie zbrązowieje (przez 2-3 minuty).
2. Przełóż mieszankę do malaksiera i zmiksuj na gładką masę (około minutę).
3. Przełóż mieszankę z powrotem na patelnię i smaż na małym lub średnim ogniu, ciągle mieszając drewnianą łyżką lub silikonową łopatką, aż cały płyn wyparuje i powstanie konsystencja pasty, a olej wydostanie się na powierzchnię i mieszanka będzie lśniąca (5-10 minut). Przed użyciem wystudź.

PASTA CURRY VINDALOO

Przepis na 10 porcji

Ten wspaniały czerwony dodatek zawiera kaszmirskie chili z Indii, łagodniejsze niż cayenne. Pastę tę przechowuj w lodówce – chef Conny mówi, że długo poleży. Podawaj ją z dowolnymi warzywami lub z owocami morza albo kurczakiem vindaloo.

½ szklanki całych kaszmirskich papryczek chili

4 łyżki oleju kokosowego

1 posiekana cebula

2 łyżeczki czarnego pieprzu ziarnistego

3 łyżeczki całych goździków

2 łyżeczki nasion kminu rzymskiego

8-centymetrowa laska cynamonu lub 1 łyżeczka cynamonu mielonego

2 łyżki drobno posiekanego świeżego imbiru

2 łyżki posiekanego czosnku

2 łyżki pasty z tamaryndowca

1 łyżka cukru palmowego lub brązowego (opcjonalnie)

4 łyżki octu kokosowego lub octu z białego wina

1. Chili namocz w wodzie i odstaw na 4-5 godzin, a następnie odcedź.
2. Na patelni na średnim ogniu rozgrzej olej kokosowy (30 sekund). Wrzuć cebulę i smaż, aż zacznie się szkląć i mięknąć. Dodaj pieprz, goździki, kmin rzymski, cynamon, imbir, czosnek, pastę z tamaryndowca i cukier (opcjonalnie) i smaż jeszcze przez 5 minut.
3. Przełóż wszystko do malaksera, dodaj ocet i zmiksuj (30 sekund). Przełóż pastę do szczelnie zakręcanego słoika.



CHUTNEY POMIDOROWY (KASUNDI)

Przepis na 2-3 litry

Kasundi opisuje się jako sos lub ketchup przyprawiony po indyjsku. My uważamy, że to doskonałe uzupełnienie zestawu dodatków do dań. Koniecznie podawaj go do kotletów z soczewicy (strona 240). W lodówce wytrzyma sześć-osiem tygodni.

¼ szklanki drobno
posiekanego czosnku

¼ szklanki obranego i drobno
posiekanego świeżego imbiru

2 łyżki wypestkowanych
i drobno posiekanych
zielonych papryczek chili

2 szklanki octu słodowego
lub jabłkowego

1 szklanka oliwy z oliwek

2 łyżki gorczycy
czarnej lub białej

2 łyżki nasion kminu
rzymskiego

1 łyżka kurkumy mielonej

1 łyżka chili mielonego

2¼ kg dobrze dojrzałych
pomidorów posiekanych
ze skórką

1 szklanka syropu
z owocu mnicha

2 łyżki soli koszernej

1. Czosnek, imbir, chili i ¼ szklanki octu umieść w malakserze i zmiksuj (około 30 sekund).
2. W dużym garnku na średnim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek, nie powinna jednak dymić (około 30 sekund). Na gorącą oliwę wrzuć gorczycę, kmin rzymski, kurkumę i chili mielone. Smaż przez 2 minuty, ciągle mieszając, żeby mieszanka przypraw nie przywarła ani się nie spaliła. Dodaj wcześniej przygotowaną mieszankę czosnkową i smaż przez 5 minut. Następnie dodaj pomidory, syrop, sól i resztę octu i gotuj na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, przez 60-90 minut.
3. Gdy oliwa wypłynie na powierzchnię i mieszanka zgęstnieje do konsystencji rzadkiego dżemu, kasundi będzie gotowe.
4. Wystudź kasundi, przełóż do hermetycznego pojemnika i przechowuj w lodówce.



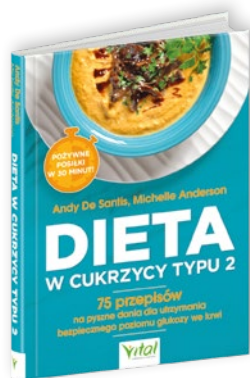
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

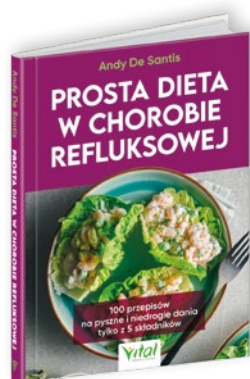
Andy De Santis, Michelle Anderson



Bruschetta śniadaniowa, Połędwiczka wieprzowa w przyprawach, Kremowa zupa kokosowa z kurczakiem, a może Taco rybne z salsą z awokado? Diagnoza choroby autoimmunologicznej, jaką jest cukrzyca typu 2, często oznacza konieczność zmiany nawyków żywieniowych. Pojawia się pytanie: jak szybko schudnąć? Ta zmiana wcale nie musi być trudna! Książka jest pełna przepisów na pyszne dania, stworzonych z myślą o osobach, które powinny ograniczyć węglowodany i cukier. Z łatwością skomponujesz zaproponowane przez Autorów potrawy. A przygotowanie posiłku nie zajmie ci więcej niż 30 minut! Zjesz smacznie, a co najważniejsze – uregulujesz poziom cukru we krwi i utrzymasz w ryzach pozostałe objawy cukrzycy, insulinooporności i innych zaburzeń hormonalnych. Dieta w cukrzycy typu 2 może być smaczna i prosta.

PROSTA DIETA W CHOROBIE REFLUKSOWEJ

Andy De Santis



Dieta na refluks tylko z 5 składników? Tak, to możliwe! Odkryj ponad 100 prostych przepisów na dania lekkostrawne i low-FODMAP. Z ich pomocą nie tylko wyeliminujesz stany zapalne, ale przede wszystkim złagodzisz objawy refluksu, takie jak zgaga, odbijanie się, bóle brzucha czy kaszel. Autor, licencjonowany dietetyk, odkryje przed tobą dania, do których przygotowania będziesz potrzebował tylko 5 (lub mniej) składników. Przyrządzisz pyszny makaron z masłem orzechowym, placki ziemniaczane, gulasz, a także rozpyływające się w ustach desery. Znajdziesz tu również garść podstawowych informacji dotyczących refluksu – jednej z najczęściej występujących chorób układu pokarmowego. Odkryjesz, jaki jest związek diety z refluksiem, a także jakie zmiany w stylu życia pozwolą ci zmniejszyć ryzyko wystąpienia jego objawów. Twoja najlepsza dieta na refluks!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



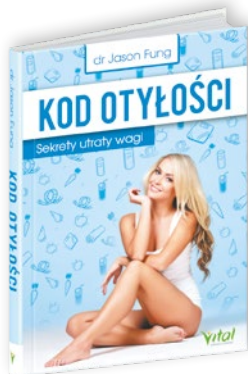
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KOD OTYŁOŚCI

dr Jason Fung



Dzięki tej książce poznasz przyczyny powstania epidemii otyłości i zrozumiesz dlaczego nasze dotychczasowe starania, aby jej zaradzić były skazane na porażkę. Autor prezentuje najnowsze wyniki badań nad odżywianiem i dostarcza praktycznych porad, które pomogą w schudnięciu oraz w wyeliminowaniu cukrzycy typu 2. Poznasz pięciostopniowy program terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez odzyskanie równowagi hormonalnej we krwi bogatej w insulinę. Dowiesz się dlaczego diety nie działają i poznasz wytyczne, które obejmują zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren oraz dodanie zdrowego tłuszczu i błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na pozbycie się insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Koniec z nadwagą i cukrzycą.

KOD OTYŁOŚCI – KSIĄŻKA KUCHARSKA DLA ZDROWIA

dr Jason Fung



Najskuteczniejszym sposobem na kontrolowanie masy ciała jest połączenie diety utrzymującej niski poziom insuliny z odpowiednim czasem spożywania posiłków. Jeśli pozwolisz organizmowi spędzać nieco czasu w trybie postu, wykorzystasz energię zgromadzoną w trybie żywienia. Ta książka pomoże ci w prosty sposób to realizować. Zawarte w niej przepisy kulinarne pozwolą ci kontrolować poziom insuliny w czasie posiłków, natomiast dodatek dostarczy wiedzy o tym, jak przeplatać smaczne posiłki z okresami postu. Poznasz również podstawowe przyczyny tycia i powstawania cukrzycy typu 2. Dowiesz się, jak działa insulina i zaplanujesz posiłki oraz posty na 16, 24 i 36 godzin. Z łatwością wprowadzisz zasady programu Kod otyłości i odzyskasz zdrowie. Dieta, która normuje poziom insuliny.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

dr Jason Fung



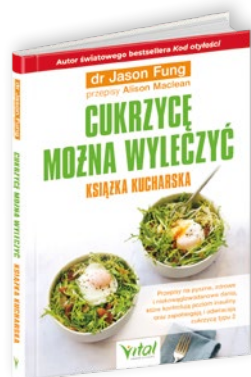
Połowa dorosłych ma cukrzycę lub na nią zachoruje. Większość lekarzy uważa ją za przewlekłą i postępującą. W rzeczywistości jest to wielkie kłamstwo, co jest wspólną wiadomością dla każdego, u kogo zdiagnozowano tę chorobę lub stan przedcukrzycowy. Autor udowadnia, że cukrzyca typu 2 jest w pełni odwracalna i można jej zapobiec oraz odwrócić skutki dzięki odpowiedniemu połączeniu diety i stylu życia. Wyjaśnia związek pomiędzy glukozą a insuliną i to, jak one wspólnie prowadzą nie tylko do otyłości i cukrzycy, ale również do mnóstwa innych powiązanych z nimi przewlekłych chorób. Do-

wiesz się jak zapobiec atakom serca, zastoinowej niewydolności serca, udarom, niewydolności nerek, amputacjom i ślepcie, które są skutkiem nasilania się choroby. Pozbądź się cukrzycy na zawsze.



CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ – KSIĄŻKA KUCHARSKA

dr Jason Fung, przepisy Alison Maclean



Najlepsza książka kucharska dla zdrowia, która uzupełnia publikację *Cukrzycę można wyleczyć*, autora bestsellerów „New York Timesa” i pioniera przerywanego postu, dr. Jasona Funga. Pomógł on zapobiegać i odwracać cukrzycę typu 2 tysiącom ludzi. Sprawił, że stosowanie się do sprawdzonych rad dotyczących zapobiegania i odwracania cukrzycy typu 2 i pokonanie otyłości poprzez przerywany post i dietę niskowęglowodanową stanie się jeszcze łatwiejsze. Odkryjesz 100 prostych przepisów, które pomagają zarządzać insuliną, wspomagają odchudzanie i oczyszczają organizm oraz zapewniają zdrowe

odżywianie. Znajdziesz harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 26- i 30-godzinne. Poznasz aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z chorobami. Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie.



ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



POST PRZERYWANY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

dr Jason Fung, Eve Mayer, Megan Ramos



Koniec z uzależnieniem od jedzenia i wiecznym uczuciem głodu! Z tą książką poradzisz sobie z otyłością, cukrzycą, insulinoopornością i nadciśnieniem. Autorzy opisują własne doświadczenia i badania, dzięki którym poznasz fakty naukowe na temat postu i jego wpływu na zdrowie. Odkryjesz, dlaczego post przerywany jest najskuteczniejszą metodą na pozbycie się chorób i schudnięcie. Dowiesz się, jakie psychiczne i emocjonalne korzyści możesz mieć ze stosowania postu przerywanego. Poznasz zasady działania hormonów, które sprawiają, że tyjesz. Odkryjesz tajniki stosowania i działania diet na organizm oraz zasady diety ketogenicznej. Ta książka jest najprostszą drogą do zdrowszego odżywiania i pozbycia się zbędnego tłuszczu z brzucha. Poznaj rozwiązanie zagadki otyłości – bez uczucia głodu.

CO JEŚĆ, ABY DŁUŻEJ ŻYĆ

dr James DiNicolantonio, dr Jason Fung



Autorzy w tej książce opisują wyniki badań nawyków żywieniowych i sekrety długowieczności najdłużej żyjących ludzi na świecie, którzy mieszkają w regionach zwanych niebieskimi strefami. Podają ich za wzór tego, co i jak powinniśmy jeść, aby dłużej żyć i pokonać choroby. Poznasz korzyści wynikające z przerywanego postu, które spowalniają proces starzenia, przy jednoczesnym dbaniu o zdrowe odżywianie i odpowiednią dietę. Dowiesz się, jak oczyścić organizm i odzyskać odporność. Odkryjesz, że sól jest twoim sprzymierzeńcem, a nie wrogiem, w procesie długowieczności. Proste zmiany w diecie pomogą ci w pokonaniu wielu dolegliwości i odzyskaniu zdrowia w każdym wieku. Przyspieszysz metabolizm, wzmocnisz geny długowieczności i włączysz oddech. Przejmij kontrolę nad zdrowym starzeniem się!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

PROSTA DIETA PRZECIWZAPALNA I PRZECIWBÓLOWA

Amanda Foote



Jeśli zmagasz się z nieswoistym zapaleniem jelit, dzięki tej książce odkryjesz skuteczny sposób na złagodzenie uciążliwych dolegliwości. To profesjonalny program żywienia, czerpiący wszystko co najlepsze z diety przeciwzapalnej i low-FODMAP. Korzystając ze wskazówek zawartych w tej publikacji, nauczysz się rozpoznawać objawy choroby Leśniowskiego-Crohna. Dowiesz się, co jeść, a czego unikać, by pozbyć się nawracających stanów zapalnych. Ale to nie wszystko. Otrzymasz aż 100 przepisów na smaczne potrawy, specjalnie opracowane z myślą o chorobach układu pokarmowego. Do tego gotowe 2-tygodniowe menu na okresy zaostrzeń i remisji. Właściwa dieta jest bowiem podstawą, gdy decydujesz się na leczenie domowe zapalenia jelit. Dieta w chorobach jelit – odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem.

DIETA NA INSULINOOPORNOŚĆ

Marlee Coldwell



Zdiagnozowano u ciebie insulinooporność? Martwisz się, żeby nie to nie przerodziło się w cukrzycę? Zaburzenia hormonalne i choroby autoimmunologiczne można pokonać! Jak? Stosując prostą dietę na insulinooporność. Jeśli pojęcia, takie jak poziom insuliny i glukozy we krwi, indeks glikemiczny nie są ci znane, nie przejmuj się. Ta książka dostarczy ci podstawowej wiedzy. Dowiesz się nie tylko jak wygląda dieta, ale również jak przyspieszyć metabolizm i dlatego ten sposób odżywiania jest wskazany także dla kobiet chorujących na zespół policystycznych jajników. Możesz pokonać objawy choroby dzięki prostym, ale pysznym i różnorodnym posiłkom. Zawarte w książce proste przepisy, listy zakupów i plany posiłków ułatwiają rozpoczęcie nowego stylu życia! Wygraj z insulinoopornością!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



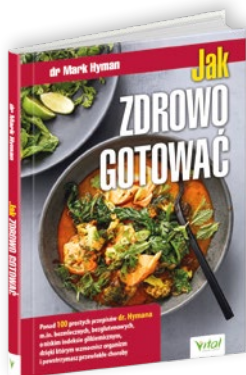
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JAK ZDROWO GOTOWAĆ

dr Mark Hyman



Wiele osób bezskutecznie szuka odpowiedzi na pytanie o to, jak zdrowo się odżywiać? W tej książce nareszcie znajdziesz odpowiedzi! Autor prezentuje ponad 100 przepisów na pyszne dania bezmleczne, bez glutenu, o niskim indeksie glikemicznym. Ta dieta nie tylko wzmocni twoją odporność, powstrzyma też rozwój chorób autoimmunologicznych i zaburzeń hormonalnych. Jest również dietą oczyszczającą i przeciwzapalną, która przywróci zdrowie całej rodzinie. Opierając się na badaniach naukowych, dr Hyman udowadnia, że jedzenie to lekarstwo, które jeszcze nigdy nie smakowało tak dobrze, jak dania, które przyrządzisz według przepisów zawartych w tej książce. Niezależnie od tego, czy stosujesz dietę wegańską, paleo, wegańską, czy inną, znajdziesz tu dziesiątki zdrowych i szybkich dań, zarówno na słodko, jak i słono. Zdrowe gotowanie jest proste.

CO JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM

dr Mark Hyman



Ta książka pomoże ci odróżnić żywność wartościową od tej, która cię zabija. Dopiero po tej lekturze zrozumiesz, co tak naprawdę ci szkodzi i zatrzuwa twój organizm. Poznasz nowy model żywienia, który uchroni cię od chorób autoimmunologicznych, przewlekłych czy tak zwanych nieuleczalnych. To, co decydujesz się jeść każdego dnia, czyli twoja dieta, ma ogromny wpływ nie tylko na obwód twojej talii, odporność i zdrowie, ale także na społeczność, planetę i światową gospodarkę. Autor, autorytet w dziedzinie zdrowego odżywiania, podpowiada model żywienia, który uwolni cię od chorób. Dowiesz się, co się kryje pod hasłem zdrowo się odżywiać. Czy wiesz, co jesz?

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



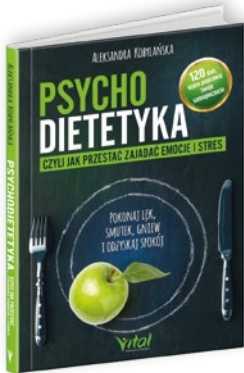
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



PSYCHODIETETYKA

Aleksandra Kobyłańska



Co robić, gdy kolejna dieta nie działa mimo wielu wyrzeczeń? Czy rzeczywiście jesteś skazany na tak zwaną „wieczną dietę”? Czy dieta powinna się kojarzyć z brakiem możliwości spożywania swoich ulubionych produktów? Oczywiście, że nie! Psychodietetyka pomoże ci zrozumieć żywienie w kontekście zdrowia. Dowiesz się nie tylko, jak szybko schudnąć, ale też pokonać choroby i przywrócić zdrowie. Pozbędziesz się niepokoju, wzmocnisz poczucie własnej wartości i poprawisz relacje. Zacznesz odróżniać głód emocjonalny od głodu fizycznego. Rozpoznasz, które produkty służą twojemu zdrowiu, a które tylko pogłębiają choroby. Z łatwością wykonasz własny plan żywieniowy i przygotujesz posiłki z zawartych w książce przepisów. Jak zrozumieć siebie i naprawić swoją relację z jedzeniem.

ODCHUDZANIE BEZ DIETY – PSYCHODIETETYKA

Aleksandra Kobyłańska



Ta książka jest kluczem do osiągnięcia idealnej wagi bez wyrzeczeń. Odkryjesz, dlaczego dotychczasowe diety nie działały i co sprawiało, że tak szybko traciłeś motywację. Zrozumiesz, jak dieta wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne, oraz jak radzić sobie z zaburzeniami emocjonalnymi. Nauczysz się jeść to, co lubisz, bez utraty kontroli. Odchudzanie bez restrykcyjnej diety może być skuteczne, jeśli wykorzystasz podejście 80/20, które poprawi zdrowie i poczucie własnej wartości. Poznasz mechanizmy związane z odchudzaniem, które mogą prowadzić do niepokoju i chorób. Dzięki psychodietetyce zrozumiesz, jak zakończyć wieczną dietę i nawiązać zdrowe relacje z jedzeniem. Osiągnij swój cel w zgodzie ze sobą, czerpiąc przyjemność z każdego posiłku. Ta książka to narzędzie, które pomoże ci skutecznie zredukować masę ciała i odzyskać spokój oraz zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





**ZIELONY
SOK**



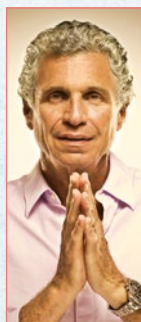
**PASTA CURRY
VINDALOO**



**CHUTNEY POMIDOROWY
(KASUNDI)**



**PIKANTNY BULION
SYCZUAŃSKI**



Dr Alberto Villoldo

jest antropologiem medycyny, który poświęcił karierę na badanie wiedzy uzdrowicielskiej plemion z Amazonii i Andów. Opisał wiele leczniczych preparatów roślinnych, które wykorzystuje w przepisach kulinarnych.



Conny Andersson

to renomowany szef kuchni, który m.in. pełnił funkcję dyrektora generalnego Six Senses Kaplankaya w Turcji. Wśród swych bogatych doświadczeń ma gotowanie w The Oprah Winfrey Show.

**Książka kucharska zakorzeniona w szamańskiej mądrości.
Zawiera ponad 90 przepisów na dania roślinne,
które pomogą ci stać się silniejszym, zdrowszym i młodszym.**

Starzenie się jest nieuniknione, jednak można mu zapobiec. W tej książce znajdziesz ponad 90 przepisów na pyszne i bogate w składniki odżywcze potrawy roślinne, które pomogą ci wrócić do pełni zdrowia. Dowiesz się, jak przygotować silne probiotyki, aby poprawić mikrobiom. Pozbędziesz się żywności, która sieje spustoszenie w organizmie. Spożywanie potraw, zalecanych w tej książce, pozwoli ci odbudować ciało i mózg.

**Wykorzystaj moc roślin,
aby odmłodzić swoje ciało i umysł!**



**ZUPA Z TOFU
I WARZYW**



**RYŻ KALAFIOROWY
W CURRY**



**KALAFIOR PIECZONY
ZE SKORDALIĄ**



**RISOTTO
Z PRAŻONEGO SORGO**

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach


SZTUKATER.PL

 **Vitalni24.pl**
SKLEP ZE ZDROWIEM

 **super odzywianie.pl**