ERIC HELMS, AMELY GREEVEN

Zsokowani

100 przepisów na soki, smoothies i zielone koktajle

3-fazowy program wprowadzający soki do twojego życia

Poleca Salma Hayek!

vivante

ZSOKOWANI

100 PRZEPISÓW NA SOKI, SMOOTHIES I ZIELONE KOKTAJLE

ERIC HELMS
Amely Greeven

Wprowadzenie
Salma Hayek

vivante

Tytuł oryginału:
The Juice Generation. 100 Recipes for Fresh Juice and Superfood Smoothies

Przełożył: Maciej Lorenc
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Dominika Dudarew
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.desingpartners.pl
Zdjęcia na okładce: www.depositphotos.com/ romrodinka, Violin, 1xpert

THE JUICE GENERATION. 100 RECIPES FOR FRESH JUICES AND SUPERFOOD SMOOTHIES
Copyright © 2014 by Eric Helms, LLC.

Projekt: Tyler Mintz, Cristina Vásquez Obando
Fotografie matrwej natury © William Brinson
Fotografie stylu życia © John Huba
First published Touchstone A Division of Simon & Schuster, Inc.
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i roz¬powszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmen¬tów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2014
ISBN: 978-83-64645-25-9

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

7
WPROWADZENIE
Salma Hayek

10
WITAJ W ŚWIECIE SOKÓW!

44
ZWROT W ZIELONĄ STRONĘ

72
FAZA 1: Jasna zieleń
– jaskrawa i orzeźwiająca

130
FAZA 2: Zieleń umiarkowana
– nadaj swoim sokom większą wartość odżywczą

174
FAZA 3: Ultrazieleń
– najkorzystniejszy wpływ

212
OCZYŚĆ ORGANIZM I ODZYSKAJ SIŁY:
Oczyszczanie i leczenie ciała za pomocą soków

240
O AUTORACH
PODZIĘKOWANIA

Kto powinien zachować ostrożność podczas stosowania diety opartej na sokach i smoothies:

Zanim zaczniesz stosować program oczyszczania organizmu, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Szczególną ostrożność powinny zachować następujące osoby:

- Kobiety w ciąży lub karmiące piersią powinny porozmawiać ze swoim lekarzem na temat diety opartej na sokach. Procedury detoksykacyjne opisane w fazie 3 powinno się zacząć stosować dopiero po odstawieniu dziecka od piersi.
- Wszystkie osoby z osłabionym układem odpornościowym (starsze, bardzo młode oraz będące w trakcie leczenia chemioterapią) powinny stosować wyłącznie najświeższe produkty, bardzo starannie umyć je przed spożyciem i omówić procedurę przygotowywania soków ze swoim lekarzem, aby mieć pewność, że oczyszczają składniki w odpowiedni sposób.
- Osoby chorujące na cukrzycę i hipoglikemię, a także te, u których wykryto Candida (drożdżaka w jelitach), powinny znaleźć metodę sporządzania soków dostosowaną do ich stanu zdrowia i skonsultować się z pracownikiem służby zdrowia, aby móc regularnie spożywać zdrowe soki o niskiej zawartości cukru.
- Każdy, kto zażywa jakiekolwiek leki, powinien zawsze porozmawiać ze swoim lekarzem o ewentualnych przeciwwskazaniach.

WPROWADZENIE

Kiedy dorastałam w Coatzacoalcos, w stanie Veracruz w Meksyku, stałym elementem mojej diety były między innymi *aguas frescas* – orzeźwiające napoje przygotowywane z arbuzów, ogórków, limonek, *guanábana*, melonów, owoców opuncji i owoców tamaryndowca; a także orszady sporządzane na bazie ryżu czy napary z kwiatów hibiskusa. Od najmłodszych lat delektowałam się kolorami, zapachami i smakami tych świeżych soków. Nie zwykłam pić tradycyjnych napojów gazowanych.

W drugiej dekadzie swojego życia przeprowadziłam się do Kalifornii. Odkryłam wtedy zupełnie nowy świat zielonych soków o uzdrawiającym działaniu, wyciśniętych z całych wręcz wiader warzyw oraz kwaśnych owoców cytrusowych. W tamtym czasie picie zielonych soków wciąż było zjawiskiem ograniczonym do Zachodniego Wybrzeża USA – i robiły to głównie osoby, które cechowało kompletne wariactwo na punkcie zdrowia. Soki te były także znacznie trudniej dostępne niż obecnie. Zakochałam się w nich jednak od pierwszego łyku.

Zaczęłam kupować mnóstwo uprawianych w Kalifornii ogórków, selerów, szpinaku, cytryn i grejpfrutów, a moja kuchnia – która zawsze była moim ulubionym miejscem – stała się dla mnie swoistym laboratorium, w którym eksperymentowałam z najróżniejszymi płynami. Pokochałam zielone napoje, ponieważ są dla mnie prawdziwym zastrzykiem energii, powodują, że skóra jest zdrowa, a ciało i umysł oczyszczone. Dobre jedzenie jest dla mnie źródłem prawdziwej rozkoszy. Uważam, że spożywanie zdrowych produktów – w towarzystwie ludzi, których się kocha – pozwala odżywić ciało, serce i duszę. Piłam więc soki, aby dostarczać swojemu organizmowi wystarczającą ilość składników odżywczych. Pomagały mi one również odzyskać wewnętrzną równowagę, gdy moje ciało potrzebowało przerwy od nadmiaru przyjemności. Kiedy chciałam się uspokoić, oczyścić organizm, skoncentrować lub pozwolić organizmowi odpocząć i zregenerować się, stosowałam dietę opartą na sokach. Byłam jedną z pierwszych osób w kręgu moich znajomych, które zaczęły to robić. Początkowo

moi przyjaciele spoglądali na mnie z pewnym zdumieniem. Kiedy jednak zobaczyli rezultaty, zrozumieli, że przygotowywane przeze mnie soki stanowiły podstawowy element mojego programu ochrony zdrowia – były moim sposobem na zachowanie spokoju, witalności i dobrego wyglądu.

Soki od samego początku stanowiły dla mnie narzędzie pozwalające zachować równowagę. Regularne picie soków z warzyw i owoców lub zielonych smoothies nie wynika z ubóstwa czy chęci pozbycia się niepotrzebnych kilogramów. Nawyk ten wpływa bardzo korzystnie na nasze życie: pozwala szybko i często spożywać więcej wysokogatunkowego, bogatego w składniki odżywcze pokarmu; pomaga uświadomić sobie, co jest potrzebne naszemu organizmowi, aby zachował zdrowie; a także – co być może najważniejsze – dostarcza nam zmysłowej rozkoszy płynącej z delektowania się pysznymi produktami, po które w innej sytuacji moglibyśmy w ogóle nie sięgnąć.

Zmienia również nasze życie. Każdy, kto ma choćby najprostszy blender, może zacząć regularnie pić soki, aby dzięki ich zdrowotnemu wpływowi osiągnąć dobre samopoczucie. Pozwalają one bowiem w około trzy minuty trzy- lub czterokrotnie zwiększyć codzienną dawkę świeżych warzyw i owoców. Ich spożywanie wywiera korzystny wpływ na każdego człowieka, bez względu na to, jak wyglądała jego dotychczasowa dieta. To właśnie według mnie stanowi główną przyczynę gwałtownego wzrostu zainteresowania sokami: każdy, bez względu na wiek, może odkryć, jak łatwo poprawić swoje samopoczucie i wygląd, poprzez dostarczenie organizmowi podstawowych składników odżywczych.

Jako matka mam jeszcze jeden powód, aby przygotowywać soki z owoców i warzyw: chcę, żeby moja dorastająca córka nauczyła się kochać wszystkie dobrodziejstwa natury. Cieszę się również, że wpływy ze sprzedaży tej książki zostaną przekazane na konto Wellness in the Schools – pionierskiej organizacji non-profit aranżującej w stołówkach i klasach szkolnych spotkania z kucharzami i właścicielami restauracji z Nowego Jorku, a także z ekspertami w dziedzinie sprawności fizycznej i ekologii, aby pomagali walczyć z otyłością i dali każdemu dziecku szansę na rozwinięcie tego, co w nim najlepsze.

Erica Helmsa poznałam piętnaście lat temu. Poczułam się wtedy tak, jakbym znalazła współspiskowca, z którym mogę popularyzować soki – kogoś, kto ma dostęp do najnowszych, najbardziej oryginalnych składników na rynku żywności naturalnej. Wspólnie założyliśmy firmę pomagającą stosować oczyszczające diety oparte na sokach. Nazwaliśmy ją Cooler Cleanse. Naszą misją jest dostarczanie zapracowanym ludziom wyciskanych na zimno soków i posiłków z surowych produktów, pozwalających w łatwy sposób uzupełnić poziom energii i zregenerować się. Proponujemy klientom łatwe w stosowaniu programy oczyszczania i odtruwania organizmu.

Książka Erica Helmsa pt. *Zsokowani* zrodziła się z tego samego pragnienia – ma sprawić, że przygotowywanie soków i miksowanie w blenderze stanie się prostym, ekscytującym, a nawet ważnym i trwałym „radosnym zielonym nawykiem", z którego nie zrezygnujesz po dwóch tygodniach. Opisuje ona trzyczęściowy program przepisów, oferując innowacyjne rozwiązania i obalając mit, zgodnie z którym wszystko, co wywiera na nas dobry wpływ, nie zawsze jest smaczne. Zapewnia kulinarną przygodę, która nakłoni cię do poznania apetycznego świata zielonych i gęstych od składników odżywczych napojów. Będziesz poznawać ten program krok po kroku, aby twoje kubki smakowe w naturalny sposób mogły się przestawić ze smaku słodkiego na słony. Ta książka nawet największego sceptyka może zmienić w miłośnika zdrowych napojów!

Przygotowywanie soków i smoothies pomaga mi zachować energię i pozytywne nastawienie, a także odzyskać równowagę, gdy zbyt często zdarza mi się spożywać takie przysmaki, jak wino, makarony i sery. Mam nadzieję, że picie odżywczych soków będzie dostarczać tobie i twoim najbliższym tak dużo radości, jak mnie, a sama książka pozwoli ci nabyć umiejętności i natchnienie, dzięki którym ty również przekształcisz swoją kuchnię w niezwykłe, kolorowe, pełne płynów laboratorium.

Salma Hayek

WITAJ W ŚWIECIE SOKÓW!

Czy regularnie pijasz soki? Czy masz dużo energii i sił do działania? Czy chodzisz sprężystym krokiem? Czy twoja skóra wygląda zdrowo? Czy twoje oczy błyszczą? Czy twój umysł jest jasny? Czy cechuje cię optymistyczne podejście do życia? Czy czujesz w swoim wnętrzu lekkość i radość?

Jeżeli na wszystkie powyższe pytania udzielisz twierdzącej odpowiedzi, zapewne doceniasz już moc wyciskanych i miksowanych w blenderze soków, regularnie pijasz zielone napoje, a być może nawet masz słabość do super zdrowych smoothies. Przepisy przedstawione w tej książce poszerzą twoją wiedzę na temat soków, dając ci możliwość poznania nowych smaków i zastosowania ciekawych połączeń.

Jeżeli jednak masz poczucie, że pijasz za mało soków; jeżeli często musisz pobudzać ciało za pomocą latte, coli lub energy-drinków; jeżeli źle się czujesz i brakuje ci sił do działania, przygotuj się na zastrzyk energii, której mogą ci dostarczyć soki – we wszystkich swoich wspaniałych postaciach.

Przyjmowanie tych płynnych eliksirów przygotowanych z dojrzałych warzyw i wielobarwnych, soczystych owoców to jeden z najbardziej niezwykłych i najszybszych sposobów na dostarczenie naszemu organizmowi tego, co najlepsze. Dzięki nim możemy „chodzić na skróty" – w pozytywnym znaczeniu tego

słowa. Wystarczy poświęcić zaledwie kilka minut, aby w łatwy sposób dostarczyć ciału dawkę zielonych warzyw i owoców określaną przez wskaźnik Zalecanego Dziennego Spożycia (ZDS). Co więcej, możesz spożyć tę kopalnię witamin nawet wtedy, gdy się spieszysz – wystarczy umieścić w niej słomkę do napojów.

Dlaczego owe „słoneczne pokarmy" są tak skuteczne? Surowe soki i napoje zmiksowane w blenderze zawierają życie pochodzące ze słońca i ziemi, a ponadto są świeżo przygotowywane z nieprzetworzonych produktów spożywczych, przez co wzbogacają twoją codzienną dietę o łatwe do przyswojenia i podane w skondensowanej formie roślinne składniki odżywcze. Są najlepszym lekarstwem ze świata naturalnego, bogatym w antyoksydanty, minerały i enzymy. Każdy napój to porcja pysznych i samodzielnie przygotowanych suplementów.

Jaka ilość tego rodzaju produktów znajduje się w twojej codziennej diecie? Soki i smoothies chronią nasze organizmy przed stresem i toksynami, z którymi stykamy się każdego dnia. Są skutecznym remedium na zmęczenie odczuwane przez żyjących w biegu mieszkańców współczesnego świata.

Soki wpływają także bardzo korzystnie na wygląd zewnętrzny. Słyną wręcz ze swoich odmładzających właściwości. Nadają skórze intensywny, zdrowy kolor; sprawiają, że oczy lśnią jaśniej; pomagają utrzymać optymalną masę ciała; a także sprawiają, że człowiek zaczyna wyglądać młodziej i ma więcej energii. Ponadto soki i smoothies można pić niezależnie od stosowanej przez siebie diety. Ich wartość energetyczna waha się od zaledwie 60 kalorii zawartych w 250 ml zielonego soku, przez 120 kalorii w 375 ml słodkawego, bogatego w witaminy soku owocowego, aż do 400 kalorii w sycących, pożywnych smoothies wzbogaconych o zdrowe tłuszcze. Już po jednym łyku szmaragdowozielonego nektaru owocowo-warzywnego można poczuć jego dobroczynny wpływ. Człowiek jest odświeżony, pobudzony i gotowy do działania.

Zapraszamy cię do świata soków. Dowiesz się w nim, w jaki sposób przygotowane przez ciebie mikstury roślinne mogą przysłużyć się tobie, twojej rodzinie i przyjaciołom. Nie ma znaczenia, czy temat ten jest ci zupełnie obcy, czy interesujesz się nim od jakiegoś czasu, czy też może od dawna przygotowujesz soki, stosując najprostszą wyciskarkę. Pragniemy pokazać ci nieograniczone możliwości oferowane przez wyciskanie, miażdżenie i mielenie produktów spożywczych oraz przekazać ci umiejętności, dzięki którym wzbogacisz swoje aktywne życie o radość płynącą z przyrządzania soków.

Przez długi czas zwyczaj regularnego picia soków wydawał się poza zasięgiem. Był postrzegany jako wymyślny luksus, na który mogą sobie pozwolić wyłącznie zagorzali zwolennicy jogi i wybrani przedstawiciele elit. Sytuacja ta ulega jednak zmianie. Włączenie do swojego życia krótkiego (choćby pięciominutowego) rytuału zrobienia soku lub smoothie jest dziś łatwiejsze niż kiedykolwiek wcześniej, przez co więcej ludzi może się na to zdecydować. Nie trzeba diametralnie zmieniać swoich przyzwyczajeń, aby móc spożywać te dostarczające energii pokarmy. Wystarczy zaopatrzyć się w kilka dodatkowych urządzeń i uczynić z przygotowywania zdrowych napojów przyjemny nawyk, który będzie pasował do dotychczasowego stylu życia.

Wystarczy kilka wskazówek, odrobina praktyki i chęć degustowania nowych smaków, a nauczysz się pobudzać swoje ciało, umysł i ducha za pomocą bogatych w składniki odżywcze smoothies. Drzwi są otwarte – zapraszamy do środka!

JUICE GENERATION

Piętnaście lat temu w samym sercu (niektórzy powiedzieliby, że w samym żołądku) Nowego Jorku, w dzielnicy Hell's Kitchen, założyliśmy mały bar z sokami. Nazwaliśmy go, stosowanie do świadczonych przez nas usług, Juice Generation. Było to śmiałe przedsięwzięcie. W tamtym czasie ludzie wchodzili do naszej pełnej tlenu oazy, patrzyli ze zdziwieniem na stalowe wyciskarki, po czym pytali: „A gdzie jedzenie?", i wychodzili. Świadomość dobroczynnych właściwości soków była wtedy zaledwie ziarnem czekającym na wykiełkowanie.

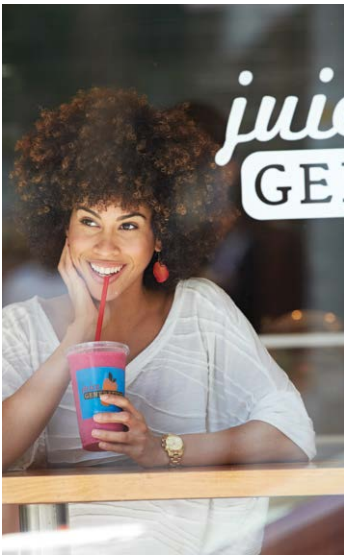
Byliśmy jednak wytrwali. Przygotowywaliśmy za zamówienie świeże soki i smoothies dla małej grupki wiernych klientów, przeczuwając, że najbardziej aktywne miasto świata jest mocno spragnione świeżo wyciśniętych składników odżywczych, które można spożyć nawet w biegu. Naszymi pierwszymi fanami byli ciężko pracujący aktorzy i tancerze z Broadwayu, którym nasze soki i napoje zmiksowane w blenderze pomagały wytrzymać wielogodzinne próby i występy. Uwielbiali oni lekkość i orzeźwienie oferowane przez nasze zielone soki oraz sytość i przypływ energii, które czuli po spożyciu regenerujących smoothies.

Kiedy ruch w naszym sklepie się zwiększył, zaczęliśmy obsługiwać liczniejszą i bardziej różnorodną grupę bywalców Manhattanu – począwszy od żyjących w ciągłym pośpiechu przedstawicieli wolnego zawodu i instruktorów fitness, a skończywszy na matkach z dziećmi. Sztuki przyrządzania płynnego jedzenia uczyliśmy się samodzielnie w najlepszym z możliwych miejsc: za ladą, na której stały przygotowane do natychmiastowego użycia maszyny: wyciskarka do soków i blender. Na przestrzeni wielu lat nabraliśmy dość dużej wprawy w namawianiu ludzi do tego, by regularnie sięgali po surowe jedzenie, zachęcając do spożywania soków i smoothies. Uważamy te napoje za kluczowy element coraz popularniejszej diety opartej właśnie na surowym pożywieniu. Są wyjątkowo łatwe do przygotowania i inspirują do przyrządzania dań z „żywych" produktów, takich jak świeże warzywa liściaste czy kiełkujące ziarna i orzechy. (Są równie smaczne, co smażony makaron z wodorostami po tajsku czy ciasto z nerkowców i kokosa, ale znacznie łatwiejsze do zrobienia!) Opracowaliśmy również pomysłowe metody pomagania ludziom w wykształcaniu rozsądnych, zrównoważonych i trwałych nawyków dotyczących picia soków. Stworzyliśmy na przykład program stopniowego włączania do diety coraz większej ilości zieleniny. Osoby początkujące – które zazwyczaj gustują w słodszych rzeczach – mogą dodawać do swoich napojów bardzo zdrowe i wartościowe warzywa liściaste krok po kroku, aby ich podniebienia przyzwyczaiły się do smaku tych roślin. Zaczęliśmy szukać ciekawych owoców na całym świecie i włączać do naszych przepisów nieodkryte specjały, takie jak pitaja (nazywana także „smoczym owocem"). Byliśmy zafascynowani ilością zawartych w nich składników odżywczych oraz ich niecodziennymi smakami. Założyliśmy nawet siostrzaną spółkę o nazwie Cooler Cleanse, która zajmuje się dostarczaniem klientom soków pozwalających oczyścić organizm.

W naszym sklepie Juice Generation staramy się, aby wszystkie napoje były nie tylko zdrowe, ale także smaczne. Przyjemność jest bowiem według nas elementem dobrego samopoczucia. Kiedy spożywa się zdrowe produkty wyłącznie dla zasady, a nie dla przyjemności, w pewnym momencie zaczyna brakować czegoś bardzo ważnego. Niektórzy tracą wtedy entuzjazm i porzucają dobre nawyki. Inni pozostają przy zdrowej diecie, ale czują się ograniczani i nie są szczęśliwi. Taki stan jest oczywistym przeciwieństwem doskonałego zdrowia. Dodatkową motywacją była dla nas zwykła chęć przetrwania. Do grona naszych nowojorskich klientów należą osoby uważane za najbardziej wymagających smakoszy żyjących na tej planecie: kucharze, krytycy kulinarni oraz stali klienci znakomitych lokali działających w Nowym Jorku.

Nasza firma bardzo się rozrosła od czasu początkowej działalności w Hell's Kitchen. Ponadto, obecnie panuje moda na picie soków. W Nowym Jorku pojawia się coraz więcej nowych barów z sokami i restauracji serwujących dania z samych roślin. Najnowszym przejawem tego upodobania są ciężarówki rozwożące soki. Na terenie całych Stanów Zjednoczonych pojawiają się bary z sokami i firmy oferujące pomoc w oczyszczaniu organizmu za pomocą soków, a egzotyczne produkty spożywcze o uzdrawiających właściwościach, określane mianem „superjedzenia", zapełniają półki sklepów w miastach, w których natu-

GENERATION



ralna żywność była wcześniej trudno dostępna. Tendencja ta zaczyna być widoczna również w innych krajach, a ilość surowych artykułów spożywczych dostępnych w Internecie wzrasta każdego dnia. Entuzjaści zdrowej żywności wymieniają się informacjami na temat nowych, niezwykłych produktów i fascynującymi przepisami na smaczne dania łączące w sobie różne smaki – słone, słodkie, pikantne i cierpkie.

Nieważne, czy stosujesz dietę wegetariańską czy mięsną. Nie ma także znaczenia, czy zdarza ci się zjeść pizzę późnym wieczorem, czy też sumiennie przestrzegasz zaleceń diety paleo. Spożywanie każdego dnia odpowiedniej dawki warzyw, owoców, orzechów, nasion, kiełków i superjedzenia w napojach wpłynie korzystnie na twoją pracę, zabawę i życie. To chyba wystarczający powód, aby napełnić swoją szklankę i wznieść toast.

Często jadam w swojej restauracji, Telepan. Zanim do niej wejdę, wypijam sok, aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość składników odżywczych, nie napychając się zarazem niepotrzebnymi kaloriami. Uczyniłem z tego stały element mojego dnia. Sok kupuję po drodze do pracy albo przygotowuję samodzielnie w domu. Uwielbiam też przyrządzać zdrowe napoje z dziećmi, które poznaję podczas spotkań organizowanych przez Wellness in the Schools (WITS) – to pomysłowy sposób na zapoznanie ich z różnymi kombinacjami owoców i warzyw, które wcześniej mogły nawet nie przyjść im do głowy.

– Bill Telepan, znany mistrz kucharski;
szef kuchni w organizacji Wellness in the Schools

ZWROT W ZIELONĄ STRONĘ

Napisaliśmy tę książkę, aby podzielić się wiedzą, jaką udało nam się posiąść w ciągu ostatnich piętnastu lat. Ma ona formę podręcznika pozwalającego sprawnie przygotowywać soki we własnej kuchni. Mamy nadzieję, że opracowaliśmy niezawodną metodę, z której może skorzystać każdy, niezależnie od gustu i umiejętności – zarówno osoba początkująca, jak i mająca już pewną wprawę w robieniu i piciu zdrowych napojów. Nasz program nazwaliśmy *Zwrot w zieloną stronę*. Bazuje on na doświadczeniach, które zebraliśmy w ciągu wielu lat pracy z klientami. Mogliśmy przez ten czas obserwować, w jaki sposób rozwijały się ich upodobania kulinarne.

Książka ta zawiera również wiele cennych informacji przekazanych nam przez ludzi, których spotkaliśmy na swojej drodze w ciągu minionych piętnastu lat – różnorodną grupę inspirujących i aktywnych osób, które codziennie piją soki i zmiksowane w blenderze napoje, aby dostarczyć swoim organizmom paliwa pozwalającego żyć pełnią życia. Poznacie ich przemyślenia i wskazówki dotyczące sposobów wyciskania soków i miksowania w blenderze, które pomogą wam przygotowywać najbardziej wartościowe napoje. W grupie tej znajdują się zarówno znani aktorzy i artyści estradowi, jak i założyciele firm dystrybuujących naturalne kosmetyki; sprinterzy olimpijscy i sławni tancerze oraz filmowcy i kucharze. Każdy z nich ma swój własny sposób przyrządzania zdrowych napojów. Niektórzy przygotowują zielone soki, marząc o tym, aby poczuć smak gorzkich warzyw liściastych. Inni z kolei wolą soczyste smoothies wzbogacone o zdrowe tłuszcze. Wielu z nich, potrafiąc wyczuć, jakiego źródła składników odżywczych potrzebuje ich organizm w danym momencie, spożywa oba te specjały. Wszyscy ci ludzie nauczyli się żyć tak, aby w swoim napiętym grafiku znajdować wystarczająco dużo czasu na zaspokojenie potrzeb organizmu za pomocą przygotowywanych przez siebie (a czasem kupowanych) eliksirów o jaskrawych kolorach. Jednogłośnie twierdzą, że dzięki temu są bardziej opanowani i kreatywni, mają jasny umysł i więcej pewności siebie.

KIEDY PRZYGOTOWYWAĆ SOKI

KAŻDEGO DNIA SŁYSZYMY PODOBNE STWIERDZENIA:

„Pracuję, mamo. Bezustannie szukam źródeł dodatkowej energii i nie mogę się doczekać, żeby pozbyć się uzależnienia od kofeiny”.

„Każdego ranka wybiegam w pośpiechu z domu. Nie mam czasu, by przygotować sobie dobre śniadanie i przez całe przedpołudnie nie czuję się zbyt dobrze”.

„Bez względu na to, co zjem, nigdy nie jestem najedzony. Przez cały czas coś pogryzam, mając nadzieję, że w końcu poczuję sytość”.

„Po pracy udaję się na siłownię, a następnie do domu. Jeżeli nie zjem porządnego posiłku, następnego dnia nie mam energii do działania”.

„Kiedy siadam przed lustrem po długim dniu spędzonym poza domem, na mojej twarzy widnieje zmęczenie i przygnębienie”.

CZY TOBIE RÓWNIEŻ ZDARZA SIĘ MÓWIĆ PODOBNE RZECZY?

Picie soków i napojów zmiksowanych w blenderze pozwala wykorzystać niezwykłą uzdrawiającą moc surowego i żywego jedzenia. Robiąc to regularnie, można złagodzić wiele fizycznych dolegliwości, takich jak bóle stawów, alergie, problemy z układem pokarmowym, choroby skóry, wahania nastroju i wiele innych. Niniejsza książka pomoże ci **podnieść poziom energii, oczyścić ciało, zadbać o wygląd, dostarczyć organizmowi składników odżywczych i osiągnąć równowagę.** Opiszemy, w jaki sposób możesz osiągnąć wszystkie te cele.

PODNOSZENIE POZIOMU ENERGII

Prowadzenie własnego biznesu to zajęcie wymagające całodobowego zaangażowania. Picie soków pod wieloma względami ułatwiło mi życie. Są one bowiem najprostszym śniadaniem, które można spożyć w biegu. Aktywizują mój umysł i dają mi pewność, że dostarczam organizmowi odpowiednich witamin i minerałów, które odżywiają moje komórki. Wiem też, że rozpoczęłam dzień od czegoś pożytecznego dla mojego ciała, dzięki czemu mogę się zająć wypełnianiem codziennych obowiązków i radzić sobie z niespodziewanymi sytuacjami. Piję soki codziennie rano, ponieważ są łatwe do strawienia i bez problemów przechodzą przez przewód pokarmowy. Czuję się wówczas tak, jakbym wypełniała moje ciało zawartą w nich aktywną siłą życiową, co przypomina mi podlewanie rośliny. Chociaż jestem osobą niezwykle dynamiczną, aktywną i uparcie dążącą do celu, mój sposób myślenia przypomina podejście typowe dla buddyzmu zen. Być może spożywane przeze mnie soki i pokarmy sprawiają, że jestem stabilna emocjonalnie. Czy kiedykolwiek widzieliście agresywnego jogina? Nie sądzę. To, co spożywamy, naprawę wywiera na nas silny wpływ.

– Susan Beischel, twórczyni i projektantka luksusowej linii odzieży naturalnej Skin; członkini Council of Fashion Designers of America

Ludzie obsesyjnie poszukują źródeł dodatkowej energii. Są dziś bardziej aktywni, niż kiedykolwiek wcześniej, bezustannie zużywając ogromne ilości siły życiowej na szaleńczą pogoń za karierą oraz próby wychowywania dzieci, realizowanie życiowych marzeń i wypełnianie zobowiązań wobec społeczeństwa. Dają z siebie coraz więcej i pracują coraz dłużej. Jednocześnie mniej odpoczywają i gorzej sypiają, przez co bezustannie cierpią na niedobór energii. Jak zatem próbują dodać sobie sił? Za pomocą nieskończonych ilości kofeiny oraz nafaszerowanych chemikaliami i cukrami napojów gazowanych i energy-drinków.

Aż nazbyt dobrze zdajemy sobie sprawę, ile przyjemności może dostarczyć mocne macchiato przygotowane z najlepszych ziaren kawy albo delikatna, idealnie zaparzona herbata oolong. Problem pojawia się wtedy, gdy ktoś pije tego rodzaju napoje nie z wyboru, lecz dlatego, że jest od nich uzależniony. Te stymulujące płyny stają się wówczas paliwem dodającym życiowych sił. Można jednak nie dostrzegać, że dostarczana przez nie energia jest mało stabilna. Choć początkowo wywołują pobudzenie, szybko ustępuje ono miejsca zmęczeniu, które uniemożliwia sprawne funkcjonowanie, a w końcu organizm musi zapłacić cenę za spożywanie takich napojów – zakwaszają one bowiem nasze ciało i wypalają nadnercza. Stosowana w taki sposób kofeina powoduje, że dostarczana przez nią energia bywa szkodliwa.

Spożywanie soków podnosi poziom sił życiowych w inny sposób. Szklanka soku dostarcza naszemu organizmowi ogromnej ilości niezbędnych do życia składników odżywczych. W ciągu dwudziestu minut po jej wypiciu czujemy przypływ energii. Substancje odżywcze są szybko wchłaniane, ponieważ podczas wyciskania soków i miksowania w blenderze całe rośliny zostają zmielone i częściowo poddane „wstępnemu trawieniu". Dzięki temu organizm zachowuje energię, której potrzebuje do trawienia pokarmów stałych, a my możemy przyswoić więcej składników pokarmowych, zmniejszając jednocześnie ilość zużywanej przez siebie energii. Jako że spożywane przez nas produkty są surowe i niepoddane żadnej obróbce termicznej, zawarte w nich enzymy pozostają nienaruszone i mogą przekazać całą swoją energię naszym komórkom, pomagając ciału wykonywać wszystkie czynności podtrzymujące nas przy życiu. Komórki są małymi fabrykami, które wytwarzają ATP – energię podtrzymującą życie – oraz oczyszczają organizm z toksyn. Potrzebują do tego tlenu i odpowiednich składników odżywczych. Nie powinien więc dziwić fakt, że kiedy naszym komórkom dostarczamy więcej tego, czego potrzebują – składników bogatych w tlen (takich jak chlorofil zawarty w zielonych roślinach) oraz ważnych mikroelementów – czujemy w swoim wnętrzu przyjemne mrowienie. To jeden z powodów, dla których surowe jedzenie jest tak ważne.

SŁOWNICZEK

Surowe jedzenie to produkty, które nie zostały podgrzane do temperatury przekraczającej 46 stopni Celsjusza, dzięki czemu wszystkie zawarte w nich składniki odżywcze pozostają nienaruszone. Kiedy je spożywamy, zapewniamy swojemu organizmowi najwięcej dobroczynnych substancji oferowanych przez naturę.

Żywe jedzenie to termin, który nie ma doprecyzowanej definicji, ale jest stosowany w odniesieniu do kiełkujących nasion – uważa się bowiem, że kiełki zawierają mnóstwo naturalnej siły życiowej. Natomiast niektórzy ludzie używają tego zwrotu, mając na myśli świeżo zebrane warzywa i owoce.

Spożywając jedzenie zmiksowane w blenderze, sprawiamy, że nasze ciało może pozyskać z niego więcej energii. Soki natychmiast dodają nam sił – po części dlatego, że nie zawierają twardych części roślin, które muszą zostać rozłożone podczas trawienia. Natomiast napoje zmiksowane w blenderze zawierają dużo błonnika, a często także tłuszcze i białka, przez co są przyswajane nieco wolniej i mogą nam dostarczać energii przez dłuższy czas. Można je uznać za posiłek w szklance. Jeżeli będziesz je przygotowywać w odpowiedni sposób, pozwolą ci sprawnie funkcjonować od śniadania aż do obiadu.

Oczywiście, nie mamy zamiaru kłamać: surowy sok czy smoothie nie pobudzą cię tak mocno, jak podwójna kawa latte. Napoje te podnoszą poziom energii w inny sposób. Można je uznać za paliwo, które odżywia i podtrzymuje przy życiu, stymulując organizm nieco łagodniej – bez gwałtownego pobudzenia i twardego lądowania, z którymi mamy do czynienia po przyjęciu kofeiny. Niektórzy mawiają, że po spożyciu napoju z surowych roślin czują się tak, jakby „aktywowało" się ich biologiczne oprogramowanie. Według wielu osób nawyk wypijania soku o poranku zmniejsza zapotrzebowanie na kawę i herbatę. Nawet najbardziej zagorzali zwolennicy espresso mogą zmienić swoje przyzwyczajenia, gdy ich pierwszym posiłkiem każdego dnia stanie się zielony sok lub smoothie.

illuminatio

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

Zsokowani

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.**illuminatio**.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**
www.CzaryMary.pl