DAVID WOLFE

# SUPERŻYWNOŚĆ

## JEDZENIE I MEDYCYNA PRZYSZŁOŚCI

vivante

# Superżywność

## JEDZENIE I MEDYCYNA PRZYSZŁOŚCI

DAVID WOLFE

Książka autora *The Sunfood Diet Success System*

vivante

Tytuł oryginału:
*Superfoods. The Food and Medicine of the Future*

Przełożył: Bartosz Kotarski
Redaktor prowadzący: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Irena Zaucha-Nowotarska
Projekt okładki: Marcin Homan, www.designpartners.pl
Fotografia na okładce: pl.depositphotos.com/Kesu01
DTP: skladigrafika@gmail.com

Copyright ©2009 by David Wolfe. All rights reserved. No portion of this book, except for brief review, may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means - electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise - without the written permission of the publisher.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

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

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN: 978-83-64645-54-9

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

vivante
**www.vivante.pl**

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Druk i oprawa: Drukarnia READ ME

# Spis treści

**Wstęp:**

Czym jest superżywność . . . . . 11

**Informacja o przepisach** . . . . . 23

**10 najlepszych rodzajów superżywności** . . . . . 25

**Jagody goji:** źródło młodości . . . . . 27

**Kakaowiec:** surowa czekolada . . . . . 47

**Maka:** afrodyzjak z Andów . . . . . 81

**Produkty pszczele:** pierwsza superżywność . . . . . 99

Miód . . . . . 105

Pierzga . . . . . 108

Mleczko pszczele . . . . . 112

Propolis . . . . . 114

**Spirulina:** królowa białka . . . . . 125

**Niebieskozielone algi AFA:** pierwotna żywność z jeziora Klamath w stanie Oregon . . . . . 143

**Fitoplankton morski:** podstawa wszelkiego życia . . . . . 165

**Aloes:** esseńska i egipska tajemnica nieśmiertelności . . . . . 187

**Siemię konopne:** superżywność jutra . . . . . 205

**Orzechy kokosowe:** symbol raju . . . . . 229

**Inne warte wspomnienia produkty** . . . . . 255

**Açaí:** starożytny amazoński przeciwutleniacz . . . . . 255

**Chlorella:** zielony pigment naszej wyobraźni . . . . . 259

**Jagody camu camu:** słoneczny król witaminy C . . . . . 265

**Jagody inkaskie:** inkaski superowoc . . . . . 269

**Bulwa yaconu:** prehistoryczny prebiotyczny słonecznik . . . . . 273

**Listownicowce:** mineralna pomoc prosto z morza . . . . . 276

**Noni (morwa indyjska):** polinezyjski superowoc . . . . . 279

**Słowniczeń składników zawartych w przepisach** . . . . . 281

**Dodatek nr 1:** informacje o składnikach odżywczych . . . . . 289

**Dodatek nr 2:** badania naukowe . . . . . 315

**Autorzy fotografii** . . . . . 359

**Informacje o autorze** . . . . . 361

**Sacred Chocolate™** . . . . . 363

**Fruit Tree Planting Foundation** . . . . . 367

**www.thebestdayever.com** . . . . . 371

**W jaki sposób zamawiać superżywność** . . . . . 375

# Wstęp

## Czym jest superżywność i co jest w niej wyjątkowego?

W świecie żywienia rozpoczyna się nowa era. Nasz potencjał żywieniowy nareszcie dogonił technologię. Transport, komunikacja, komputery i wiedza o żywieniu pozwalają nam uzyskać dostęp do pochodzącej z całego świata żywności najwyższej jakości. Do tej pory było to niemożliwe.

Coraz więcej ludzi otwiera się na świat żywności organicznej i naturalnego zdrowia. Ruch propagujący żywność organiczną szturmem podbija sieci sklepów spożywczych. Zbliżamy się do punktu krytycznego, w którym konsumenci całkowicie zwrócą się ku produktom organicznym. Czy chcesz dołączyć do tej grupy i dowiedzieć się, w jaki sposób spożywać najzdrowsze jedzenie na świecie?

Ta wyjątkowa żywność dzieli się na trzy odwiecznie istniejące grupy produktów spożywczych, które obecnie odkrywamy na nowo:

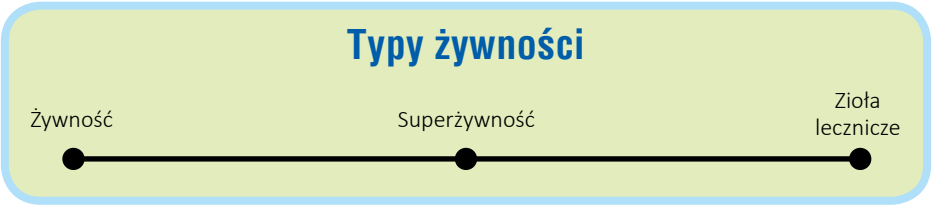
1. *Surowe produkty pochodzenia roślinnego*: to istotny typ żywności, do którego zalicza się większość owoców, warzyw, orzechów, nasion, wodorostów, pędów, traw, świeżych ziół oraz produkty sfermentowane (np. kapusta kiszona). Świeże, surowe pożywienie pochodzenia roślinnego i oparte na nim diety stanowią temat moich poprzednich książek *The Sunfood Diet Success System* oraz *Eating for Beauty*.
2. *Superżywność*: to żywność, która posiada nie jedną, lecz wiele unikalnych cech. Na przykład jagody goji stanowią źródło kompletnego białka, zawierają pobudzające układ odpornościowy polisachary-

dy, oczyszczającą wątrobę betainę, przeciwdziałające procesom starzenia seskwiterpeny, przeciwutleniacze, ponad dwadzieścia pierwiastków śladowych i wiele innych składników.

3. *Superzioła*: to zioła posiadające właściwości wzmacniające i adaptogeniczne oraz wiele innych niepowtarzalnych cech. Na przykład lakownica żółtawa (grzyb reishi) wspomaga układ odpornościowy, serce, nerki oraz regeneruje mózg i tkankę łączną. Innym przykładem jest koci pazur (*uña de gato*), superzioło z Peru, zawierające inhibitor oksydazy monoaminowej, który poprawia nasze samopoczucie i wspomaga układ odpornościowy w walce z wirusami. Superzioła będą tematem mojej kolejnej książki, ale w tej również przedstawiłem kilka przepisów zawierających wspomniane składniki.

Żyjemy w czasach niespotykanego dotąd dostatku. Po raz pierwszy w historii ludzkości posiadamy niezbędną wiedzę oraz dostęp do najlepszych superproduktów, superziół i artykułów spożywczych pochodzenia roślinnego. Pomimo pozornie nierozwiązywalnych problemów natury cywilizacyjnej, z dnia na dzień stajemy się istotami zdrowszymi i coraz bardziej świadomymi. Nareszcie odkrywamy korzyści, jakie płyną z uzupełniania diety zupełnie nowymi typami żywności posiadającej cenne właściwości odżywcze, białka, walory smakowe, zdrowotne i energetyczne, a jednocześnie pozbawionej nadmiaru kalorii i kwasów tłuszczowych trans.

Wiemy już, że aby się cieszyć doskonałym zdrowiem i odżywiać tak dobrze, jak to tylko możliwe, musimy sięgnąć po superżywność, superzioła i surowe produkty pochodzenia roślinnego. Dzięki temu nasz apetyt na niezdrowe pokarmy w naturalny sposób osłabnie, gdyż tego typu pożywienie przestanie nam smakować.



Spośród wymienionych przeze mnie grup żywności najważniejsza jest superżywność i to właśnie na niej skupię się w niniejszej książce. Do superżywności zaliczamy określony zestaw jadalnych i niezwykle odżywczych roślin, które nie dają się ostatecznie sklasyfikować ani jako pożywienie, ani jako leki (np. zioła).

Superżywność to zarówno żywność, jak i lekarstwa; posiada cechy obu tych grup. Artykuły zaliczane do tej grupy to bardzo skuteczne, skoncentrowane i odżywcze produkty – zapewniają o wiele więcej korzyści niż jedzenie, które spożywamy na co dzień. Oprócz tego że są bardzo smaczne i sycące, potrafią także radykalnie zwiększyć nasz poziom energii i sił witalnych. Stanowią więc optymalny wybór dla osób pragnących poprawić swój stan zdrowia, wzmocnić układ odpornościowy, zwiększyć produkcję serotoniny, potencjał seksualny oraz oczyścić i zalkalizować organizm. Superżywność z nawiązką zaspokaja nasze pełne zapotrzebowanie na białko, witaminy, minerały i kwasy tłuszczowe, składniki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i nie tylko. Superżywność odżywia nas kompleksowo, stanowiąc prawdziwe paliwo współczesnego „superbohatera". Dzięki niej najlepsza uczta na świecie zawsze będzie prosta w przygotowaniu, świeża i smaczna!

Superżywność to istotny element procesu żywienia, ponieważ zaliczane do niej produkty odżywiają mózg, kości, mięśnie, skórę, włosy, paznokcie, serce, płuca, wątrobę, nerki, układ rozrodczy, trzustkę i układ odpornościowy. Do korzyści długofalowych zaliczamy również korygowanie zaburzeń równowagi w organizmie i przyzwyczajanie się do bardziej naturalnej, pierwotnej diety. Spożywanie superżywności znacznie ułatwia osiągnięcie idealnej wagi, utrzymanie diety i nabranie nowych nawyków żywieniowych. Superżywność ułatwi detoksykację organizmu i wprowadzi nas w świat zdrowej żywności – bez udziału silnej woli! Ponadto superżywność eliminuje konieczność przyjmowania syntetycznych suplementów witaminowych i mineralnych.

Przytoczone przeze mnie w książce wyniki badań naukowych przedstawiają odkrycia związane z superżywnością jako niezbędnym składnikiem

zbilansowanej diety. Superżywność to więcej składników odżywczych przy mniejszej ilości spożywanego pokarmu. Większość czytelników zna pewnie problem nieustannego podjadania wyłącznie w celu utrzymania odpowiedniego poziomu cukru we krwi, ale ten nawyk nie zapewnia nam odpowiedniej dawki prawdziwych składników odżywczych. Wiemy, że współczesna żywność konwencjonalna i posiłki typu fast food to wyłącznie puste kalorie.

Organiczne owoce, warzywa, orzechy i inne zdrowe produkty pochodzenia roślinnego stanowią istotny element diety, ale nie da się ich porównać z odżywczymi wartościami superżywności. W popularnych dietach owoce i warzywa stosuje się głównie dla smaku, błonnika i objętości, a nie z powodu wartości odżywczych. Jeśli myślimy o prawdziwych wartościach odżywczych, tylko superżywność z nawiązką zaspokoi to zapotrzebowanie.

Rozpoczęcie spożywania superżywności to gwarancja wykorzystania składników odżywczych niezbędnych do utrzymania dobrego stanu zdrowia przez kolejne lata naszego życia. Superżywność to żywność naturalna – a co za tym idzie – pełna składników w ich naturalnej postaci, współdziałających ze sobą w sposób, którego naukowcom nie udało się jeszcze w pełni zrozumieć. Jak dotąd uczeni nie zdołali zidentyfikować wszystkich składników odżywczych, które występują w produktach roślinnych. Umieszczana na opakowaniach artykułów spożywczych klasyfikacja witamin, minerałów, białek, tłuszczów i węglowodanów nie daje nam pełnego obrazu sytuacji. Znane witaminy i minerały nie stanowią jedynych istniejących składników odżywczych. Obecnie wyodrębniamy ponad tysiąc witamin, minerałów, aminokwasów, cukrów prostych, polisacharydów, tłuszczów, olejów, enzymów, koenzymów, przeciwutleniaczy i innych substancji wpływających na stan naszego zdrowia. W następnych latach odkryjemy ich jeszcze więcej.

W wyniku wyczerpania potencjału odżywczego w produktach konwencjonalnych (a w pewnym stopniu i organicznych) zaczęliśmy skłaniać się ku nowym możliwościom uzyskania kompleksowej i zbilansowanej diety. Superżywność to doskonały element żywieniowej układanki, ponieważ stanowi ona wspaniałe źródło czystych, pozbawionych hormonów, pestycydów i chemikaliów składników, takich jak:

– białka,
– minerały,
– przeciwutleniacze,
– pożyteczne kwasy tłuszczowe i olejki,
– niezbędne (egzogenne) aminokwasy,
– glikonutrienty (odżywcze węglowodany pochodzenia roślinnego),
– witaminy,
– enzymy,
– koenzymy,
– niezbędne kwasy tłuszczowe,
– polisacharydy.

Superżywność może i powinna być spożywana w postaci surowej i organicznej, ponieważ wieloletnie badania dowiodły, iż świeże organiczne pokarmy mają wyższą zawartość witamin, enzymów, koenzymów, białka, minerałów, glikonutrientów i wielu innych składników odżywczych. Nawet szympansy w ogrodach zoologicznych zawsze wybierają przede wszystkim świeży, organiczny i surowy pokarm. Natura zapewnia nam pożywienie właśnie w takiej postaci. Czas zrobić użytek z badań naukowych nad żywymi enzymami! Superżywność opisana w niniejszej książce jest niezwykle bogata w enzymy. W naturze nie występują inne produkty żywnościowe o większej ich zawartości. Superżywność zaspokaja niedobór enzymów i właśnie dlatego należy spożywać ją na surowo. Z tej przyczyny praktycznie wszystkie przedstawione w mojej książce przepisy opierają się na produktach surowych, superżywności i superziołach.

Produkty zaliczane do superżywności „zawierają" bardzo dużo witalności i energii życiowej, więc można je uprawiać w sposób organiczny, bez stosowania chemikaliów i nawozów sztucznych. Superżywność przynosi korzyści nie tylko ludziom, lecz także planecie, ponieważ jej konsumpcja promuje rolnictwo organiczne i odpowiednie wykorzystanie terenów uprawnych (po co uprawiać soję, jeśli można uprawiać kakaowiec?).

W ciągu ostatnich lat w rolnictwie wykorzystywano pestycydy, larwicydy, modyfikacje genetyczne i hormonalne, wieloskładnikowe nawozy mineralne (w myśl hasła: „lepsze życie dzięki chemii"), co poskutkowało prawdziwą eksplozją chorób. Teraz nadszedł czas na ponowne odkrycie zalet płynących ze spożywania naturalnej superżywności.

W tej książce skupię się na dziesięciu produktach, które w moim odczuciu zaliczać należy do superżywności, a także na dodatkowej grupie artykułów spożywczych „wartych wspomnienia".

Superżywność to przede wszystkim:

– jagody goji,
– kakaowiec,
– maka,
– produkty pochodzenia pszczelego (miód, pierzga, propolis i mleczko pszczele),
– spirulina,
– niebieskozielone algi AFA,
– fitoplankton morski,
– aloes,
– nasiona konopi,
– kokos i produkty pochodne.

## Wprowadzanie superżywności do diety

Duża liczba ludzi cierpi dziś na problemy zdrowotne, odczuwa ospałość i zmaga się z otyłością. Nasze życie toczy się dalej, ale pomimo sukcesów natury materialnej, powoli tracimy potencjał, zaś jakość naszego życia stale się pogarsza. Męczą nas bóle głowy, zapalenia stawów, artretyzm, nowotwory, dolegliwości skórne, bezsenność, a także problemy z kręgosłupem. Pewnego dnia zaczynamy odczuwać chroniczny ból pleców. Wizyty u lekarzy i operacje jedynie maskują objawy lub mają na celu usunięcie chorej tkanki, ale nie docierają do przyczyn choroby i nie poprawiają stanu naszego zdrowia. W końcu tracimy chęć do życia.

Jestem przekonany, że nikt nie chce dla siebie takiego losu. Jestem także pewien, że taki los czeka niemal każdego, jeżeli nie postanowimy poważnie zająć się tym problemem. Nie mam żadnych wątpliwości, że niezależnie od wieku można zmienić swoje życie i uwolnić się od bólu i chorób dzięki inteligentnemu wykorzystaniu potencjału superżywności, superziół, surowych produktów pochodzenia roślinnego i holistycznych metod leczenia. Właśnie tu i teraz możemy zmienić swój los, jedząc najlepszą i najzdrowszą żywność na świecie – superżywność. Ma ona w sobie moc, która złagodzi objawy prawie każdej znanej ludzkości choroby, w tym między innymi:

– alergii,
– artretyzmu,
– astmy,
– miażdżycy,
– zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD),
– nowotworów (wszelkiego rodzaju),
– chronicznego zmęczenia,
– depresji,
– cukrzycy (typu 1 i 2),
– egzemy,
– fibromialgii,
– chorób serca,
– żółtaczki,
– opryszczki (typu 1 i 2, wirus Epsteina-Barr),
– nadciśnienia,
– infekcji wirusem HIV,
– hipoglikemii,
– bezsenności,
– stwardnienia rozsianego,
– zaburzeń układu nerwowego,
– osłabionej odporności,
– łuszczycy,
– chorób skóry.

## Budowa nowego układu odpornościowego

Czytając tę książkę, z pewnością zauważysz pewien schemat dotyczący superżywności: każdy jej typ aktywnie zapewnia układowi odpornościowemu materiały niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i wywoływania odpowiednich reakcji immunologicznych.

Jeżeli zwracasz uwagę na doniesienia medialne dotyczące zagadnień zdrowotnych, prawdopodobnie dostrzegasz pewien istotny trend: wszystko zdaje się skupiać wokół układu odpornościowego. Odpowiednio dobrana dieta, obfitująca w organiczne, surowe produkty pochodzenia roślinnego, zapewni naszemu układowi immunologicznemu niezbędne składniki oraz wyposaży organizm w broń konieczną do walki z chorobami. Superzioła, takie jak: *pau d'arco*, koci pazur z Amazonii, lecznicze grzyby (chaga, reishi, maitake, shiitake, soplówka jeżowata, wrośniak różnobarwny, maczużnik chiński itp.), traganek, jagody cytryńca chińskiego, pokrzywa, skrzyp oraz wiele innych roślin leczniczych, to nasza broń w walce o zdrowie, którą teraz możemy wykorzystać tak skutecznie jak nigdy dotąd.

## Detoksykacja: pokonać syndrom X

Niemal wszyscy ludzie wychowani na współczesnej amerykańskiej lub europejskiej diecie spożywają produkty ubogie w minerały, opryskiwane pestycydami, mięso zwierząt karmionych antybiotykami, produkty mleczne modyfikowane hormonalnie, cukier rafinowany, oczyszczone zboża czy sól. W niektórych przypadkach stężenie substancji toksycznych w tych produktach może być zbyt duże, co prowadzi do tzw. metabolicznego syndromu X. Jest to niemożność utraty wagi połączona z dysfunkcjami układu odpornościowego i niskim poziomem energii. Wprowadzenie do diety organicznych, surowych produktów pochodzenia roślinnego oraz superżywności i superziół może pomóc nam w przełamaniu syndromu X, pozbyciu się zbędnych kilogramów i osiągnięciu optymalnego stanu zdrowia.

Jeśli zaczniemy sięgać po organiczne, surowe, naturalne superprodukty i superzioła, dokona się w nas nieprawdopodobna metamorfoza i w końcu pokonamy syndrom X. Musimy jednak uważać, by nie wprowadzać zmian zbyt gwałtownie, to znaczy szybciej, niż nasz organizm będzie w stanie sobie z nimi poradzić. By z powodzeniem uporać się ze zmianami metabolizmu zachodzącymi podczas takiego oczyszczania organizmu, powinniśmy dostosować proces przemiany do naszego indywidualnego tempa i stopniowo zwiększać to tempo, gdy uznamy, że jesteśmy na to gotowi.

## Ideał i wspaniałość

Zdanie „jesteś tym, co jesz" oznacza, że wszystko, co zjadamy, ma bezpośredni wpływ na nasz umysł, ciało i ducha.

Przez długi czas swojego istnienia ludzkości udało się dostosować do wielu różnych typów pożywienia. W sytuacjach, gdy jedzenia brakowało, ludzie radzili sobie, spożywając to, co było w danej chwili dostępne. Powstała genetyczna presja do adaptacyjności diety. To, czy po spożyciu czegoś, uda nam się przeżyć wystarczająco długo, by pokazać innym, że produkt nie był trujący, nie jest jednak żadnym kryterium idealnej diety.

Dzięki superżywności po raz pierwszy w historii sami zyskujemy możliwość eksperymentowania z ideałami żywieniowymi. Możemy spożywać wspaniałe produkty i uaktywniać swą wyobraźnię dzięki generowanym przez nie ideałom.

Cała idea samoleczenia obraca się wokół usuwania z organizmu trucizn, toksyn, chemikaliów i pestycydów przy równoczesnej utracie nadmiaru tłuszczu. Superżywność zawiera o wiele więcej substancji odżywczych (minerałów, enzymów, polisacharydów, białek oraz zdrowych tłuszczów i olejów) niż produkty uprawiane na nawozach chemicznych i poddawane obróbce termicznej oraz rafinacji. Wyższa zawartość energii w superżywności oznacza więcej korzyści dla naszych komórek, które dzięki niej będą mogły pozbyć się toksyn, gdyż wcześniej nie miały na to wystarczająco dużo siły. Proces ten nazywa się detoksykacją.

## Zakwaszenie a utrata wagi

Coraz więcej artykułów naukowych i książek traktuje o bilansie „kwasowo-zasadowym" i jego wpływie na prawidłowe odżywianie. Ogólnie rzecz biorąc, przy nieodpowiedniej diecie wewnętrzne środowisko naszego organizmu staje się za bardzo zakwaszone, tworząc warunki sprzyjające rozwijaniu się chorobotwórczych mikroorganizmów. W celu przeciwdziałania takiemu zakwaszaniu i rozwijaniu się chorób przewlekłych wykorzystuje się trzy główne grupy produktów: zieloną superżywność, zielone warzywa oraz zioła.

Wysokie zakwaszenie jest zazwyczaj główną przyczyną nadwagi. Jeżeli organizm jest zakwaszony, nasze ciało będzie magazynować nadmiar wody, by rozcieńczyć kwas. Oprócz tego magazynowany będzie także tłuszcz w tkance tłuszczowej, co prowadzi do powstawania cellulitu i przyrostów wagi. Warto wiedzieć, że w trakcie procesu detoksykacji nasz organizm będzie uwalniał kwasy z komórek i tkanki tłuszczowej. Jeżeli nie wspomożemy go wtedy minerałami zasadowymi pochodzącymi z zielonej superżywności, warzyw i ziół, to musimy się liczyć z wieloma przykrymi następstwami w postaci zmęczenia, uderzeń gorąca, huśtawki nastrojów, utraty tkanki kostnej oraz próchnicy zębów. Jedzenie superżywności, warzyw i ziół jest niezbędne! To nasza polisa ubezpieczeniowa zapewniająca długie i zdrowe życie.

Na obecnym etapie powszechnie wiadomo, że diety i związane z nimi typowe strategie bywają na ogół nieskuteczne. Co w takim razie przyniesie pożądany rezultat?

Z natury nie lubimy, gdy czegoś nam się zabrania. Gdy tylko powiemy dziecku „nie", natychmiast zacznie ono szukać sposobu, by nam się przeciwstawić. Dzieci będą postępować na przekór tak długo, jak długo będzie im to uchodziło na sucho. Ten nawyk nigdy nie ulegnie zmianie. Ta sama prawidłowość dotyczy dorosłych. Walka z tą cechą ludzkiej natury jest jak próby powstrzymania wschodów i zachodów słońca lub ruchu planet. Więc zamiast walczyć, powinniśmy pogodzić się z naszą praw-

dziwą naturą. Co to oznacza? Może zamiast zabraniać ludziom jedzenia określonych potraw, dajmy im większy wybór? Przedstawmy im więcej smaków, faktur, kolorów i kombinacji. Być może wtedy „dobre" jedzenie stanie się rzeczywiście na tyle smaczne i atrakcyjne, że w naturalny sposób odwrócimy się od „złego" pożywienia. Z doświadczenia wiem, że tak właśnie bywa. Transformacja diety dokonuje się wtedy bez żadnych wysiłków. Wszystko przebiega łagodnie. Taka właśnie idea zawarta jest w niniejszej książce i jest to też esencją żywienia z pomocą superżywności. Skupiamy się na odkrywaniu i próbowaniu wszystkich smacznych i niezwykle zdrowych produktów. Uważam, że dieta oparta na superżywności to najlepsza dieta na świecie, ponieważ wymaga jedynie wprowadzenia do jadłospisu nowych, cudownych produktów w tempie, które uznamy za dogodne i które w efekcie zaprocentuje naszym dobrym samopoczuciem.

Wszystkie typy superżywności można wprowadzić do każdej diety. Po prostu znajdź to, co lubisz, i zacznij to jeść. Wyjmij z szafki blender i zacznij tworzyć nowe rodzaje soków i koktajli opartych na superproduktach. Przyrządzaj z nich przysmaki i desery. Wymyślaj nowe superdressingi do sałatek. Twórz nowe mieszanki. Zaparz herbatę z ulubionych superziół i dodawaj do niej produkty z listy superżywności.

## Supernasiona

Celem mojej książki jest wspieranie cię w wyborze najzdrowszej superżywności na ziemi oraz przedstawienie kilku propozycji roślin, które możesz samodzielnie uprawiać w ogródku. Skoro już chcemy coś uprawiać, to dlaczego – obok pomidorów i sałaty – nie miałaby to być także superżywność?

Kolejne logiczne pytanie brzmi: skąd wziąć nasiona lub sadzonki superproduktów? Odpowiedź najczęściej znajdziecie w samych produktach. Niedawno przeprowadziliśmy eksperyment z nasionami jagód goji kupionych za pośrednictwem Internetu na stronie Sunfood.com. Zasadziliśmy sześćdziesiąt cztery jagody (po uprzednim ich otwarciu w celu umożliwienia kontaktu nasion z glebą). Wszystkie wykiełkowały. To się nazywa stuprocentowa skuteczność!

Dieta oparta na superżywności ucieleśnia to, co było podstawą poglądu na kwestie żywienia wielkich taoistycznych herbaciarzy z Chin. Zakłada on stopniowe dodawanie do pożywienia silnych w działaniu superproduktów i superziół w przekonaniu, że wkrótce dzięki temu w naturalny sposób przestaniemy sięgać po mniej zdrowe elementy naszego jadłospisu.

Superżywność pomaga też zrównoważyć nasze zachowanie i nastrój, ponieważ remineralizuje nasze tkanki i zapewnia prawidłowe odżywienie całego organizmu.

Kiedy zaczniesz jadać superżywność, zwiększy się twój poziom energii, a w rezultacie także poziom koncentracji. Być może postanowisz bliżej przyjrzeć się wyznawanym przez siebie wartościom (rzeczom, które cenisz w życiu). Być może spojrzysz na świat z większą dawką energii, a dzięki temu dodatkowemu wigorowi łatwiej ci będzie docenić to, co masz. Z czasem zaczniesz postrzegać świat jako wspaniałe miejsce, ponieważ częściej będziesz czuć się wyśmienicie. Jem superżywność każdego dnia i każdy dzień jest dla mnie najlepszym dniem w życiu!

# Informacja o przepisach

Przepisy zawarte w niniejszej książce podzielone są na trzy rodzaje: proste, umiarkowanie zaawansowane i zaawansowane. Dzięki temu każdy entuzjasta superżywności znajdzie tu coś dla siebie. Niektóre składniki mogą być dla ciebie nowością, więc by pomóc ci w zrozumieniu nowych słów, na końcu książki umieściłem także słowniczek pojęć.

Znajdziesz tu także egzotyczne i unikalne składniki. Nabędziesz je bez problemu dzięki zakupom w Internecie. W zależności od możliwości finansowych, możesz zdecydować się na kupno mniejszych lub większych porcji superżywności, superziół czy suplementów. Ceny bywają zróżnicowane, więc wydawaj pieniądze z głową, eksperymentuj i baw się. Pamiętaj, że już niewielkie ilości superproduktów potrafią dać pozytywne rezultaty.

Posiadanie sprzętu AGD wspomnianego w przepisach jest zalecane, lecz nie wymagane. W wielu przepisach pojawia się na przykład wysokowydajny blender. Tego typu urządzenia są o wiele droższe niż typowe blendery wykorzystywane w gospodarstwach domowych. Od 1980 roku korzystam z blendera Vita-Mix®, więc wiem, że to sprzęt trwały i wart wydanych pieniędzy. Potrawy opisane w książce możesz śmiało przyrządzać za pomocą zwykłego domowego blendera, choć nie dorównuje on tym z „górnej półki". Jeżeli jednak uznasz, że możesz sobie pozwolić na zakup droższego urządzenia, przygotowywanie potraw będzie o wiele prostsze.

Kolejnym przydatnym sprzętem jest suszarka (dehydrator). Zalecam korzystanie z urządzenia marki Excalibur. Stosuję je w kuchni od 1998 roku i nigdy nie udało mi się trafić na suszarkę równie wydajną i łatwą w obsłudze. Jeżeli ograniczenia finansowe nie pozwalają ci na zakup sprzętu wymienionej marki, możesz suszyć produkty w piekarniku, ustawiając uprzednio niską temperaturę.

Życzę ci dobrej zabawy w czasie przygotowywania i spożywania potraw wymienionych w przepisach i mam nadzieję, że ty również docenisz potencjał kryjący się w superżywności – żywności jutra!

# 10 najlepszych rodzajów superżywności

# Jagody goji

## Źródło młodości

### Nazwy łacińskie:

**Główne odmiany azjatyckie:** *Lycium barbarum, Lycium chinense*

**Główne odmiany amerykańskie***: Lycium andersonii, Lycium berlandieri, Lycium brevipes, Lycium californicum, Lycium carolinianum, Lycium cooperi, Lycium exsertum, Lycium fremontii, Lycium halimifolium, Lycium macrodon, Lycium pallidum, Lycium parishii, Lycium puberulum, Lycium torreyi*

- *Lycium* zapisuje się także jako *Lyceum* (w zależności od tekstu lub strony internetowej)

### Nazwy zwyczajowe:

kolcowój (roślina), jagody goji, owoce goji

### Typ superżywności:

jagoda (owoc)

W mieszankach zielarskich i niektórych potrawach wykorzystuje się także inne elementy krzewu jagody goji:

– nasiona,
– kwiaty,
– liście,
– korzenie.

## Historia, fakty i legendy

Jagody goji to owoce krzewu, który rosnąc w cieniu, rozwija się niczym winorośl. Największe krzewy kolcowoju osiągają wysokość do 180 cm i średnicę ok. 90 cm. Lancetowate liście mają od 1 cm do 10 cm, zależnie od miejsca i rodzaju krzewu. Na pniu krzewu czasem widoczne są czerwone pasy. Krzew goji nie jest typowo kolczastym krzewem, tak jak np. róża, ale niektóre amerykańskie odmiany tej rośliny posiadają kolczaste łodygi. Poza sezonem kwitnienia (lato, jesień i zima) krzew goji może stracić większość liści lub nawet wszystkie, dlatego trudno go rozpoznać. Na wiosnę (na północnej półkuli począwszy od marca) wyrasta jednak mnóstwo nowych liści oraz białe lub fioletowe kwiaty. Wkrótce po zapyleniu pojawiają się owoce w postaci jagód. Jagody goji występują w wielu kolorach, od bladożółtego po ciemnopomarańczowy i ciemnoczerwony. Czasami owoce wielkości rodzynek mają podłużny kształt przypominający piłki do futbolu amerykańskiego. Widywałem owoce goji kształtem przypominające małe papryczki. Często jagody są po prostu okrągłe.

Szacuje się, iż w Azji występuje 85 odmian kolcowoju, zaś w Ameryce Północnej i Środkowej – 15. Rozprzestrzenienie tej rośliny na globie ziemskim może wskazywać, iż kolcowój dotarł do Ameryki Północnej za sprawą imigrantów z Azji, którzy przypłynęli tam łodziami lub przez most lądowy w rejonie Cieśniny Beringa.

Krzewy kolcowoju w Azji i Ameryce są do siebie zaskakująco podobne. Historia odmian azjatyckich jest o wiele lepiej udokumentowana, zbadana i często przytaczana w legendach oraz przekazach, ale zarówno azja-

tyckie, jak i amerykańskie jagody goji zasługują na specjalną uwagę, ponieważ mają bogatą historię i wiele właściwości uzdrawiających.

Wszystkie krzewy kolcowoju, które badałem i które udało mi się wyhodować samodzielnie, łatwo potrafiły dostosować się do panujących warunków. Kolcowój równie dobrze rozwija się na surowych, suchych pustyniach, jak i w tropikach. Krzewy te dobrze tolerują też mroźne zimy i widywano je nawet w takich miejscach jak Nowa Szkocja czy Kolumbia Brytyjska. Być może najciekawszy jest fakt, iż krzewy kolcowoju wytrzymują dzienne wahania temperatury na poziomie około 20°C.

Kolcowój zaliczono – według klasyfikacji Lineusza – do rodzaju *Lycium* (lub *Lyceum*). Pochodzące z języka greckiego słowo *lyceum* oznacza „szkołę". Mistrzowie chińskiego zielarstwa byli przekonani, że jagody goji są źródłem wiedzy, podobnie jak szkoła. Według legendy informacje na temat potencjału zielarskiego tej rośliny zdobyć można było już poprzez samo zjedzenie jej owocu. Niektórzy wierzą też, że jeżeli będziemy badać, uprawiać i spożywać owoce goji, przyswoimy sobie fundamentalne zasady chińskiego zielarstwa.

## Azjatyckie jagody goji

Jagody goji posiadają nadzwyczajną wartość odżywczą, charakteryzuje je żywy czerwony kolor i przyjemny, bogaty smak, w związku z czym Chińczycy, Mongołowie i Tybetańczycy uprawiają krzewy kolcowoju od około pięciu tysięcy lat. By wydłużyć przydatność do spożycia jagód goji, często suszy się je, aż do otrzymania konsystencji przypominającej rodzynki.

W chińskiej tradycji duch (lub *dewa*) kolcowoju przedstawiany jest jako młoda, krzepka kobieta, co ciekawe, niebędąca Azjatką. W rejonie Ningxia w Chinach, ośrodku uprawy kolcowoju, żyje więcej stulatków niż w po-

zostałej części kraju, a proces starzenia się u mieszkańców tego rejonu przebiega łagodniej. Seniorzy są tam bardziej aktywni, zdrowsi i pełniejsi energii niż starzy mieszkańcy krajów zachodnich. Głównym składnikiem ich zdrowej diety są naturalnie jagody goji. Chińczycy wierzą, że ten owoc potrafi znacznie wydłużyć życie osób, które go spożywają.

Owoce goji oraz żeń-szeń spopularyzował niejaki Li Qing Yuen, który rzekomo żył 252 lata (1678–1930) i jadał te jagody codziennie. Życie Li Qing Yuena to najlepiej udokumentowany przypadek ekstremalnej długowieczności. Według legendy Li Qing Yuen miał jedenaście lat, gdy spotkał trzech taoistycznych mędrców mających rzekomo po trzysta lat. Przekazali mu oni swą wiedzę na temat źródlanej wody i tajników długowieczności, odpowiedniej diety i zielarstwa. Później, w wieku 50 lat, Li Qing Yuen spotkał podobno kolejnego mędrca, który zapewniał, że ma 500 lat. Gdy Li spytał go o sekret długowieczności, mędrzec odpowiedział, że powinien każdego dnia jeść zupę z jagód goji.

Według podań, Li Qing Yuen wygłaszał wykłady na Uniwersytecie w Pekinie w wieku dwustu lat. Gdy cesarz Chin dowiedział się, że w jego państwie żyje tak niezwykła osoba, zaprosił Li na dwór cesarski. Po kilku miesiącach pobytu w Pekinie Li Qing Yuen zmarł, prawdopodobnie w wyniku spożywania przetworzonego jedzenia przygotowywanego przez królewskich kucharzy lub na skutek kontaktu z toksycznym środowiskiem miasta.

Nawet jeżeli długowieczność Li Qing Yuena jest tylko mitem, ukazuje on związek kulturowy między jagodami goji a długowiecznością.

Z tego, co udało mi się ustalić w wyniku przeszło dziesięcioletniego badania życia Li Qing Yuena, codziennie pijał on herbatę z dodatkiem jagód

goji, żeń-szenia i grzybów reishi (lakownicy żółtawej). Możesz przygotować taką herbatę samodzielnie. Będzie wyśmienita! Ja często dodaję do niej dzikie grzyby reishi, które zbieram w lesie nieopodal mojego domu.

Słynny chiński eliksir długowieczności składał się ponoć z jagód goji i kwiatów zerwanych na wiosnę, liści zebranych na wiosnę lub latem oraz korzenia zebranego jesienią. Po zmieszaniu wszystkie te składniki tworzyły doskonały środek wzmacniający, dający rzekomo wieczną młodość.

Jagody goji rosną także w Tybecie, zaś Uniwersytet Medycyny Tybetańskiej w Lhasie uznaje je za superżywność już od dwóch i pół tysiąca lat. Mówi się, iż odmiana kolcowoju zwana *Lycium barbarum* pochodzi właśnie z Tybetu. Jedynie te opakowania jagód, na których widnieje adnotacja: „Autentyczne tybetańskie", faktycznie pochodzą z Tybetu. Pozostałe reklamowane jagody „tybetańskie" hoduje się i zbiera w Mongolii lub w Chinach.

## Amerykańskie jagody goji

Amerykańskie odmiany jagód goji rosną głównie w pustynnych rejonach południowego zachodu USA (Arizona, Kalifornia, Kolorado, Utah, Nowy Meksyk, Teksas), ale niektóre odmiany można też spotkać na zachodnich pustyniach Meksyku i Ameryki Południowej. Jagody goji stanowiły istotne źródło pożywienia dla prawie wszystkich plemion rdzennie amerykańskich na pustynnych obszarach południowego zachodu, w tym plemion Hopi, Apaczów, Supai, Hohokam, Pima, Anasazi, Nawaho, Zuni i wielu innych.

Wielki wódz Apaczów, Geronimo, urodził się w jednym z najbardziej obfitujących w jagody goji obszarów Ameryki. Apacze żywili się jagodami goji, kukurydzą, owocami kaktusa saguaro oraz kaktusów z rodzaju *Echinocactus* i *Ferokaktus,* arbuzami, dziko rosnącymi orzechami włoskimi, dzikimi jabłkami, dzikimi winogronami, dziczyzną i rybami, zielonymi ziołami, udomowionymi odmianami fasoli, ziołami – takimi jak czarci pazur – i źródlaną wodą. Plemię znane było z niezwykłej siły, zręczności, długowieczności i zdolności przetrwania.

# Właściwości

## Przegląd

Jagoda goji jest „adaptogenem", co w terminologii związanej z roślinami leczniczymi oznacza, iż posiada ona szereg właściwości terapeutycznych. Adaptogen ożywia i wzmacnia organizm i pomaga mu lepiej radzić sobie ze stresem poprzez wspieranie pracy nadnerczy. W medycynie chińskiej uważa się, iż jagody goji harmonizują i wzmacniają energię jing nadnerczy i nerek, co skutkuje długowiecznością oraz wzrostem odporności, siły i potencjału seksualnego.

Ogólnie jagody goji wzmacniają układ odpornościowy, zwiększają zasadowość organizmu i jego witalność, chronią wątrobę, poprawiają wzrok i jakość krwi, wprowadzają do organizmu związki powstrzymujące procesy starzenia się i posiadają wiele innych zalet.

Spożywanie jagód goji zalecane jest w przypadku chorób przewlekłych, zaburzeń pracy wątroby lub nerek, osłabienia stawów nóg, problemów z kręgosłupem, zawrotów i bólów głowy, szumów usznych, bezsenności, nadciśnienia, gruźlicy i impotencji, ale mimo to owoców tych nie stosuje się jako lekarstwa samego w sobie. Ich głównym zadaniem jest odżywianie ciała – wspieranie go w walce z chorobami poprzez zapewnienie mu szerokiej gamy substancji odżywczych.

Jagody goji są prawdopodobnie najbardziej odżywczymi jagodami na świecie. Smakują wybornie i mogą je spożywać osoby o różnorodnej budowie ciała, różnych grupach krwi i typach metabolizmu. Owoce te stanowią źródło kompletnego białka i zawierają dziewiętnaście różnych aminokwasów (co najmniej tyle samo co pierzga), w tym wszystkie osiem niezbędnych aminokwasów (np. wspomagającą nadnercza fenyloalaninę i produkujący serotoninę tryptofan). Jagody goji zawierają co najmniej 21 pierwiastków śladowych (główne to cynk, żelazo, miedź, wapń, german, selen i fosfor) oraz witaminy B1, B2, B6 i E.

Suszone jagody goji nie są natomiast bogatym źródłem witaminy C, jak twierdzą liczne reklamy w Internecie. Trzykrotnie sprawdzałem różne

partie organicznych owoców goji pod kątem obecności witaminy C w profesjonalnych laboratoriach i okazało się, że nie ma jej tam prawie wcale. Nie udało mi się jak na razie znaleźć żadnych raportów laboratoryjnych wskazujących na obecność istotnych ilości witaminy C w świeżych czy suszonych owocach goji.

W zależności od rodzaju i warunków wzrostu, dojrzałe jagody goji mogą zawierać około 11 mg niezbędnego przy produkcji krwi żelaza w 100 gramach owoców (dwie, trzy garście) oraz beta-sitosterol (czynnik przeciwzapalny), kwas linolowy (niezbędny kwas tłuszczowy), przeciwdziałające procesom starzenia się związki seskwiterpenowe (cyperon, solawetiwon), regenerującą wątrobę betainę (0,1%) oraz przeciwutleniające tetraterpenoidy (zeaksantyna, fizalina). Jagody goji to owoce zawierające największe dawki przeciwutleniaczy. Zazwyczaj mają ich dwa do trzech razy więcej niż borówki.

Jagody goji zawierają też długołańcuchowe cukry znane jako polisacharydy, które wzmacniają układ odpornościowy. Zawarte w jagodach goji cukry krótko- i długołańcuchowe to: D-ramnoza, D-ksyloza, D-arabinoza, D-fukoza, D-glukoza i D-galaktoza. Około 36% cukrów obecnych w pochodzących z upraw jagodach goji to właśnie długołańcuchowe polisacharydy. W odmianach rosnących dziko jest ich jeszcze więcej.

Kiedy się starzejemy, nasz organizm wytwarza coraz mniej hormonu wzrostu (HGH). Mniejsza ilość HGH w organizmie ma związek z objawami starzenia się. Jagody goji to jedyny typ pożywienia, który w naturalny sposób pobudza organizm do produkcji większych ilości HGH. Już samo to czyni z jagód goji być może najlepsze pożywienie dla osób chcących opóźnić procesy starzenia się.

## Długowieczność i zdrowe hormony

Znany specjalista od spraw żywienia makrobiotycznego, Michio Kushi, mawiał: „jedz zgodnie ze swoim celem". Jeżeli twoim celem, przynajmniej po części, jest osiągnięcie długowieczności i zwiększenie sił witalnych, to jagody goji są w tym przypadku idealnym typem superżywności. Dowody

napływające z każdej strony wskazują, iż jagody goji to najlepszy środek na długowieczność (stąd zresztą wziął się ich przydomek: „owoc długowieczności"). Naukowcy badający lecznicze rośliny wyodrębnili w jagodach goji szereg składników odżywczych umożliwiających cieszenie się długim i zdrowym życiem.

Organizm siedemdziesięciolatka produkuje jedynie jedną dziesiątą HGH wytwarzanego przez dwudziestolatka. Ten spadek wiąże się ze zmianami fizycznymi, takimi jak mniejszy poziom energii, zanik mięśni i tendencja do odkładania większych ilości tłuszczu. Zwiększanie produkcji hormonu wzrostu pomaga nam czuć się, wyglądać i funkcjonować jak osoba młoda. Jagody goji ułatwiają osiągnięcie tego stanu na kilka sposobów.

Istnieją dowody na to, że jagody goji pomagają cieszyć się długowiecznością, ponieważ zawierają duże stężenie związków seskwiterpenowych – związków o właściwościach przeciwzapalnych. Pobudzają one przysadkę i szyszynkę, zwiększając tym samym produkcję HGH. Hormon wzrostu to główny hormon wpływający na poziom wszystkich innych hormonów w organizmie. Pamiętajmy, że w miarę jak przybywa nam lat, poziom HGH spada. Jeżeli chcemy cieszyć się długowiecznością, musimy zadbać o to, by organizm produkował HGH. Jagody goji to jedyne znane nam owoce stymulujące produkcję HGH.

Za wytwarzanie hormonu wzrostu mogą odpowiadać pewne aminokwasy obecne w jagodach goji. Owoce te stanowią bogate źródło l-glutaminy i l-argininy. Te dwa aminokwasy współpracują ze sobą, powodując zwiększenie wytwarzania hormonu wzrostu, co ożywia nas i nasz metabolizm.

illuminatio

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

**Superżywność**

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