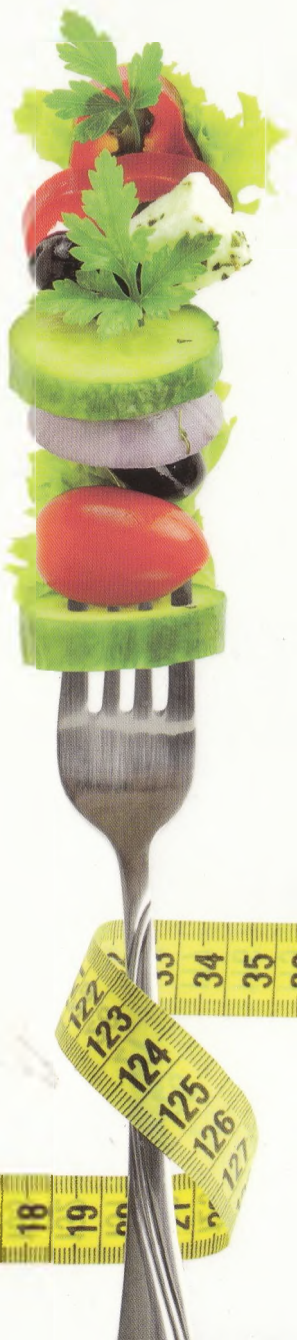


ODSTAW
CUKIER
W 3 DNI

Brooke Alpert, Patricia Farris

DETOKS cukrowy

Jak stracić na wadze, dobrze się czuć
i młodziej wyglądać



BUKOWY LAS

Jak stracić na wadze, dobrze się czuć
i młodziej wyglądać?

Dzięki sprawdzonemu programowi,
który obejmuje:

- trzydniowy plan odstawienia cukru
i oczyszczenia organizmu
(wraz z planem pielęgnacji skóry);
- miesięczny plan posiłków
(z ponownym wprowadzeniem do diety
zdrowych cukrów);
- pięćdziesiąt przepisów na pyszne,
sycące dania;
- sposoby na zwalczanie niezdrowych
zachcianek oraz jądanie poza domem;
- propozycje produktów i potraw
sprzyjających młodzieńczej,
pełnej blasku cerze.

DETOKS

cukrowy

BROOKE ALPERT, PATRICIA FARRIS

DETOKS cukrowy

Jak stracić na wadze, dobrze się czuć
i młodziej wyglądać

przełożyła

Beata Hrycak

BUKOWY ● LAS

Ta książka jest pomyślana jako publikacja poradnikowa, a nie podręcznik medyczny. Zawarte w niej informacje mają pomóc w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących zdrowia i nie zastępują leczenia zalecanego przez lekarza. W razie wystąpienia jakichkolwiek problemów zdrowotnych należy zasięgnąć fachowej porady medycznej.

Zawarte w książce wzmianki na temat określonych firm, organizacji bądź instytucji nie są oznaką popierania przez autorki bądź wydawcę ani tego, że dana firma, organizacja lub instytucja popiera tę książkę, jej autorki albo wydawcę.

Podane w książce adresy internetowe oraz numery telefonów były aktualne w chwili oddawania publikacji do druku.

Tytuł oryginału: *The Sugar Detox. Lose Weight, Feel Great, and Look Years Younger*

Copyright © 2013 by Brooke Alpert, MR, RD, CDN, and Patricia Farris, MD
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone

Copyright © for the Polish edition and translation by Wydawnictwo
Bukowy Las Sp. z o.o., 2015

ISBN 978-83-64481-45-1

PROJEKT OKŁADKI: Sylwia Szyrszeń

REDAKCJA: Sztuka i Słowo: Daria Demidowicz-Domanasiewicz

KOREKTA: Magdalena Fortuniak

REDAKCJA TECHNICZNA: Adam Kolenda

WYDAWCA:

Wydawnictwo Bukowy Las Sp. z o.o.

ul. Sokolnicza 5/76, 53-676 Wrocław

www.bukowylas.pl

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR:

Firma Księgarska Olesiejuk

Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Sp.j.

ul. Poznańska 91, 05-850 Ożarów Mazowiecki

tel. 22 721 30 11, fax 22 721 30 01

www.olesiejuk.pl, e-mail: fk@olesiejuk.pl



DRUK I OPRAWA: Opolgraf S.A.

Naszym rodzinom, czytelnikom oraz pacjentom

Detoks cukrowy zmienił mój sposób myślenia o jedzeniu i otworzył mi oczy na pełny potencjał zdrowia.

David A., producent telewizyjny i filmowy

Detoks cukrowy pomógł mi opanować apetyt na słodycze i podsunął znakomite możliwości zaspokajania głodu cukrowego!

Mia R., aktorka i pisarka

Detoks cukrowy to coś, czego potrzebowałam, by odnaleźć właściwy sposób myślenia, jeść zdrowo i nie przejadać się. Po ciąży i pięciu miesiącach karmienia piersią przekonałam samą siebie, że soki owocowe są zdrowe, a jedzenie lodów to znakomity sposób na dostarczenie organizmowi dziennej porcji wapnia. Coś musiało mną gwałtownie potrząsnąć i był to właśnie *Detoks cukrowy*.

J.R., redaktorka

Ta dieta jest fantastyczna. To pierwsza dieta, którą udało mi się utrzymać dłużej niż przez tydzień. W ogóle nie odczuwałam głodu, a moja waga natychmiast zaczęła spadać. Była to dla mnie wielka życiowa zmiana. Zwykle jadłam to, co chciałam i kiedy tylko nachodziła mnie ochota, między innymi cukier, słodycze, piłam też dietetyczną colę i alkohol. Zerwałam z tym bez trudu i czuję się znakomicie. Mam więcej energii, nie jestem tak ospała

jak dawniej i ogólnie czuję się o wiele zdrowsza. Mam nadzieję, że to dla mnie początek wielkiej zmiany!

Stephanie L., konsultantka

Od wielu lat próbowałam schudnąć i znaleźć dla siebie zdrowy sposób odżywiania. Dzięki *Detoksu cukrowemu* zdałam sobie sprawę, że nie muszę pić dietetycznych napojów ani podjadać niezdrowych przekąsek, lecz mogę dokonywać rozsądnych wyborów. Zrzuciłam ponad pięć kilogramów w ciągu miesiąca, doskonale wyglądałam w swoich ubraniach i nigdy w życiu nie miałam tyle energii.

H.A., kierowniczką

Detoks cukrowy nie jest dla ludzi małego ducha – zwłaszcza jeśli lubią słodycze! Osobiście mogłabym pałaszować desery trzy razy dziennie. Tak więc pierwsze trzy dni stanowiły dla mnie poważne wyzwanie. Ale efekty okazały się tego warte. Chciałam po prostu przekonać się, czy zdołam wytrzymać na diecie i ograniczyć cukier. Byłam zdumiona, że tak niewielkie modyfikacje nawyków żywieniowych mogą wywrzeć tak kolosalny wpływ. Zrzuciłam trzy i pół kilograma w ciągu dziesięciu dni i zauważyłam, że poprawiła mi się cera. Ta dieta uzmysłowiła mi, jakie ilości cukru pochłaniałam na co dzień, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Zmodyfikowawszy sposób odżywiania się, byłam w stanie wyeliminować zbędne cukry i w pełni doceniać słodczy dobrze zasłużonego kawałka gorzkiej czekolady.

Stephanie F., prawniczka

W *Detoksie cukrowym* znalazłam wskazówki dotyczące rozsądnego i zdrowego sposobu odżywiania się. Ani razu nie poczułam głodu na tej diecie. Schudłam ponad trzy kilogramy. Jakie to miłe uczucie móc znów mieścić się w ubrania, których nie nosiłam od czasu zajścia w ciążę.

Stacy, niepracująca mama

Ta dieta działała cuda dla mojej skóry i ogólnego samopoczucia. Nie zdawałam sobie sprawy, że to cukier powodował u mnie podrażnienia i świąd skóry. Poza tym przez cały dzień miałam dobre samopoczucie, zapominając o huśtawce nastrojów. No i bardzo cieszę się z efektów utraty wagi!

Jennifer S., niepracująca mama

W ciągu miesiąca zrzuciłam pięć kilogramów, dobrze się czuję, jestem mniej zmęczona i absolutnie szczęśliwa. Jednak, co najciekawsze, wcześniej zdarzały mi się nagle spadki poziomu cukru we krwi. Miałam wtedy wrażenie, że zemdleję, jeśli natychmiast czegoś nie zjem. Ale odkąd przeszłam na detoks cukrowy, ani razu nie doświadczyłam tego uczucia – żadnej nagłej konieczności wrzucenia czegoś na ząb, żadnej ospałości po posiłkach. Tak jakby mój organizm sam się wyregulował. Zdecydowanie mam zamiar nadal odżywiać się w ten sposób.

M. G., prawniczka

Detoks cukrowy obudził moje zmysły. Na nowo odkryłam, jak powinno smakować i pachnieć jedzenie, doceniam, jak dobrze czuję się we własnym ciele, gdy prawidłowo się odżywiam.

M. Z. G., menadżerka produktu

Detoks cukrowy był dla mnie doskonałym antidotum po dwudziestopięcioletniej pracy w zawodzie cukiernika. Łagodnie wprowadził mnie w zdrowszy styl życia – który bez trudu przyjąłam po tylu latach objadania się cukrem i tłuszczami. Czuję się tak, jakbym w ciągu zaledwie miesiąca odmłodziła o dziesięć lat.

Heather C.

Nigdy nie przypuszczałam, że mogę się odmłodzić dzięki zmianie diety. Wydałam majątek na kosmetyki, zabiegi i osobistych trenerów, ale najwyraźniej brakowało mi najważniejsze-

go elementu układanki. *Detoks cukrowy* pomógł mi schudnąć, a najbardziej niesamowite jest to, że moja skóra wygląda lepiej niż kiedykolwiek. Żegnaj, cukrze, witaj, moja odmłodzona wersjo!

L. C., pracująca mama

ANKIETA

CZY JESTEŚ UZALEŻNIONA OD CUKRU?

1. Czy jedzenie słodczy poprawia ci nastrój, gdy masz chandrę?
 - a. zawsze
 - b. czasami
 - c. nigdy
2. Czy jedzenie węglowodanów skrobiowych (pieczywa, płatków śniadaniowych, ziemniaków itd.) poprawia ci nastrój, gdy masz chandrę?
 - a. zawsze
 - b. czasami
 - c. nigdy
3. Czy miewasz poczucie winy z powodu ilości spożywanych przez siebie węglowodanów skrobiowych lub słodczy?
 - a. zawsze
 - b. czasami
 - c. nigdy
4. Czy próbujesz ograniczyć ilość spożywanego cukru?
 - a. tak
 - b. czasami
 - c. nigdy

5. Czy bezskutecznie próbowałaś lub próbujesz ograniczyć spożycie węglowodanów?
 - a. tak
 - b. czasami
 - c. nigdy
6. Czy potrafisz świętować urodziny lub inne uroczyste okazje bez zjedzenia czegoś słodkiego?
 - a. nie
 - b. czasami
 - c. tak
7. Czy ukrywasz słodczyce albo nie przyznajesz się do ich jedzenia?
 - a. zawsze
 - b. czasami
 - c. nigdy
8. Czy myślisz o cukrze lub deserach, nawet kiedy nie jesteś głodna?
 - a. zawsze
 - b. czasami
 - c. nigdy
9. Czy potrafisz przeżyć dzień bez słodzenia kawy, wypicia słodzonego napoju lub napoju energetycznego?
 - a. nie
 - b. czasami
 - c. tak
10. Czy około godziny 15.00 odczuwasz spadek energii i rozglądasz się za słodkim napojem lub przekąską, żeby się ożywić?
 - a. zawsze
 - b. czasami
 - c. nigdy

A teraz podsumuj odpowiedzi. Którą zakreślałaś najczęściej?

Większość odpowiedzi A:

Houston, mamy problem. Jesteś uzależniona. Migiem na odwyk z naszym trzydniowym programem eliminacji cukru!

Większość odpowiedzi B:

Jako tako się trzymasz, ale możesz się poprawić. Do dzieła!

Większość odpowiedzi C:

Wspaniale! Rzadko miewasz ochotę na cukier. W takim razie możemy popracować nad doskonałym wyglądem i samopoczuciem!

WPROWADZENIE

Zanim rozpoczniemy, poprosimy cię o wykonanie prostego zadania. Wyobraź sobie kilogramowe torebki cukru, takie, jakie znajdziesz w każdym sklepie spożywczym. Już? A teraz wyobraź sobie trzydzieści pięć takich torebek. Miej ten obraz przed oczami – za chwilę do niego wrócimy.

Ach, cukier – te słodkie kryształki, które wsypujemy (albo wrzucamy łyżeczkami) do kawy, którymi posypujemy owsiankę i które karmelizujemy na crème brûlée. W tej książce nie będziemy zajmować się jedynie substancjami słodzącymi, które świadomie dodajemy do posiłków, żeby je odrobinę podrasować. Zajmiemy się także ukrytym cukrem – z którego obecności możesz nie zdawać sobie sprawy – składnikiem wielu najbardziej popularnych, spożywanych przez nas dań. W rzeczywistości spożycie cukru cały czas utrzymuje się na wysokim poziomie, co powoduje problemy zdrowotne – tak poważne, że grupa naukowców z oddziału Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco zaleciła niedawno wprowadzenie ograniczeń dotyczących stosowania cukru w produkcji spożywczej na wzór tych, które w Stanach Zjednoczonych regulują rynek tytoniowy i alkoholowy. Tak, tak, cukier jest substancją niedozwoloną!

Niektórzy uznają być może pomysł rządowego monitorowania spożycia cukru za przesadę, ale oto sensacyjna wiadomość: die-

ta bogata w cukier, powszechnie stosowana w USA, prowadzi do rozmaitych schorzeń, od otyłości do chorób serca, a nawet cukrzycy typu II. Ośrodki Kontroli Chorób przewidują, że do 2050 roku jeden na trzech Amerykanów zachoruje na cukrzycę. Lwiej części tych przypadków można by prawdopodobnie zapobiec, gdybyśmy kontrolowali wagę, zażywali więcej ruchu – oraz obniżyli spożycie cukru.

Czy pamiętasz te trzydzieści pięć torebek cukru, które wyobraziłaś sobie na początku? Tyle cukru zjada każdego roku przeciętny Amerykanin. Ponad trzydzieści pięć kilogramów! A cukrzyca nie jest jedynym problemem spowodowanym nadmiernym spożyciem tej substancji. Dieta bogata w cukier zwiększa także ryzyko wystąpienia miażdżycy, chorób serca, choroby Alzheimera, a nawet zaćmy. Nieco później wdamy się w naukowe szczegóły, teraz tylko z grubsza zasygnalizujemy, że ponieważ cukry pozostawione w krwiobiegu bez kontroli muszą gdzieś się podziać, więc wylapują cząsteczki białkowe w całym organizmie i przyłączają się do nich, tworząc kompleksy białkowo-cukrowe zwane końcowymi (zaawansowanymi) produktami glikacji albo AGE (ang. *Advanced Glycation End-Products*). Można je znaleźć praktycznie we wszystkich układach narządowych. AGE wywołują rozległe procesy zapalne w organizmie, powodując dalsze uszkodzenia tkanek – oraz przedwczesne starzenie. Dość powiedzieć, że te małe paskudne „ocukrzone” białka nie są twoimi przyjaciółmi.

AGE (ang. *age* oznacza starzeć się) zostały bardzo trafnie nazwane: cząsteczki kolagenu i elastyny, które pomagają twarzy zwalczać skutki grawitacji, są wyjątkowo podatne na ataki ze strony cukru. Kiedy zamieniają się w AGE, ich delikatne i elastyczne włókna sztywnieją i nie są w stanie pełnić dłuższej swojej funkcji. Cały ten cukrowy bałagan powoduje wiotczenie, obwisanie i marszczenie się skóry.

Krótko mówiąc, cukier naraża nasze zdrowie na szwank, sprawia, że robimy się grubi, brzydki i leniwi. Być może wybrałaś tę książkę, ponieważ masz dość nieustannego uczucia zmęczenia albo zdiagnozowano u ciebie stan chroniczny, który wymaga zmiany

nawyków żywieniowych i utraty wagi. Bez względu na powód nasz program detoksu cukrowego ci pomoże. Będziesz zdrowsza, szczuplejsza oraz – a jakże! – zaczniesz cieszyć się młodszym wyglądem. Program ten został opracowany głównie po to, by zahamować apetyt na cukier oraz wyeliminować pokarmy będące przyczyną zmęczenia, przybierania na wadze oraz przedwczesnego starzenia się i zastąpić je takimi, które dodadzą energii, pomogą zrzucić zbędne kilogramy i odejmą lat. Czy można go nie polubić?

CO DWIE GŁOWY TO NIE JEDNA

Tę książkę wyróżnia połączenie fachowej wiedzy oraz doświadczenia dietetyczki i dermatologa. Codziennie obie spotykamy kobiety skarżące się na przyrost wagi, przedwczesne starzenie się oraz brak energii. Stworzyłyśmy program detoksu cukrowego, aby pomóc naszym pacjentkom osiągnąć cele, które sobie wytyczyły. Dzięki naszemu unikatowemu, multidyscyplinarnemu podejściu poczujesz się lepiej i będziesz ładniej wyglądać, działając na swój organizm od wewnątrz i na zewnątrz.

Brooke R. Alpert – magister nauk ścisłych, dyplomowana dietetyczka, certyfikowana specjalistka do spraw żywienia – jest założycielką B Nutritious, prywatnej poradni doradztwa żywieniowego w Nowym Jorku. Brooke oraz jej zespół w B Nutritious od lat pracują z setkami kobiet, mężczyzn oraz nastoletniej młodzieży, by pomóc im w zmianie nawyków żywieniowych i doprowadzić do spadku wagi, podniesienia poziomu energii oraz poprawy ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia. Nie minęło wiele czasu od rozpoczęcia działalności, gdy Brooke uświadomiła sobie, że cukier ma niebagatelny wpływ na samopoczucie pacjentów. Zmniejszając ilość spożywanego cukru i eliminując z diety sztuczne słodziki, pacjenci Brooke znacznie szybciej osiągali efekty w dążeniu do zbitcia wagi, wzrostu energii oraz widocznej poprawy stanu skóry. Obecnie

wszyscy jej podopieczni przestrzegają diety o niskiej zawartości węglowodanów i z powodzeniem zmniejszają masę ciała oraz zdrowo się odżywiają.

Patricia Farris jest lekarzem dermatologiem, adiunktem na Tulane University i znanym na świecie ekspertem od pielęgnacji skóry dojrzałej. Doktor Farris zainteresowała się związkami między odżywianiem a starzeniem się skóry, gdy zdała sobie sprawę, że niektórzy z jej pacjentów zgłaszających się na zabiegi kosmetyczne wyglądali zdecydowanie starzej, niż wskazywała ich metryka. Zauważyła, że wielu z nich nie nosiło typowych śladów uszkodzenia skóry wskutek ekspozycji na słońce, a mimo to ich skóra była nadmiernie pomarszczona, z wyraźnie widoczną utratą elastyczności. Winowajcy? Złe odżywianie oraz nadmierne spożycie cukru. Irytowało ją, że ludzie są skłonni słono płacić za doraźne rozwiązania, takie jak terapie laserowe i chemiczne złuszczenie skóry, a niechętnie podchodzą do wprowadzania zmian w diecie i stylu życia, niezbędnych do tego, by czuć się i wyglądać młodziej. Stworzyła więc wraz z Brooke zespół, aby opracować łatwy program dietetyczny, który pomógłby pacjentom osiągnąć upragniony cel. Obecnie doktor Farris rutynowo zaleca dietę detoksu cukrowego jako element wszechstronnej kuracji pacjentów, którzy cierpią na przedwczesne starzenie się, wypryski oraz inne problemy skórne. Dzięki połączeniu fachowej wiedzy dwóch osób *Detoks cukrowy* niezawodnie pomoże ci w osiągnięciu doskonałego wyglądu i samopoczucia. W książce dzielimy się doświadczeniem z naszej praktyki oraz historiami pacjentów – takich samych osób jak ty – którym pomogłyśmy zerwać z cukrem, by mogli być zdrowsi, szczęśliwsi i wyglądać wprost zachwycająco!

ZDROWIE OD PODSZEWKI

Opracowałyśmy Trzydniowy Plan Odstawiania Cukru, by pomóc ci natychmiast zerwać z uzależnieniem od tej szkodli-

wej substancji. Cukier naprawdę uzależnia: twój organizm reaguje na niego jak na narkotyk i nieustannie się go domaga. Prosimy cię o odstawienie cukru z dnia na dzień – taki nagły zimny prysznic. Nie będziemy oszukiwać: te trzy dni są trudne, ale z każdym kęsem i łykiem zaczniesz czuć się lepiej i wkroczysz na drogę wiodącą do zdrowszego, piękniejszego życia. Trzydniowy Plan Odstawienia Cukru rozpoczyna się zaraz po tym wprowadzeniu, zatem już teraz przygotuj się do rozpoczęcia zdrowego życia. Chcemy, żebyś zobaczyła i poczuła pożądane efekty najszybciej, jak się da. I choć pozostała część książki z pewnością pomoże ci trzymać się przyjętego planu (oraz przedstawi wszystkie niezbędne argumenty naukowe i racjonalne przesłanki wyjaśniające, dlaczego cukier jest tak szkodliwy i co naprawdę robi z twoim ciałem), wołałybyśmy, żebyś z miejsca przystąpiła do działania i kontynuowała lekturę podczas wdrażania Trzydniowego Planu Odstawiania Cukru.

Zależy nam, żebyś miała pozytywne nastawienie do tej diety, zamiast żałować, że coś ci odebrano, dlatego po Trzydniowym Planie Odstawiania Cukru znajdziesz rozdziały wyjaśniające, jakie pokarmy powinnaś jadać regularnie, dlaczego są one dla ciebie korzystne oraz jak dobroczynne mogą okazać się twoje ulubione smakołyki (czekolada, ser, wino i inne). Następnie przejdziemy do produktów, których należy unikać, wyjaśnimy, jak odżywiać się w ciągu całego dnia, jak dbać o skórę oraz ujędrnić ciało dzięki programowi ćwiczeń fizycznych, specjalnie stworzonemu w taki sposób, by uzupełniał plan dietetyczny. Na końcu książki znajdziesz przepisy, które opracowałyśmy z naszym niesamowitym szefem kuchni Jasonem Brownem – wyśmienite, pożywne i całkowicie zgodne z zasadami detoksu cukrowego!

Dieta została podzielona na cztery tygodnie, z których każdy różni się nieco od poprzedniego. Najtrudniej jest na początku, ale dobra wiadomość jest taka, że z każdym tygodniem stopniowo dajemy więcej możliwości do wyboru. Chcemy jak najlepiej przygotować cię na samym początku, żeby ułatwić ci przestrzeganie

diety. W tym celu załączamy plany posiłków, trzydniowe oraz tygodniowe listy dozwolonych produktów, ponadto sugestie, jakie dania najlepiej wybierać, gdy jesz poza domem. Zawsze rzuć okiem na listę produktów na dany tydzień i sprawdź, czy masz odpowiednio zaopatrzoną lodówkę, żeby mieć spokojną głowę, gdy ten tydzień się zacznie. Pod koniec czwartego tygodnia dokonana się twoja zdumiewająca transformacja fizyczna i będziesz miała dość energii, żeby zawojować świat!

Przeczytasz w tej książce relacje naszych pacjentów i klientów – kobiet i mężczyzn takich jak ty, którzy zerwali z cukrowym nałogiem i teraz cieszą się zdrowszym trybem życia i młodszym o kilka lat wyglądem. Znajdziesz także kilka recept, które pomogą ci przebyć całą drogę.

A więc tak przedstawia się plan. Mamy nadzieję, że niecierpliwie i z ekscytacją wypatrujesz natychmiastowych i trwałych zmian, które niebawem zapoczątkujesz Trzydniowym Planem Odstawiania Cukru. Nim się obejrzysz, poczujesz się lepiej niż kiedykolwiek i tak też będziesz wyglądać, a zarazem zyskasz świadomość, że podejmujesz się zdrowego życia z pożytkiem dla ciała i ducha. Jesteśmy z tobą!

Brooke Alpert
Patricia Farris

O CZYM MUSISZ WIEDZIEĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM DETOKSU CUKROWEGO

- Jeżeli jesteś cukrzykiem albo masz jakiegokolwiek problemy z utrzymaniem prawidłowego poziomu cukru we krwi, z insulinoopornością włącznie, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety, w tym detoksu cukrowego, koniecznie powinnaś skonsultować się ze swoim lekarzem.
- Jeżeli przyjmujesz insulinę albo inne leki stabilizujące poziom cukru we krwi i rozpoczynasz dietę niskocukrową, jaką jak detoks cukrowy, skonsultuj się ze swoim lekarzem,

ponieważ prawdopodobnie trzeba będzie zmniejszyć dotychczasową dawkę leku.

- Dieta detoksu cukrowego może być nieodpowiednia dla osób intensywnie trenujących, na przykład uprawiających biegi długodystansowe, kolarstwo albo inne sporty obciążające układ sercowo-naczyniowy.
- Podczas Trzydniowego Programu Odstawiania Cukru możesz odczuwać zmęczenie, otępienie, bóle głowy oraz intensywne łaknienie, ponieważ oczyszczasz organizm z cukru. W większości wypadków objawy ustępują w kolejnych dniach programu, gdyby jednak się utrzymywały, sugerujemy przerwanie diety i skonsultowanie się z lekarzem.

CZĘŚĆ PIERWSZA

RECEPTA NA ŻYCIE BEZ CUKRU

ROZDZIAŁ 1

RECEPTA 1: TRZYDNIOWY PLAN ODSTAWIANIA CUKRU

Trzy dni bez cukru? Możesz myśleć sobie w duchu, że będzie naprawdę ciężko. I nie zamierzamy cię oszukiwać – bywa trudno. Ale to tylko trzy dni. Pomyśl, co znaczą trzy dni wobec reszty życia – i jak te trzy konkretne dni pomogą ci odzyskać zdrowie i promienny wygląd, które będą ci towarzyszyć już na zawsze!

Nasz Trzydniowy plan odstawiania cukru jest prosty: żadnego nabiału, żadnych owoców prócz cytryny lub limonki, żadnej pszenicy i skrobi oraz żadnego dodatkowego cukru. Jak wkrótce się przekonasz, plan jest mało skomplikowany; lista dozwolonych produktów nie zmienia się przez trzy dni, aby twój detoks był jak najprostszy i najbardziej klarowny. Chcemy dać ci odrobinę swobody. Jeśli zatem wolisz na śniadanie jajka w koszulkach – świetnie! Jeżeli masz ochotę na jajecznicę z warzywami, też znakomicie. Prosimy jedynie, żebyś trzymała się listy produktów... ale w jej ramach masz wolne pole do popisu!

Oto wytyczne na trzy dni (tak, naprawdę są aż tak banalne).

PRODUKTY DOZWOLONE W TRZYDNIOWYM PLANIE ODSTAWIANIA CUKRU

- 1 filiżanka niesłodzonej czarnej kawy dziennie
- niesłodzona zielona i/lub ziołowa herbata bez ograniczeń
- minimum 2 l wody dziennie (może być sztucznie gazowana bez sodu lub naturalnie gazowana)

- białko: chude czerwone mięso, wieprzowina, kurczak, indyk, ryby, skorupiaki, jaja, tofu albo warzywa strączkowe (w ramce poniżej opcje dla wegetarian i wegan; lista dozwolonych produktów białkowych na str. 29)
- warzywa: dozwolone warzywa (patrz str. 30) bez ograniczeń
- owoce: cytryna lub limonka jako dodatek do napojów lub gotowania
- orzechy: 30-gramowa porcja orzechów (patrz str. 30) maksymalnie dwa razy dziennie na przekąskę
- przyprawy i oleje jadalne: czerwony ocet winny, ocet balsamiczny albo jabłkowy; oliwa, olej kokosowy lub masło do duszenia
- przyprawy ziołowe i korzenne: bez ograniczeń

PRODUKTY NIEDOZWOLONE

- wszelkie sztuczne słodziki – w tym napoje dietetyczne
- alkohol
- nabiał (z wyjątkiem odrobiny masła do gotowania)
- pszenica lub inne produkty skrobiowe, takie jak makarony, płatki śniadaniowe, pieczywo, ryż lub komosa ryżowa
- dodatkowy cukier wszelkiego rodzaju
- owoce (z wyjątkiem cytryny lub limonki do napojów i gotowania)

METODY OBRÓBKI TERMICZNEJ

- *sauté* (smażenie/duszenie w małej ilości tłuszczu)
- smażenie na sposób chiński (*stir-fry*)
- duszenie
- gotowanie na parze
- gotowanie w wodzie

Pamiętaj, by używać wyłącznie tłuszczów z listy dozwolonych produktów!

WEGETARIANIE I WEGANIE

Program detoksu cukrowego nadaje się dla wegetarian oraz wegan. Tofu może zastąpić mięso lub jaja w każdym posiłku. Warzywa strączkowe, na przykład fasola, także mogą być substytutem białka; pilnuj jedynie wielkości porcji. Niestudzone mleka (migdałowe, kokosowe, sojowe) albo jogurt sojowy można wykorzystywać jako substytut nabiału. Wystarczy przeczytać na opakowaniu skład, by mieć pewność, że nie zawierają cukru w żadnej postaci, na przykład zagęszczonego syropu trzcinowego.

CODZIENNY JADŁOSPIS

Każdy dzień rozpocznieś zdrowym śniadaniem, zjesz syćący lunch oraz wyśmienitą obiadokolację – masz także nasze błogosławieństwo na przegryzanie między posiłkami! Zajrzyj do rozdziału 13 lub indeksu przepisów (str. 296).

PODSTAWOWY PLAN POSIŁKÓW

Śniadanie: trzy jaja przyrządzone w dowolny sposób (z ziołami lub dozwolonymi warzywami, wedle życzenia) wyłącznie na dozwolonych tłuszczach

Przekąska: 30 g orzechów

Lunch: maksymalnie 180 g kurczaka, indyka, ryby, skorupiaków lub tofu, do tego mała sałatka z następujących warzyw do wyboru: rukola, szparagi, awokado, kapusta chińska (bok choy), brokuły, brukselka, kapusta (pekińska, czerwona albo biała), kalafior, seler, ogórki, jarmuż, sałata (rzymska, czerwona, zielona), grzyby, papryka (słodka lub ostra), szpinak, cukinia

Przekąska: paski papryki z hummusem

Obiadokolacja: kurczak, indyk, ryba, skorupiaki lub tofu (najwyżej 240 g) oraz duża porcja gotowanych na parze dozwolonych warzyw

DZIEŃ 1

Śniadanie: jajecznica z trzech jaj ze szczyptą suszonego rozmarynu, niesłodzona zielona herbata z cytryną, duża szklanka wody z limonką

Przekąska: orzechy na lekko słodko, niesłodzona herbata cynamonowa

Lunch: 180 g duszonych piersi kurczaka* na młodych zielonych warzywach liściastych oraz połowa pokrojonego w plasterki awokado z ziołami, oliwą i czerwonym octem winnym

Przekąska: pokrojone czerwona i zielona papryka z dwiema łyżkami szpinakowego hummusu*, duża szklanka wody z limonką

Obiadokolacja: pół filiżanki edamame (zielonej soi), łosoś ze smażonymi na sposób chiński brokułami i pieczarkami (*stir-fry*)

DZIEŃ 2

Śniadanie: jajecznica z trzech jaj ze szpinakiem *sauté* (usmażonym w małej ilości tłuszczu)

Przekąska: 15 g prażonych migdałów, mrożona niesłodzona zielona herbata z cytryną

Lunch: tuńczyk po nicejsku: tuńczyk z puszki lub świeży stek z tuńczyka przyrządzony *sauté*, podany na mieszance zielonych sałat, pokrojone w plasterki jajko na twardo, ugotowana na parze fasolka szparagowa przyprawiona firmowym winegretem detoksu cukrowego*.

Przekąska: pokrojona papryka z hummusem

Obiadokolacja: polędwica wieprzowa z rozmarynem, brukselka z pieczarkami *sauté* przyprawionymi solą, pieprzem i świeżym czosnkiem, porwane listki sałaty rzymskiej z awokado przyprawionymi cytryną i oliwą z pierwszego tłoczenia

DZIEŃ 3

Śniadanie: omlet z trzech jaj z krewetkami, szpinakiem *sauté* i estragonem

Przekąska: 30 g nerkowców

Lunch: grillowany indyk z plastrami pomidorów, sałatą i pieczarkami *sauté*, chipsy z jarmużu

Przekąska: pokrojona papryka z hummusem

Obiadokolacja: pieczona tilapia na chińskiej kapuście z pomidorkami koktajlowymi, do tego mieszanka zielonych warzyw liściastych z firmowym winegretem detoksu cukrowego*

**LISTA PRODUKTÓW DO TRZYDNIOWEGO PLANU
ODSTAWIANIA CUKRU**

Lista dozwolonych produktów na trzy pierwsze dni detoksu cukrowego stanowi także podstawę zakupów na kolejne cztery tygodnie (więcej szczegółów w rozdziale 8). Ilość jednego składnika w posiłku – jeśli obowiązują ograniczenia – jest podana w nawiasach, by pomóc ci zaplanować zakupy spożywcze.

Białko

jaja (3 sztuki)

chude czerwone mięso (180 g)

wieprzowina (180 g)

kurczak (180 g)

indyk (180 g)

ryba (180 g)

owoce morza (180 g)

tofu (180 g)

warzywa strączkowe – soczewica, fasola, groch, soja – (½ szklanki)

Warzywa

Bez ograniczeń z wyjątkiem awokado

awokado (wliczane także do tłuszczów; maksymalnie połowa dziennie)	kapusta (pekińska, czerwona lub biała)
brokuły	ogórki
brukselka	papryka (słodka lub ostra)
chińska kapusta (bok choy)	rukola
cukinia	sałata (rzymska, czerwona, zielona)
grzyby	seler
jarmuż	szparagi
kalafior	szpinak

Owoce

cytryna lub limonka

Orzechy i nasiona

Orzechy mogą być prażone lub surowe i najlepiej niesolone: 30 g na porcję. (Więcej informacji o siemieniu lnianym, nasionach konopi i szaławii hiszpańskiej w ramce na str. 104).

migdały	pekany
nasiona konopi	orzechy włoskie
nasiona szaławii hiszpańskiej	orzeszki ziemne
nerkowce	pistacje
orzechy makadamia	siemię lniane

Tłuszcze

masło (1 łyżka stołowa)
olej kokosowy (1 łyżka stołowa)
oliwa (1 łyżka stołowa)
oliwki (10 sztuk)

Przyprawy

ocet balsamiczny

ocet jabłkowy
ocet winny czerwony

Zioła/przyprawy korzenne

Wszystkie przyprawy są znakomite, zwłaszcza te wymienione poniżej.

Zwróć uwagę, że lista nie zawiera soli; wolałybyśmy, abyś wypróbowała kilka nowych smaków. Możesz używać jej na co dzień, ale z umiarem.

cynamon	majeranek
estragon	rozmaryn
goździki	szałwia
imbir	ziele angielskie
kurkuma	

Napoje

Wymienione poniżej napoje można pić w nieograniczonych ilościach.

herbata czarna (niesłodzona)	woda
herbata zielona (niesłodzona)	woda gazowana naturalnie
herbata ziołowa (niesłodzona)	lub sztucznie
kawa (niesłodzona, czarna)	

Po zapoznaniu się z planem posiłków oraz listą produktów trzydniowego planu odstawiania cukru możesz sądzić, że detoks cukrowy to po prostu kolejna dieta niskowęglowodanowa. To prawda, że trzydniowy plan odstawienia cukru nie przewiduje jedzenia pieczywa, ryżu i makaronu, jest to jednak spowodowane tym, że bogate węglowodany skrobiowe stanowią główną przyczynę uzależnienia od cukru (więcej na ten temat za chwilę). Zastępujemy je dobrymi węglowodanami, bogatymi w błonnik, które znajdują się w warzywach i wręcz pomagają obniżyć poziom cukru we krwi. Być może zauważyłaś też, że nie propo-

nujemy diety niskowęglowodanowej, w której można zjadać tony tłustych produktów bogatych w białko, takich jak boczek czy steki. Zamiast nich podsuwamy ci chude produkty białkowe oraz mnóstwo warzyw, które dadzą uczucie sytości bez poczucia ciężkości i nie doprowadzą do zatykania naczyń krwionośnych.

RADA BROOKE ALPERT:

Jeśli wydaje ci się, że nie dasz rady pić kawy bez cukru i mleka, spróbuj wersji mrożonej!

ROZDZIAŁ 2

RECEPTA 2: TRZYDNIOWY PLAN NAPRAWY SKÓRY

Pierwsze trzy dni detoksu cukrowego są najtrudniejsze, ponieważ dopiero zaczynasz zrywać z nałogiem. Zdajemy sobie sprawę, że nasz intensywny trzydniowy plan może być męczący, dlatego mamy zamiar rozpieszczać cię przez te dni programem pielęgnacyjnym obejmującym kojące zabiegi jak w ośrodkach spa, które można przeprowadzić w zaciszu własnego domu. O wyborze polecanych zabiegów zadecydowała zawartość składników naturalnych i dobroczynne efekty terapeutyczne, objawiające się poprawą kondycji skóry.

DZIEŃ 1: MASECZKA Z BŁOTA MORSKIEGO DLA UTRZYMANIA RÓWNOWAGI SKÓRY

Jak przekonasz się, czytając kolejne rozdziały, jesteśmy entuzjastkami korzystania z naturalnych zasobów morza. Błoto morskie składa się z dziewiętnastu różnych minerałów, w tym zbawiennych dla skóry, takich jak magnez, cynk oraz siarka. Ziemna część błota złożona jest z substancji organicznej zwanej humusem i ma naturalne właściwości uzdrawiające. Błoto morskie wykorzystuje się nie tylko do przywrócenia właściwego

pH skóry oraz utrzymania odpowiedniego jej nawilżenia; poprawia ono także krążenie i ma właściwości przeciwstarzeniowe. Oczyszcza skórę, usuwa z jej powierzchni tłuszcz oraz martwe komórki. Działa antybakteryjnie, dlatego maseczki na bazie błota morskiego pomagają osobom cierpiącym na trądzik i wypryski. Przy tak wielu jego zaletach, jak mogłybyśmy nie zaproponować nakładania maseczki z błota morskiego w ramach trzydniowego planu naprawy skóry?

Błoto morskie można kupić w jego naturalnej postaci. Upewnij się, że kupujesz błoto, które można stosować do twarzy, ponieważ wiele produktów nadaje się wyłącznie do ciała. Na umytą łagodnym środkiem oczyszczającym twarz nałóż cienką warstwę maseczki błotnej, omijając wrażliwe okolice, takie jak powieki i skóra pod oczami. W miarę wysychania maseczka będzie przybierała jaśniejszy odcień. Zasychająca maseczka pozwala delikatnie usunąć martwe komórki i zbędny tłuszcz oraz wspomaga rewitalizację skóry. Na końcu należy zmyć ją ciepłą wodą. Jeżeli po usunięciu maseczki skóra wydaje ci się ściągnięta, możesz wklepać lekki krem nawilżający. Zawsze najlepiej przetestować niewielką ilość maseczki na szyi, zanim nałożysz ją na bardziej wrażliwą skórę twarzy.

Choć puryści kosmetyczni preferują prawdziwe błoto morskie, równie dobrze możesz wypróbować gotową maseczkę. Takie maseczki zawierają błoto morskie, są łatwe w użyciu i zwykle mniej wysuszają skórę. Wiele dostępnych w sklepach produktów jest wzbogaconych takimi dobroczynnie działającymi składnikami, jak antyoksydanty, łagodzący podrażnienia aloes, olej z jojoby oraz olejki eteryczne. Na opakowaniu każdej maseczki znajdziesz wskazówki, do jakiego typu cery jest przeznaczona oraz jak długo można ją pozostawić na skórze. Nie zapominaj, że twarz nie jest jedynym miejscem, gdzie możesz stosować produkty z błotem morskim. Okłady z błota na ciało doskonale złuszczają i tonizują skórę oraz pomagają zwalczać cellulit. Może warto się trochę pobrudzić?

DZIEŃ 2: STAROŻYTNE KĄPIELE DLA URODY

Nie ma nic bardziej odprężającego niż długa, ciepła kąpiel. Właśnie dlatego proponujemy w drugim dniu skorzystać z jednego z najstarszych znanych ludzkości remediów: kąpieli w soli morskiej. Możesz wybierać spośród soli z Morza Czarnego, soli francuskiej, włoskiej czy hawajskiej, czy też soli z Morza Martwego, by wymienić kilka. Ważne, żebyś rozumiała, że nie mówimy tu o jadalnej morskiej soli. Sole kąpielowe są specjalnie preparowane i sprzedawane w różnych kształtach, kolorach i rozmiarach. Dodanie soli morskiej do kąpieli pobudza krążenie, łagodzi bóle mięśniowe oraz rozluźnia ciało. Jedną z naszych ulubionych jest sól z Morza Martwego z uwagi na jej wyjątkowy skład i właściwości lecznicze. Morze Martwe zawdzięcza swą uzdrawiającą moc wysokiej koncentracji magnezu oraz innych minerałów, w tym sodu, potasu i wapnia. Sole magnezowe znane są z tego, że poprawiają nawilżenie skóry, redukują zaczerwienienia i stany zapalne. Badania potwierdziły wygładzające działanie soli z Morza Martwego, dlatego upodobały ją sobie salony kosmetyczne i ośrodki spa oferujące kompletną odnowę biologiczną. Nie musisz polegać tylko na naszej opinii – dermatologodzy od lat polecają kąpiele w soli z Morza Martwego pacjentom cierpiącym na zapalne choroby skóry, takie jak łuszczyca i egzema. Nawet Kleopatra doceniała odmładzające walory Morza Martwego i regularnie podróżowała w ten region, by korzystać z jego dobrodziejstw! A więc do dzieła: potraktuj się po królewsku, czerp przyjemność z długiej kąpieli w soli z Morza Martwego.

Dla uprzyjemnienia kąpieli dodaj do wody kilka kropli ulubionego olejku eterycznego. Kiedy wanna napelnia się wodą, zachęcamy do wyszczotkowania całego ciała na sucho. Taki masaż suchą szczotką poprawia krążenie oraz usuwa z tkanek płyny i likwiduje obrzęki, usprawniając drenaż limfatyczny. Skóra natychmiast się wygładza, poza tym jest to znakomity sposób na

pozbycie się obrzęków. Szczotkowanie na sucho wzmacnia także terapeutyczne walory kąpeli w soli morskiej.

Używając szczotki z naturalnego włosia lub rękawicy, masuj ciało od dołu do góry krótkimi, energicznymi ruchami. Zaczynając od podeszew stóp, stopniowo przechodź coraz wyżej, w kierunku serca. Po wymasowaniu całych nóg szczotkuj tułów ruchem do góry, następnie powtórz to samo z ramionami, rozpoczynając od koniuszków palców i przesuwając się coraz wyżej, w kierunku barków. Po zakończeniu masażu wysp do kąpeli pół filiżanki soli morskiej. Wyłącz telefon, puść muzykę relaksacyjną i ciesz się jedną z najstarszych znanych ludzkości kąpeli terapeutycznych.

DZIEŃ 3: BROŃ SIĘ ANTYOKSYDANTAMI Z SUPERDOŁADOWANIEM

Jesteś na ostatniej prostej, dotarłaś do trzeciego dnia programu. Dzisiejsza pielęgnacja zneutralizuje wolne rodniki, ochroni skórę i skupi się na szczególnych problemach, jak na przykład worki i obrzęki pod oczami. Do twarzy proponujemy nawilżającą maseczkę z przeciwutleniaczami. Jest z czego wybierać; nasze ulubione maseczki zawierają czarne jagody, zieloną herbatę, czarną herbatę, wyciąg z rozmarynu, resweratrol albo wyciąg z alg. Znajdziesz zapewne produkty zawierające więcej niż jeden antyoksydant, mówimy więc: im więcej, tym lepiej. Wybierz maseczkę na bazie kremu, która nawilży skórę, jednocześnie zwalczając wolne rodniki.

Jeżeli lubisz domowe kosmetyki, zmiksuj pół szklanki jogurtu – pełnotłustego lub dwuprocentowego greckiego, łyżkę stołową zmielonych tradycyjnych płatków owsianych (zmiel na drobny proszek w młynku do kawy lub do przypraw; nie używaj płatków błyskawicznych), łyżkę stołową miodu oraz garść zgniecionych czarnych jagód. Jogurt zawiera złuszcający kwas

mlekowy, płatki owsiane działają przeciwzapalnie, miód ma właściwości lecznicze oraz działa jak naturalny środek nawilżający, natomiast czarne jagody są źródłem silnych przeciwutleniaczy. Nałóż na twarz cienką warstwę mikstury i pozwól jej zdziałać cuda. Maseczkę należy pozostawić na 10 minut, a następnie zmyć ciepłą wodą.

Na kłopotliwe partie twarzy, takie jak skóra pod oczami, proponujemy proste domowe remedium w postaci redukujących obrzęki okładów z zielonej herbaty. Będziemy jeszcze wielokrotnie pisać o zaletach zielonej herbaty, ale kto wiedział, że ten prosty domowy napar można wykorzystać do walki z jednym z najbardziej dokuczliwych defektów skórnych? Wystarczy zaparzyć dwie torebki herbaty. Ostudzić napar, a następnie schłodzić go w lodówce. Namoczyć w herbacie dwa waciki, oprzeć się w fotelu i delikatnie położyć okłady na okolice oczu na 5–10 minut. Po tym zabiegu skóra będzie promienna – i to bez uszczerbku dla portfela!

PRODUKTY POLECANE W TRZYDNIOWYM PROGRAMIE NAPRAWY SKÓRY

Błoto morskie / maseczki z morskiego błota

Borghese Fango Active Mud Face and Body – błoto pozyskiwane z wulkanicznych wzgórz Toskanii; można je stosować jako maseczkę na twarz albo do zabiegów na całe ciało.

Adovia Purifying Mud Musk – maseczka zawierająca minerały z Morza Martwego, kojący aloes oraz witaminę C; firma ma też w ofercie stuprocentowe czyste błoto z Morza Martwego.

Erno Laszlo Sea Mud Exfoliating Mask – maseczka pochłaniająca sebum i delikatnie złuszcza martwe komórki naskórka; najlepsza dla cery tłustej i normalnej.

Honeymark's Mud Mask – wyjątkowe połączenie błota z Morza Martwego oraz miodu manuka z Nowej Zelandii; nawilża skórę i przywraca jej młody wygląd.

Keihl's White Clay Mask – biała glinka z ujścia Amazonki, połączona z aloesem i płatkami owsianymi.

SkinCeuticals Clarifying Clay Mask – dzięki połączeniu glinki, aloesu, rumianku, floretyny oraz mieszanki alfa-hydroksykwasów maseczka doskonale nadaje się do każdego typu cery.

Sole morskie

San Francisco Bath Salt Company ma w swej ofercie szeroki wybór soli kąpielowych, między innymi z Morza Martwego, Pacyfiku i mórz Europy.

SaltWorks. Jeśli szukasz wyjątkowych soli kąpielowych, takich jak himalajska czy czerwona hawajska, to jest to znakomite źródło. Firma oferuje także sól atlantycką, z Morza Martwego oraz mórz Europy.

Maseczki z przeciwutleniaczami

MD Formulations Moisture Defense Antioxidant Treatment Masque – maseczka pomyślana jako supernawilżająca kuracja; zapewnia zdrową dawkę naturalnych przeciwutleniaczy, między innymi witaminę E, ekstrakt z zielonej herbaty, wyciąg z rumianku oraz kojący wyciąg z korzenia lukrecji.

Apivita Express Beauty Revitalizing Mask with Pomegranate – maseczka z bogatych w antyoksydanty owoców granatu i zielonej herbaty; zawiera naturalne substancje nawilżające, między innymi miód, oliwę oraz witaminy.

Origins Drink Up 10-Minute Mask to Quench Skin's Thirst – zawiera wyciąg z alg oraz olej z pestek moreli.

Clinique Moisture Surge Mask – maseczka nawilżająca, w której aktywnie działa dynamiczny duet – wyciąg z alg oraz masło z pestek mango.

Jan Marini Age Intervention Regeneration Mask – zawiera resweratrol, peptydy, kwas glikolowy oraz przeciwutleniacze (zieloną i białą herbatę, ekstrakt z owocu granatu).

Koh Gen Do Oriental Plants Deep Moisture Mask – łączy w sobie wyciągi z czerwonych, zielonych i brunatnych alg, witaminę E oraz olejek z jojoby; maseczkę pozostawia się na noc, by działała, kiedy śpisz.

Caudalie Masque-Crème Hydrant – kremowa maseczka zawierająca silne antyoksydanty pochodzące z winogron.

Boscia Intensifying Moisture Pack – łączy w sobie to, co najlepsze w wodzie i na lądzie, zawiera wyciągi roślinne, wyciągi z alg i beta karoten.

CZĘŚĆ DRUGA

**WSZYSTKO, CO MUSISZ
WIEDZIEĆ O DETOKSIE
CUKROWYM**

ROZDZIAŁ 3

SŁODKI DYLEMAT

Powiedziałyśmy co nieco cukrze z naukowego punktu widzenia oraz o tym, dlaczego jest dla nas tak szkodliwy. Ale czy wiedziałas, że cukry są ukryte w bardzo wielu paczkowanych produktach spożywczych? Rozwiąż poniższy quiz Cukrowej Inteligencji, by poznać bardziej podstępne aspekty słodkości.

SPRAWDŹ SWOJE CUKROWE IQ

1. Co zawiera więcej cukru?
 - a. gotowa herbata cytrynowa (butelka 0,5 l)
 - b. coca-cola (puszka 360 ml)
 - c. waniliowa latte ze Starbucksa (duża, 360 ml)
2. Wypryski są spowodowane:
 - a. uwarunkowaniami genetycznymi
 - b. zmianami hormonalnymi
 - c. stresem
 - d. nieprawidłową dietą
 - e. wszystkimi czynnikami wymienionymi powyżej
3. Na powstawanie zmarszczek wpływa przede wszystkim:
 - a. słoneczne uszkodzenie skóry

- b. palenie papierosów
 - c. niedostateczne nawodnienie organizmu
 - d. niewłaściwa dieta bogata w cukier
 - e. wszystkie powyższe czynniki
4. Przeciętny Amerykanin spożywa codziennie _____ dodatkowego cukru.
- a. 31 łyżeczek
 - b. 18 łyżeczek
 - c. 10 łyżeczek
 - d. 25 łyżeczek
5. Prawda czy fałsz? Ludzie w sposób naturalny od urodzenia preferują słodki smak.
6. Prawda czy fałsz? Toksyczność cukru powoduje uszkodzenie wątroby.
7. Prawda czy fałsz? Substytuty cukru pomagają kontrolować wagę ciała.
8. W której z poniższych potraw kryje się najwięcej cukru w przeliczeniu na porcję o objętości $\frac{1}{2}$ szklanki?
- a. sos pomidorowy
 - b. salsa pomidorowa
 - c. zupa pomidorowa
9. Iloma kaloriami pochodzącymi z cukru różni się miniatury snickers od batona normalnych rozmiarów?
- a. 13
 - b. 24
 - c. 49
 - d. 78
10. Paczkowane produkty o obniżonej zawartości tłuszczu często mają:
- a. mniej cukru niż wersja pełnotłusta
 - b. więcej cukru niż wersja pełnotłusta
 - c. tyle samo cukru, ile wersja pełnotłusta

11. Różnica w ilości cukru zawartego w dużej szklance soku pomarańczowego (360 ml) i jednej pomarańczy wynosi:
 - a. 8 g
 - b. 13 g
 - c. 16 g
12. Prawda czy fałsz? Spożywanie nadmiernej ilości cukru powoduje zmarszczki.
13. Prawda czy fałsz? Cukry naturalne, takie jak miód, wywierają mniejszy wpływ na organizm niż cukier rafinowany.
14. Prawda czy fałsz? Cukry naturalne, takie jak miód, mają mniej kalorii niż cukier rafinowany.
15. Prawda czy fałsz? Ludzie o wysokim poziomie cukru we krwi zwykle wyglądają starzej.

Odpowiedzi: 1. B; 2. E; 3. E; 4. A; 5. Prawda; 6. Prawda; 7. Fałsz; 8. A; 9. D; 10. B; 11. C; 12. Prawda; 13. Fałsz; 14. Fałsz; 15. Prawda.

Na ile pytań odpowiedziałś poprawnie?

1–5: Oho, zdaje się, że musisz poczynić spore postępy w wiedzy na temat cukru. Nie martw się, ta książka ci w tym pomoże!

6–10: Twoja wiedza o cukrze jest średnia? Trochę się gubisz, ale rozumiesz podstawy.

11 – **komplet punktów!**: Dobra robota, jesteś cukrowym geniuszem! Wygląda na to, że wiesz, o czym mówisz, ale czy umiesz przekuć wiedzę w czyn?

Jak sobie poradziłaś? Te fakty to zaledwie wierzchołek góry lodowej, jaką jest wiedza o tym, dlaczego zarówno cukier, który sama sobie serwujesz, jak i ten, który dodano za ciebie, tak bardzo rujną ci zdrowie. Poniżej nieco więcej informacji o tym, jak podstępna jest ta słodycz.

UKRYTY CUKIER

Ludzie coraz częściej cierpią na choroby serca, cukrzycę i otyłość. Według badań opublikowanych w „Journal of the American Medical Association” w 2010 roku ponad 35% dorosłych Amerykanów cierpiało na otyłość kliniczną – wskaźnik otyłości wzrósł dwukrotnie w porównaniu z latami sześćdziesiątymi. W kilku pracach badawczych wykazano współzależność między nasileniem zjawiska otyłości a zwiększeniem spożycia cukru. Ponadto Centrum Kontroli Chorób i Prewencji (CDC) donosi, że w Stanach Zjednoczonych w 2010 roku u około 1,9 miliona ludzi w wieku dwudziestu lat i więcej zdiagnozowano cukrzycę, a obecnie u 27,1 miliona osób wykryto choroby serca.

Co zatem zmieniło się w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat, poza obwodem w pasie i rachunkami za porady lekarskie? Amerykański Departament Rolnictwa (USDA) stwierdził, że Amerykanie spożywają o 39% cukru więcej niż pół wieku temu. Obecnie jedna osoba zjada średnio 32 łyżeczki dodatkowego cukru dziennie – znacznie powyżej zalecanej normy, nieprzekraczającej 10 łyżeczek dziennie (tyle cukru zawiera napój gazowany o pojemności 380 ml).

USDA stwierdził też, że średnie dzienne spożycie kalorii na jednego Amerykanina wzrosło o niemal 25%. Jak się okazało, za ogromną część tego wzrostu była odpowiedzialna – prócz dodatkowego cukru – dieta obfitująca w rafinowane produkty zbożowe. Amerykanie spożywają średnio jedenaście porcji zboża dziennie – głównie rafinowanego, ze znikomą lub zerową zawartością błonnika. W czym problem? Otóż rafinowane zboża – do których zaliczają się biały ryż, biała mąka, a także wiele płatków śniadaniowych, krakersy, pieczywo, ciastka – są tak naprawdę ukrytym cukrem. W trakcie ich przetwarzania usuwane są składniki odżywcze i błonnik. Właśnie usunięcie błonnika – w procesie rafinacji, czyli oczyszczania – sprawia, że zboża stają się niezdrowe. Błonnik jest dla ciebie dobry: spowalnia proces trawienia,

zatem wchłanianie cukru ze zbóż odbywa się w zrównoważonym tempie; poza tym dodaje jedzeniu objętości, sprawiając, że szybciej odczuwasz sytość, a to z kolei oznacza, że prawdopodobnie zjesz mniej i dlatego utrzymasz prawidłową masę ciała.

Istnieją dwa główne rodzaje błonnika: rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Błonnik rozpuszczalny przyciąga wodę i tworzy w układzie pokarmowym rodzaj żelu, co opóźnia opróżnianie żołądka, a co za tym idzie – pozwala na dłuższe odczuwanie sytości. Ten żel buduje barierę, która działa jak blokada, zapobiegając wchłanianiu cholesterolu. Wolniejsze trawienie wpływa też na ustabilizowanie się poziomu cukru we krwi i może zwiększyć wrażliwość na insulinę. Ponadto błonnik rozpuszczalny pomaga zmniejszyć stężenie LDL, czyli „złego” cholesterolu – i serce od razu staje się zdrowsze! Z kolei błonnik nierozpuszczalny przyspiesza przechodzenie masy pokarmowej przez układ pokarmowy i wpływa na jego sprawną pracę. Oba rodzaje błonnika są niezbędne dla zdrowia i istotne w planie detoksu cukrowego. Spożywanie dużych ilości rafinowanych zbóż pozbawionych tego niezbędnego elementu jest prawdopodobnie główną przyczyną gwałtownego przybierania na wadze mieszkańców Stanów Zjednoczonych oraz diagnozowania u nich tak wielu chorób przewlekłych.

CUKIER – CZWARTA GRUPA POKARMOWA?

A teraz trochę teorii. Istnieją trzy główne grupy pokarmów: białka, tłuszcze i węglowodany. Wiemy, że każda z tych grup pełni w organizmie specyficzne funkcje, a wszystkie są niezbędne dla zdrowia.

Białka znajdują się we wszystkich produktach zwierzęcych, takich jak mięso, jaja, drób i nabiał, jak również w orzechach i roślinach strączkowych. Składają się z mniejszych cząsteczek zwanych aminokwasami, które stanowią budulec dla kości, mięśni, włosów, skóry i paznokci. Aminokwasy mogą poza tym prze-

kształcać się w enzymy, hormony oraz przeciwciężła konieczne do zachowania zdrowia. Białko jest ważnym elementem diety, dostarcza bowiem niezbędnych aminokwasów, których nasz organizm nie potrafi syntetyzować.

Tłuszcze, podobnie jak białka, również są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Znajdują się w olejach, orzechach, nasionach, pestkach oraz niektórych gatunkach ryb. Tłuszcze wykorzystywane są przez nasze ciało jako substancje nawilżające oraz zapewniają niezbędną izolację przed zimą. Mogą być także wykorzystywane do wytwarzania hormonów steroidowych i są nośnikami witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Kwasy tłuszczowe omega-3 są najlepszym niezbędnym tłuszczem, który musisz dostarczać organizmowi z pożywieniem. Odpowiadają za tłumienie procesów zapalnych, wspomagają pracę serca, obniżają poziom trójglicerydów oraz zmniejszają insulinooporność. Najnowsze badania wykazały, że obecność niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych ma korzystny wpływ na leczenie różnych innych schorzeń i chorób przewlekłych, w tym depresji, ADHD, choroby Alzheimera i innych. Oczywiście wszyscy zdążyliśmy już sobie zakodować, że są tłuszcze dobre i złe, ale nie martw się, dieta detoksu cukrowego gwarantuje zdrową dawkę tylko tych dobrych. (Więcej o zaletach zdrowych tłuszczów w rozdziale 5).

Węglowodany stanowią główne źródło energii dla organizmu. Ich podstawową funkcją jest dostarczenie paliwa mózgowi, centralnemu układowi nerwowemu i mięśniom. Bez węglowodanów twoje ciało przypomina samochód, któremu kończy się benzyna. Twój mózg gorzej pracuje, odczuwasz zmęczenie, brakuje ci wytrzymałości fizycznej, potrzebnej do wykonywania nawet najprostszych zadań. Dlatego maratończycy, ludzie uprawiający sporty wytrzymałościowe czy triathloniści zjadają wielkie miche makaronu lub ryżu w dniu poprzedzającym sportowe zmagania. Sportowcy, którzy nazywają tę procedurę ładowaniem węglowodanami, robią to, by dostarczyć organizmowi paliwa koniecznego do ukończenia zawodów. Podobnie jak w wypadku tłuszczów, są

dobrze i źle węglowodany; oddzielenie dobrych od złych opiera się na rodzaju cukru, jaki zawierają, od tego, jak są przyswajane przez organizm, oraz jak ciało na nie reaguje.

SŁODKI SMAK SUKCESU: NANCY

Nancy zmagala się z otyłością od czasu studiów. W wieku czterdziestu czterech lat miała ponad 16 kilogramów nadwagi i była z siebie niezadowolona. Próbowała wszelkich możliwych diet, od diety Weight Watchers (Strażników Wagi, zwanej też punktową) przez dietę Atkinsa po Master Cleanse, czyli dietę lemoniadową, ale kilogramy zawsze wracały równie szybko, jak znikaly – i to z pewną nadwyżką. Kiedy Brooke prześledziła nawyki żywieniowe Nancy, stwierdziła, że pacjentka regularnie spożywa duże ilości sztucznych słodzików. Wypija dziennie co najmniej trzy dietetyczne napoje gazowane i je sztucznie słodzone jogurty oraz desery. Gdy Brooke zapytała Nancy, dlaczego to robi, kobieta odpowiedziała, że produkty te „mają mało kalorii”. Zapytana, czy lubi słodczyce, odparła: „Często rezygnuję z deseru”. Choć Nancy może i nie jadła regularnie deserów, to z pewnością pochłaniała znaczne ilości niezdrowych sztucznych słodzików. Kiedy Brooke odzwyczaiła Nancy od dietetycznych napojów gazowanych oraz sztucznie słodzonych deserów, waga pacjentki zaczęła powoli spadać. Kilka tygodni później Nancy zrzuciła 4,5 kilograma, co zmotywowało ją do kontynuowania diety. Nie mogła uwierzyć, jak bardzo zmieniły się jej wrażenia smakowe. Powiedziała: „Kto by pomyślał, że cebula i migdały są takie słodkie!”.

SZCZUPŁA NA WĘGLOWODANACH

W zależności od budowy chemicznej węglowodany można podzielić na proste i złożone. Węglowodany złożone zbudowane są z długich łańcuchów cukrów, natomiast proste ze znacznie krótszych łańcuchów.

Węglowodany proste mają w składzie tylko jeden albo dwa cukry i są łatwo trawione w jelicie cienkim, powodując szybki wzrost po-

ziomu cukru, gdy dostaną się do krwiobiegu. Węglowodany proste są obecne w owocach (fruktoza), mleku (galaktoza), cukrze stolowym (sacharoza), niektórych warzywach oraz piwie (maltoza). Choć wiele cukrów prostych znajdziemy w pokarmach uznawanych za zdrowe, takich jak nabiał, owoce i warzywa, występują one także w produktach przetworzonych i rafinowanych, takich jak cukierki, napoje gazowane i syropy. Cukry proste stosowane w tych produktach jako substancje słodzące dodają kalorii, nie dostarczając witamin, minerałów czy błonnika, dlatego nie warto ich spożywać.

Natomiast węglowodany złożone składają się z trzech lub więcej cukrów i są trawione znacznie dłużej. Wszystkie węglowodany złożone organizm rozkłada na glukozę. Znajdziesz je w roślinach strączkowych, bogatych w skrobię warzywach, takich jak bataty, oraz w pełnych ziarnach zbóż, obecnych na przykład w pieczywie wieloziarnistym. Te cukry złożone zawierają witaminy, minerały i, co najważniejsze, błonnik. Są rozkładane wolniej niż cukry proste, powodując mniejszy wzrost poziomu cukru we krwi.

Gdy jesz, podstawowym zadaniem twojego organizmu jest rozłożenie pokarmu na drobne cząsteczki, a następnie ich przyswojenie. Zasadniczą kwestią jest szybkość rozkładania i wchłaniania węglowodanów oraz to, czy powodują one gwałtowny skok poziomu cukru we krwi. Proces oczyszczania, w trakcie którego pełne ziarno pozbawia się łuski oraz zarodka, wymyślono po to, by zboże stało się delikatniejsze oraz by wydłużyć jego okres trwałości na sklepowych półkach. Mąka z oczyszczonych ziaren jest lżejsza i bardziej puszysta, ale pozbawiona wszystkich substancji odżywczych i błonnika. Produktami rafinacji są biały ryż (czyli oczyszczony ryż brązowy) i biała mąka, z której wypieka się większość pieczywa dostępnego w sprzedaży oraz wyrabia makarony. Ponieważ w procesie rafinacji usuwa się błonnik, twój organizm bardzo szybko przerabia węglowodany, co powoduje gwałtowne uwolnienie cukru do krwiobiegu. Z kolei pełne, nieoczyszczone ziarna, takie jak brązowy ryż, komosa ryżowa, gryka, prażona kukurydza oraz płatki owsiane, są rozkładane dużo wolniej. Zachowują poza tym wartości odżywcze,

dostarczając optymalnej dawki witamin z grupy B, żelaza i innych substancji odżywczych.

Trzeba także mieć świadomość, że węglowodany proste również mają postać oczyszczoną i nieoczyszczoną. Na przykład jabłka zawierają węglowodany proste, ale także błonnik, dlatego uważa się je za źródło węglowodanów nieoczyszczonych, natomiast soki owocowe są pozbawione błonnika i dostarczają jedynie rafinowanych cukrów prostych. W sumie najlepszym wyborem są pełne ziarna oraz całe owoce spożywane w zdrowych porcjach.

DLACZEGO CUKIER JEST CZARNYM CHARAKTEREM

Żeby zrozumieć, dlaczego cukier jest czarnym charakterem, musisz wiedzieć, jak organizm metabolizuje cukry. Gdy cukier (glukoza) zostaje wchłonięty do krwiobiegu, wydziela się hormon zwany insuliną. Insulina reguluje metabolizm węglowodanów oraz decyduje, jak są wykorzystywane przez organizm. W sytuacji wzorcowej obecna we krwi glukoza jest wychwytywana przez komórki i wykorzystywana jako źródło energii. Nadmiar krążącej w ciele glukozy gromadzi się w wątrobie w postaci glikogenu albo zostaje zamieniony w tłuszcz. Jeśli w organizmie spada poziom glukozy, trzustka wydziela hormon o nazwie glukagon. Gdy dochodzi do uwolnienia glukagonu, wątroba dostaje sygnał do przekształcenia glikogenu z powrotem na glukozę i komórki znów dostają zastrzyk energii. Sprawa jest prosta: jeśli możesz nadmiar glukozy – magazynujesz ją, jeśli niedobór – sięgasz do rezerw. Lecz nie zawsze tak się dzieje i ten problem dotyka wielu z nas.

ZŁE STRONY WYSOKIEGO STĘŻENIA CUKRU

Ponieważ spożywamy pokarmy pełne dodatkowych cukrów, jemy zbyt dużo rafinowanych węglowodanów i pijemy słodzo-

ne napoje, nie jedząc przy tym zdrowych tłuszczów, białek czy wystarczającej ilości błonnika, fundujemy naszemu organizmowi wyżki cukru. Cały ten dodatkowy cukier „zalewa” nasz krwiobieg i wysyła nieustanne sygnały do naszej trzustki, alarmując, by uwolniła więcej insuliny. Insulina próbuje kontrolować sytuację, nakazując wątrobie wyprodukowanie większej ilości glikogenu. Mięśnie także magazynują glikogen, ale gdy jest go za dużo, wątroba zaczyna zamieniać nadmiar cukru w tłuszcz w postaci trójglicerydów. Tłuszcz ten jest magazynowany w wątrobie oraz komórkach tłuszczowych całego ciała. Dlatego im więcej spożywamy cukru, tym więcej insuliny wydziela nasz organizm i tym więcej odkłada tłuszczu. Insulina hamuje rozpad tłuszczu w tkankach tłuszczowych, dlatego w jej obecności tłuszcz jest gromadzony, a nie spalany.

Insulina odgrywa w twoim ciele podwójną rolę „dobrego” i „złego” policjanta. Jest pozytywnym bohaterem, kiedy zjesz coś zawierającego cukier, ponieważ natychmiast wkracza do akcji, by kontrolować cukrowe wybryki w krwiobiegu. Ale jest także czarnym charakterem, ponieważ kontrolując poziom cukru, jednocześnie odkłada tłuszcz tam, gdzie go nie chcesz, na przykład w talii. Produkowane przez wątrobę trójglicerydy również wlewają się do krwiobiegu, narażając cię na zatkanie tętnic oraz zwiększając ryzyko zawału serca. Według najnowszych danych, zebranych w jednym z najszerzej zakrojonych i najdłużej prowadzonych badań nad zdrowiem kobiet, pielęgniarki, których dieta charakteryzowała się wysoką zawartością cukru, były niemal dwukrotnie bardziej narażone na ryzyko zawału serca.

SŁODKI SMAK SUKCESU: JESSIE

Jessie nigdy wcześniej nie miała problemów z wagą. Zawsze była szczupła, mimo że nie przepadała za ćwiczeniami fizycznymi i nie zwracała uwagi na to, co je. Choć miała niewielki brzuszek, którym

się przejmowała, jej głównym zmartwieniem był brak energii. Jessie uchodziła w gronie rodziny i przyjaciół za superśpiocha, ponieważ potrafiła zasnąć wszędzie i o każdej porze, a i tak ciągle potrzebowała kolejnej drzemki. Przyszła do Brooke, poszukując sposobu na zwiększenie energii. Podczas wstępnej wizyty w B Nutritious Brooke zebrała wyczerpujący wywiad na temat jej zdrowia i nawyków żywieniowych. Jessie nie wyglądała kwitnąco. Wystawał jej brzuch, skórze i włosom brakowało blasku, miała też mocno podkrążone oczy. Najbardziej zdumiała Brooke ilość jedzenia pochłanianego przez tę filigranową kobietę. Jessie konsumowała ogromne ilości cukru, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Rozpoczynała dzień od słodkich płatków śniadaniowych, przez cały ranek pogryzała rzekomo zdrowe batony, na lunch jadła kanapki i jogurt smakowy, na obiadokolację pizzę albo makaron. Piła też sporo alkoholu, wybierając słodkie koktajle, na przykład cosmopolitan i apple martini. Brooke natychmiast przestawiła Jessie na program detoksu cukrowego i poinstruowała ją, jak zastąpić kilka jej ulubionych potraw nowymi, bogatszymi w składniki odżywcze. Tydzień później, gdy Jessie zgłosiła się po dalsze instrukcje, Brooke była zaskoczona natychmiastowymi zmianami w jej wyglądzie. Sińce pod oczami zniknęły, a brzuch wyraźnie się spłaszczył. Sama Jessie była zdumiona, że tak wiele może się zmienić w ciągu zaledwie tygodnia. Po zakończeniu 31-dniowego programu Jessie po raz pierwszy w życiu miała całkowicie płaski brzuch, cerę jasną jak nigdy i zaczęła naprawdę lubić aktywność fizyczną. Najlepsze było to, że rodzina wymyśliła dla niej nowe przydomki: teraz nazywają ją Króliczką Duracell!

SZCZUŁA NA TŁUSZCZACH

Przybieranie na wadze i odkładanie się tłuszczu spowodowane nadmiarem cukru to coś więcej niż problem z rozmiarem ubrania. Tłuszcz może być magazynowany w dwojaki sposób: w tkance podskórnej oraz wewnątrz ciała. Wszyscy widzieliśmy tłuszcz podskórny w postaci sadła wylewającego się zza paska spodni albo masywnych ud. Dużo większym powodem do zmartwienia jest tłuszcz wewnętrzny.

Tłuszcz wewnętrzny, zwany inaczej trzewnym, odkłada się przede wszystkim wokół narządów jamy brzusznej, powodując

zjawisko znane pod nazwą budzącego zgrozę mięśnia piwnego. Jeszcze bardziej przerażające jest to, że niektórzy ludzie wyglądają na stosunkowo szczupłych, ale z powodu objadania się cukrem mają olbrzymie złogi tłuszczu w środku. Szczupły wygląd zewnętrzny i tłuszcz wewnętrzny mogą zwodzić ludzi, dając im fałszywe poczucie bezpieczeństwa, ponieważ nie zdają sobie oni sprawy, jakie spustoszenie sieje w ich organizmie dieta wysokocukrowa. Obecnie lekarze uważają tłuszcz trzewny za najbardziej niebezpieczny, ponieważ wiąże się z nim zwiększone ryzyko insulinooporności, chorób serca oraz niektórych nowotworów, w tym raka piersi i jelita grubego.

O insulinooporności mówimy wtedy, gdy organizm niemal przestaje reagować na insulinę, nie odpowiada na ten hormon ani szybko, ani skutecznie. Prowadzi to do podwyższenia poziomu cukru we krwi, co z kolei zmusza organizm do wydzielania jeszcze większej ilości nieefektywnej insuliny. W ten sposób tworzy się błędne koło. Choć istnieją genetyczne predyspozycje do insulinooporności, otyłość oraz brak ruchu stanowią tutaj główne czynniki. Ludzie cierpiący na insulinooporność nie zdają sobie sprawy, że są chorzy, ponieważ w przeciwieństwie do cukrzyków nie mają zwykle żadnych objawów. Zatem w większości wypadków insulinooporność dopóty nie zostaje wykryta, dopóki nie pojawią się poważniejsze problemy zdrowotne.

Insulinooporność połączoną z otyłością brzuszną, wysokim poziomem trójglicerydów, niskim poziomem dobrego cholesterolu (HDL) oraz wysokim ciśnieniem krwi określa się mianem zespołu metabolicznego. Ten stan, czasem zwany przez lekarzy śmiertcioną czwórką, jest zwiastunem cukrzycy typu II oraz chorób sercowo-naczyniowych, w tym zawału serca i udaru. Według wyników Narodowych Badań nad Stanem Zdrowia i Odżywianiem zespół metaboliczny dotyka obecnie 34% Amerykanów i w gruncie rzeczy jest tykającą bombą zegarową.

AGE CIĘ POSTARZY

Nadmiar cukru nie tylko odbierze ci zdrowie i sprawi, że utyjesz, lecz także spowoduje przedwczesne starzenie się. Cukier, który gromadzi się we krwi i tkankach ciała, łączy się z grupą aminową, którą zawierają białka i kwasy nukleinowe w procesie zwanym glikacją. Cząsteczki cukrowe powstałe w wyniku glikacji, noszące nazwę końcowych produktów glikacji (w skrócie AGE), otrzymały trafną nazwę, ponieważ przyspieszają proces starzenia się oraz przyczyniają się do powstawania chorób wieku podeszłego. AGE gromadzą się nawet w organizmach zdrowych osób, ale czynią to szybciej przy wysokim poziomie cukru we krwi. AGE powodują tworzenie wiązań poprzecznych takich białek jak kolagen i elastyna, co prowadzi do sztywnienia mięśni, ścięgien i naczyń krwionośnych oraz do powstawania zmarszczek. Odkryto, że AGE odpowiadają za choroby podeszłego wieku, między innymi schorzenia układu sercowo-naczyniowego, choroby nerek, chorobę Alzheimera i zwyrodnienie plamki żółtej. AGE mają także związek z niektórymi budzącymi największy lęk powikłaniami cukrzycowymi, w tym neuropatiami, nefropatią i kataraktami. Krótko mówiąc, glikacja w zasadzie równa się katastrofie w sferze zdrowia i urody. (Więcej szczegółów na temat wpływu cukru na skórę w rozdziale 4).

CUKIER JAK NARKOTYK

Jeżeli wdrożyłaś już trzydniowy plan odstawiania cukru, zrozumiesz, jak bardzo jesteś uzależniona od słodczy. A jeśli myślisz o życiu bez cukru przyprawia cię o dreszcze, to oczywiste, że tkwisz w szponach nałogu cukrowego. Najnowsze badania wykazały wyraźne podobieństwa między nadmiernym spożywaniem cukrów a narkomanią. W pracy opublikowanej w 2007 roku stwierdzono, że glód cukrowy stanowi dla organizmu jeszcze

większe wyzwanie niż głód kokainowy. Czy wiedziałaś, że cukier można zaliczyć do „substancji odurzających”? Jest on substancją, która uwalnia opioidy (związki chemiczne wywołujące euforię) oraz dopaminę (neuroprzebieżnik, który pomaga kontrolować w mózgu ośrodkę nagrody i przyjemności). Uwolnienie opioidów i dopaminy tłumi odczuwanie bólu i wysyła do mózgu sygnał przyjemności – w bardzo podobny sposób organizm reaguje na narkotyki. Spożywanie cukru daje uczucie zadowolenia i sprawia, że chcemy sięgać po niego nieustannie. A więc cukier uzależnia, a na domiar złego jemy takie jego ilości, że naukowcy zalecają, by jego konsumpcja podlegała rządowym regulacjom, tak samo jak konsumpcja alkoholu i tytoniu (w Nowym Jorku dotyczy to nawet sprzedaży napojów gazowanych w dużych kubkach!).

ZRYWANIE Z NAŁOGIEM

Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoim samopoczuciem w trzecim dniu wyeliminowania z diety cukru. Czy czujesz, że naprawdę czegoś ci brakuje, czy może już teraz odczuwasz poprawę? Po zaledwie kilku dniach życia bez cukru twoje ciało i umysł zaczną czuć się lepiej. Pamiętaj, to jest etap odwyku i cieszymy się, że powoli przestajesz „brać”.

A TERAZ GARŚĆ DOBRYCH WIADOMOŚCI

Zapewne odnosisz w tej chwili wrażenie, że cukier czai się w każdym ciemnym kącie i czyha na dogodny moment, by zaatakować. Skąd masz wiedzieć, co możesz bezpiecznie jeść? Spokojna głowa! Ponieważ naszym najważniejszym celem jest uniknięcie nagłych skoków poziomu cukru we krwi naszych pacjentów, opracowałyśmy system, który uwzględnia obciążenie glikemiczne, indeks glikemiczny oraz ilość zawartej w pożywieniu fruktozy. Te trzy kluczowe wskaźniki pomogły ustalić, jakich produktów unikać,

a z których korzystać. Poszłyśmy też o krok dalej. Pewne produkty, zioła i przyprawy wręcz pomagają zredukować gwałtowne wzrosty poziomu cukru we krwi wywołane spożyciem innych produktów. To kolejna dobra wiadomość, oznacza bowiem, że nie musisz na zawsze rezygnować z ulubionego jedzenia, lecz nauczyć się łączyć składniki pożywienia tak, by lepiej służyły naszemu organizmowi i skórze. (Więcej na ten temat w rozdziale 7)

Indeks glikemiczny, obciążenie glikemiczne i fruktoza

Oto krótka lekcja dotycząca naszych trzech kluczowych wskaźników.

Indeks glikemiczny (IG). Jest to liczbowy system wskazujący, o ile wzrasta poziom glukozy we krwi po spożyciu określonego rodzaju węglowodanów. Wysoka liczba IG oznacza, że węglowodany zostały szybko rozłożone na glukozę i spowodują gwałtowny skok poziomu cukru we krwi. Węglowodany, które rozkładają się wolniej i w mniejszym stopniu wpływają na stężenie cukru we krwi, mają niski IG. Niski IG to wartości 55 i poniżej, średni to przedział 55–70, wysoki to 70 i więcej.

Obciążenie glukozą (OG). Ten system wykorzystuje wartość indeksu glikemicznego, a dodatkowo uwzględnia wielkość porcji spożywanych węglowodanów. Jest to istotne, ponieważ zjadając małą ilość pożywienia o wysokim IG, możesz bardziej podnieść poziom cukru we krwi niż zjadając większą porcję pokarmu o niższym IG. To najlepszy sposób szacowania zawartości glukozy we krwi dla rozmaitych pokarmów o różnych wielkościach porcji. OG wyższe niż 20 uważane jest za wysokie, od 11 do 19 za średnie, 10 i mniej za niskie. Cała żywność zalecana w programie detoksu cukrowego ma niskie lub średnie IG oraz OG. Więcej informacji na temat IG oraz OG znajdziesz na stronie: http://www.health.harvard.edu/newswatch/Glycemic_index_and_glycemic_load_for_100_foods.htm.

Fruktoza. Fruktoza to jeden z trzech naturalnych cukrów prostych znajdujących się w owocach, warzywach oraz miodzie. To, że należy do cukrów prostych, oznacza, iż jest bezpośrednio wchłania-

niana do krwi w trakcie procesu trawienia. Fruktaza jest często wykorzystywana do produkcji przetworzonej żywności w postaci, w której łączy się z glukozą, najczęściej jako syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy (zob. str. 62). Nasz plan detoksu cukrowego utrzymuje całkowitą ilość fruktozy na poziomie poniżej 20 gramów dziennie (nawet przy uwzględnieniu fruktozy z owoców).

Monitorując te trzy parametry, mogliśmy stworzyć plan diety, która będzie w jak najmniejszym stopniu wpływała na stężenie glukozy we krwi. Stabilizowanie poziomu cukru oraz ograniczenie niepotrzebnej produkcji insuliny uchroni twój organizm przed magazynowaniem dodatkowego tłuszczu i wytwarzaniem AGE.

Więcej o słowie na „f”

Jak można uznawać za złe coś, co pochodzi z natury? To pytanie, które często słyszymy w związku z ograniczaniem ilości spożywanej fruktozy. Cukier ten jest jednym z trzech głównych monosacharydów (monosacharyd to najprostsza postać cukru), znanych także pod nazwą cukrów prostych. Choć pod względem kalorycznym organizmowi jest wszystko jedno, które cukry proste przyjmuje, wykazano, że fruktoza inaczej wpływa na metabolizm niż pozostałe cukry proste. Kiedy organizmowi dostarczamy fruktozę, ten nie wykorzystuje jej jako źródła energii. Fruktaza jest metabolizowana wyłącznie w wątrobie, gdzie pewna jej część zostaje zamieniona w tłuszcz i zmagazynowana. Dlatego spożywanie nadmiernej ilości fruktozy pochodzącej z wypieków, słodkich płatków śniadaniowych lub produktów zawierających wysokofruktozowy syrop kukurydziany przyczynia się do rozwoju schorzenia zwanego niealkoholowym stłuszczeniem wątroby (NAFLD). Jeśli fruktoza jest przyjmowana w formie płynnej, na przykład w postaci niektórych soków owocowych, napojów gazowanych lub mleka smakowych, cukier dociera do wątroby jeszcze szybciej i następuje wówczas wzmożone magazynowanie tłuszczu.

Inną cechą, która odróżnia fruktozę od glukozy, jest to, że fruktoza nie powoduje wydzielania insuliny i sprawia, że organizm

staje się odporny na hamujący apetyt hormon zwany leptyną. Nie powinno zatem dziwić, że diety bogate we fruktozę skutkują nadmiernym przyrostem masy ciała. Chociaż fruktoza nie stymuluje wydzielania insuliny, to długotrwałe jej spożywanie wywołuje kompensacyjne zwiększenie wydzielania insuliny. Diety obfitujące we fruktozę mogą doprowadzić do insulinooporności, a w końcu do zespołu metabolicznego. Badania opublikowane w lutym numerze „Journal of Nutrition” z 2012 roku sugerują, że spożycie fruktozy może zwiększać czynniki ryzyka powstawania chorób układu krążenia z tego prostego powodu, że nasila odkładanie się tłuszczu trzewnego (pamiętaj, to ten zły tłuszcz wewnątrz ciała). Badania wykazały także, że przyjmowanie fruktozy sprzyja stanom zapalnym, chorobom krążeniowym oraz cukrzycy typu II.

Gwoździem do trumny dla fruktozy jest fakt, że tworzy więcej AGE niż jakikolwiek inny cukier, co czyni z niej głównego rozgrywającego w procesie glikacji. Pamiętaj, AGE przyspieszają proces starzenia, przyczyniają się do powstawania zmarszczek oraz powodują niektóre choroby wieku podeszłego.

Choć nabrałaś być może przekonania, że należy stronić od owoców, nie uciekaj jeszcze z działu owocowo-warzywnego w supermarkecie. Pomimo negatywnego działania fruktozy w programie detoksu cukrowego niektóre owoce są dozwolone. Nie wolno ich jeść w trakcie trzydniowego planu odstawiania cukru, ponieważ są niczym innym jak cukrem, ale w ciągu pierwszego tygodnia stopniowo wprowadzamy niskofruktozowe, bogate w błonnik owoce, a z każdym kolejnym zwiększamy ich wybór. Przez cztery tygodnie dopuszczamy jedynie owoce o niskiej zawartości fruktozy, i to w ograniczonych ilościach, chcemy bowiem pomóc ci w osiągnięciu jak najlepszych efektów. Niektóre owoce, na przykład czarne jagody, można jeść już w drugim tygodniu. Mają w sobie co prawda więcej fruktozy, niż byśmy sobie życzyły na tak wczesnym etapie programu, ale są warte włączenia do diety z uwagi na zawartość silnych antyoksydantów. (Więcej o tym w rozdziale 5).

FRUKTOZA – ZOBACZMY, CO TO TAKIEGO...

Nie jesteś pewna, które pokarmy zawierają dużo fruktozy? Należą do nich między innymi: syrop z agawy, sos barbecue, pieczywo, płatki śniadaniowe, ciastka czekoladowe, ciasta, karmel, gotowe sosy sałatkowe, pączki, suszone owoce, soki owocowe, miód, lody, dżemy i galaretki, ketchup, placki i pierożki, napoje bezalkoholowe, napoje energetyzujące, sos pomidorowy.

UNIKAJ TYCH ZAMIENNIKÓW CUKRU

Sztuczne słodziki

Myślisz sobie być może, że skoro cukier należy omijać szerokim łukiem, to dlaczego nie przerzucić się na sztuczne słodziki? Cóż, nie sięgaj po różowe, niebieskie albo żółte saszetki. Jak się okazuje, Matki Natury nie oszukasz. Liczne badania wykazały negatywne skutki uboczne stosowania sztucznych słodzików. Najnowsze obserwacje ujawniają na przykład, że działają one na organizm niemal tak samo jak prawdziwy cukier: kiedy uaktywniają się receptory cukru (obecne w jamie ustnej, jelitach i trzustce), sygnalizują mózgowi, by szykował się na cukrową bombę. Organizm reaguje wchłanianiem większej ilości prawdziwego cukru, uruchamiając produkcję insuliny i zamieniając cukier w tłuszcz. I wiesz co? Te supersłodkie substancje chemiczne stymulują te same receptory co prawdziwy cukier, i to z takim samym rezultatem. Co gorsza, sztuczne słodziki generalnie wzmagają apetyt, więc spożywasz jeszcze więcej kalorii. Jak zatem widzisz, te podstępne substancje w gruncie rzeczy doprowadzają do tego, że wchłaniasz więcej cukru, gromadzisz tłuszcz i przybierasz na wadze. Czy można się dziwić, że uważa się je obecnie za równie niebezpieczne jak cukier?

Inne niebezpieczeństwa, jakie niosą ze sobą sztuczne słodziki, to możliwe działanie rakotwórcze, bóle głowy, napady padaczkowe, wzrost masy ciała, utrata pamięci, wzdęcia, lęki,

wysypki skórne i wiele innych zaburzeń. Tak się składa, że jeden z najnowszych dostępnych słodzików jest substancją całkowicie syntetyczną, wyprodukowaną przez firmę znaną przede wszystkim z płynu do kąpieli dla dzieci oraz patyczków do czyszczenia uszu: zawiera cząsteczki chloru oraz dodatkowe chemikalia. Badania wykazały, że ten chlorowany słodzik zmienia istotną dla zachowania zdrowia mikroflorę jelitową. Dotąd przeprowadzono tylko nieliczne badania nad bezpieczeństwem długotrwałego stosowania splendy lub jakiegokolwiek innego słodziku, uważamy więc, że najlepiej unikać ich za wszelką cenę.

CUKIER NIEJEDNO MA IMIĘ...

Wiemy już, że cukier przybiera wiele różnych postaci, ale to podstępna substancja. Nie daj się zwieść naklejkom informującym: „bez dodatku cukru” albo „zawiera tylko naturalny cukier”; to tylko różne przebrania cukru. Zawsze czytaj skład i sprawdzaj, czy figurują w nim któreś z poniższych substancji. Jeśli tak, produkt zawiera cukier występujący jako: syrop z agawy, syrop z brązowego ryżu, brązowy cukier, cukier trzcinowy, karmel, słodzik kukurydziany, syrop kukurydziany, stały syrop kukurydziany, cukier daktylowy, dekstroza, fruktoza, koncentrat soku owocowego, glukoza, wysokofruktozowy syrop kukurydziany, miód, cukier inwertowany, laktoza, maltoza, słód, syrop słodowy, cukier klonowy, syrop klonowy, melasa, cukier nierafinowany, syrop ryżowy, syrop z sorgo, sacharoza, mączka z chleba świętojańskiego, turbinado.

Agawa

Syrop z agawy uchodził za odpowiedni słodzik dla osób pilnujących poziomu cukru we krwi, ponieważ ma bardzo niski indeks glikemiczny. Problem z agawą polega na tym, że składa się ona głównie z fruktozy. W gruncie rzeczy syrop z agawy – postrzegany powszechnie jako zdrowy, bo jest naturalny i pochodzenia roślinnego – zawiera więcej fruktozy niż jakakolwiek inna popularna substancja słodząca – więcej nawet niż wysokofruktozowy syrop kukurydziany!

Wysokofruktozowy syrop kukurydziany

Mnóstwo kontrowersji narosło wokół wysokofruktozowego syropu kukurydzianego (HFCS), kalorycznej substancji słodzącej stosowanej niemal wszędzie – od napojów, przez przyprawy, po żywność paczkowaną. Producenci żywności często używają tego słodkiego składnika nie tylko w charakterze przystępnego cenowo słodziku, lecz także konserwantu przedłużającego trwałość produktu. Choć badania nie wykazały dotąd znaczących różnic pomiędzy metabolizowaniem HFCS i cukru (sacharozy), problem tkwi w tym, że HFCS znajdujemy głównie w artykułach spożywczych o niewielkiej czy wręcz żadnej wartości odżywczej, zawierających puste kalorie. Dlatego HFCS nie może być częścią żadnej zdrowej diety, a zwłaszcza detoksu cukrowego.

ŁYŻKA CUKRU...

Istnieje wiele powodów, by zawsze czytać etykiety ze składem produktów, jest bowiem rzeczą zdumiewającą, ile cukru ukrywa się dosłownie na naszych oczach. Popularne produkty apteczne, które często mają dodatek cukru, to: tabletki na kaszel, pastylki do ssania na ból gardła, suplementy witaminowe oraz wiele dostępnych bez recepty specyfików, na przykład syropów od kaszlu. Nawet leki na receptę w tabletkach lub płynnej postaci zawierają substancje słodzące, na przykład laktozę.

Teraz już wiesz, dlaczego cukier jest czarnym charakterem oraz jak przedstawia się opracowany dla ciebie plan. W dalszej części książki dowiesz się, dlaczego nakazujemy ci jeść takie, a nie inne produkty, oraz pokażemy, że jedzenie może być najlepszym lekarstwem! Ale na razie porozmawiajmy o skórze.

SŁODKI SMAK SUKCESU: JONATHAN

Lekarz pierwszego kontaktu skierował Jonathana do B Nutritious, ponieważ pacjent borykał się z wysokim poziomem cukru we krwi, a lekarz był gotów poddać go leczeniu środkami farmakologicznymi na obniżenie cukru. Gdy Jonathan zjawił się w gabinecie Brooke, przyjmował już wysokie dawki statyny na obniżenie cholesterolu. Pacjent, z zawodu prawnik, chciał, by dieta zadziałała błyskawicznie, bo w przeciwnym razie był zdecydowany poddać się leczeniu farmakologicznemu. „Z lekami jest łatwiej i szybciej”, powiedział. Brooke uświadomiła sobie, że Jonathan bez przerwy coś przegryza – chipsy, precle, a nawet gotowe paczuszki przekąsek z serii „100 kalorii” (przy czym zjadał trzy naraz). Zwiększając w codziennej diecie ilość białka i błonnika, a jednocześnie obniżając spożycie cukru w ramach planu cukrowego detoksu, Jonathan ze zdumieniem odkrył, jak szybko i skutecznie zmieniły się jego nawyki oraz stan zdrowia. „Wcześniej nie przeszkadzało mi przyjmowanie leków, teraz jednak zdaję sobie sprawę, że stosując detoks cukrowy, mogę kontrolować nie tylko poziom cukru we krwi, ale także mój cholesterol”.

ROZDZIAŁ 4

CUKIER: SŁODYCZ NIE DLA SKÓRY

Czy spoglądając w lustro, widzisz tam swoją matkę? Jeśli tak, nie jesteś odosobniona. Badania naukowe nad procesem starzenia dowiodły, że to, co się z nami dzieje lub nie dzieje w miarę upływu lat, w dużej mierze wynika z genetyki. Dermatolodzy nazywają to zjawisko starzeniem naturalnym albo wewnątrzpochodnym. Właśnie dlatego mawia się, że jeśli chcemy wiedzieć, jak kobieta będzie wyglądać na starość, wystarczy spojrzeć na jej matkę. Nas jednak interesuje inny rodzaj starzenia się – ten, któremu możemy zapobiec. Nazywany starzeniem zewnątrzpochodnym, wynika głównie z naszych własnych zaniedbań i przewinień.

Wszyscy wiedzą, że nadmierna ekspozycja na słońce przyspiesza proces starzenia. Promienie ultrafioletowe UVA, które wnikają w skórę podczas opalania się w solarium, są absolutnie najgorsze. Mają większą długość fali i przenikają w głąb skóry właściwej, uszkadzając podtrzymującą ją strukturę oraz powodując zmarszczki. Interesujące nowe dane pokazują, że zanieczyszczenie środowiska także negatywnie wpływa na skórę. Kobiety żyjące w miastach, gdzie są narażone na wysoki poziom zanieczyszczeń, mają więcej zmarszczek i przebarwień na skórze niż te, które mieszkają w rejonach wiejskich – jeszcze jeden powód, by porzucić wyścig szczurów w dużym mieście i spędzić nieco czasu na wsi! Nie zapomnijmy dodać, że papierosy, które być może nadal palisz, mocno przyspie-

szają tempo starzenia się skóry (nawet jeden czy dwa papierosy dziennie negatywnie odbijają się na wyglądzie twojej twarzy). Krótko mówiąc, wszystkie te czynniki środowiskowe przyczyniają się do zewnątrzpochodnego starzenia się skóry.

JEDZENIE I TWOJA TWARZ

Jedzenie to najnowsza pozycja na liście składowych zewnątrzpochodnego starzenia się skóry. Nutrikosmetyka to nauka o tym, jak substancje odżywcze i dieta wpływają na twój wygląd. Jest przedmiotem rosnącego zainteresowania dermatologów. Pierwsi badacze na tym polu wyszli z założenia, że skoro dzięki interwencji dietetycznej potrafimy obniżyć ryzyko chorób serca, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego oraz innych dolegliwości związanych z wiekiem, to z pewnością możemy także poprawić wygląd zewnętrzny. Wyniki badań potwierdziły, że się nie mylili. Dermatolodzy zdają sobie sprawę, że odżywianie odgrywa istotną rolę w starzeniu zewnątrzpochodnym, a ponieważ wieść poszła w świat, stosowanie dietetycznych interwencji dla poprawy wyglądu nabiera coraz większego rozmachu. Najnowsze badania wykazały na przykład, że spożywanie kolorowych owoców i warzyw bogatych w antyoksydanty korzystnie wpływa na zdrowie i wygląd skóry.

Nasza opracowana naukowo dieta oraz program pielęgnacji cery mają służyć naprawie skóry i ochronie jej przed spustoszeniem, jakie sieje starzenie się zewnątrzpochodne.

WIDOME OZNAKI STARZENIA SIĘ SKÓRY

Co ciekawe, patrząc na twoją skórę, dermatolog jest w stanie odróżnić starzenie się będące wynikiem upływu czasu od tego, które jest spowodowane czynnikami środowiskowymi. Naturalnie starzejąca się skóra wygląda zupełnie inaczej niż ta, która

postarzała się pod wpływem czynników zewnętrznych. Naturalnie starzejąca się skóra jest całkowicie pozbawiona przebarwień, cienka, delikatnie pomarszczona i nieco przypomina bibułę. Diametralnie różni się od skóry dotkniętej starzeniem zewnątrzpochodnym, w wyniku którego człowiek przypomina pobrużdżone dzidzie piernik paradujące po Miami Beach. W starzeniu zewnątrzpochodnym skóra jest przebarwiona, usiana piegami oraz dużymi brązowymi plamami pigmentacyjnymi, ma głębokie bruzdy i wydaje się ziemista. Kolejną rzucającą się w oczy cechą starzenia zewnątrzpochodnego jest szpetne obwisanie skóry, ponieważ wystawianie jej na działanie promieni słonecznych oraz niewłaściwe odżywianie skutkuje utratą elastyczności.

Dlaczego skóra dotknięta starzeniem się zewnątrzpochodnym wygląda tak brzydko? Cóż, problem w tym, że poddawanie skóry połączonemu działaniu słońca, zanieczyszczeń oraz nieprawidłowego odżywiania sprawia, że jest ona praktycznie bezbronna. Co więcej, mechanizmy naprawcze twojej skóry zostają upośledzone wskutek tego zmasowanego ataku i uszkodzeń nie da się już naprawić. Dlatego tak ważne jest zapobieganie starzeniu się pod wpływem czynników zewnętrznych.

ANATOMIA ZMARSZCZKI

Aby zrozumieć, dlaczego powstają zmarszczki, musisz znać budowę skóry. Składa się ona z dwóch warstw: górnej, czyli naskórka oraz dolnej, czyli skóry właściwej. Podtrzymująca struktura zlokalizowana w skórze właściwej zawiera włókna kolagenu i elastyny. Są to białka osadzone w miękkiej substancji zwanej kwasem hialuronowym. Dzięki kwasowi hialuronowemu skóra jest napięta, natomiast kolagen i elastyna nadają jej sprężystość i jędrność.

Po wystawieniu na działanie czynników środowiskowych (głównie mowa o słońcu) włókna elastyny strzępią się i rozrywają. Proces ten, nazywany elastozą posłoneczną, jest wyłącznie skutkiem

działania promieni słonecznych. W wyniku elastozy skóra nie tylko traci elastyczność, nabiera także żółtawego odcienia. Najnowsze badania przypisują to żółtawe zabarwienie cząsteczkom AGE, które są obecne w uszkodzonej przez słońce skórze.

Narażenie skóry na działanie środowiska zewnętrznego osłabia i niszczy także włókna kolagenowe. Co się dzieje z kolagenem? Czy po prostu ulatnia się jak kamfora, czy może zanika powoli? Jedno i drugie po trosze. Zawsze tworzy się nieco świeżego kolagenu, gdy starszy ulega zniszczeniu; proces ten zwie się homeostazą kolagenu. Jednak gdy skóra się starzeje, a zwłaszcza kiedy jest narażona na czynniki zewnętrzne i niewłaściwe odżywianie, szala wagi zaczyna się przechylać i więcej włókien kolagenowych rozpada się, niż wytwarza. Osłabia to podtrzymującą strukturę skóry, co powoduje powstawanie zmarszczek i wiotczenie. Z tego samego powodu im jesteśmy starsi, tym wolniej goją się rany. Niezbędnym warunkiem gojenia się skaleczeń jest wytworzenie nowego kolagenu.

WOLNE RODNIKI SZALEJĄ

Wolne rodniki wywierają przemożny wpływ na delikatną homeostazę kolagenu. Są obecne w naturalnie starzejącej się skórze, ale znacznie więcej powstaje ich w skórze starzejącej się pod wpływem czynników zewnętrznych. Ekspozycja na promienie słoneczne, zanieczyszczenie środowiska, papierosy oraz jedzenie nieodpowiednich produktów sprzyjają tworzeniu się wolnych rodników.

Wolne rodniki pochodzą z cząsteczek tlenu, które straciły elektron. Są zachłanne: po utracie elektronu próbują same się naprawić, wykradając go innej cząsteczce. W rezultacie znów stają się kompletne, ale pozostawiają inną cząsteczkę z brakującym elektronem i tworzy się błędne koło. Wolne rodniki działają jak piłeczka pingpongowa w amoku: objają się o ścianki komórek i tkanek, siejąc

na swojej drodze spustoszenie, niszcząc błony komórkowe, białka takie jak kolagen i elastyna, a nawet uszkadzając DNA.

Wolne rodniki także uruchamiają i wygaszają pewne procesy zachodzące wewnątrz komórek. W skórze rozrywają włókna kolagenowe i osłabiają tym samym podtrzymującą strukturę skóry właściwej. Prowadzą do wytwarzania w skórze licznych mediatorów zapalenia – cząsteczek, które aktywizują stany zapalne, co skutkuje dalszym rozpadem włókien kolagenu i elastyny. A to z kolei ostatecznie przyspiesza proces starzenia.

ANTYOKSYDANTY NA RATUNEK

Na szczęście młoda zdrowa skóra ma wyrafinowany mechanizm obronny. Antyoksydanty potrafią neutralizować wolne rodniki w skórze oraz w każdej innej części organizmu. Do naturalnie występujących w skórze antyoksydantów należą witaminy C i E, koenzym Q10, glutation i kwas alfa-liponowy (ALA). Istnieje także grupa enzymów, które działają jak przeciwutleniacze, między innymi nadtlenek dysmutazy (SOD), glutation peroksydazy (GPXI) i katalaza (CAT). Niewykluczone, że niektóre nazwy są ci znane, jako że wiele z tych antyoksydantów znajduje się w produktach do pielęgnacji skóry, przeciwdziałających jej starzeniu się – racjonalną przesłanką ich obecności w kosmetykach jest założenie, że nakładanie antyoksydantów bezpośrednio na skórę w dobrze wchłaniającym się kremie ochroni ją przed wolnymi rodnikami.

Zapobieganie nabiera większego znaczenia w wypadku skóry starzejącej się, ponieważ występujące naturalnie przeciwutleniacze stają się mniej liczne, natomiast wolne rodniki się mnożą, czego wynikiem jest stres oksydacyjny. Pokarmy, które spożywasz w ramach planu detoksu cukrowego, oraz nasz codzienny program pielęgnacji skóry (patrz rozdział 9) pomogą ci ograniczyć powstawanie wolnych rodników, jednocześnie pobudzając twój system obronny.

CO MA TU DO RZECZY CUKIER?

Większość naszej wiedzy na temat cukru i starzenia się skóry pochodzi z badań nad cukrzycą. W późnych latach siedemdziesiątych naukowcy zaczęli przyglądać się cukrzykom, próbując wyjaśnić, dlaczego mają tak poważne problemy zdrowotne. Wiedzieli, że diabetycy są bardziej podatni na choroby serca, niewydolność nerek, problemy ze wzrokiem oraz uszkodzenia nerwów i źle gojące się rany. U niektórych cukrzyków rozwija się rzadko spotykane schorzenie skóry, którego wynikiem jest jej drętwienie. Lekarze zaczęli więc zadawać sobie pytania, co jest wspólnym mianownikiem wszystkich powikłań cukrzycowych.

Odkryli, że niemal wszystkie powikłania, na które cierpią diabetycy, można tłumaczyć glikacją. Jak już wspomnieliśmy, glikacja jest procesem chemicznym, do którego dochodzi, kiedy poziom cukru we krwi jest wysoki, a krążące cukry wiążą się z białkami i kwasami nukleinowymi, tworząc związki zwane AGE. Znajdujemy je w nerkach, mózgu, tkance nerwowej oraz – co nas nie dziwi – w skórze. Badacze odkryli także, że niektóre z najbardziej szkodliwych cząstek AGE występujących u cukrzyków to glikowane kolagen i elastyna. Kiedy te miękkie, sprężyste włókna ulegają glikacji, sztywnieją i tworzą zbyt dużo wiązań poprzecznych. Uważa się, że glikowane kolagen i elastyna są odpowiedzialne za stwardnienie naczyń krwionośnych, złe gojenie się ran i być może nawet drętwienie skóry występujące u diabetyków. Wyjaśnia to, dlaczego cukrzycy, którzy starannie dbają o odpowiedni poziom cukru – a co za tym idzie, mają mniej AGE – znacznie rzadziej doznają długotrwałych powikłań niż ci, którzy pozwalają sobie na wahania poziomu cukru.

AGE i twoja skóra

Koniecznym jest podkreślić, że AGE są obecne nie tylko w skórze cukrzyków, ale i wszystkich ludzi, jako skutek zarówno

naturalnego, jak i zewnątrzpochodnego starzenia się. Glikacja rozpoczyna się w połowie drogi między trzydziestką a czterdziestką i gwałtownie nasila z wiekiem. Oto w czym rzecz: szybkość gromadzenia przez organizm glikowanych kolagenu i elastyny jest bezpośrednio powiązana ze spożywaniem cukru. Innymi słowy, im więcej konsumujesz cukru i rafinowanych węglowodanów, tym więcej będziesz miała glikowanego kolagenu i elastyny i tym starszej będzie wyglądała twoja skóra. Wystawianie skóry na słońce także zwiększa tempo glikacji kolagenu i elastyny, ponieważ stres oksydacyjny sprawia, że glikacja rusza pełną parą. Glikowany kolagen jest sztywny i twardy, a „scukrzona” elastyna traci sprężystość, co prowadzi do powstawania zmarszczek i wiotczenia skóry. A ponieważ szalenie trudno usunąć lub naprawić glikowane kolagen i elastynę, gdy już zostały wytworzone, im wcześniej rozpoczniesz program zapobiegawczy, tym lepiej na tym wyjdiesz (jeżeli rozpoczynasz ciut za późno, nie przejmuj się – nasza dieta i program skórny detoksu pozwolą ci wyglądać wiele lat młodziej bez względu na to, jak długo zwlekałaś).

Wystrzegaj się przyrumieniania

Należy mieć świadomość, że AGE wywodzą się z dwóch żywieniowych źródeł. Niektóre tworzą się wskutek spożywania cukru, inne w rezultacie stosowania określonych sposobów obróbki termicznej: smażenia, grillowania, pieczenia z użyciem tłuszczu. Złocistobrązowa skórka indyka pieczonego na Święto Dziękczynienia albo pyszna przyrumieniona skórka chleba powstają w wyniku glikacji. (W gotowaniu taka glikacja zwana jest reakcją Maillarda i zachodzi, gdy jedzenie jest podgrzewane bez wody do wysokiej temperatury, co skutkuje produkcją AGE. Podczas gotowania w wodzie oraz na parze nie tworzą się AGE, ponieważ nie występuje wtedy zjawisko przyrumieniania). AGE tworzące się w wyniku termicznej obróbki żywności wyzwalają dalszą glikację kolagenu oraz innych białek, nasilają stres oksydacyjny i procesy zapalne. Innymi słowy, AGE spowodowane niewłaściwym sposobem obróbki

termicznej są równie szkodliwe jak te tworzące się przy spożywaniu cukrów, a może nawet gorsze. Poza tym AGE zaburzają florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym, zakłócając wchłanianie ważnych witamin i substancji odżywczych. To nasila problem, ponieważ organizm wykorzystuje wiele witamin i substancji odżywczych do blokowania bądź utrudniania tworzenia się AGE. Konkludując: ponieważ doskonale wiesz, jak niezdrowe dla skóry jest smażenie się na słońcu, nie podsmażaj na brąz jedzenia!

REASUMUJĄC

Czy wobec powyższego ludzie jedzący zbyt dużo cukru naprawdę wyglądają starzej? Odpowiedzią jest tubalne: TAK! W obszernym opracowaniu opublikowanym w czasopiśmie „AGE” przedstawiono badania przeprowadzone na grupie 602 osób przez niezależnych oceniających. Zdrowi ludzie z niższym poziomem cukru we krwi wyglądali zwykle na rok młodszych niż ci z podwyższonym poziomem cukru oraz półtora roku młodszych niż cukrzycy w tym samym wieku. Autorzy opracowania sugerują, że perspektywa atrakcyjniejszego wyglądu może dać ludziom motywację do przestrzegania zdrowej i pożywnej diety o niskiej zawartości dodatkowych cukrów. (Zgadząmy się z tą tezą, a nasz program został opracowany właśnie w tym celu).

Nadmiar cukru działa niekorzystnie na skórę także pod innym względem. Mówiąc wprost: sprawia, że cera wygląda niezdrowo. Skóra jest naszym największym organem, a jedną z jej głównych funkcji, zwaną funkcją barierową, jest chronienie nas przed szkodliwym wpływem środowiska: zanieczyszczeniami, brudem, bakteriami oraz grzybami. Wszystko, co narusza barierę naskórkową, sprawia, że jesteśmy bardziej podatni na podrażnienia skóry oraz infekcje. Najnowsze, szalenie interesujące badania wykazały, że długotrwała hiperglikemia (zbyt wysokie stężenie cukru we krwi) osłabia skórę. Dlatego diabetycy oraz osoby z długotrwałą hiper-

glikemią tak często cierpią na suchość skóry. Jeśli więc zależy ci na zdrowej skórze, powinnaś kontrolować poziom cukru we krwi.

CUKIER A PSYCHICZNY DOŁEK Z POWODU PRYSZCZY

Szacuje się, że w Stanach Zjednoczonych trądzik dotyka 40–50 milionów osób rocznie. Występowanie trądziku osiąga apogeum w okresie dojrzewania i dotyczy aż 85% nastolatków. 15–20% cierpiących na tę przypadłość młodych osób będzie miało wypryski także w przyszłości. Obecnie dermatolodzy odnotowują większą liczbę dorosłych pacjentów z trądzikiem niż kiedykolwiek dotąd – w tej grupie zdecydowanie przeważają kobiety. Nastolatki i dorośli zrobią niemal wszystko, by pozbyć się wyprysków, wydając ponad dwa miliardy dolarów rocznie na leki sprzedawane bez recepty. Często odwiedzają też dermatologów, prosząc o środki na receptę oraz takie zabiegi, jak chemiczne pilingi, terapie laserowe i terapie światłem – wszystko w nadziei na znalezienie skutecznego remedium.

Co wywołuje trądzik? Wiadomo, że stres przyczynia się do powstawania wyprysków, ale odpowiedź jest bardziej skomplikowana, niż nam się pierwotnie wydawało. Dermatolodzy wiedzą od dawna, że wahania hormonalne w ciągu życia są głównym czynnikiem wpływającym na pojawienie się trądziku. Hormony oddziałują na pracę gruczołów łojowych; androgeny, czyli męskie hormony płciowe, stymulują produkcję łoju. W okresie dojrzewania płciowego androgeny są obecne zarówno w organizmach dziewcząt, jak i chłopców. To za ich sprawą młodzież w tym wieku trapią problemy z tłustą cerą, przetłuszczającymi się włosami i pryszczami. Genetyka również odgrywa tu niebagatelną rolę, zwłaszcza u pacjentów cierpiących na cięższą postać trądziku, na przykład trądzik pęcherzykowy. Innymi słowy, jeśli twoi rodzice albo rodzeństwo chorowali na trądzik pęcherzykowy, jesteś znacznie bardziej narażona na jego wystąpienie.

SŁODKI SMAK SUKCESU: DEBORAH

Deborah zgłosiła się do dr Farris pięć miesięcy przed ślubem swojej córki. „Chciałabym jakoś poprawić swój wygląd, byle tylko nie dzięki chirurgii plastycznej”. Przyznała się, że od przejścia menopauzy przytyła około 10 kilogramów. „Jakoś nie mogę zgubić ani kilograma”. Odpowiedzi na kolejne pytania ujawniły, że zrezygnowała z ćwiczeń fizycznych z uwagi na napięty plan zajęć, potwierdziła też, że jej dieta nie należy do, jak się wyraziła, „najzdrowszych” – jadła „często w przydrożnych restauracjach albo małych barach szybkiej obsługi”. Doktor Farris zaobserwowała u niej wyraźnie postarzałą skórę, obwisły podbródek oraz zwiotczałą szyję, przebarwienia i ciemne plamy na policzkach, luźną skórę na czole i powiekach oraz sińce pod oczami. Wspólnie z Deborah zaczęła analizować jej dietę. Typowym śniadaniem okazała się kawa ze sztucznym słodzikiem i bajgłem; na lunch jadła tortillę z kurczakiem lub indykiem; obiadokolacja składała się głównie z mięsa i ziemniaków. Deborah przyznała, że jest „węglowodanoholiczką” i że pieczywo to jej grzeszna przyjemność. „Lubię słodycze, ale deser jadam tylko wtedy, gdy wychodzę gdzieś na kolację”.

Doktor Farris przedstawiła w skrócie zarys terapii dla Deborah, obejmujący trzydniowy plan odstawiania cukru oraz kompletny czterotygodniowy program. Przepisała serum z antyoksydantami do codziennego stosowania dla ochrony skóry i utrzymywania w ryzach procesu glikacji w skórze, a także serię pilingów chemicznych, mających wyrównać pigmentację i dodać cerze blasku. W ciągu zaledwie dwóch tygodni Deborah zrzuciła 2,5 kilograma i poczuła przypływ energii. Zauważyła także, że rozjaśniła się jej cera i znikły suche plamy, na które skarżyła się przez wiele lat. Doktor Farris dwukrotnie w ciągu tygodnia przeprowadziła piling chemiczny i poinstruowała Deborah, jak wybrać odpowiedni do jej cery krem regenerująco-nawilżający. Pod koniec czterotygodniowego programu Deborah zrzuciła 4 kilogramy i stwierdziła, że jej skóra nigdy nie wyglądała tak dobrze. Zachęcona sukcesem pacjentka kontroluje teraz ilość spożywanego cukru, traktując to jako część kompleksowego programu walki ze starzeniem się skóry.

SŁODKI SMAK SUKCESU: LYNN

Lynn, czterdziestodwuletnia referentka prowadząca rachunki klientów banku, w młodości nie miała trądziku. Jednak w ostatnich kilku latach zaczęła zmagać się z czymś, co opisała jako „podskórne pryszczki”, które zdawały się nigdy nie zniknąć. Przyznała, że w pracy ma dużo stresu, a problemy dermatologiczne gwałtownie zaostrzają się w zależności od fazy cyklu menstruacyjnego. „Na tydzień przed miesiączką wyskakują mi paskudne pryszczki na brodzie, których nie da się zatuszować”. Próbowała kupowanych bez recepty produktów zawierających nadtlenuk benzoilu i kwas salicylowy, lecz te niespecjalnie działały. Doktor Farris wyjaśniła Lynn przyczyny trądziku u dorosłych i zasugerowała jej, by przez miesiąc zapisywała wszystko, co zje. Ku swemu wielkiemu zdziwieniu Lynn zdała sobie sprawę, że jej upodobanie do słodyczy objawia się głównie w drugiej części cyklu. Innymi słowy, w tym okresie jadła więcej słodkości, niż sobie uświadamiała. Doktor Farris natychmiast wprowadziła dietę detoksu cukrowego. Przepisała także miejscowy antybiotyk i emulsję kontrolującą pracę gruczołów łojowych, zaleciła też jogę, by pomóc pacjentce radzić sobie ze stresem. Na wizycie kontrolnej po czterech tygodniach okazało się, że Lynn zrzuciła 4 kilogramy i była bardziej zadowolona ze stanu swojej cery. Zastosowawszy holistyczne podejście do problemu, doktor Farris nie tylko oczyściła skórę z wyprysków, lecz również pomogła pacjentce radzić sobie ze stresem i zeszczupłeć.

Związki między dietą a trądzikiem od lat są przedmiotem ogromnych kontrowersji wśród dermatologów. We wczesnych latach pięćdziesiątych podręczniki dermatologii zalecały pacjentom z trądzikiem, by unikali czekolady, tłuszczów, słodyczy i słodkich napojów. Te zalecenia dietetyczne usunięto z podręczników, ponieważ nie udało się wykazać definitywnego powiązania pomiędzy tymi produktami a wypryskami skórnymi. Jednak ostatnimi czasy dermatolodzy złożyli wreszcie wszystkie elementy układanki i ostatecznie wskazali, iż to właśnie cukier jest jednym z głównych winowajców. Zaczęło się od prostej obserwacji, że w kulturach wypiarskich, które nie uległy westernizacji i w których ludzie zasad-

TRĄDZIK MOŻE BYĆ CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ DEFEKTEM SKÓRY

Trądzik może być oznaką poważniejszych problemów hormonalnych, między innymi zespołu policystycznych jajników (PCOS), który dotyka około 15% wszystkich kobiet w okresie reprodukcyjnym (PCOS powoduje nieregularne cykle miesiączkowe i stanowi główną przyczynę bezpłodności, jeśli nie jest leczony). Jest to uwarunkowane genetycznie zaburzenie hormonalne – większość kobiet, u których zdiagnozowano zespół policystycznych jajników, ma bliską krewną cierpiącą na to schorzenie. Badania wykazały, że kobiety z PCOS mają wyższy poziom insuliny (po obciążeniu glukozą) z powodu insulinooporności. Jajniki produkują nadmierne ilości androgenów odpowiedzialnych za trądzik i owłosienie na twarzy. Kobiety chorujące na PCOS mają skłonność do tycia z powodu magazynowania tłuszczu, czego przyczyną jest nadmiar insuliny; ponadto są bardziej narażone na choroby serca, miażdżycę oraz zespół metaboliczny. Wczesna interwencja oraz właściwe leczenie są niezbędne, by zapobiec tym problemom. Choć nie ma lekarstwa na PCOS, zespół ten może być skutecznie łagodzony kompleksowym planem leczenia, który obejmuje środki farmakologiczne oraz dietę taką jak nasz detoks cukrowy, ograniczającą żywność wysoko przetworzoną, dodatkowe cukry oraz rafinowane węglowodany, co w efekcie skutecznie obniży poziom glukozy we krwi

niczo jedzą to, co zbiorą lub upolują, trądzik jest praktycznie nieznaną, nawet wśród młodzieży przechodzącej okres dojrzewania. W tych społecznościach dieta składa się głównie ze świeżych warzyw, owoców oraz białka, nie ma w niej przetworzonej żywności ani dodatkowych cukrów. To, w jaki sposób naturalna dieta chroni nastolatki przed trądzikiem, pozostawało tajemnicą jeszcze kilka lat temu, dopóki badania nie dowiodły, że diety bogate w cukier oraz wysoki poziom insuliny uruchamiają kaskadę hormonalną, która wywołuje trądzik. Hormony stymulują produkcję łoju oraz przyspieszają namnażanie się komórek skóry, które zatykają pory.

To wyjaśnia, dlaczego postępowi dermatolodzy leczą obecnie trądzik zarówno środkami farmakologicznymi, jak i dietą o niskim

indeksie glikemicznym. Przekonaliśmy się już o zaletach diety o obniżonej zawartości cukru; dodatkowo nasz detoks cukrowy pomaga wyciszyć burzę hormonalną, która może prowadzić do rozwoju trądziku... i właśnie dlatego tak wielu spośród naszych pacjentów czuje się i wygląda lepiej, stosując nasz program.

SŁODKI SMAK SUKCESU: KATHY

Kathy pracuje na kierowniczym stanowisku w branży odzieżowej i od lat zmagą się z nadwagą. Zawsze miała nieregularne cykle miesiączkowe, a przerwy między menstruacjami nierzadko wynosiły trzy, cztery miesiące. Odwiedziła swojego ginekologa, który zlecił badania. Potwierdziły diagnozę zespołu policystycznych jajników. Kathy postanowiła zasięgnąć porady dermatologa, by polecił jej kosmetyki do codziennej pielęgnacji skóry oraz kurację przeciwtrądzikową. Doktor Farris przejrzała historię choroby Kathy, w tym wyniki badań krwi. Wyjaśniła pacjentce, że stabilizując poziom cukru, mogłaby poprawić kondycję skóry oraz obniżyć wagę. Kathy rozpoczęła trzydziesto-dniowy program detoksu cukrowego. Ku jej ogromnemu zaskoczeniu w ciągu dwóch tygodni straciła 2,5 kilograma. „Po raz pierwszy od niepamiętnych czasów udało mi się zrzucić choćby odrobinę sadelka”. Dzisiaj Kathy nadal przestrzega diety niskocukrowej. Zdaje sobie sprawę, że przy jej zaburzeniach hormonalnych utrzymywanie diety zawierającej niewiele dodatkowych cukrów i oczyszczonych węglowodanów jest istotnym elementem długofalowej strategii leczenia.

ROZDZIAŁ 5

CO JEŚĆ?

SŁODKI SMAK SUKCESU: CHIARA

„Cukrowy detoks całkowicie odmienił moje spojrzenie na to, co jem i jak traktuję jedzenie. Po zakończeniu miesięcznego programu uświadomiłam sobie, że wcześniej nieustannie przegryzałam bogate w cukier przekąski, które nie dość, że były niezdrowe, to tylko chwilowo zaspokajały głód. Po rozpoczęciu programu detoksu cukrowego poczułam przyływ energii, miałam mniej zachcianek i ogólnie życzliwszy stosunek do swojego ciała i umysłu. Kompletnie nie zdawałam sobie sprawy, że dokonuję tak kiepskich wyborów dietetycznych w zakresie głównych posiłków i przekąsek, ale już po kilku tygodniach detoksu cukrowego potrafiłam robić zakupy w każdym sklepie spożywczym i zamawiać dania w każdej restauracji, wybierając produkty i potrawy dostosowane do mojej diety, dzięki czemu zrzucałam kolejne kilogramy i byłam z siebie bardziej zadowolona. Detoks cukrowy jest dietą, której łatwo przestrzegać i która przynosi tak zdumiewające efekty, że po tych pierwszych trzydziestu jeden dniach chcesz ją kontynuować”.

Podczas opracowywania tego planu dietetycznego istotna była dla nas jak najbardziej klarowna informacja, co powinnaś jeść. Skupiłyśmy się na tym, co możesz spożywać, zamiast mówić, czego ci nie wolno, sprawiając tym samym wrażenie, że musisz sobie czegoś odmawiać. Wiedziałyśmy także, że pomocne będzie zrozumienie, dla czego sugerujemy włączenie do diety

pewnych produktów, a unikanie innych. Naszym celem było pogrupowanie żywności na kilka prostych kategorii, żebyś mogła łatwiej dokonać wyboru, gdy masz zjeść białko, tłuszcz, skrobię, a nawet deser. (Jak sama zobaczysz, niektóre grupy pokrywają się ze sobą; na przykład orzechy są zarówno źródłem tłuszczów, jak i białka, można więc traktować je jak porcję tłuszczu albo białka w opcji dla wegetarian). Wyróżniamy też pewne produkty – nasze perełki – które mają wyjątkowe wartości zdrowotne.

Jeśli martwisz się przygotowywaniem jedzenia – spokojnie; możesz mieć pewność, że ta dieta nie wymaga przyrządzania każdego posiłku całkowicie od podstaw (na str. 271–279 sprawdź aprobowane marki gotowej żywności). Oprócz podania ponad pięćdziesięciu przepisów (zob. rozdział 13) zachęcamy do jadań bez obaw poza domem (zob. rozdział 12). Podstawowe zrozumienie grup pokarmowych utwierdzi cię w słuszności wyboru.

WARZYWA

Przekonasz się, że dieta detoksu cukrowego – bez względu na to, czy realizujesz plan trzydniowy czy czterotygodniowy – opiera się na warzywach. W zasadzie możesz je jeść w ilościach nieograniczonych, o ile znajdują się na liście dozwolonych produktów. Zalecane przez nas warzywa praktycznie nie wywierają żadnego wpływu na poziom cukru we krwi, dostarczają natomiast mnóstwa niezbędnych witamin, minerałów, antyoksydantów oraz błonnika. A więc, kiedy masz wątpliwości, pałaszuj warzywa bez wahania!

Choć nasza lista dozwolonych warzyw jest stosunkowo długa, daleko jej do końca w porównaniu z niesamowitym istniejącym wyborem. Skróciliśmy ją, żeby nieco ułatwić ci zadanie – kto chciałby wędrować po supermarkecie z trzystronicową listą zakupów? Jeżeli któreś z twoich ulubionych warzyw nie znalazły się na liście, niemal na pewno możesz dodać je do koszyka – sprawdź tylko, czy nie figurują na liście produktów zakazanych (zob. str. 107).

Zielone warzywa liściaste

Może przypominamy ci mamę, która wiecznie kazała ci zjadać warzywa, ale ona wiedziała, co robi. Zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak i sałaty o ciemnych liściach, są żywieniową skarbnicą oraz podstawą detoksu cukrowego. Te zielone piękności zawierają niezbędne witaminy, minerały, fitoskładniki, przeciwutleniacze oraz błonnik. Nie dość, że same nie zawierają cukru albo mają go bardzo niewiele, to korzystnie wpływają na poziom glukozy we krwi, ponieważ obecny w nich błonnik spowalnia proces trawienia, zapobiegając gwałtownym zwyczajom cukru. Badania opublikowane w „British Medical Journal” wykazały, że spożywanie dużej ilości zielonych warzyw liściastych może znacząco obniżyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II. Jeśli będziesz prawidłowo stosować się do naszego planu żywieniowego, z pewnością wyrobisz dzienną normę zielonych warzyw liściastych!

Jeżeli przed rozpoczęciem detoksu cukrowego nie należałaś do wielkich amatorów warzyw, może się okazać, że twój brzuch potrzebuje okresu adaptacyjnego. Błonnik, choć szalenie zdrowy, rzeczywiście oddziałuje na przewód pokarmowy, zaczynaj więc stopniowo od warzyw gotowanych zamiast surowych, aby złagodzić etap przejściowy. Popijaj herbatę miętową do posiłków, by zapobiec nieprzyjemnym wzdęciom lub zbyt częstym wizytom w toalecie, spowodowanym nieprzyzwyczajeniem do błonnika.

Warzywa kapustne

Inne zielone warzywa, takie jak brokuły, kapusta, jarmuż i kapusta chińska (bok choy), a także kalafior, należą do kapustnych. Te niesamowite warzywa dają potrójną korzyść: obfitują w składniki o właściwościach przeciwnowotworowych, zawierają minimalne ilości cukru i są niskokaloryczne. Przegląd badań przedstawiony w „Journal of the American Dietetic Association” (ta macierzysta organizacja znana jest obecnie pod nazwą Akademii

Żywienia i Dietetyki) w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia pozwolił stwierdzić, że ponad 70% z nich wykazało związek pomiędzy spożywaniem warzyw kapustnych i profilaktyką nowotworową. Jak gdyby tego było mało, beta-karoten zawarty w wielu z tych warzyw sprzyja wzrostowi i regeneracji tkanek oraz chroni skórę przed uszkodzeniami słonecznymi, które prowadzą do jej przedwczesnego starzenia się.

RADA BROOKE ALPERT:

Twój organizm wolno przyzwyczaja się do warzyw? Siekaj je drobno do sałatek – są wtedy łagodniejsze dla żołądka!

Warzywa morskie

Warzywa morskie, zwane glonami lub algami, wykorzystywane są nie tylko do sushi. Nie są ani roślinami, ani organizmami zwierzęcymi, występują w tysiącach różnych gatunków i są często klasyfikowane według barwy. Zawierają ogromne ilości substancji odżywczych, w tym jod – trudny do zdobycia minerał, uznawany za tak istotny dla funkcji życiowych, że w wielu krajach ze Stanami Zjednoczonymi włącznie jest dodawany do soli kuchennej. Warzywa morskie mają też znaczące ilości żelaza (co jest bardzo ważne dla wegetarian), magnezu, wapnia, witamin z grupy B, a nawet witaminę C. Są niskokaloryczne, wysokobłonnikowe i zasadniczo nie wpływają na poziom cukru we krwi. Wodorosty można kupić w sklepach ze zdrową żywnością, jak również w dużych supermarketach, w dziale z żywnością azjatycką. Do popularnych gatunków należą: kelp (znany także pod nazwą kombu), wakame oraz nori. Kelp można używać zamiast makaronu, doskonale nadaje się także do zup i potraw z woka. Wakame dobrze smakują w zupie miso albo uprażone do posypywania sałatek. Natomiast nori, wodorosty używane zwykle do sushi, można także zjadać same w formie chrupiącej przekąski. Te podmorskie delicje cenne są za smak i wartości odżywcze.

RADA BROOKE ALPERT:

Nie daj się zwieść salatkom z wodorostów w japońskich restauracjach – to prawdziwe bomby cukrowe!

BIAŁKA

To nie jest dieta, w której ogryzasz wielkie kawały mięcha niczym jaskiniowiec, a i tak zjadasz znaczące ilości białka. Niezależnie od tego, czy źródłem protein są dla ciebie chude mięso, ryby, owoce morza, orzechy czy rośliny strączkowe, białko stanowi zasadniczy element programu detoksu cukrowego. Daje uczucie sytości, pomaga utrzymać dobre samopoczucie i co najważniejsze – stabilizuje poziom cukru we krwi. Zauważ, że naszą dietę mogą stosować zarówno wegetarianie, jak i weganie; w ramce na str. 27 znajdziesz więcej informacji o wegetariańskich i wegańskich substytutach białka zwierzęcego.

Chude mięso, drób i wieprzowina

Ponieważ chude czerwone mięso, drób oraz wieprzowina nie zawierają żadnych cukrów (chyba że używasz słodkiej marynaty), można je bezpiecznie spożywać na diecie detoksu cukrowego.

Czerwone mięso

Nie należy jadać czerwonego mięsa częściej niż dwa razy w tygodniu, a najlepiej, żeby pochodziło ono od zwierząt wypasanych na trawie. Takie mięso ma wyższą procentową zawartość białka niż tłuszczów nasyconych w porównaniu z wołowiną pochodzącą od zwierząt karmionych kukurydzą. Choć nawet mięso krów wypasanych na pastwiskach zawiera tłuszcze nasycone, to ma też w swym składzie sprzężony kwas linolowy (CLA) i jest zdrowym źródłem chromu. Jak wykazały liczne badania, CLA – rodzaj kwasu tłuszczowego – wywiera pozytywny wpływ na równowagę wagową organizmu, głównie dzięki redukowaniu

tluszczu w całkowitej masie ciała i zwiększaniu masy ciała bez tkanki tłuszczowej. Chrom, niezbędny do życia mikroelement, który musimy dostarczać organizmowi z pożywieniem lub w formie suplementu diety, wspomaga prawidłowe działanie insuliny, jak również skuteczniejsze metabolizowanie węglowodanów, a więc cukru. Mięso bizona jest znakomitą opcją, ponieważ dostarcza chromu, a zawiera mniej tłuszczu niż wołowina.

Drób i wieprzowina

Drób (kurczak, indyk) i wieprzowina jako doskonale źródła białka zawierające niewiele tłuszczu są podstawą detoksu cukrowego. Białka tych mięs zapewniają uczucie sytości, pomagają spowolnić wchłanianie spożywanych wraz z nimi cukru lub skrobi, dlatego doskonale łączą się z produktami, które mogłyby gwałtownie podnieść poziom cukru we krwi (więcej na ten temat w rozdziale 7). Pamiętaj, by wybierać zdrowe, naturalne źródła białka, oszczędnie jedząc inne, takie jak boczek, szynka, kiełbasa, hot dogi i wędliny.

Ryby i owoce morza

Ryby i owoce morza to znakomity wybór, ponieważ niemal zupełnie nie wpływają na poziom cukru we krwi. Co więcej, niektóre ryby, na przykład łosoś, zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (czyli kwasy tłuszczowe nieodżowne dla zdrowia człowieka, których organizm nie potrafi sam produkować), bardzo zdrowe dla serca. Zakrojone na szeroką skalę badania nad stanem zdrowia lekarzy wykazały, że ludzie mający najwyższy poziom niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych we krwi są o 80% mniej narażeni na śmierć wskutek chorób lub incydentów sercowo-naczyniowych niż ci, którzy mają niższy poziom tych kwasów. Nienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza DHA (wielonienasycony kwas omega-3), pomagają także w zapobieganiu insulinooporności, poprawiając wrażliwość komórek na insulinę. Są też podstawową częścią składową naturalnych substancji nawilżających w skórze

i pomagają w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawilżenia skóry. (Kwasy omega-3 można czerpać także ze źródeł innych niż owoce morza. Więcej na ten temat na str. 85).

Ryby i owoce morza stanowią podstawę diety śródziemnomorskiej. Ten sposób odżywiania się od dawna jest wychwalany za korzystne oddziaływanie na układ sercowo-naczyniowy oraz jego ochronę, ale dowiedziono także znaczącego wpływu diety śródziemnomorskiej na poziom cukru we krwi. W badaniach opublikowanych w „New England Journal of Medicine” porównywano efekty trzech diet: niskotłuszczowej z ograniczoną liczbą kalorii, śródziemnomorskiej z ograniczoną liczbą kalorii oraz niskowęglowodanowej bez ograniczeń kalorycznych. Jedyną dietą, która wykazała pozytywne działanie na poziom glukozy we krwi, była dieta śródziemnomorska. Białka i zdrowe tłuszcze obecne w rybach pomagają zwalczać stany zapalne oraz utrzymać dobre nawilżenie skóry.

Rośliny strączkowe i orzechy

Rośliny strączkowe i orzechy mają znakomite walory zdrowotne. Stanowią doskonale źródło białka dla wegetarian, zawierają dużo błonnika, są zwykle niedrogie i łatwe w przygotowaniu.

Rośliny strączkowe

Rośliny strączkowe, takie jak groch, fasole (w tym soja), soczewica, orzeszki ziemne, zawierają co prawda węglowodany, ale z uwagi na swój skład, a przede wszystkim obecność błonnika, pomagają utrzymać lub obniżyć poziom cukru we krwi.

Szczególnie soczewica obfituje zarówno w rozpuszczalny, jak i nierozpuszczalny błonnik pokarmowy. Błonnik rozpuszczalny spowalnia wchłanianie cząsteczek cukru zawartych w soczewicy; błonnik nierozpuszczalny przechodzi przez przewód pokarmowy praktycznie „nierozpoznawany” przez organizm jako węglowodan lub cukier. Błonnik zawarty w soczewicy oraz innych roślinach strączkowych hamuje w sensie pozytywnym cały pro-

ces trawienny, dlatego dłużej czujesz się najedzona i zadowolona, utrzymując przy tym poziom cukru na stabilnym poziomie.

Soja to wspaniały wybór, jeśli chodzi o białko roślinne. Można ją jeść w postaci zielonych strąków (edamame) albo jako tofu lub tempeh. Soję należy spożywać wyłącznie w tych postaciach, ponieważ bywa także mocno przetworzona. Przetworzoną soję znajdziesz niemal wszędzie, często w formie izolatu białka sojowego – teksturowanego białka roślinnego (TVP) – i takiej należy unikać. Najlepiej spożywać soję pochodzącą z upraw ekologicznych, jeśli tylko istnieje taka możliwość.

Orzechy

Migdały, orzechy pistacjowe, włoskie, pekan, makadamia i nerkowce są doskonałą przekąską. Są łatwe do zabrania ze sobą, mają długi termin przydatności do spożycia, pomagają w sytuacjach, gdy czujesz nagłe ssanie w żołądku. Zawarte w nich białka, zdrowe, nienasycone tłuszcze (zob. także na str. 86) oraz błonnik są kopalnią energii w wydaniu mikro. Orzechy są szczególnie bogate w aminokwas zwany L-argininą, który wzmacnia układ sercowo-naczyniowy. Dodawanie orzechów do posiłków to doskonały przykład prawidłowego łączenia składników pokarmowych (więcej o tym w rozdziale 7) – cały posiłek jest wtedy wolniej trawiony i rzadziej dochodzi do skoków poziomu cukru. Orzechy są znakomitym źródłem magnezu, wapnia i potasu, zawierają przy tym mało sodu (pod warunkiem, że nie są solone). Przyjmowanie wysokiej dawki tych mikroelementów chroni przed złamaniami kości, nadciśnieniem, insulinoopornością i chorobami układu krążenia. Magnez jest niezbędny dla ogólnego zdrowia, a wymogiem stawianym każdej diecie jest utrzymanie jego stałego poziomu w organizmie. Ten mikroelement jest potrzebny do ponad trzystu różnych rodzajów reakcji biochemicznych zachodzących w naszym ciele, a ponadto pomaga regulować poziom cukru we krwi i jest uważany za prawdziwą „gwiazdę” w naszej diecie detoksu cukrowego.

RADA BROOKE ALPERT:

Wielkość porcji orzechów różni się w zależności od ich rodzaju – 23 migdały odpowiadają 21 orzechom laskowym, 18 nerkowcom, 19 orzechom pekan, 14 włoskim, 11 orzechom makadamia oraz 49 pistacjom.

TŁUSZCZE

Jedzenie tłuszczów na diecie wydaje się sprzeczne z intuicją, ale zdrowe tłuszcze są niezbędnym elementem naszego planu dietetycznego. Dieta śródziemnomorska słynie ze zdrowych tłuszczów pochodzących głównie z orzechów, ziaren, pestek oraz oliwek, które są nieodzowne w żywieniu. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (MUFA) i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA), do których należą także kwasy omega-3, omawiane wcześniej we fragmencie dotyczącym ryb i owoców morza, pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi, chronią układ sercowo-naczyniowy oraz mają dobroczynny wpływ na regulowanie stężenia cukru we krwi. Badania opublikowane w 2005 roku wykazały, że dieta bogata w zdrowe tłuszcze pomaga przy insulinooporności prawdopodobnie dlatego, że tłuszcz nie rozkłada się na glukozę. Choć może wydawać się to sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem, dieta obfitująca w jednonienasycone kwasy tłuszczowe zapobiega odkładaniu się tłuszczu brzuszno-głównego wskaźnika insulinooporności/zespołu metabolicznego. W dodatku tłuszcz może pohamować twój apetyt, uruchamiając wydzielanie hormonu zwanego cholecystokininą, który odpowiada za uczucie sytości. Wybór właściwego rodzaju tłuszczu jest główną składową detoksu cukrowego i dlatego wymagane jest spożycie minimum trzech porcji tłuszczu dziennie już od samego początku.

Ziarna/pestki

Ogromna siła odżywcza skumulowana w maleńkich ziarenkach i pestkach jest często niedoceniana. Siemię lniane znane jest z dobroczynnego wpływu na serce i układ krążenia oraz ze zdolności

obniżania poziomu cholesterolu; pojawiły się także dowody, że może wpływać na regulowanie poziomu cukru we krwi. Nasiona szalwii hiszpańskiej (chia), mniej znani kuzyni lnu, mają jeszcze większe możliwości. Podobne z wyglądu do ziarenek maku, obfitują w białka, błonnik i kwasy tłuszczowe omega-3 – właśnie te dwa ostatnie składniki sprawiają, że nasiona szalwii hiszpańskiej skutecznie obniżają poziom cukru we krwi. Istnieją nawet dowody na to, że wspomagają redukcję tłuszczu brzuszego, tego samego, który przyczynia się do powstania insulinooporności. Inne ziarna, na przykład nasiona słonecznika, konopi oraz dyni, zawierają pewien rodzaj zdrowego tłuszczu o nazwie kwas linolenowy. Badania opublikowane w „American Journal of Clinical Nutrition” wskazują na wpływ tego kwasu tłuszczowego na utratę wagi, zwłaszcza w okolicach brzucha, oraz obniżanie poziomu glukozy u kobiet po menopauzie.

Orzechy

Mówiliśmy o orzechach jako źródle białka, pamiętajmy jednak, że zawierają one także tłuszcze. Niemal wszystkie rodzaje orzechów obfitują w białko, błonnik oraz zdrowe tłuszcze, lecz są pozbawione cukru, dzięki czemu stanowią świetną przekąskę lub dodatek do posiłku. Jedzenie orzechów zmniejsza ryzyko chorób serca i układu krążenia, ponieważ zawarty w nich tłuszcz zaburza wchłanianie cholesterolu, co pomaga obniżyć poziom frakcji LDL we krwi. Łączenie orzechów z innymi zdrowymi tłuszczami, błonnikami oraz proteinami powoduje wolniejsze przyswajanie cukru (zwłaszcza podczas posiłków, które nie są zalecane w programie detoksu cukrowego, co oznacza, że zawierają dużo cukru) – traktuj to połączenie jak nierozłączny duet. (W rozdziale 7 znajdziesz więcej informacji o łączeniu pokarmów).

Orzechy pistacjowe

Badania opublikowane w „European Journal of Clinical Nutrition” wykazały, że spożywanie około 60 gramów orzechów pistacjowych z pokarmami wysokowęglowodanowymi znaczą-

co obniża poposiłkową glikemię. Pistacje szczególnie pomagają zapobiegać skokom poziomu cukru we krwi, gdy są spożywane z posiłkiem o wysokiej zawartości cukru.

Zasugerowano, że orzechy pistacjowe, które mają mało cukrów i innych węglowodanów, za to sporo białka oraz tłuszczu, mogą zastępować cukier i węglowodany w niektórych posiłkach, by korzystnie wpływać na poposiłkową glikemię. Pistacje zawierają też specjalną formę witaminy E, zwaną gamma-tokoferolem, który – jak się uważa – zwalcza nowotwory.

Owoce zawierające tłuszcz

Tylko nieliczne owoce zawierają tłuszcz, ale dwie z naszych dietetycznych gwiazd – i owszem. Mowa o awokado i kokosie. Mocno oberwało się im w przeszłości, ale my zamierzamy je zrehabilitować!

Awokado

Ten tłusty owoc jest prawdziwym skarbem! Zawiera dwadzieścia podstawowych substancji odżywczych, w tym sporą dawkę błonnika oraz zdrowych tłuszczów, zachowując przy tym niski indeks glikemiczny i nie mając w sobie praktycznie żadnej fruktozy ani skrobi. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe obecne w awokado są zdrowe dla serca i wykazują właściwości przeciwzapalne. Awokado jest doskonałym źródłem magnezu – mikroelementu występującego również w orzechach, zielonych warzywach liściastych i rybach, któremu przypisuje się obniżanie o 10–20% ryzyka zachorowania na cukrzycę wśród kobiet. Awokado jest także bogate w sterole – związki obniżające poziom cholesterolu. My uwielbiamy awokado jako składnik koktajli za dostarczanie nam dawki zdrowego tłuszczu, w sałatkach za nadawanie im kremowej konsystencji, a także jako przekąskę, z wyciśniętym sokiem z cytryny.

Kokos

Ten biedny owoc odsądzano od czci i wiary podczas szafu na diety beztłuszczowe w latach dziewięćdziesiątych i nieszczę-

śnik wciąż musi udowadniać, że wcale nie jest czarnym charakterem. Ponieważ kokos zawiera tłuszcze nasycone, wrzucono go do jednego worka z tłustymi mięsami, masłem i lodami. Jednak nie wszystkie tłuszcze nasycone są takie same. Miąższ kokosowy ma niską zawartość cukru, niski indeks glikemiczny i niskie obciążenie glikemiczne, a także zawiera rodzaj tłuszczu, który jest dla ciebie zdrowy i może być wykorzystany jako źródło energii! Miąższ kokosowy i olej kokosowy mają w sobie tłuszcz zwany kwasem laurynowym, ceniony za swe właściwości lecznicze, ponieważ organizm przekształca go w monolauryn wykazujący działanie antybakteryjne i przeciwwirusowe.

Najcenniejszym składnikiem oleju kokosowego są średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe (MCFA). Olej kokosowy różni się od innych olejów wielkością cząsteczek tłuszczowych. Popularne oleje roślinne oraz większość spożywanych przez nas tłuszczów zawiera większe cząsteczki, zwane długołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi (LCFA). Ze względu na wielkość LCFA organizmowi trudno jest je rozłożyć, więc generalnie są odkładane w postaci tłuszczu. Natomiast MCFA są małe, łatwe do strawienia i wykorzystywane przez organizm do produkcji energii. Wiele badań wykazało, że MCFA obecne w oleju kokosowym nie mogą być łatwo przekształcane w magazynowany tłuszcz, a organizm nie może wykorzystać ich do wytworzenia większych cząsteczek tłuszczowych. Z innych badań wynika, że uzupełnianie diety olejem kokosowym nie powoduje przybierania na wadze, a wręcz sprzyja redukcji otyłości brzusznej. Kolejne dowody przedstawiono w międzynarodowym piśmie „Diabetes” w 2009 roku. Wynika z nich, że dieta bogata w olej kokosowy może chronić przed insulinoopornością oraz pomaga zapobiegać odkładaniu się tłuszczu w ciele.

Olej kokosowy doskonale nadaje się do duszenia i zachowuje się bardzo stabilnie w procesie obróbki termicznej. Kiedy przygotowujemy potrawy na innych olejach, wysoka temperatura często przekształca je w kwasy tłuszczowe trans albo sprawia, że zbyt

szybko dymią, co powoduje ich jęczenie albo powstanie niezdrowych wolnych rodników. Olej kokosowy znakomicie nadaje się do krótkiego podsmażania warzyw na dużym ogniu, smażenia jajecznicy albo potraw typu *stir-fry*.

Uwaga na temat wody kokosowej: ten napój to nie to samo co mleko lub olej kokosowy, te ostatnie pozyskuje się bowiem z miąższu. Woda kokosowa – płyn, który w sposób naturalny tworzy się we wnętrzu kokosa – nawadnia organizm i pomaga zachować równowagę elektrolityczną. Czysta woda kokosowa jest wspaniałym niskocukrowym sposobem na nawodnienie organizmu po intensywnym wysiłku fizycznym wyciskającym siódme poty. Zwróć jednak uwagę, że woda kokosowa wzbogacona o dodatkowe aromaty lub soki owocowe nie jest aprobowana przez naszą dietę detoksu cukrowego.

Oliwki i oliwa

Kiedy słyszymy o diecie śródziemnomorskiej, z miejsca przychodzą nam na myśl oliwki i oliwa. Głównym powodem, dla którego te drobne owoce są tak zdrowe, jest ich skład tłuszczowy. Oliwki oraz oliwa zawierają jednonienasycone kwasy tłuszczowe i polifenole. Te ostatnie są szczególnym rodzajem przeciwutleniaczy, które przeciwdziałają glikacji. Tłuszcz w oliwie i oliwkach obniża poziom całkowitego cholesterolu we krwi oraz frakcji LDL, poziom cukru (hura!), a nawet ciśnienie krwi.

Zwłaszcza oliwa z pierwszego tłoczenia zawiera silne składniki fitoodżywcze oraz przeciwutleniacze, które mają właściwości przeciwzapalne. Poprawia pracę serca i naczyń krwionośnych, jako że chroni i regeneruje mięsień sercowy, który może zostać uszkodzony wskutek wahań poziomu cukru we krwi.

OWOCE

Jak wspomnieliśmy wcześniej, może się wydawać, że proponowana przez nas dieta jest antyowocowa, ale to nieprawda.

Owoce są wspaniałym źródłem witamin, minerałów, przeciwutleniaczy i błonnika. Ale zawierają także sporo cukru. Zawarta w owocach fruktoza gwałtownie podnosi poziom cukru we krwi, a to nie służy nikomu. Mimo wszystko niektóre owoce są po prostu zbyt dobre, by z nich rezygnować, nawet jeśli pilnuje się ilości spożywanego cukru. Ulubione owoce detoksu cukrowego cechuje niższa zawartość fruktozy i niski indeks glikemiczny, poza tym albo zawierają jakiś dodatkowy element, który pomaga utrzymać w ryzach poziom cukru, albo wykazują wybitne właściwości przeciwstarzeniowe, przez co są warte włączenia do diety.

Jabłko

Nie bez powodu mówi się, że jedno jabłko dziennie pozwala uniknąć wizyty u lekarza. Przekonasz się, że jabłko jest jednym z głównych owoców, które będziesz regularnie jadać w ramach tej diety, i pierwszym, które włączamy do planu posiłków już w pierwszym tygodniu. Jabłka dostarczają błonnika (jedno jabłko zawiera około 4 gramów), przypisuje się im obniżanie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zawierają bardzo silne przeciwutleniacze i mają mało fruktozy, a przy tym niski indeks glikemiczny. Tyle dobra w owocu, który mieści się w garści!

Badania opublikowane w „American Journal of Clinical Nutrition” wykazały, że u ludzi jedzących dużo jabłek występowało niższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II w porównaniu z tymi, którzy nie jedli ich wcale. Punkt dla tego zakazanego owocu! Z innych badań finansowanych przez amerykańskie Ministerstwo Rolnictwa wynika, że pektyna – rodzaj błonnika znajdującego się w jabłkach – oraz polifenole poprawiają metabolizm tłuszczów i mają właściwości przeciwzapalne. A oto kolejny punkt w jabłkowej tabeli wyników: badania przeprowadzone przez Państwowy Uniwersytet Rio de Janeiro pokazały, że kobiety, których diety odchudzające uwzględniały jabłka, traciły więcej na wadze i miały niższy poziom cukru we krwi niż te, które jadły gruszki albo ciasteczka owsiane.

Głównym składnikiem skórki czerwonych jabłek jest kwercetyna – przeciwutleniacz należący do grupy flawonoidów, któremu przypisuje się obniżanie ryzyka wystąpienia cukrzycy typu II. Jabłka zawierają też inny flawonoid, zwany rutyną, który znacząco obniża poziom glukozy badanej na czczo oraz stabilizuje go u cukrzyków. I wreszcie owoce te zawierają polifenole floretynę i floryzynę, które mogą hamować wchłanianie glukozy i zapobiegać tworzeniu się AGE. Właśnie za sprawą tych fantastycznych przeciwutleniaczy jabłko jest najjaśniejszą owocową gwiazdą w naszej diecie! Można także traktować jabłka jak owoce odmładzające skórę. Wszystkie z zawartych w nich antyoksydantów mają na nią zbawienny wpływ, o czym będzie mowa w rozdziale 9. Możemy więc ze spokojnym sumieniem dodać: jedno jabłko dziennie i dermatolog staje się niepotrzebny.

RADA BROOKE ALPERT:

Oszczędzaj czas i pieniądze, kupując mrożone owoce z upraw ekologicznych – to takie proste!

Owoce cytrusowe

Cytryna i limonka zagościły na stałe w naszej diecie, do tego stopnia, że możesz zacząć się krzywić. Jest wiele powodów, dla których cytrusy te pojawiają się tak często w menu. Sprawiają, że zwykła woda smakuje o niebo lepiej, dzięki czemu wypijesz jej więcej. Wyciśnięty z nich sok jest zastrzykiem witaminy C. Ta cytrusowa witamina pomaga w budowie kolagenu, któremu skóra zawdzięcza młodszy wygląd i jędrność. Kwas pochodzący z cytrusów spowalnia rozkład cukru, zapobiegając tym samym skokom jego stężenia we krwi (więcej o tym w rozdziale 7).

Jak wykazały badania, grejpfrut, inny dozwolony owoc cytrusowy, wspomaga odchudzanie i zmniejsza insulinooporność. Grejpfruty mają niski indeks glikemiczny i niską zawartość fruktozy; zjedanie grejpfruta przed posiłkiem znacząco redukuje poziom glukozy we krwi po posiłku.

Pomarańcze zawierają nieco więcej cukru, ale obfitość błonnika i witaminy C czyni z nich miłą słodką przekąskę, którą dodajemy w trzecim tygodniu diety.

RADA BROOKE ALPERT:

Dodanie soku cytrynowego do wody pomaga opanować apetyt na słodycze!

Owoce jagodowe

Jeżyny, czarne jagody, maliny i truskawki są bogate w przeciwutleniacze, błonnik i witaminę C. Polifenole, o których wspominaliśmy wcześniej w odniesieniu do jabłek, występują obficie także i w tych niewielkich owocach; są głównymi antyoksydantami przeciwdziałającymi glikacji, co oznacza, że walczą z procesem starzenia.

Czarne jagody mają też dodatkową zaletę. Te same badania, które dowiodły, że spożywanie jabłek wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, wykazały podobne działanie jagód. Ludzie jedzący te owoce są o 23% mniej narażeni na zachorowanie na cukrzycę typu II niż ci, którzy od nich stronią. Mimo że jagody zawierają więcej fruktozy, niż byśmy sobie życzyły, warto włączyć je do diety z uwagi na dobroczynny wpływ na skórę oraz obniżanie ryzyka wystąpienia cukrzycy.

Melon

Melon kantalupa jest dozwolony od drugiego tygodnia diety, ponieważ mimo wysokiego indeksu glikemicznego ma bardzo mało fruktozy, a do tego zawiera nasze ulubione polifenole.

NABIAŁ

Nabiał sam w sobie jest rodzajem cukru, dopuszczenie go zatem do spożycia w diecie detoksu cukrowego wydaje się sprzecznością. Z powodu znajdującego się w nabiale naturalnego cukru

– laktozy – wykluczamy go w trzydniowym planie odwykowym, aby pomóc ci całkowicie oczyścić organizm. Ale odpowiednio dawkowany nabiał może być wspaniałym uzupełnieniem naszej diety, ponieważ zawiera białko i tłuszcz hamujące wchłanianie cukru. Niewłaściwy nabiał (o czym będzie mowa w rozdziale 6), czyli produkowany z dodatkiem cukru lub aromatów, należy uznać za niezdrowy deser, a nie za wartościowy posiłek.

Jogurt, twaróg, kefir i ser

Zwykle, pozbawione dodatków smakowych jogurty, twaróg, kefir i ser to doskonały wybór w naszej diecie. Polecamy tylko pełnotłusty (tak, wzrok cię nie myli) albo chudy nabiał zamiast od-tłuszczonego. Tłuszcz jest kluczowy dla dopuszczenia nabiału do spożycia, zmniejsza bowiem tempo wchłaniania cukru, naturalnego składnika produktów nabiałowych. Jak wspomnieliśmy we fragmencie poświęconym tłuszczom na str. 85, tłuszcz pomaga pokroić apetyt, dając uczucie sytości wywołane uwolnieniem hormonu zwanego cholecystokininą.

Jogurt

Wybieranie naturalnego smaku i dodanie własnych, zaaprobowanych przez detoks cukrowy przypraw (pomyśl tylko o cynamonie!), a w kolejnym etapie diety także owoców, to znakomity sposób przekształcenia zwykłego jogurtu w coś, co nie tylko fantastycznie smakuje, ale także niesie dodatkowe korzyści. Nie obawiaj się tłuszczu. Szeroko zakrojone badania prowadzone w Szwecji przez dziewięć lat na grupie prawie dwudziestu tysięcy kobiet wykazały, że te z badanych, które najbardziej zwiększyły spożycie pełnotłustego nabiału, straciły średnio 9% masy ciała. Z kolei te, które jadły więcej chudego nabiału, w ciągu tych samych dziewięciu lat zwiększyły masę ciała o 10%. Oprócz tłuszczu produkty nabiałowe mają też imponującą zawartość białka. Prym wiedzie jogurt grecki, który jest poddawany procesowi odsączenia, dzięki czemu gęstnieje i zyskuje przyjemniejszą konsystencję, jak również zwiększoną dawkę białka.

Wszystkie jogurty i kefir mają też w swoim składzie pomocne probiotyki, które wspomagają trawienie, utrzymują zdrową florę bakteryjną w jelitach i zwalczają szkodliwe bakterie. Przypisuje się im także wiele innych zdrowotnych właściwości.

Twaróg i ser

Inne produkty nabiałowe, takie jak twaróg i ser, również są dobrym źródłem tłuszczu i białka, a także wapnia, niezbędnego dla zdrowych kości. Trzydzieści gramów sera feta wkrojonego do sałatki może działać wiele dobrego. Zwiększa ilość tłuszczu w posiłku, co skutkuje wolniejszym wchłanianiem cukru, a ponadto wzmacnia uczucie sytości, co oznacza, że później sięgniesz po coś do zjedzenia. Pokruszony ser feta albo kozi lepiej sycą niż sery twarde, ponieważ mają bardziej wyrazisty smak i drobniejsze kawałki.

Cukrowy detoks zawsze zaleca wybieranie nabiału produkowanego w sposób ekologiczny, jeśli tylko masz taką możliwość.

Zamiast nabiału

Jeśli cierpisz na nietolerancję laktozy albo po prostu nie lubisz nabiału, istnieje wiele substytutów produktów mlecznych, które bywają zdrowsze niż prawdziwy nabiał. Ważne, by były niesłodzone. Wystarczy po prostu czytać etykiety (uważaj na takie „naturalne” dodatki jak skondensowany sok trzciniowy albo stewia). Doskonałymi nienabiałowymi zamiennikami mleka lub jogurtu są mleka: migdałowe, kokosowe, a nawet konopne. Wszystkie niesłodzone wersje są naturalnie wolne od cukru i mają niski indeks glikemiczny. Poza tym w ostatnich latach stały się łatwiejsze do zdobycia. W większości supermarketów znajdziesz roślinne substytuty mleka lub jogurtu.

ZBOŻA

W wielu dietach węglowodany uchodzą za wroga. O ile niektóre rzeczywiście zasługują na to miano (biały chleb i biały ryż powinny,

naszym zdaniem, trafić na listę przestępców), wiele innych wartych jest uznania i uwagi. Zdrowe źródła pochodzących ze zbóż węglowodanów dodają do twojego menu błonnik, witaminy, minerały. Nie bój się zbóż; docenij je i jedz porcje odpowiedniej wielkości. Poniżej kilka z naszych ulubionych zbóż. Niektóre mogą być mało znane, ale spróbuj – obiecujemy, że pokochasz ich różnorodność i smaki.

Komosa ryżowa (quinoa)

Komosę ryżową z wielu powodów uważa się za starodawne superzboże. Po pierwsze, to niezwykłe źródło białka, które zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy potrzebne organizmowi do budowania cząsteczek białka. Po drugie, jest ziarnem pełnym, niepozbawionym zdrowych składników odżywczych w procesie oczyszczania, które dostarcza błonnika, protein oraz zdrowego tłuszczu. Podsumowując, komosa ryżowa wywiera znikomy wpływ na poziom cukru we krwi, ma niski indeks glikemiczny i jest uniwersalna w kuchni (na str. 250 znajdziesz kilka naszych ulubionych sposobów przyrządzania tego zboża).

Gryka

Gryka jest w rzeczywistości owocem (choć nie ma słodkiego smaku), podobnym do pestki słonecznika. Można zjadać ją w postaci ziaren (doskonale jako chrupiąca posypka do jogurtu), mąki lub makaronu (soba), kaszy albo otrębów. Wyjątkową właściwością gryki jest jej zdolność do obniżania poziomu glukozy we krwi. W przeprowadzonych badaniach składnik gryki, D-chiro-inozytol, wykazywał działanie redukujące poziom glukozy we krwi o 12–19%. D-chiro-inozytol rzadko występuje w innej żywności, a jak dowiedziono, odgrywa istotną rolę w metabolizmie glukozy i sygnalizacji komórkowej. Najpopularniejszą postacią gryki jest kasza gryczana. Kaszę można jeść jak każde inne ziarno, to wyśmienity dodatek do dania głównego, a jeszcze lepiej smakuje podawana na gorąco na śniadanie. Z gryki można także robić makaron soba. Zawiera białko i błonnik, dzięki czemu opóźnia wchłanianie cukru,

ma niski indeks glikemiczny i dlatego cieszy się statusem „gwiazdy” detoksu cukrowego. Płatki gryczane to wyluskane nasiona gryki. Są chrupiące, łagodne w smaku, ale nadają jogurtowi wspaniałą konsystencję i mogą zastępować płatki śniadaniowe.

Inne pełne ziarna

Do innych wartościowych pełnych ziaren należą: owies, amarantus, brązowy ryż, jęczmień i bulgur. Wszystkie mają niski indeks glikemiczny i zawierają błonnik. Owies znany jest głównie z korzystnego wpływu na serce dzięki zawartości rozpuszczalnego błonnika, który na długo zapewnia uczucie sytości i obniża zły cholesterol.

Makaron

Większość makaronów zawiera sporo cukru, ale w ostatnich latach rozwinął się rynek ich zdrowszych wersji. Znani producenci, na przykład Barilla, produkują obecnie makarony pełnoziarniste albo wzbogacane w białko; można kupić je bez trudu i są naprawdę smaczne. W następnym rozdziale szerzej wytłumaczymy, dlaczego unikamy zwykłego makaronu, natomiast makarony pełnoziarniste albo wzbogacane w białko serwowane we właściwych porcjach polecamy jako znakomite uzupełnienie twojej diety. (Już w trzecim tygodniu dodajemy makaron do twojego jadłospisu!).

RADA DOKTOR FARRIS:

Niacyna znajdująca się w pełnych zbożach nadaje cerze naturalny różowy odcień.

NAPOJE

Być może zdążyłaś zauważyć, że w trakcie stosowania diety nieustannie zalecamy wypijanie sporych ilości płynów – wody,

zielonej herbaty, herbat ziołowych, kawy, a nawet wina! (Sprostowanie: jeśli nie pijesz alkoholu albo jesteś niepełnoletnia, oczywiście powinnaś całkowicie go unikać). Napojem numer jeden powinna być zawsze woda.

Woda

Wszyscy wiemy, że jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale woda to coś więcej niż środek nawadniający. W opracowaniu przedstawionym na łamach „Diabetes Care”, czasopisma Amerykańskiego Stowarzyszenia Diabetyków, naukowcy wyjaśnili zależność między niskim spożyciem wody a wysokim poziomem cukru we krwi. Dorośli, którzy wypijali dziennie zaledwie dwie szklanki wody (mniej więcej pół litra), częściej mieli wysoki poziom cukru. Odpowiedzialny za ten fakt mógł być hormon zwany wazopresyną, który pomaga regulować zatrzymywanie wody w organizmie. Kiedy jesteś odwodniona, wzrasta poziom wazopresyny, ostrzegając nerki o konieczności oszczędnego gospodarowania wodą, ale badania sugerują także istnienie związku pomiędzy wysokim poziomem wazopresyny a podwyższonym poziomem cukru. Choć potrzebne są dalsze badania, by w pełni udowodnić tę zależność, woda jest bez wątpienia istotnym czynnikiem niezbędnym do zachowania ogólnego zdrowia. Twoja skóra jest jednym z pierwszych miejsc, gdzie możesz zauważyć odwodnienie. Odwodniona skóra wygląda starszej, jest bardziej pomarszczona i ma mniejszą elastyczność. Czy już odczuwasz pragnienie?

Czerwone wino

Być może z ulgą przyjmiesz wiadomość, że do naszej diety detoksu cukrowego włączyliśmy czerwone wino. Nie dlatego, że chcemy, aby wszyscy chodzili na lekkim rauszu; rzecz w tym, że czerwone wino zawiera kilka silnych przeciwutleniaczy, między innymi resweratrol. To rodzaj polifenolu uważany za championa wśród antyoksydantów. Resweratrolowi przypisuje się wiele zalet:

od obniżania poziomu cukru we krwi i zapobiegania uszkodzeniu naczyń krwionośnych po obniżanie poziomu cholesterolu i sprzyjanie długowieczności.

Resweratrol obecny w czerwonym winie pochodzi ze skórek winogron używanych do produkcji tego napoju. Czerwone wino fermentuje wraz ze skórkami dłużej niż białe, dlatego jest bogatszym źródłem tego polifenolu. Spożywanie winogron także dostarcza resweratrolu, jeśli więc nie piłaś dotychczas alkoholu, nie ma powodu, by zaczynać; wystarczy w trzecim tygodniu włączyć do diety winogrona, przestrzegając wielkości porcji.

Badania nad resweratrolem przyniosły obiecujące wyniki. Potwierdzono, że oferuje on takie same korzyści jak wyjątkowo trudne do wykonania ograniczanie kalorii, a także między innymi dobroczynnie wpływa na serce i układ krążenia oraz zmniejsza zapadalność na choroby związane ze starzeniem się organizmu. Wspomaga metabolizm glukozy oraz poprawia wrażliwość na insulinę. Obecnie dużo debatuje się nad resweratrolem, prowadzone są prace badawcze, aby potwierdzić liczne dobroczynne dla zdrowia właściwości tej megagwiazdy wśród antyoksydantów. Najważniejsze pytanie brzmi: czy resweratrol rzeczywiście wpływa na długowieczność? Tylko czas na to odpowie. Na razie uważamy, że wypity od czasu do czasu kieliszek czerwonego wina do kolacji nie zaszkodzi, a kto wie, może nawet okaże się zbawienny. A więc: na zdrowie!

Zielona herbata

Zauważ, że ciągle wyskakuje nam tu jeszcze jeden kolor. Zielony – tak jak zielona herbata. Ten napój jest od dawna ceniony za swoje walory zdrowotne, w dużej mierze dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów zwanych flawonoidami. Zielona herbata zawiera szczególny rodzaj flawonoidów zwanych katechinami, które mają bardzo silne działanie – nawet silniejsze niż witaminy C i E w zapobieganiu oksydacyjnemu uszkodzeniu komórek – i którym przypisuje się obniżenie ryzyka wystąpienia wielu róż-

nych nowotworów. Ludzie, którzy regularnie piją herbaty zieloną, czarną i oolong, są także mniej narażeni na choroby serca, ponieważ napoje te pomagają zapobiegać oksydacji cholesterolu LDL, podnoszą poziom frakcji HDL oraz poprawiają funkcjonowanie naczyń tętniczych. Obszerne badania przeprowadzone w Europie wykazały związek pomiędzy piciem herbaty a mniejszym ryzykiem zachorowania na cukrzycę. Wyciągnięto wniosek, że osoby wypijające co najmniej cztery filiżanki herbaty dziennie mogą być o 16% mniej narażone na zachorowanie na cukrzycę niż te unikające tego naparu. Polifenole obecne w zielonej herbacie mają także właściwości antyglukacyjne. Badania potwierdziły, że spożywanie ekstraktu z zielonej herbaty skutecznie hamuje gromadzenie się AGE, kojarzonych z procesem starzenia.

Zielona herbata jest nie tylko zdrowa, ale może też pomóc w zbitciu wagi. Na podstawie badań przedstawionych w „American Journal of Clinical Nutrition” naukowcy stwierdzili, że codzienne spożycie herbaty o wysokiej zawartości katechin (czyli zielonej) redukuje tkankę tłuszczową. Z innych badań wynika, że zielona herbata pomaga zwiększyć uczucie sytości po posiłku, spożywamy więc mniej kalorii i odczuwamy większą satysfakcję z posiłku. Wznosimy herbaciany toast!

RADA DOKTOR FARRIS:

Po zaparzeniu zielonej herbaty nie wyrzucaj torebek. Schłódź je w lodówce i używaj jako okładu pod oczy.

PRZYPRAWY ZIOŁOWE I KORZENNE

Gdy zaczniesz korzystać z naszych przepisów, bardzo szybko zapoznasz się z działem przypraw w miejscowym supermarkecie. Z kilku powodów. Po pierwsze, przyprawy są wspaniałym sposobem na nadanie potrawom wyrazistego smaku bez dodatku soli, cukru czy zbędnych kalorii. Po drugie, liczne i różnorodne ba-

dania dowiodły, że niektóre przyprawy ziołowe i korzenne mogą wywierać istotny wpływ na zdrowie, począwszy od łagodzenia stanów zapalnych, poprzez obniżanie poziomu cukru we krwi, po zapobieganie procesowi glikacji.

Przypomnijmy sobie, że glikacja zachodzi wtedy, gdy cukier we krwi przyczepia się do białek, takich jak kolagen i elastyna, i powoduje, że robią się sztywne, tracą elastyczność i zdolność do regeneracji. Właśnie dlatego twoja skóra wygląda starzej i jest bardziej pomarszczona. Niektóre przyprawy, w tym imbir, cynamon, ziele angielskie oraz goździki, wyjątkowo skutecznie zapobiegają glikacji. Także zioła, takie jak szalwia, majeranek, estragon i rozmaryn, wykazują skuteczność na tym polu. Badania opublikowane w „Journal of Medicinal Foods” umacniają nas w tym przekonaniu. Dowiodły bowiem silnej współzależności między obecnością przeciwutleniaczy w popularnych przyprawach ziołowych i korzennych a ich zdolnością do zapobiegania glikacji oraz tworzenia się budzących postrach AGE.

RADA DOKTOR FARRIS:

Wybieraj kolorowe jedzenie – zawiera więcej przeciwutleniaczy.

Cynamon

Cynamon jest ulubioną przyprawą diety detoksu cukrowego, ponieważ pomaga organizmowi zwiększyć wrażliwość na insulinę: każe komórkom obudzić się, wyczuć insulinę i zabrać się do pracy nad prawidłowym przerabianiem cukru. Poza tym naukowcy w Pakistanie (ojczyźnie cynamonu) odkryli, że ludzie cierpiący na cukrzycę typu II, którzy używali cynamonu, zauważyli niemal 30-procentowy spadek poziomu glukozy we krwi.

Kurkuma (szafran indyjski)

Kurkuma, piękna, intensywnie żółta przyprawa spokrewniona z imbirem, jest powszechnie stosowana w kuchni indyjskiej

(to ona nadaje potrawom tandoori i curry ich piękną barwę). Jak wykazały liczne i obiecujące badania, kurkuma posiada ogromne walory zdrowotne. Pomaga zapobiegać tworzeniu się karcynogenów w trakcie grillowania, pieczenia i smażenia mięsa; dowiedziono także, że kurkumina, główny aktywny składnik kurkumy, hamuje wzrost i rozwój wielu nowotworów. Stawia się również hipotezę, że Indie mają tak niski wskaźnik zapadalności na chorobę Alzheimera z powodu dużych ilości kurkumy spożywanych w tym kraju. (Z badań wynika, że dobroczynne działanie kurkumy wzmacnia się, gdy wraz z nią używamy do gotowania świeżo zmielonego czarnego pieprzu).

Przyprawy ziołowe i korzenne wpływają korzystnie na zdrowie, gdy są dodawane do herbaty. Istnieje mnóstwo znakomitych marek herbat o doskonałych smakach, pozwalających „spijać” zalety ziół i przypraw.

Wszystkie przyprawy ziołowe i korzenne są fantastycznym źródłem antyoksydantów i mają dobroczynny wpływ na zdrowie; zachęcamy zatem do odrobiny pikanterii!

CZEKOLADA

Gorzka czekolada nigdy nie wyglądała tak kusząco jak w trzecim tygodniu naszej diety. Czekolada o wysokiej, ponad 65-procentowej zawartości kakao ma zdumiewające walory zdrowotne i dlatego jest numerem jeden na liście aprobowanych słodkich smakołyków detoksu cukrowego (a zarazem jedyną na niej pozycją). Szczyci się wybitnymi właściwościami: zawiera mnóstwo antyoksydantów (tak samo jak jabłka), włączając w to flawonoidy chroniące komórki przed wolnymi rodnikami i stresem oksydacyjnym. Badania naukowe wykazały, że flawonoidy zawarte w gorzkiej czekoladzie obniżają ciśnienie krwi, wytwarzając tlenek azotu, który rozkurcza naczynia krwionośne, ułatwiając przepływ krwi.

Kakao, główny składnik gorzkiej czekolady, obniża cholesterol LDL, blokując wchłanianie cholesterolu w jelitach. Opracowanie zaprezentowane w „British Medical Journal” sugerowało, że gorzką czekoladę można uważać za tanią strategię interwencyjną dla populacji obciążonych wysokim ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Wyniki badań dotyczą wyłącznie gorzkiej czekolady z wysoką zawartością kakao, jeśli więc myślisz o pałaszowaniu ulubionego czekoladowego batonika – wybij to sobie z głowy. Jest absolutnie niedozwolony, ponieważ typowe słodkie batony zawierają tony cukru i zwykle do ich produkcji nie wykorzystuje się dobrej jakościowo gorzkiej czekolady.

Innym pozytywnym skutkiem jedzenia tego smakołyku jest poprawa nastroju. Czasami przestrzeganie diety (nawet tak fantastycznej jak nasza) może wprawić cię w nieco zrzędlivy nastrój. Na szczęście od trzeciego tygodnia nie będziesz miała powodu do demonstrowania światu swojej chmurnej miny. Gorzka czekolada stymuluje w mózgu produkcję związków chemicznych zwanych endorfinami, które wywołują uczucie przyjemności. Zawiera też serotoninę, działającą jak naturalny środek przeciwdepresyjny. Flawonoidy w gorzkiej czekoladzie mogą również przynosić pewne korzyści skórze. Badania porównujące wpływ na skórę gorzkiej czekolady o wysokim poziomie flawonolu (rodzaj flawonoidu) oraz zwykłej, o niskiej zawartości flawonolu, pokazały, że u osób, które codziennie przez trzy miesiące jadły tę pierwszą, skóra była znacząco lepiej chroniona przed promieniami UV. Nie proponujemy na razie zamiany filtra przeciwsłonecznego na czekoladę, ale wyniki obserwacji sugerują, że czekolada potrafi zdziałać więcej niż tylko zaspokoić twój apetyt na słodcze.

Choć nie odkryto wyraźnych związków pomiędzy gorzką czekoladą a obniżaniem poziomu cukru we krwi, zawiera ona naturalny tłuszcz, który skutkuje wolniejszym przyswajaniem obecnych w niej cukrów. Czekolada może także pomóc w utrzymaniu szczupłej sylwetki. Z badań opublikowanych w „Archives

of Internal Medicine” wynika, że osoby, które raczyły się czekoladą kilka razy w tygodniu, miały niższy wskaźnik masy ciała (BMI) niż te, które folgowały sobie rzadziej. Być może zadecydowała o tym obecność antyoksydantu zwanego epikatechiną, który potencjalnie przyspiesza metabolizm. To jeszcze jeden powód wyjaśniający, dlaczego czekolada jedzona w kontrolowanych dawkach zyskała naszą aprobatę!

LISTA DIETETYCZNYCH PERŁEK:

jarmuż	jablka
brokuły	czarne jagody
jajka	płatki owsiane
dziki łosoś	makaron gryczany (soba)
soczewica	jogurt grecki
orzechy pistacjowe	zielona herbata
nasiona szałwii hiszpańskiej (chia)	gorzka czekolada

Nowa żywność do wypróbowania oraz jak ją jeść

Niektóre ze wspomnianych przez nas produktów mogą być dla ciebie nowością. Tutaj, w centrali detoksu cukrowego, zależy nam na zachęceniu cię do wypróbowania nowego, zdrowego jedzenia. Oto tabela przedstawiająca w skrócie zalety niektórych naszych ulubionych składników diety wraz z propozycjami łatwego włączenia ich do jadłospisu.

PRODUKT	DLACZEGO	JAK JEŚĆ
Nasiona szalwii hiszpańskiej	Te maleńkie, podobne do maku ziarenka zawierają ogromne dawki kwasów tłuszczowych omega-3 oraz mnóstwo błonnika.	Przyrządź budyń z nasion szalwii hiszpańskiej (str. 220) albo posyp nimi jogurt i masz pyszne, chrupiące danie.
Nasiona konopi	Te nasiona o orzechowym smaku są pełnowartościowym wegetariańskim źródłem białka, a jednocześnie zawierają błonnik i kwasy omega-3.	Posyp salatkę albo owsiankę, dodawaj do koktajli albo naleśników (posyp nimi nasze naleśniki, str. 220) lub chrup jako przekąskę.
Siemię lniane	Te brązowe nasionka zawierają ogromne ilości kwasu alfa-linolenowego z grupy kwasów tłuszczowych omega-3.	Posyp zmielonym siemieniem parfait albo owsiankę; olej lniany dodawaj do koktajli albo sosów sałatkowych.
Kelp (morskie glony należące do brunatnic)	Kelp zawiera bogactwo witamin z grupy B, jak również witaminy C i E, które są silnymi przeciwutleniaczami.	Makaron z glonów doskonale sprawdza się w zupach oraz daniach typu <i>stir-fry</i> , a nawet jako dodatek do sałatek.
Masło kokosowe i olej kokosowy	Masło kokosowe oraz olej kokosowy zawierają średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które mogą być wykorzystywane przez organizm jako źródło energii zamiast odkładać się w postaci tkanki tłuszczowej.	Rozsmaruj masło kokosowe na owsianych naleśnikach z twarogiem (str. 220) albo pieczywie chrupkim; używaj oleju kokosowego do gotowania i smażenia metodą <i>sauté</i> .
Chipsy z jarmużu	Chipsy z jarmużu robi się z bogatych w żelazo zielonych liści, które są źródłem antyoksydantów i błonnika.	Chipsy z jarmużu można przygotować samodzielnie; urozmaicają zielone warzywa liściaste o chrupiący element.

ROZDZIAŁ 6

CZEGO NIE JADAĆ

Poświęciliśmy uwagę pozytywnym elementom naszej diety, wartościowym produktom, które należy spożywać regularnie – a teraz musimy ostrzec cię przed innymi, przynoszącymi efekt przeciwny do zamierzonego, które mogą wszystko zaprzepaścić. Ten rozdział wyjaśni, dlaczego należy całkowicie odstawić kilka ulubionych potraw.

SŁODKI SMAK SUKCESU: LANCE

„Od lat miałam nadwagę i niemal codziennie cierpiałam na bóle stawowe, zwłaszcza w kostkach i kolanach. W pracy jestem non stop na nogach, więc pod koniec dnia ból mocno dawał mi się we znaki. Od kiedy rozpoczęłam dietę, niesłychanie szybko odczułam poprawę. Bóle minęły po zaledwie kilku dniach. Przestrzegałam diety i w ciągu czterech tygodni zgubiłam 6 kilogramów. Kiedy sama siebie oszukuję, a od czasu do czasu się to zdarza, bóle stawów wracają niemal natychmiast. Wcześniej, nim rozpoczęłam tę dietę, byłam uzależniona od coli light, ale z łatwością z niej zrezygnowałam. Teraz piję tylko zdrowe napoje, głównie wodę z limonką. Zdążyłam już zrzucić 12 kilogramów i czuję się znakomicie. Nie jestem głodna, mam mnóstwo energii i zapomniałam, co to bóle stawowe”.

BIAŁA MĄKA

W rozdziale 3 omówiliśmy proces oczyszczania, który zamienia ziarno w cukrową katastrofę. Kiedy pszenicę pozbawimy łuski i zarodka, pozostają tylko węglowodany, które są błyskawicznie wchłaniane przez twój organizm. Wraz z szybkim przyswajaniem pojawia się tendencja do zjadania więcej, ponieważ uczucie sytości zwiększa się, gdy jesz żywność bogatą w błonnik albo białko. Pszenica zawiera węglowodan o nazwie amylopektyna A. Jest on wyjątkowo aktywny, gdy znajduje się w białej mące, ponieważ brak błonnika sprawia, że jest łatwiej przetwarzany na cukier we krwi niż jakikolwiek inny węglowodan. Na domiar złego biała mąka ma bardzo wysoki indeks glikemiczny. Badania z 2004 roku przedstawione w magazynie „Lancet” wykazały, że wysokoglikemiczna dieta przedstawia organizm na tryb magazynowania tłuszczu, a kalorie nie są wówczas wykorzystywane jako paliwo dla mięśni.

Współcześnie produkowana biała mąka (w porównaniu z mąką jadaną przez naszych przodków) zawiera białko zwane gliadyną. Gliadyna wywołuje w mózgu uczucie zadowolenia i wzmacnia apetyt – to jeden z powodów, dla którego żywność z białej mąki, na przykład makarony, zajmuje wysoką pozycję na liście pokarmów poprawiających nastrój.

Innym ulubionym pożywieniem poprawiającym humor, które robi więcej złego niż dobrego, jest bajgiel. Zwykły średniej wielkości bajgiel pod względem wartości kalorycznej oraz zawartości cukru odpowiada pięciu kromkom białego chleba i powoduje przeciążenie organizmu cukrem... a wkrótce potem poziom cukru w twojej krwi spada na łeb, na szyję, ty zaś sięgasz po kolejne niezdrowe jedzenie. Wniosek: trzymaj się pełnych zbóż i niewielkich porcji.

UNIKAJ: wszystkich rafinowanych białych węglowodanów (większości przetwarzanego/paczkowanego jedzenia), zwłaszcza makaronu z białej mąki, bajgli, herbatników, jasnego pieczywa i białych *wraps* do zawijania sałatek.

RADA DOKTOR FARRIS:

Okażuje się, że w mądrości ludowej tkwi prawda – od niektórych pokarmów rzeczywiście wyskakują przyszcze!

BIAŁY RYŻ

Biały ryż wydaje się zupełnie nieszkodliwy, a tymczasem niewiele różni się od cukru w cukiernicy. W procesie oczyszczania ryżu z pełnego ziarna pozostaje niemal wyłącznie endosperma – łatwa do strawienia, pozbawiona błonnika skrobia. Choć indeks glikemiczny ryżu jest różny w zależności od czasu gotowania i odmiany, wszystkie rodzaje białego ryżu zajmują wysoką pozycję w skali indeksu glikemicznego i powodują nagły wzrost cukru po ich zjedzeniu. Bogate w skrobię, pozbawione błonnika produkty są zazwyczaj spożywane w większych porcjach, ponieważ bez błonnika spowalniającego trawienie nie zapewniają uczucia sytości. Ostatnie badania pokazują, że biały ryż może znacząco podnieść poziom cukru we krwi, zwłaszcza gdy jadamy go często i w dużych ilościach. Pewne badania wykazały 11-procentowy wzrost ryzyka wystąpienia cukrzycy przy regularnym spożywaniu białego ryżu. Wybieraj zatem ryż brązowy albo inne bogate w błonnik ziarna, na przykład komosę ryżową.

UNIKAJ: białego ryżu.

WARZYWA BOGATE W SKROBIĘ

Umieszczanie jakichkolwiek warzyw na liście żywności, której należy unikać, wydaje się nieporozumieniem, ale prawda jest taka, że niektóre z nich to zakamuflowana skrobia. Mowa o kukurydzy, ziemniakach, batatach, dyni piżmowej oraz burakach, które mają wysoką zawartość skrobi oraz wysoki indeks glike-

miczny (co, jak wiemy, oznacza, że zbyt szybko podnoszą poziom cukru we krwi). Warzywa te mają jednak także pewne walory zdrowotne, zawierają bowiem witaminy i minerały i są z pewnością lepszym wyborem niż desery, więc nie odmawiaj sobie dyni, żeby zjeść ciastko. Jeżeli jednak zależy ci na jak najlepszych i jak najszybszych efektach naszej diety, po prostu wykreśl te warzywa ze swego jadłospisu.

UNIKAJ: kukurydzy, ziemniaków, batatów, dyni piżmowej i buraków.

OWOCE O WYSOKIM IG

Podobnie jak w wypadku bogatych w skrobię warzyw, powiedzenie, że należy unikać bananów, ananasów i arbuzów wydaje się sprzeczne z wiedzą o zdrowym odżywianiu. Choć te owoce mają mnóstwo dobroczynnych dla zdrowia właściwości, wszystkie zawierają dużo cukru i uważamy, że najlepiej ich unikać. Zdecydowanie wolałybyśmy, żebyś wybierała owoce o niższej zawartości cukru, które nie będą miały dużego wpływu na poziom glukozy we krwi, a co za tym idzie, nie spowodują zaburzeń równowagi insulinowej. Mając do wyboru tak wiele innych owoców, raczej nie będziesz tęskniła za tymi nieodpowiednimi. Nawet owoc bogaty w cukier może wyzwolić wielki apetyt na słodczyce, więc lepiej zastąp go jabłkiem albo owocami jagodowymi.

UNIKAJ: bananów, ananasów i arbuzów.

SUSZONE OWOCE

Owoce suszy się, ponieważ dłużej nadają się wtedy do spożycia i można bez problemu nosić je przy sobie, nie martwiąc

się o odpadki. To doskonale rozwiązanie, jeśli jesteś ekstremalną turystką i możesz zabrać ze sobą niewiele rzeczy, a podczas wspinaczki potrzebujesz błyskawicznego zastrzyku energii. Jednak dla większości z nas suszone owoce nie powinny stanowić podręcznej przekąski. Proces suszenia pozbawia je wody, przez co zamieniają się w postać skondensowaną z większą zawartością cukru. Suszone owoce, na przykład żurawina, są zwykle dosładzane, co jeszcze bardziej przyspiesza i nasila skok poziomu cukru we krwi. Owszem, stanowią źródło zdrowych witamin, minerałów i błonnika, ale znajdujący się w nich cukier przyćmiewa ich walory zdrowotne. Choć jedzenie suszonych owoców jest zdrowsze niż przegryzanie słodyczy, twój cukier we krwi zalicza ostrą jazdę w górę. Nie bez powodu te przekąski nazywane są naturalnymi słodczami.

UNIKAJ: wszystkich suszonych owoców, a przede wszystkim daktyli, żurawin, rodzynek i śliwek.

SŁODZONE PRODUKTY NABIAŁOWE

Nabiał sam w sobie jest rodzajem cukru, ale dopuszczamy go już w pierwszym tygodniu diety, ponieważ zawarte w nim białko powoduje wolniejsze wchłanianie cukru. Jak wspomnieliśmy w rozdziale 5, wszystkie zalecane przez nas produkty nabiałowe są niesłodzone. Wybieraj tylko twaróg, jogurt, sery, mleko lub ich roślinne substytuty bez dodatku cukru.

Do mleka sojowego oraz wielu innych mlek roślinnych dodawany jest cukier, dlatego należy ich unikać, podobnie jak smakowych produktów nabiałowych, na przykład mleka czekoladowego.

Jogurty smakowe szczerlnie wypełniające lodówki supermarketów (nie mówiąc o jogurtach mrożonych, które są dwa albo i trzy razy gorsze) to w zasadzie nic innego jak przesłodzone wersje tego, czym powinien być prawdziwy jogurt. Zaliczamy do

nich wszystkie z pozoru naturalne jogurty owocowe; tak, tak, one także są dosłownie nafaszerowane cukrem (jeśli masz wątpliwości, wystarczy przeczytać ich skład). Jeżeli naprawdę nie lubisz jogurtu naturalnego, możesz podrasować go samodzielnie, dodając odrobinę cynamonu, świeże owoce jagodowe i posypując siekanymi migdałami. Wcale nie będzie ci brakowało tego niepotrzebnego cukru!

UNIKAJ: słodzonego mleka albo jego roślinnych zamienników, smakowych jogurtów i serków.

SOKI

Niczego nie przyswajamy tak szybko jak soku. Ponieważ jest pozbawiony białka i błonnika, po jego wypiciu poziom cukru błyskawicznie podskakuje. Sok owocowy jest niepotrzebny, wolimy, żebyś sięgnęła po kawałek owocu. Będziesz mogła przeżuwać, a ponadto dostarczysz sobie błonnika, który pomoże opóźnić napływ cukru do krwiobiegu. Soki warzywne są nieco lepszym wyborem, szczególnie te z zielonych warzyw. Najczęściej jednak okazują się mieszanką soku z zielonych warzyw z mnóstwem soków owocowych dla poprawy smaku, więc w gruncie rzeczy nie są sensownym wyborem. Jeśli masz ochotę na świeży sok, wyciśnij go tylko z jednego owocu, i najlepiej, żeby było to jabłko. Doda słodczy bez dużej ilości cukru i można to uznać za twoją dzienną porcję jabłek. Nawet te soki, które – jak twierdzą ich producenci – mają mniej cukru, powodują znaczny skok ilości cukru we krwi. Zamiast pić sok, aromatyzuj wodę w dzbanku – wystarczy dodać plasterki ogórka lub cytryny i schłodzić. Wyśmienite, nawadniające i bez grama cukru!

UNIKAJ: soków owocowych oraz soków warzywnych z dodatkiem owoców.

NAPOJE GAZOWANE

Napoje gazowane, dietetyczne czy normalne, są objęte całkowitym zakazem w diecie detoksu cukrowego. Zwykle napoje gazowane nie mają absolutnie żadnej wartości odżywczej; są praktycznie mieszaniną środków chemicznych i sztucznych barwników, nieprzerwanym strumieniem płynnego cukru w dużym kubku ze słomką. Nie powinny znaleźć się w żadnej zdrowej diecie.

Jak mówiłyśmy wcześniej, nie ma dowodów, że sztuczne słodziki są bezpieczne, a wiele wskazuje na to, że są równie szkodliwe jak prawdziwy cukier, jeśli chodzi o wpływ na wydzielanie insuliny oraz ilość cukru we krwi. Dość powiedzieć, że domagamy się unikania wszelkich sztucznych substancji słodzących. A to oznacza: żadnych dietetycznych napojów gazowanych! Badania przedstawione w „American Journal of Clinical Nutrition” pokazują, że osoby przestrzegające zdrowej diety bogatej w świeże owoce i warzywa, lecz pijące również napoje gazowane są bardziej narażone na zespół metaboliczny niż te, które wystrzegają się takich napojów. Z innych długoterminowych badań wynika, że w ciągu dziesięciu lat obwód pasa amatorów napojów gazowanych zwiększał się o 70% w porównaniu z osobami unikającymi tych napojów. Ci, którzy wypijali więcej niż dwa napoje dziennie, byli pięciokrotnie bardziej narażeni na przyrost wagi niż pozostali.

Choć może ci się wydawać, że napoje gazowane pomogą zaspokoić głód cukru, w rzeczywistości jednak dzieje się wprost przeciwnie. Spożywanie sztucznych substancji słodzących igra z twoim podniebieniem. Są znacznie słodsze – niektóre o 700% – niż normalny cukier i stępiają wrażliwość twoich kubków smakowych, przez co nie pozwalają ci uświadomić sobie, jak smakuje normalna słodycz. W rezultacie potrzebujesz więcej cukru, prawdziwego lub sztucznego, żeby poczuć się usatysfakcjonowana.

Pod koniec trzydniowego planu odstawiania cukru zaczniesz wyczuwać naturalne cukry zawarte w pożywieniu, których nie

zauważałaś od lat. Odkryjesz naturalną słodycz w tak wielu nieoczekiwanych produktach – nawet migdały są słodkie – kiedy odstawisz całą sztuczną żywność i poczujesz, czym jest zdrowe jedzenie z naturalnymi cukrami.

UNIKAJ: napojów gazowanych (także tych dietetycznych) oraz sztucznych substancji słodzących wszelkiego rodzaju.

ROZDZIAŁ 7

JAK JEŚĆ?

Głównym celem detoksu cukrowego jest taka zmiana nawyków żywieniowych, abyś spożywała mniej cukru, a zamiast niego jadła wyśmienite zdrowe posiłki z większą ilością błonnika, przeciwutleniaczy oraz substancji odżywczych. Gdy już zrozumiesz, na czym to polega, będziesz czuła się bardziej syta, przestaną dopadać cię nagłe kryzysy czy spadki energii w ciągu dnia oraz wilczy apetyt na cukier. Aby do tego doszło, musi wydarzyć się kilka innych rzeczy. Po pierwsze, musisz wiedzieć, co jeść (rozdział 5); następnie, czego unikać (rozdział 6); i wreszcie, w jakie reakcje wchodzi ze sobą różne produkty spożywcze. A wszystko po to, by zoptymalizować efekty. I właśnie tego dotyczy ten rozdział: omawiamy w nim, jakie produkty ze sobą łączyć, kiedy i w jaki sposób. Coś tak prostego, jak pilnowanie, by w posiłku znalazły się białko albo tłuszczu, może diametralnie zmienić sposób, w jaki organizm trawi to, co jesz!

Czy kiedy przychodzisz do restauracji, zaczynasz opychać się pieczywem z koszyka, zanim kelner poda jedzenie? Czy zdarza ci się nie zjeść śniadania i przejadać się w dalszej części dnia? A co z wodą – czy jesteś w tej chwili odwodniona? To typowe błędy, jakie wszyscy popełniamy. Oto nasze sugestie, jak uniknąć tych grzechów. Zastosuj się do naszych rad, a zobaczysz, że będziesz szybciej chudnąć i równie szybko poprawi się twój wygląd i samopoczucie.

ZACZYNAJ DZIEŃ OD ŚNIADANIA

Tak, słyszałaś to nieraz i od nas też usłyszysz. Śniadanie jest ważne z wielu powodów, przede wszystkim dlatego, że budzi twój metabolizm po całonocnym poszczeniu w trakcie snu. Pozwala ci naładować akumulatory po godzinach niejedzenia i zwiększyć ogólny poziom energii. Badania wykazały, że osoby pomijające poranny posiłek wykazują większą skłonność do zmienności nastrojów, mają słabszą pamięć i brakuje im energii. Niejedzący śniadań są także bardziej narażeni na przyrost wagi, i to z dwóch powodów: po pierwsze, wydłużony czas postu zwiększa odpowiedź insulinową, prowadząc do odkładania tłuszczu i przybierania na wadze, a po drugie – rezygnacja ze śniadań skłania do przejadania się przez resztę dnia. Pomijanie porannego posiłku może pociągnąć za sobą kiepski wybór następnych: ulegniesz na przykład urokowi przekąsek wyeksponowanych w automatach albo skusisz się na pączka z kawą. Gdyby te powody nie były wystarczające do wrzucenia czegoś na ząb po porannej pobudce, spieszmy dodać, że jak wynika z badań, u osób konsekwentnie jadających śniadania występuje niższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II. Opracowanie z 2012 roku opublikowane w „American Journal of Clinical Nutrition” przedstawiło wnioski z badań przeprowadzonych na grupie niemal trzydziestu tysięcy mężczyzn. Ci, którzy regularnie rezygnowali ze śniadania, byli o 20% bardziej narażeni na zachorowanie na cukrzycę niż ci, którzy nie zaniebdywali porannego posiłku. Dokładny mechanizm tego zjawiska nie jest całkiem jasny, przypuszcza się jednak, że śniadanie pomaga stabilizować poziom cukru w ciągu dnia.

SŁODKI SMAK SUKCESU: JOCELYN

„Trochę się denerwowałam, zanim rozpoczęłam dietę detoksu cukrowego. Nie byłam pewna, jak mój organizm zareaguje na wyeliminowanie nie tylko cukru przetworzonego i/albo rafinowanego, lecz

także naturalnego. Byłam przyjemnie zaskoczona, że tak łatwo poszło! W ciągu pierwszych trzech dni wprowadziłam znaczące zmiany w diecie zgodne z zasadami detoksu cukrowego i szybko zaczęłam zdawać sobie sprawę, że nie tylko mogę żyć bez cukru (zwłaszcza sztucznych słodzików), ale wręcz polubiłam smak kawy i potraw pozbawionych tych dodatków. Zajadając się głównie warzywami i chudym mięsem, od razu miałam mniej wzdęty brzuch, jaśniejszą cerę i byłam dużo bardziej ożywiona i spostrzegawcza. Koniec końców po kilku dniach zrzuciłam 2 kilogramy. W kolejnych tygodniach nie mogłam się doczekać włączenia do diety owoców i sera, a także bogatego w błonnik pieczywa chrupkiego, zgodnie z zaleceniami. Wilczy apetyt na coś słodkiego zdecydowanie osłabł. W dodatku z każdym posiłkiem czułam mniejszy głód i większą sytość. Gorąco polecam tę dietę, bo pomaga odmienić wygląd i styl życia".

NAPADY PODJADANIA

Choć może się wydawać, że przestrzegając diety detoksu cukrowego, przewidującej przekąski między posiłkami, nieustannie coś pogryzasz, to właśnie konsekwentne podjadanie dozwolonych produktów decyduje o skuteczności tej diety. Przede wszystkim częste spożywanie niewielkich porcji ustabilizuje poziom cukru we krwi, ponieważ nie dopuszczasz w ten sposób do drastycznych spadków ani gwałtownych skoków cukru w ciągu całego dnia. Inną korzyścią przegryzania jest to, że zanim nadejdzie pora kolejnego posiłku, nie będziesz głodować. Ostatnią rzeczą, na jakiej nam zależy, jest dokonywanie przez siebie niewłaściwych wyborów żywieniowych albo łapczywe pożeranie nawet zdrowych posiłków, bo jesteś już głodna jak wilk. Ta wskazówka pozwoli ci racjonalnie myśleć i rozsądnie wybierać. Wyobraź sobie: gdybyś przyszła do restauracji na kolację, zarezerwowawszy stolik na ósmą wieczór, i nie miała nic w ustach od pierwszej po południu, czy miałabyś cierpliwość dokładnie przestudiować menu i znaleźć coś, co rzeczywiście zaspokoi twoje potrzeby? Nawet jeżeli stołujesz się w domu,

jak często czujesz się tak głodna, że podjadasz, zanim potrawa będzie gotowa? Wszystko to przerabialiśmy. Jedząc między posiłkami przekąski aprobowane w naszej diecie, przy każdym posiłku pracujesz na swój sukces.

ZRÓB KWAŚNĄ MINĘ

Zawsze ignorujesz ten plasterek cytryny, z którym podają ci wodę, gdy jadasz poza domem? Nie wyrzucaj go. Cytryna, limonka, a nawet ocet winny skutecznie spowalniają trawienie. Cytryny i limonki zawierają mnóstwo polifenoli – cennych przeciwutleniaczy, które neutralizują wolne rodniki i nie dopuszczają do tworzenia się tych niezdrowych AGE. Ponieważ zarówno cytryna, jak i limonka mają bardzo niski indeks glikemiczny i są niemal pozbawione fruktozy, dopuszczamy je do spożycia nawet w trzydniowym planie odstawiania cukru. Są poza tym źródłem witaminy C, która jest naturalnym aktywatorem produkcji kolagenu.

Ocet winny także nie jest tylko cierpką przyprawą. Interesujące badania przeprowadzone w Szwecji wykazały, że spożywanie posiłku zawierającego ocet winny zmniejsza skoki cukru i insuliny po posiłku, jak również zwiększa uczucie sytości. Tę reakcję zawdzięczamy prawdopodobnie kwasowi octowemu obecnemu w occie winnym, który działa hamująco na proces trawienia, spowalniając tym samym wchłanianie cukru. Dodatek octu winnego do potrawy daje wrażenie większej treściwości, w wyniku czego pochłania się mniej kalorii. Maczaj surowe warzywa w czerwonym occie winnym; używaj naszego winegretu (str. 219) jako sosu do sałatek albo zmieszaj go z awokado na pastę. Bez względu na to, w jaki sposób będziesz wzbogacała tymi drobnymi dodatkami paletę smaków, mogą wywierać bardzo korzystny wpływ na twój organizm. A więc, krzyw się do woli!

PIJ DO DNA

Woda jest kluczem do zdrowego stylu życia. Fantastyczna H_2O stanowi 60% masy twojego ciała (a 70% masy mózgu) i zależy od niej funkcjonowanie każdego układu. Jest niezbędna do prawidłowego przebiegu wszystkich procesów zachodzących w twoim organizmie: od wypłukiwania toksyn po dostarczanie komórkom substancji odżywczych. Badania finansowane przez amerykański Instytut Zdrowia Publicznego i Badania Wody wykazały, że picie wody przed każdym posiłkiem sprzyja utracie wagi, ponieważ daje uczucie pełności i sytości. Często mylimy pragnienie lub odwodnienie z głodem; kiedy zaspokoimy pragnienie, lepiej odbieramy sygnały prawdziwego głodu, dzięki czemu zwracamy większą uwagę na to, co mamy na talerzu, zamiast przejadać się bądź jeść nadal, mimo że jesteśmy już syści. Nawodnienie organizmu ma także wpływ na jakość i wygląd skóry. Skóra odwodniona traci elastyczność i napięcie, przez co wyglądamy starzej. Gdy lekarz chce sprawdzić stopień nawodnienia pacjenta, ocenia stan jego skóry i od razu wie, czy dana osoba wypija wystarczającą ilość wody.

Poza tym woda podnosi poziom energii. Nawet łagodne odwodnienie potrafi wyssać z ciebie wszystkie siły. Zamiast sięgać wtedy po filizankę kawy albo słodką przekąskę, zastanów się nad wypiciem dodatkowej szklanki wody, która przywróci ci chęć do działania.

NAJPIERW BIAŁKO

Tak jak picie wina do posiłku wydobywa głębię smaku, tak łączenie ze sobą pewnych produktów przynosi jeszcze większe korzyści. Jedną z najważniejszych zasad łączenia składników jest dopilnowanie, by jedząc węglowodany lub cukry, pamiętać o białku. Z kilku istotnych powodów.

Po pierwsze, białko syci. Bez względu na źródło pochodzenia sprawia, że czujesz się bardziej najedzona, a co za tym idzie – przyjmujesz w sumie mniej kalorii podczas posiłku. Poza tym rozpoczynanie każdego posiłku od chudego białka (patrz str. 81) zapobiega dużym skokom cukru. Cała energia skupia się bowiem na rozłożeniu białek na aminokwasy, które pomagają organizmowi regulować poziom cukru. Spożywając zatem pozostałą część posiłku złożonego głównie z produktów o niskim indeksie glikemicznym i niskiej zawartości fruktozy, unikniesz nagłych zwyżek cukru, a twój organizm pozostanie w stanie stabilnej równowagi.

Nawet gdyby zdarzyło ci się zjeść coś niedozwolonego (nawet nie próbuj!), reakcja organizmu będzie mniej gwałtowna, jeśli dodasz do tego odrobinę białka. Zastanów się: jeżeli nie miałeś nic w ustach od ponad trzech godzin, a pierwszym kąsem po tej przerwie będzie kawałek owocu, twój organizm zamiast rozłożyć ten owoc i wykorzystać to, co w nim najlepsze – przeciwutleniacze, błonnik, witaminę C i inne – żąda: „Nakarm mnie!” i rzuca się na cukier. Ponieważ owoce nie zawierają żadnych białek, które spowolniłyby wchłanianie, cukier jest błyskawicznie zagarniany do krwiobiegu, dając trzustce znak, by uwolniła insulinę pomagającą go przyswoić, a tym samym polecając ciału zamienić ten dodatkowy cukier na tłuszcz. Nie owoce są tutaj winowajcą, tylko cukier. Bez względu na postać, w jakiej dostaje się do pustego żołądka, jest zbyt szybko przetwarzany na tłuszcz, prowadzi do glikacji zmieniającej strukturę włókien kolagenowych i może wywoływać stan zapalny. Proces ten da się powstrzymać, łącząc dozwolone słodkości z pokarmami białkowymi. Wystarczy na przykład rano zjeść najpierw jajka, a później małą miseczkę mieszanych owoców jagodowych albo na przekąskę schrupać orzechy lub masło orzechowe i poprawić jabłkiem.

ODROBINA TŁUSZCZU DO KAŻDEGO POSIŁKU

Tak jak „trzeba mieć pieniądze, żeby zarabiać pieniądze”, tak do spalania tłuszczu naszym zdaniem potrzebny jest tłuszcz. Spożywanie właściwego rodzaju tłuszczu wraz z posiłkami zapobiega gwałtownym zwyczajom poziomu cukru.

Są dwa powody, dla których wymagamy od ciebie minimum w postaci co najmniej trzech porcji zdrowych tłuszczów dziennie. Po pierwsze, o czym mówiliśmy w rozdziale 3, tłuszcz ma kilka zdumiewających zalet – od korzystnego wpływu na serce po dobroczynne działanie na skórę. Po drugie, tłuszcz opóźnia opróżnianie żołądka. Zasadniczo oznacza to, że wpływa on na spowolnienie transportu pokarmu z żołądka do jelit (wyobraź to sobie jako zagęszczenie ruchu drogowego na swojej pokarmowej autostradzie). Taki zator jest korzystny, ponieważ zapobiega szybkiemu przyswajaniu cukru przez organizm. Badania przedstawione w „Journal of Clinical Endocrinology Metabolism” wykazały, że przyjmowanie tłuszczu przed zjedzeniem obfitującego w węglowodany posiłku hamuje wchłanianie cukru i zmniejsza jego gwałtowne skoki.

Spójrz na swój talerz przy każdym posiłku i upewnij się, czy w tym, co jesz, znajduje się odrobina zdrowego tłuszczu. Nawet jeśli jesz jogurt grecki, posyp go siemieniem lnianym, wkrój kilka plasterków awokado do kanapki z wieloziarnistego pieczywa, dorzuć kilka oliwek do sałatki... możliwości jest bez liku!

NIECH WODA GOTUJE DLA CIEBIE

Jak zaznaczyliśmy na str. 70, liczy się także sposób przygotowywania posiłku. Choć grillowane, smażone i pieczone dania są pyszne, AGE wytwarzane podczas przyrumieniania się ją spustoszenie w twoim ciele i skórze.

I tutaj woda przychodzi nam na ratunek: najlepiej, jeśli gotujesz tradycyjnie w wodzie, w małej ilości wrzątku lub na pa-

rze. W rozdziale 13 proponujemy przepisy, które pokazują łatwe sposoby wykorzystania tych zdrowych metod do przyrządzania smacznych przekąsek i posiłków. I wiesz co? Aby zmotywować cię do pozostania przy diecie detoksu cukrowego, nauczymy cię także takich metod pieczenia lub opiekania, które są zdrowe, proste w obsłudze i nadają potrawom wyśmienity smak.

Przyprawiaj

Ostrzegłszy cię przed przyrumienianiem potraw, damy ci radę: jeśli nie możesz dusić potraw ani gotować wysokobiałkowych posiłków w wodzie lub na parze, pamiętaj, by używać wielu ziół i przypraw korzennych. W ten sposób zneutralizujesz AGE tworzące się podczas pieczenia, smażenia i grillowania lub wręcz zapobiegiesz ich powstawaniu. A jeśli uważasz potrawy gotowane lub przygotowywane na parze za mdłe, zioła i przyprawy doskonale podrasują ich smak. Spróbuj dodawać takich ziół jak rozmaryn i tymianek do sałatek, warzyw, a nawet makaronu razowego. Przyprawy są też pomysłowym dodatkiem do napojów. Do herbaty lub kawy wspaniale pasuje mielony cynamon albo imbir, a zapomnisz o cukrze, którego będzie ci być może brakować. Na str. 31 znajdziesz listę zalecanych ziół i przypraw korzennych na dobry początek.

Twój przyjaciel orzech

W tej diecie twoimi najlepszymi nowymi przyjaciółmi są orzechy. Zawierają substancje odżywcze i fitoskładniki obfitujące w zdrowe tłuszcze. Ludzie spożywający dużo orzechów rzadziej miewają stany zapalne i stres oksydacyjny i są mniej podatni na wykształcenie insulinooporności. Orzechy obniżają też poziom cholesterolu i mogą chronić diabetyków przed chorobami układu krążenia. W diecie detoksu cukrowego możesz stosować orzechy jako przekąskę oraz dodawać je do gotowanych potraw. Innymi słowy, daj się ponieść orzechowemu szaleństwu!

Proponujemy mieć zawsze pod ręką torebkę ulubionych orzechów. Trzymaj ją w szufladzie biurka w pracy, żebyś mogła zjeść

garść na przekąskę. Zobacz w rozdziale 13, jak włączyć orzechy do potraw i przegryzek, na przykład pistacjowego pesto (str. 248), albo jak przyrządzić orzechy na lekko słodko (str. 253)! Pilnuj tylko wielkości porcji; choć uwielbiamy orzechy, zbyt duża ich ilość doda kalorii, wyznacz sobie zatem jedną porcję dziennie, ewentualnie dwie, jeśli wyjątkowo zgłodniejesz!

IDŹ NA CAŁOŚĆ

Może cię dziwi, że nie wyrzucamy żółtka, przygotowując jajka na śniadanie, albo nie wlewamy do kawy chudego mleka, ale w diecie detoksu cukrowego promujemy podejście całościowe. Tak jest, całe jajka i pełnotłusty albo chudy nabiał. Od-tłuszczony nie wchodzi w rachubę! Wiesz już z poprzednich rozdziałów, że nie musisz bać się tłuszczu i że hormon zwany cholecystokininą, uwalniany przy trawieniu tłuszczów, powoduje uczucie sytości. A więc całe jajka i nieodtłuszczony nabiał pomogą ci najeść się do syta.

Długo psuto żółtkom reputację, a zaczęło się od mody na produkty niskotłuszczowe. To prawda, że żółtka zawierają nieco tłuszczu oraz cholesterol, ale i tak można je bezpiecznie spożywać. Cholesterol przyjęty z pożywieniem nie wpływa na podniesienie jego poziomu we krwi. Całe jaja zawierają także bezcenne substancje odżywcze, które są kluczem do zdrowia. Na przykład stanowią znakomite źródło choline, składnika niezbędnego do pracy mózgu, jak również ważnych witamin z grupy B.

Ponieważ w produktach nabiałowych występują naturalne cukry, tłuszcz w pełnotłustym nabiale pomoże opóźnić zbyt szybkie przyswajanie cukru. Przeprowadź test smakowy. O ile bardziej smakują ci pełnotłuste produkty nabiałowe niż te beztłuszczowe? Ponieważ smak idzie tu w parze z odczuciem sytości, nie widzimy powodu, żebyś i ty nie poszła na tłuszczową całość!

PIJ I WESEL SIĘ

W naszym programie dość wcześnie podejmujemy stanowczą decyzję, że dieta bez wina jest jak wesele bez muzyki. Nudy! Wiemy, że być może wolisz całkowitą abstynencję i w pełni popieramy to stanowisko. Ale jeśli lubisz odprężyć się wieczorem z kieliszkiem w dłoni, dajemy ci zielone światło – pod warunkiem, że przestrzegasz reguł. Po pierwsze, piwo jest wykluczone, ponieważ zawiera mnóstwo cukru – za to czerwone wino zyskuje pełną aprobatę, bo jest bogate w korzystne dla zdrowia przeciwutleniacze. Po drugie, należy pić umiarkowanie. Tak, tak, czasy, kiedy co wieczór wypijaliście we dwoje butelkę wina, dawno minęły. To właśnie nazywamy umiarkowaniem.

Osoby stosujące naszą dietę przez dłuższy czas zwierzały się, że nie mogą już folgować sobie z alkoholem bez poważnych konsekwencji w postaci koszmarne kaca. Przypuszczamy, że zdrowe życie i zdrowa dieta po prostu obniżają tolerancję na alkohol. A to dobra nowina. Umiarkowane picie alkoholu pomaga też w uczciwym przestrzeganiu diety. Gdy pijesz więcej, zahamowania nieco słabną i chętniej sięgasz po dodatkowy kęs deseru albo próbujesz frytek czy chleba z koszyka. Choć rzeczy te nie są złe same w sobie, kumulują się w trakcie posiłku i zanim się obejrzyś, dietetyczna kolacja zamieni się w cukrową katastrofę.

CZĘŚĆ TRZECIA

PLAN

ROZDZIAŁ 8

UZDRAWIANIE DIETY TYDZIEŃ PO TYGODNIU

Skoro są ci już znane fakty naukowe i masz w ręku wszystkie narzędzia, czas przerzucić się na tygodniowe plany diety. Jeżeli nie wdrożyłaś jeszcze trzydniowego planu odstawiania cukru, musisz od tego zacząć. Pamiętaj, że usuwasz z jadłospisu istotną truciznę, możesz więc zmagać się z objawami odtrucia: zmęczeniem, otępieniem, bólami głowy oraz intensywnymi napadami głodu i nagłym łaknieniem cukru. Tak, są nieprzyjemne – ale to oznaki, że twój organizm uwalnia się od toksyn i przygotowuje do nowego, zdrowego życia i że już za kilka dni poczujesz się fantastycznie, gdy tylko twoje ciało pozbędzie się nadmiaru cukru krążącego w organizmie.

Jak wspomnieliśmy wcześniej, nasz plan dietetyczny na dany tydzień bazuje na trzydniowym planie odstawiania cukru, do którego dodatkowo włączamy dozwolone produkty zgodne ze wskazaniem dla danego tygodnia. Załączamy przykładowe menu, aby dać ci pewne wyobrażenie o tym, jak planować posiłki, mając do dyspozycji określone produkty, natomiast w aneksie A na str. 260 zamieszczamy przewodnik po sugerowanych posiłkach i przekąskach na każdy z trzydziestu jeden dni. Jak zauważysz, od czasu do czasu polecamy produkty aprobowanych przez nas firm, na przykład jogurty i makarony określonej

UWAGA: WEGANIE I WEGETARIANIE!

Dieta detoksu cukrowego nadaje się zarówno dla wegetarian, jak i wegan. Tofu może zastąpić każdy rodzaj mięsa oraz jajka w dowolnym posiłku. Warzywa strączkowe, takie jak fasola, mogą służyć za substytut białka; wystarczy pilnować wielkości porcji. Niesłodzone migdały, kokos lub mleko czy jogurty sojowe mogą być używane zamiast nabiału. Trzeba po prostu przeczytać skład na etykiecie, by upewnić się, że do produktu nie dodano żadnych cukrów w rodzaju skondensowanego syropu trzcinowego.

marki; na str. 271 znajdziesz aneks B z listą zalecanych gotowych produktów, które doskonale wpasowują się w kryteria detoksu cukrowego.

Żywność dozwolona w trzydniowym planie odstawiania cukru

- filiżanka niesłodzonej czarnej kawy dziennie
- niesłodzone zielona i/lub ziołowa herbata bez ograniczeń
- minimum 2 l wody dziennie; może być sztucznie gazowana bez sodu albo naturalnie gazowana
- białko: chude czerwone mięso, wieprzowina, kurczak, indyk, ryby, skorupiaki, jaja, tofu lub warzywa strączkowe (zob. opcje wegetariańskie/wegańskie w ramce powyżej; wielkość porcji białka podano na str. 29)
- warzywa: dozwolone warzywa (zob. str. 30) bez ograniczeń
- owoce: cytryna lub limonka do napojów i gotowania
- orzechy: 30-gramowa porcja orzechów (patrz str. 30) do dwóch razy dziennie w charakterze przekąski
- przyprawy i olej jadalny: czerwony ocet winny, ocet balsamiczny albo jabłkowy; oliwa, olej kokosowy albo masło do gotowania
- zioła i przyprawy korzenne bez ograniczeń

Surowo wzbronione

- wszelkiego rodzaju słodziki – z napojami dietetycznymi włącznie
- alkohol
- nabiał (z wyjątkiem masła do gotowania)
- pszenica lub inne produkty skrobiowe, takie jak makaron, płatki śniadaniowe, ryż, komosa ryżowa itp.
- dodatek cukru w jakiegokolwiek postaci
- owoce (z wyjątkiem cytryny lub limonki do napojów albo gotowania)

Metody obróbki termicznej

- *sauté* (smażenie/duszenie w małej ilości tłuszczu)
- smażenie na sposób chiński (*stir-fry*)
- duszenie
- gotowanie na parze
- gotowanie w wodzie

Pamiętaj, by używać wyłącznie dozwolonych tłuszczów!

1. TYDZIEŃ – KONTYNUUJ BEZ CUKRU... ZA TO Z SEREM I WINEM!

Pierwszy tydzień następujący po trzydniowym planie odstawienia cukru jest najważniejszy w całej diecie, ponieważ właśnie wtedy zaczniesz dostrzegać korzystne zmiany zachodzące w samopoczuciu. Objawy odstawienia, których mogłaś doświadczać w ciągu pierwszych trzech dni, powinny ustąpić, natomiast odczujesz przyływ energii. W ciągu tego tygodnia będziesz nadal powstrzymywała się przed jedzeniem cukru, ale powoli zaczniesz wprowadzać do diety cukry naturalne (witajcie, wino i serze!) oraz pewne urozmaicenie, by nie jeść codziennie tego samego. W tym tygodniu nie spożywasz żadnej skrobi z wyjątkiem boga-

tego w błonnik pieczywa chrupkiego oraz jednego jabłka dziennie. Dlaczego wybrałyśmy akurat jabłka? Ponieważ są owocami o niskiej zawartości cukru, mają za to mnóstwo błonnika. Zawierają także przeciwutleniacze, które hamują glikację.

Żywność dozwolona w 1. tygodniu

- 2 filiżanki niesłodzonej kawy dziennie (maksymalnie) plus 2 łyżki mleka 2%, jeśli masz takie życzenie
- niesłodzone zielona i/lub ziołowa herbata bez ograniczeń
- minimum 2 l wody (sztucznie gazowana bez sodu lub naturalnie gazowana) dziennie
- białko: chude czerwone mięso, wieprzowina, kurczak, indyk, ryby, skorupiaki, jaja, tofu lub strączkowe (zob. opcje wegetariańskie/wegańskie na str. 126; wielkość porcji białka na str. 29)
- nabiał: 1 porcja dziennie (30 g sera, 150 g jogurtu albo ½ szklanki twarogu, ½ szklanki mleka 2% albo pełnotłustego bądź zamiennika mleka) następujących produktów nabiałowych lub ich substytutów, nie licząc ewentualnej odrobiny mleka do kawy:
 - mleko migdałowe (lista aprobowanych marek spożywczych na str. 275)
 - cheddar amerykański
 - cheddar
 - twaróg (chudy)
 - ser feta
 - jogurt grecki (lista aprobowanych marek spożywczych na str. 279)
 - mleko (2% albo pełne)
 - mozzarella
 - parmezan
 - ser provolone
 - ricotta (częściowo odtłuszczona)
 - mleko sojowe (lista aprobowanych marek na str. 275)
 - serowe warkocze

- warzywa dozwolone (zob. str. 30) w ilościach nieograniczonych; plus któreś z poniższych:
 - marchew. (surowa)
 - cebula (surowa)
 - dynia makaronowa
 - kabaczek
 - groch cukrowy
 - pomidory
- owoce: 1 średnie jabłko dziennie; plus cytryna lub limonka do napojów lub gotowania
- orzechy: porcja orzechów 30 g (patrz str. 30) najwyżej dwa razy dziennie jako dodatkowa przekąska
- nasiona: porcja nasion słonecznika 30 g najwyżej dwa razy dziennie jako dodatkowa przekąska
- tłuszcz: minimum 3 porcje (z olejów, oliwek, awokado, orzechów albo nasion)
- skrobia: 1 porcja bogatego w błonnik pieczywa chrupkiego zalecanej marki (2 kromki, chyba że inaczej zaznaczono wielkość jednej porcji na etykiecie produktu; lista aprobowanych producentów na str. 272
- alkohol: 1 kieliszek (150 ml) wyłącznie czerwonego wina maksymalnie 3 razy w tygodniu
- przyprawy i oleje jadalne: czerwony ocet winny, ocet balsamiczny albo jabłkowy, oliwa, olej kokosowy lub masło do gotowania
- zioła i przyprawy korzenne: bez ograniczeń

Metody obróbki termicznej

- *sauté* (smażenie/duszenie w małej ilości tłuszczu)
- szybkie smażenie na sposób chiński (*stir-fry*)
- duszenie
- gotowanie na parze
- gotowanie w wodzie

Pamiętaj, by używać wyłącznie dozwolonych tłuszczów!

Przykładowe dzienne menu w 1. tygodniu

Przepisów z gwiazdką (*) szukaj w rozdziale 13 albo indeksie przepisów (str. 296); pozycje oznaczone podwójną gwiazdką (**) znajdziesz w aneksie B z listą aprobowanych producentów.

ŚNIADANIE: jogurt grecki** z 2 łyżkami mielonego siemienia lnianego oraz 1 łyżką migdałów w słupkach, posypany cynamonem z 1 łyżeczką ekstraktu z wanilii; niesłodzona zielona herbata z cytryną; duża szklanka wody

PRZEKĄSKA: 1 pokrojone w plasterki jabłko z 2 łyżkami masła fistaszkowego albo orzechowego**

LUNCH: maksymalnie 180 g grillowanego kurczaka na mieszance zielonych sałat, pieczarki *sauté* z winegretem detoksu cukrowego*, duża szklanka wody

PRZEKĄSKA: awokado z cytryną i pokrojoną czerwoną papryką, niesłodzona zielona herbata

OBIADOKOLACJA: zielona sałata z 10 krakersami Mary's Gone, grillowane krewetki z fasolką szparagową, szklanka czerwonego wina (150 ml)

SŁODKI SMAK SUKCESU: RACHEL

„Po urodzeniu drugiego dziecka nie potrafiłam zmotywować się do zrzucenia nadwagi (choć uwielbiałam na nią narzekać!). Odżywiałam się jak piętnastoletni chłopak, omijając co prawda fast food, za to natogowo pijąc colę light oraz pochłaniając wszystko, co dostadzane – mrożony jogurt, mnóstwo słodziku w kawie, „dietetyczne” desery, muffinki itd. Gdy wreszcie uznałam, że muszę schudnąć, spróbowałam detoksu cukrowego. Z początku nie sądziłam, że taka zmiana stylu życia w moim wypadku jest w ogóle możliwa. Bez dietetycznej coli?! Bez słodziku do kawy?! Bez pizzy?! W pierwszych dniach nawet bez owoców!... Myślałam, że nie dam rady. Pierwsze trzy dni były trudne. Po odstawieniu coli bolała mnie głowa. Ale stało się coś niesłychanego: w ciągu trzech dni schudłam trzy kilogramy! Po pierwszym tygo-

dniu czułam się znacznie mniej rozdęta. Po dwóch tygodniach byłam o 5 kilogramów lżejsza. W ciągu trzech tygodni zamieniłam spodnie ciężowe na normalne ubrania. Po czterech tygodniach zrzuciłam w sumie 6 kilogramów i całkowicie zmieniłam sposób odżywiania. Na tej diecie ani razu nie czułam głodu. Czasem rezygnuję nawet z przekąski. Jest zdecydowanie ciężko – marzyłoby mi się więcej słodczy i węglowodanów, ale przecież to właśnie przez nie wylądowałam na tej diecie! W każdym razie jestem w pełni usatysfakcjonowana i znajduję sposoby na włączenie do menu kilku moich ulubionych „smakołyków”. Przed wszystkim chciałam schudnąć – ale chyba najcudowniejszą niespodzianką jest to, że naprawdę czuję się dużo lepiej i zdrowiej. W ciągu dnia jestem mniej ociężała. Przyjaciele i rodzina także zauważyli ogromną różnicę. Wszystkie te zmiany zawdzięczam diecie detoksu cukrowego.

2. TYDZIEŃ – WPROWADŹ OWOCE I DODATKOWĄ PORCJĘ NABIAŁU

Brawo, wytrzymałaś do drugiego tygodnia planu! Wytrzymałaś już dziesięć dni ścisłej diety; w drugim tygodniu będziesz mogła trochę sobie poluzować. Dodanie porcji owoców dla dostarczenia organizmowi naturalnego cukru (oraz z uwagi na istotne korzyści dla skóry) zaspokoi apetyt na słodczy. Teraz, gdy twoje kubki smakowe stały się wrażliwe na cukier, być może zdziwisz się, że owoce są aż tak słodkie! Aha, a jako zdrową, bogatą w błonnik przekąskę schrup trochę prażonej bez tłuszczu kukurydzy – spróbuj posypać ją ziołami, jeśli tęsknisz za tradycyjnym smakiem.

Żywność dozwolona w 2. tygodniu

- maksymalnie 2 filiżanki niesłodzonej kawy dziennie, plus 2 łyżki mleka 2%, jeśli bardzo chcesz
- niesłodzona zielona i/lub ziołowa herbata bez ograniczeń
- minimum 2 l wody (sztucznie gazowanej bez sodu lub naturalnie gazowanej)

- białko: minimum 3 porcje chudego czerwonego mięsa, wieprzowiny, kurczaka, indyka, ryby, skorupiaków, tofu lub warzyw strączkowych (w ramce na str. 126 warianty dla wegetarian i wegan; wielkość porcji białka na str. 29)
- nabiał: maksymalnie 2 porcje dozwolonych produktów nabiałowych, plus ewentualnie odrobina mleka do kawy
- warzywa: do warzyw dozwolonych w trzydniowym planie odstawiania cukru oraz w pierwszym tygodniu diety (patrz str. 30 i 129) możesz teraz dołożyć:
 - marchewkę (gotowaną)
 - jicamę, czyli kłębian kątowaty, zwany też meksykańską rzepą
 - cebulę (gotowaną)
 - groszek (surowy lub gotowany)
- warzywa bogate w skrobię: batat (1 mały lub ½ szklanki pokrojonego w kostkę) albo kabaczek (½ szklanki)
- owoce: 1 średniej wielkości jabłko, cytryna lub limonka do napojów i gotowania; a dodatkowo (wielkość porcji w nawiasach):
 - jeżyny (½ szklanki)
 - jagody (½ szklanki)
 - melon kantalupa (½ szklanki)
 - grejpfrut (połówka)
 - maliny (½ szklanki)
 - truskawki (½ szklanki)
- orzechy: 30-gramowa porcja orzechów (patrz str. 30) maksymalnie dwa razy dziennie jako dodatkowa przekąska
- nasiona: 30-gramowa porcja pestek słonecznika lub dyni maksymalnie dwa razy dziennie jako dodatkowa przekąska
- popcorn: prażoną bez tłuszczu kukurydzę (1 szklanka) możesz jeść codziennie w formie dodatkowej przekąski

- tłuszcz: minimum 3 porcje (z olejów roślinnych, oliwek, awokado, orzechów albo nasion)
- skrobia: 1 porcja bogatego w błonnik pieczywa chrupkiego akceptowanej marki (2 kromki, chyba że na etykiecie podano inną wielkość porcji; lista akceptowanych marek produktów na str. 272)
- alkohol: wyłącznie czerwone wino; 1 kieliszek (150 ml) maksymalnie 3 razy w tygodniu
- przyprawy i oleje jadalne: ocet winny, oliwa, musztarda, olej sezamowy, sos sojowy

Metody obróbki termicznej

- *sauté* (smażenie w małej ilości tłuszczu)
- szybkie smażenie na dużym ogniu (*stir-fry*)
- duszenie
- gotowanie na parze
- gotowanie w wodzie

Pamiętaj, by używać wyłącznie dozwolonych tłuszczów!

Przykładowe dzienne menu w 2. tygodniu

Przepisów z gwiazdką (*) szukaj w rozdziale 13 albo w indeksie przepisów (str. 296); pozycje oznaczone podwójną gwiazdką (**) znajdziesz w aneksie B z listą aprobowanych producentów.

ŚNIADANIE: omlot z 3 jaj z mozzarellą, pieczarkami i cebulą; 2 bogate w błonnik kromki pieczywa chrupkiego**; niesłodzona kawa z odrobiną mleka 2%; duża szklanka wody z cytryną

PRZEKĄSKA: ½ szklanki czarnych jagód i 30 g migdałów, duża szklanka wody

LUNCH: soczewica z winegretem detoksu cukrowego*, szpinak *sauté*, niesłodzona zielona herbata z miętą, duża szklanka wody

PRZEKĄSKA: twaróg z plasterkami jabłka, duża szklanka wody z limonką

OBIADOKOLACJA: karczoch gotowany na parze z cytrynowo-czosnkowym winegretem, kurczak i brokuły smażone na sposób chiński, niesłodzona herbata cynamonowa, duża szklanka wody z cytryną

SŁODKI SMAK SUKCESU: ALISON

Alison zjawiała się w gabinecie B Nutritious z typową historią. Była przepracowana, przemęczona, miała zbyt wiele na głowie i sporą nadwagę. Renomowana trzydziestoosmioletnia prawniczka pracowała do późna, często jadła posiłki z klientami w restauracjach albo dostarczane do jej biura. Przy wzroście metr sześćdziesiąt ważyła około 82 kilogramów i czuła się okropnie. Na studiach grała w piłkę nożną, a po ich ukończeniu nigdy nie musiała martwić się o prawidłową wagę, dopiero ostatnie pięć lat pracy od rana do wieczora pozbawiły ją wszelkiej aktywności fizycznej. Alison nieustannie zażywała sprzedawane bez recepty tabletki działające przeciwzapalnie, lecząc nimi bóle głowy i stawów, oraz stosowała krem ze sterydami na plamy suchej skóry, które wykwitwały na jej twarzy i rękach. Brooke dokonała oceny ogólnej kondycji Alison i natychmiast zdała sobie sprawę, że kobieta regularnie spożywa ogromne ilości cukru. Alison piła dietetyczne napoje gazowane, które miały pomagać jej w przetrwaniu długiego dnia pracy, i przez cały czas podjadała paczuski gotowych przekąsek o wartości energetycznej 100 kilokalorii. Brooke zastosowała dietę detoksu cukrowego, eliminując ukochane dietetyczne napoje Alison, paczkowane przekąski i wszystkie inne cukry. W ciągu tygodnia prawniczka przestała zażywać tabletki od bólu głowy. Choć miała silne objawy głodu cukrowego, przez pierwsze trzy dni była zmęczona i rozdrażniona, wytrwała i cieszyła się ze swoich postępów. Pod koniec miesięcznej diety Alison schudła nieco ponad 6 kilogramów. Ale najbardziej warte uwagi były przyrost energii i poprawa wyglądu skóry. Miała promienną cerę i nie potrzebowała już kremów ze sterydami, by ukoić swędzącą, zaognioną i suchą skórę. Prawdę mówiąc, od kiedy przeszła na dietę, ani razu nie doszło do zaostrożenia się problemów dermatologicznych. Alison zauważyła, że jej cera wygląda lepiej i cienie pod oczami znacznie się zmniejszyły. Nie czuła się tak dobrze od czasów studiów.

3. TYDZIEŃ – WITAJCIE, ZBOŻA!

W trzecim tygodniu czas wprowadzić do diety zdrowe zboża. Zauważyliśmy, że nasi pacjenci czasem podchodzą do tego z lękiem, denerwując się, że utracone kilogramy powrócą. Nie martw się, dodajemy wyjątkowo bogate w błonnik zboża w zdrowych porcjach, które pomogą utrzymać poziom cukru we krwi pod kontrolą – a twój apetyt w ryzach!

A czy wspomnieliśmy, że dorzucamy odrobinę czekolady?

Żywność dozwolona w 3. tygodniu diety

- maksymalnie 2 filiżanki dziennie niesłodzonej kawy z 2 łyżkami mleka 2%, jeśli masz życzenie
- niesłodzona zielona i/lub ziołowa herbata bez ograniczeń
- minimum 2 l wody (sztucznie gazowanej bez sodu lub naturalnie gazowanej)
- białko: minimum 3 porcje chudego czerwonego mięsa, wieprzowiny, kurczaka, indyka, ryby, skorupiaków, jajek, tofu lub strączkowych (w ramce na str. 126 opcje dla wegetarian i wegan; wielkości porcji na str. 29)
- nabiał: maksymalnie dwie porcje dozwolonego nabiału (patrz str. 128) plus ewentualnie odrobina mleka do kawy
- warzywa: te same, co w trzydniowym planie odstawiania cukru oraz w pierwszych dwóch tygodniach diety (zob. str. 30 i 129)
- warzywa bogate w skrobię: te same co w 2. tygodniu (patrz str. 132)
- owoce: oprócz owoców z 2. tygodnia, czyli 1 średniej wielkości jabłka, cytryny lub limonki do gotowania oraz napojów, jedna porcja następujących owoców (widzisz, mówiłyśmy, że będzie łatwiej!):
 - czereśnie (½ szklanki albo 10 sztuk)
 - klementynki (2 małe)
 - winogrona (½ szklanki)

- nektaryny (1 sztuka)
- pomarańcze (1 średniej wielkości)
- brzoskwinie (1 sztuka)
- orzechy: 30-gramowa porcja orzechów (patrz str. 30) maksymalnie dwa razy dziennie jako dodatkowa przekąska
- nasiona: 30-gramowa porcja pestek słonecznika lub dyni maksymalnie dwa razy dziennie jako dodatkowa przekąska
- popcorn: prażoną bez tłuszczu kukurydzę (1 szklanka) możesz jeść codziennie w formie dodatkowej przekąski
- tłuszcz: minimum 3 porcje (z olejów roślinnych, oliwek, awokado, orzechów albo nasion)
- skrobia: 1 porcja bogatego w błonnik pieczywa chrupkiego akceptowanej marki (2 kromki, chyba że na etykiecie podano inną wielkość porcji; lista akceptowanych marek na str. 272) plus 1 porcja następujących zbóż (sprawdź na etykiecie wielkość porcji danego produktu na jedną osobę)
 - jęczmień: $\frac{1}{4}$ szklanki niegotowanego, $\frac{1}{2}$ szklanki gotowanego
 - gryka: $\frac{1}{4}$ szklanki niegotowanej, $\frac{1}{2}$ szklanki gotowanej, 60 g makaronu gryczanego (soba)
 - owies (niesłodzony; wyłącznie cięte ziarno albo tradycyjne płatki, nie błyskawiczne): $\frac{1}{4}$ szklanki niegotowanego, $\frac{1}{2}$ szklanki gotowanego
 - makaron wzbogacony w białko (zob. listę zalecanych producentów na str. 276): 60 g suchego
 - komosa ryżowa: $\frac{1}{4}$ szklanki niegotowanej, $\frac{1}{2}$ szklanki gotowanej
 - makaron razowy (zob. listę zalecanych producentów na str. 276): 60 g suchego
- alkohol: 1 kieliszek (150 ml) wyłącznie czerwonego wina maksymalnie 4 razy w tygodniu
- desery: gorzka czekolada (minimum 65% kakao), 30 g dziennie

- przyprawy i oleje jadalne: czerwony ocet winny, ocet balsamiczny albo jabłkowy, oliwa, olej kokosowy lub masło do duszenia

Metody obróbki termicznej

- *sauté* (smażenie/duszenie w małej ilości tłuszczu)
- smażenie na sposób chiński (*stir-fry*)
- duszenie
- gotowanie na parze
- gotowanie w wodzie

Pamiętaj, by używać wyłącznie dozwolonych tłuszczów!

Przykładowe dzienne menu w 3. tygodniu

Przepisów z gwiazdką (*) szukaj w rozdziale 13 albo w indeksie przepisów (str. 296); pozycje oznaczone podwójną gwiazdką (**) znajdziesz w aneksie B z listą aprobowanych producentów.

ŚNIADANIE: ½ szklanki gotowanych płatków owsianych albo ciętych ziaren owsa z 1 łyżką masła migdałowego plus ½ szklanki czarnych jagód posypanych 2 łyżkami siemienia lnianego; niesłodzona zielona herbata; duża szklanka wody z limonką

PRZEKĄSKA: 1 jabłko z warkoczem serowym, duża szklanka wody gazowanej

LUNCH: sałatka z tuńczyka i fasolki szparagowej z winegretem detoksu cukrowego* oraz 2 bogate w błonnik kromki pieczywa chrupkiego**, duża szklanka wody z cytryną

PRZEKĄSKA: guacamole i marchewka, niesłodzona herbata miętowa

OBIADOKOLACJA: duża sałatka z kurczaka na ciepło: gotowany kurczak z mieszanką zielonych sałat i kozim serem oraz sosem musztardowym; 2 duże truskawki w gorzkiej czekoladzie*

SŁODKI SMAK SUKCESU: PHIL

„Między trzydziestym a czterdziestym rokiem życia uprawiałem sport i miałem sylwetkę, która przyciągała spojrzenia. W ciągu ostatnich piętnastu lat przytyłem ponad 25 kilogramów. Z tego powodu miałem wysokie ciśnienie krwi i czułem, że wszystko wymyka mi się spod kontroli. Brakowało mi energii, jej poziom był niemal tak niski jak moje poczucie własnej wartości. Od lat nie chodziłem na basen ani na plażę – za bardzo wstydziłem się nadwagi. W niedzielę usłyszałem o detoksie cukrowym, a już w poniedziałek rozpocząłem dietę. W ciągu pierwszego miesiąca zrzuciłem 11 kilogramów! Ta dieta jest zaskakująco łatwa – ma bardzo jasne i proste wytyczne. Szczególnie dobrze nadaje się dla kogoś, kto ma tak wymagającą i stresującą pracę jak ja – potrzebuję diety z łatwymi zasadami. Choć pierwsze trzy tygodnie są dość restrykcyjne, dieta przedstawiona jest w taki sposób, że człowiek wybiega myślami poza początkowy etap. Opiera się na doskonałym odżywianiu organizmu oraz niezawodnej zasadzie eliminowania z jadłospisu naturalnych i sztucznych cukrów. Ponieważ pozwala dodać kilka smakołyków, łatwo nie stracić motywacji. Gorzka czekolada nigdy tak fantastycznie nie smakowała! Dzięki detoksowi cukrowemu po raz pierwszy od wielu lat czuję, że odzyskuję nad sobą kontrolę. Poprawił mi się nastrój i mam więcej energii”.

4. TYDZIEŃ – NIE TRĄC ROZPĘDU

To już ostatnia prosta! Jeszcze tylko tydzień i będziesz znała wszystkie zasady diety detoksu cukrowego. W tym tygodniu nadal będziesz chudnąć, ale z pewnością ucieszą cię wszystkie dodatkowe produkty, które będziesz mogła włączyć do menu. Więcej skrobi i więcej owoców!

Co wolno jeść w 4. tygodniu diety

- maksymalnie 2 filiżanki dziennie niesłodzonej kawy z 2 łyżkami mleka 2%, jeśli masz zyczenie
- niesłodzona zielona i/lub ziołowa herbata bez ograniczeń

- minimum 2 l wody (sztucznie gazowanej bez sodu lub naturalnie gazowanej)
- białko: minimum 3 porcje chudego czerwonego mięsa, wieprzowiny, kurczaka, indyka, ryby, skorupiaków, jajek, tofu lub strączkowych (w ramce na str. 126 opcje dla wegetarian i wegan; wielkości porcji na str. 129)
- nabiał: maksymalnie dwie porcje dozwolonego nabiału (patrz str. 128), do tego ewentualnie odrobina mleka do kawy
- warzywa: te same co w trzydniowym planie odstawiania cukru oraz w pierwszych dwóch tygodniach diety (zob. str. 30 i 129)
- warzywa bogate w skrobię: te same co w 2. i 3. tygodniu (patrz str. 132)
- owoce: 1 jabłko średniej wielkości; cytryna lub limonka do napojów i gotowania plus półtorej porcji owoców dozwolonych w 2. i 3. tygodniu (patrz str. 135)
- orzechy: 30-gramowa porcja orzechów (patrz str. 30) maksymalnie dwa razy dziennie jako dodatkowa przekąska
- nasiona: 30-gramowa porcja pestek słonecznika lub dyni maksymalnie dwa razy dziennie jako dodatkowa przekąska
- popcorn: prażoną bez tłuszczu kukurydzę (1 szklanka) możesz jeść codziennie w formie dodatkowej przekąski
- tłuszcz: minimum 3 porcje (z olejów roślinnych, oliwek, awokado, orzechów albo nasion)
- skrobia: dziennie 2 porcje produktów skrobiowych dodanych w 3. i 4. tygodniu (patrz str. 136), do tego 1 porcja bogatego w błonnik pieczywa chrupkiego akceptowanej marki (2 kromki, chyba że na etykiecie podano inną wielkość porcji na osobę; lista akceptowanych marek produktów spożywczych na str. 272), plus 1 porcja następujących produktów (sprawdź na etykiecie wielkość porcji danego produktu)
 - pieczywo (lista akceptowanych marek na str. 272)

- płatki śniadaniowe (lista akceptowanych marek na str. 272)
- brązowy ryż
- alkohol: 1 kieliszek (150 ml) wyłącznie czerwonego wina, maksymalnie 5 kieliszków w tygodniu
- desery: gorzka czekolada (minimum 65% kakao), 30 g dziennie
- przyprawy i oleje jadalne: czerwony ocet winny, ocet balsamiczny albo jabłkowy, oliwa, olej kokosowy lub masło do duszenia

Metody obróbki termicznej

- *sauté* (smażenie/duszenie w małej ilości tłuszczu)
- smażenie na sposób chiński (*stir-fry*)
- duszenie
- gotowanie na parze
- gotowanie w wodzie

Pamiętaj, by używać wyłącznie dozwolonych tłuszczów!

Przykładowe dzienne menu w 4. tygodniu

Przepisów z gwiazdką (*) szukaj w rozdziale 13 albo w indeksie przepisów (str. 296); pozycje oznaczone podwójną gwiazdką (**) znajdziesz w aneksie B z listą aprobowanych producentów.

ŚNIADANIE: kanapka złożona z 1 kromki chleba wieloziarnistego, 2 plastrów bekonu z indyka, 1 plastra pomidora oraz ¼ awokado; ½ grejpfruta; niesłodzona zielona herbata z cytryną, duża szklanka wody

PRZEKAŚKA: ½ szklanki częściowo odtłuszczonej ricotty z pokrojonym w plasterki jabłkiem posypanym cynamonem; duża szklanka wody z cytryną

LUNCH: chili z 3 rodzajów fasoli z wysokobłonnikowymi krakersami**, niesłodzona herbata imbirowo-cynamonowa, duża szklanka wody

PRZEKĄSKA: 30 g prażonych pestek dyni, 1 pomarańcza, niesłodzona zielona herbata, duża szklanka wody

OBIADOKOLACJA: sałata masłowa z serem feta, winogronami i selerem polana winegretem detoksu cukrowego*; pstrąg alpejski z oliwkami, kaparami i cytryną, 30 g gorzkiej czekolady (minimum 65% kakao); duża szklanka wody

Teraz, gdy zerwałaś z cukrowym nałogiem, zauważysz, że masz więcej energii, czujesz się lżej... a twoja skóra promienieje! Kontynuuj lekturę, a dowiesz się, jak zmaksymalizować efekty i jeszcze bardziej odmłodzić skórę. W dalszej części książki znajdziesz także kolejne rady, jak stosować naszą dietę długoterminowo oraz rozpocząć towarzyszący jej program ćwiczeń.

ROZDZIAŁ 9

DETOKS DLA SKÓRY

Jeśli stosujesz naszą dietę detoksu cukrowego, zauważysz zmiany zarówno w samopoczuciu, jak i wyglądzie. Jak zdążyłaś się już przekonać, to, czym się odżywasz, naprawdę znajduje odzwierciedlenie w kondycji skóry. Nasz program pielęgnacyjny został opracowany w taki sposób, by współdziałał z czterotygodniową dietą, pozwalając ci w pełni odnowić ciało na zewnątrz i od środka.

Nasz prosty codzienny program należy rozpocząć w pierwszym dniu pierwszego tygodnia; dzięki jego zaleceniom skóra będzie zdrowa i zachowa młodzieńczą promiennność. Naprawdę łatwo wcielić go w życie – tylko dwa kroki rano i dwa wieczorem – a zapewniasz skórze ochronę przed niszczącymi wolnymi rodnikami oraz glikacją białek i naprawiasz wszelkie wyrządzone już szkody. Pielęgnacja poranna ma chronić skórę, natomiast wieczorna regenerować ją podczas snu.

Poniżej zamieszczamy tabelę prezentującą podstawy codziennego programu pielęgnacji skóry na diecie detoksu cukrowego, który pomoże ci wyglądać równie wspaniale, jak się czujesz. Jeśli jeszcze nie rozpoczęłaś diety, może zechcesz przejrzeć listę polecanych przez nas produktów pielęgnacyjnych zamieszczoną na str. 280.

KROK 1 – PORANNE I WIECZORNE OCZYSZCZANIE POŁĄCZONE Z ŁAGODNYM ZŁUSZCZANIEM

Pierwszym krokiem rano i wieczorem jest oczyszczanie. Górna warstwa skóry (naskórek) składa się z komórek żywych i obumarłych. W miarę wzrostu i dzielenia się komórek naskórka starsze komórki są wypychane na powierzchnię, gdzie w końcu obumierają i ulegają złuszczeniu. Warstwa martwych komórek zalegających na powierzchni skóry nosi nazwę *stratum corneum*, czyli warstwy rogowej (keratynowej). W miarę starzenia się organizmu proces wzrostu, podziału i złuszczenia odbywa się wolniej. Martwe komórki, które pozostają na powierzchni skóry, sprawiają, że jest ona nierówna, sucha i niejednolita. Komórki te odbijają światło, przez co cera wydaje się matowa, a w dodatku zatykają pory, zaogniając problemy z wypryskami.

Oczyszczanie twarzy w celu usunięcia brudu, zanieczyszczeń, tłuszczu oraz makijażu jest sprawą podstawową. Będąc dermatologiem, doktor Farris może powiedzieć, jak wielu pacjentów przyznaje się, że nie oczyszcza regularnie twarzy. Dotyczy to zwłaszcza kobiet, które często po prostu padają wieczorem na łóżko, nie zmywając nawet makijażu. Okej, wiemy, że jesteś zmęczona, ale coś takiego nie wchodzi w grę! Z czasem cały ten brud się gromadzi, narażając skórę na niepotrzebny stres. Jest też druga strona medalu: niektóre kobiety – w większości te o tłustej cerze skłonnej do wyprysków – myją twarz zbyt często, starając się usunąć pryszcze agresywnymi pilingami. Uwierz nam, to nie działa! Doktor Farris zawsze powtarza: „Gdyby można było tak po prostu zmyć pryszcze, dermatolodzy nie mieliby nic do roboty”.

Najbardziej podstawowa pielęgnacja skóry powinna obejmować oczyszczanie dwa razy dziennie. Łagodne codzienne złuszczenie pomaga usunąć martwe komórki, pozostawia gładszą i bardziej promienną skórę. Ułatwia także wnikanie w głąb skóry leczniczych składników produktów do pielęgnacji cery, więc ma według nas same zalety. Tajemnica tkwi w ł a g o d n y m złusz-

**TABELA 9.1 Program codziennej pielęgnacji skóry
RODZAJ SKÓRY**

	WRAŻLIWA	NORMALNA I SUCHA	TŁUSTA LUB SKŁONNA DO WYPRYSKÓW
KROK 1: rano/ wieczór akcesoria i produkty do oczyszczania	miękką myjką z łagodnym środkiem oczyszczającym; na etykiecie szukaj informacji „dla cery wrażliwej”	miękką myjką ze środkiem oczyszczającym zawierającym kwas glikolowy, maltobionowy lub glukonolakton albo złuszczenie skóry szczoteczką oraz obojętnym środkiem oczyszczającym (bez kwasów AHA lub BHA) raz lub dwa razy w tygodniu	miękką myjką ze środkiem oczyszczającym, który zawiera kwas glikolowy albo salicylowy; środek ściągający lub tonik nieobowiązkowo albo raz lub dwa razy w tygodniu złuszczenie skóry szczoteczką i obojętnym środkiem oczyszczającym lub pilingiem ziarnistym (raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie)
KROK 2a: rano poranny kosmeceutyk, by chronić skórę przed uszkodzeniami spowodowanymi glikacją i wolnymi rodnikami	serum lub krem z przeciwutleniaczami	serum lub krem z przeciwutleniaczami	serum z przeciwutleniaczami
KROK 2b: rano ochrona przeciwsłoneczna	tlenek cynku i/lub dwutlenek cynku; szukaj produktów bez filtrów chemicznych albo przeznaczonych dla skóry wrażliwej	tlenek cynku i/lub dwutlenek cynku albo tradycyjne naturalne filtry przeciwsłoneczne	lekkie tradycyjne naturalne filtry przeciwsłoneczne (emulsje beztłuszczowe albo na bazie żelu)
KROK 2c: wieczór wieczorny kosmeceutyk do regeneracji skóry	produkt nawilżający ze składnikami regenerującymi; unikaj retinolu/kwasu retinowego, kwasów glikolowego, mlekowego i salicylowego	krem nawilżający ze składnikami regenerującymi, zawierający retinol/kwas retinowy	krem lub żel nawilżający ze składnikami regenerującymi, zawierający retinol/kwas retinowy

czaniu. Oczyszczanie powinno być najdelikatniejszym krokiem w codziennym programie, ponieważ jego zadaniem jest przygotowanie skóry do innych zabiegów kosmetycznych. Intensywne złuszczenie może zniszczyć barierę ochronną skóry, doprowadzić do jej przesuszenia i podrażnień. Jeśli masz bardzo wrażliwą cerę albo cierpisz na trądzik różowaty lub inny stan zapalny, nawet łagodne złuszczenie może podrażnić skórę twarzy i zaostrzyć problem. W takim wypadku proponujemy zrezygnować ze złuszczenia i oczyszczać cerę łagodnym środkiem do skóry wrażliwej, używając miękkiej myjki albo palców.

Istnieją dwa rodzaje złuszczenia: mechaniczne i chemiczne. Mechaniczne fizycznie usuwa martwe komórki skóry, natomiast chemiczne je rozpuszcza. Ogólnie rzecz biorąc, złuszczenie mechaniczne jest zbyt agresywne na co dzień, dlatego sugerujemy wykonywać je tylko raz lub dwa razy w tygodniu. Złuszczenie chemiczne jest delikatniejsze i bardziej nadaje się do codziennego stosowania.

Złuszczenie chemiczne

Złuszczenie chemiczne można przeprowadzić, używając środków do demakijażu zawierających jeden z następujących hydroksykwasów: kwas glikolowy, kwas salicylowy lub glukonolakton. Po nałożeniu na skórę delikatnie rozpuszczają „klej”, który spaja martwe komórki naskórka, i stymulują łagodne chemiczne złuszczenie. Kwas salicylowy, rodzaj beta-hydroksykwasu (BHA), najlepiej nadaje się do cery tłustej i skłonnej do wyprysków. Kwas glikolowy jest alfa-hydroksykwasem (AHA); środki do oczyszczania skóry zawierające ten składnik są szeroko stosowane przez dermatologów jako część pielęgnacji zwalczającej objawy starzenia. Jednak u osób o wrażliwej cerze składniki te mogą powodować podrażnienia. Z kolei glukonolakton, polihydroksykwas, jest jedną z najłagodniejszych chemicznych substancji złuszczących. Środki oczyszczające mające go w swoim składzie są odpowiednie dla wszystkich rodzajów skóry, włącznie

z wrażliwą. Najnowsze hydroksykwasy – kwasy bionowe, w tym kwas maltobionowy i laktobionowy – złuszczają delikatnie i skutecznie. Zobacz naszą listę polecanych produktów do oczyszczania cery (aneks C).

Złuszczenie mechaniczne

Złuszczenie mechaniczne należy wykonywać raz lub dwa razy w tygodniu. Proponujemy używać do tego celu miękkiej szczoteczki albo myjki czy rękawicy przeznaczonych specjalnie do twarzy. Większość znaczących firm kosmetycznych prowadzi obecnie sprzedaż tego typu akcesoriów. Są niedrogie, bezpieczne i skuteczne. Ręczne szczoteczki elektryczne do oczyszczania twarzy, dostępne w drogeriach oraz domach towarowych, robią trochę hałasu. Zasadniczo można wybierać spośród dwóch rodzajów szczoteczek: obrotowych, wykonujących ruchy okrężne, oraz oscylacyjnych, które poruszają się w tył i w przód. Czym się różnią? Przede wszystkim ceną. Szczoteczki oscylacyjne są droższe, ale rzeczywiście mają więcej „bajerów” i uważa się, że są delikatniejsze dla skóry. Do niektórych szczoteczek oscylacyjnych można dopasować kilka różnych głowic, między innymi dla cery wrażliwej oraz skłonnej do wyprysków, dlatego są naszym numerem jeden. Prowadzono badania nad szczoteczkami do oczyszczania twarzy, zarówno obrotowymi, jak i oscylacyjnymi, i wykazano, że skutecznie usuwają makijaż i redukują sebum, dokładnie myjąc skórę. Ważne, by używając elektrycznej szczoteczki nie przykładać zbyt dużej siły, ponieważ można w ten sposób podrażnić skórę. Poza tym nie należy ich używać w wypadku infekcji lub jakichkolwiek otwartych ran. Twarz szczotkujemy z ulubionym łagodnym środkiem do oczyszczania cery. Te niewielkie urządzenia naprawdę zrewolucjonizowały pielęgnację cery i są obecnie polecane przez wtajemniczonych dermatologów do codziennego stosowania. I uwierz nam – gdy już się w taką zaopatrzysz, będziesz zachodzić w głowę, jak mogłaś bez niej

żyć. Szczoteczki zamieniają złuszczenie w przyjemny zabieg jak w salonie piękności, pozostawiając gładką skórę bez podrażnień. Trzeba zaznaczyć, że mechaniczne złuszczenie nie nadaje się dla każdej cery; w tabeli 9.1 znajdziesz dokładniejsze instrukcje uwzględniające rodzaj skóry.

Jeśli masz skłonność do wyprysków albo bardzo tłustą cerę bądź zablokowane pory, większe korzyści może ci przynieść alternatywny rodzaj mechanicznego złuszczenia, mianowicie stosowany raz w tygodniu piling ziarnisty. Ziarniste pilingi są w dotyku nieco piaszczyste za sprawą drobinek, które złuszczą naskórek. Jeśli chcesz zmaksymalizować zalety takiego pilingu, nakładaj go, kiedy bierzesz gorący prysznic i masz otwarte pory. Delikatnie masuj skórę opuszkami palców przez 2–3 minuty, a następnie spłucz wodą.

Widziałyśmy kobiety, które próbowały jednocześnie stosować złuszczenie chemiczne i mechaniczne. Zdecydowanie odradzamy takie metody, ponieważ mogą prowadzić do przesuszenia i podrażnienia skóry. Z tego powodu zalecamy używanie miękkiej myjki i kosmetyku do oczyszczania cery, zawierającego jeden z hydroksykwasów odpowiedni dla twojego rodzaju skóry albo stosowanie obojętnego produktu do oczyszczania (bez kwasów AHA i BHA) i mycie nim twarzy codziennie, a raz lub dwa razy w tygodniu z użyciem szczoteczki. Poza tym, jeśli używasz na noc kremu z witaminą A, pamiętaj, że skóra staje się przez to bardziej wrażliwa, więc odstaw ten kosmetyk na dzień lub dwa przed planowanym złuszczeniem mechanicznym.

Toniki i płyny ściągające mogą być niepotrzebne

A co z tonikami i płynami ściągającymi? Pierwotnie miały za zadanie usuwać ze skóry resztki mydła. Są to pozostające na skórze płyny, które aplikujemy wacikiem po oczyszczeniu twarzy. Choć wiele kobiet pozostaje wiernych temu drugiemu etapowi oczyszczania skóry, produkty te są w gruncie rzeczy

przestarzałe. Większość nowoczesnych kosmetyków oczyszczających niemal nie pozostawia na skórze resztek mydła, eliminując tym samym potrzebę stosowania toników i płynów ściągających. Oczywiście od każdej reguły są jakieś wyjątki. Jeżeli masz tłustą cerę i skłonność do wyprysków, tonik może być przydatny, ponieważ usuwa pozostałość tłuszczu, a skóra promienieje.

KROK 2A RANO – ZAPOBIEGAJ GLIKACJI I USZKODZENIOM OKSYDACYJNYM

Pierwszym produktem, który należy nałożyć na skórę po porannym oczyszczeniu, jest antyoksydant. Antyoksydanty mogą mieć postać serum albo kremu, a nawet wchodzić w skład najnowszych kosmetyków z filtrem przeciwsłonecznym. Zadaniem przeciwutleniaczy jest ochrona skóry przed glikacją oraz uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki. Serum to nasz ulubiony specyfik, ponieważ jest lekki, nie zatyka porów i dostarcza skórze koncentratu antyoksydantów. Serum może być stosowane pod kosmetyk nawilżający, makijaż lub filtr przeciwsłoneczny i jest doskonałym pierwszym krokiem do ochrony skóry już z samego rana. Wiele produktów jest dosłownie naszpikowanych mieszkanką przeciwutleniaczy, które działają synergicznie. Przeciwutleniacze w rozsądnych cenach można znaleźć w aptekach, drogeriach, perfumeriach, salonach kosmetycznych oraz gabinetach dermatologów. Powietrze i światło mogą spowodować ich rozkład chemiczny, szukaj zatem produktów w ciemnych nieprzezroczystych butelkach z pompką, która blokuje dostęp powietrza. Polecamy wybrać kosmetyk z antyoksydantem, który zawiera przynajmniej jeden z naszych „gwiazdorskich” inhibitorów glikacji, a jeszcze lepiej taki, który ma ich w składzie kilka: wyciąg z rozmarynu, wyciąg z tymianku, resweratrol, ekstrakt z zielonej lub czarnej herbaty, kurkuminę, floretynę, kwercety-

nę, wyciąg z granatu, czarnych jagód, wodorostów, L-karnozyne i kwas alfa-liponowy. Wszystkie omówimy w dalszym ciągu tego rozdziału (zob. str. 159–165).

KROK 2B RANO: OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

Pamiętaj, antyoksydanty nie są substytutami filtrów przeciwsłonecznych, a jedynie ich uzupełnieniem; te drugie blokują lub pochłaniają wnikające w skórę promienie słoneczne, zapewniają więc zupełnie inny rodzaj ochrony niż produkty z przeciwutleniaczami. Wybierając krem z filtrem, pamiętaj, by używać takiego z faktorem (SPF) nie niższym niż 30, a jeśli planujesz aktywność na świeżym powietrzu, wybierz nawet silniejszą ochronę. Bardzo ważną rzeczą jest zwrócenie uwagi, by na etykiecie widniał napis „szerokie spektrum” i by kosmetyk zawierał składniki, które blokują zarówno promienie UVA, jak i UVB. Podziału filtrów słonecznych dokonano na podstawie sposobu, w jaki chronią skórę. Filtry organiczne, zwane także chemicznymi, wykorzystują kombinację związków chemicznych, które pochłaniają promienie ultrafioletowe, natomiast filtry nieorganiczne, zwane mineralnymi – fizyczne blokery – wykorzystują cząsteczki odbijające i rozpraszające światło. Filtry fizyczne z mikronizowanym tlenkiem cynku lub dwutlenkiem tytanu to znakomity wybór, ponieważ te cząsteczki blokują zarówno promienie UVA, jak i UVB. Dostępne są także filtry barwione, znakomicie sprawdzające się na ciemniejszej karnacji. Do wyboru jest wiele eleganckich kosmetyków z filtrem, a naprawdę skuteczne możesz kupić w aptece, nie rozbijając przy tym banku.

RADA DOKTOR FARRIS:

„Brązowe plamy na dłoniach, których kobiety tak bardzo nienawidzą, to nie plamy starcze, tylko przebarwienia słoneczne”.

„GWIAZDORSKIE” SKŁADNIKI KOSMETYKÓW Z FILTREM

Ochrona przed promieniami UVA: Parsol 1789 albo jego stabilizowana postać o nazwie Helioplex, Mexoryl SX

Ochrona przed promieniami UVB: homosalate, salicylan oktylu, oktokrylen, metoksycyna – monian oktylu, oksybenzon, dioksybenzon, benzofenon 4, antranilat mentylu

Ochrona przed promieniami UVA i UVB: dwutlenek tytanu, tlenek cynku

KROK 2C WIECZÓR – REGENERUJ SKÓRĘ, UŻYWAJĄC SILNIE DZIAŁAJĄCEGO KOSMETYKU NAWILŻAJĄCEGO

Ta część wieczornej pielęgnacji nada nowe znaczenie określeniu „sen dla urody”. Po oczyszczeniu skóry zalecamy użycie kosmetyku nawilżającego, który pomoże zregenerować i nawodnić skórę. Dlaczego nawilżanie jest takie ważne? Jak się okazuje, kosmetyki nawilżające bardzo korzystnie wpływają na zdrowie i urodę skóry. Sucha skóra jest niejednolita, matowa i wydaje się bardziej pomarszczona. Badania wykazały, że stosując wyłącznie zwykły kosmetyk nawilżający, możemy tymczasowo zmniejszyć widoczność zmarszczek nawet o 10–15%. A to dlatego, że kosmetyki nawilżające zatrzymują wodę w skórze, przez co staje się mniej wiotka, a zmarszczki mniej widoczne. Kosmetyki nawilżające wzmacniają także funkcję barierową skóry, zapobiegając jej pierzchnięciu, podrażnieniom oraz infekcjom. Tak więc nawilżanie to niezbędny krok w pielęgnacji, by zachować zdrową i piękną cerę. Poniżej wskazówki dotyczące wyboru kosmetyków nawilżających; gdy znajdziesz odpowiedni dla siebie, powinnaś stosować go co wieczór na oczyszczonej skórze.

Podstawowe nawilżanie

Wiemy, że w drogeriach są tony rozmaitych produktów, zaczniemy więc od objaśnień. Doktor Farris jest często pytana, czy droższe kosmetyki nawilżające są skuteczniejsze? Odpowiedź brzmi: absolutnie nie, ponieważ wszystkie mają zasadniczo ten sam skład. Różnica w cenie wynika z bajerów, takich jak wymyślne opakowanie i rekomendacja celebrytów. Wszystkie kosmetyki nawilżające zawierają trzy główne komponenty: substancje o działaniu okluzyjnym, humektanty i emolienty, połączone z wodą, zagęszczaczami, konserwantami i środkami zapachowymi. Wiele osób poszukuje bezzapachowych i pozbawionych konserwantów mleczek i kremów nawilżających, choć może przeczyć to zdrowemu rozsądkowi. Odpowiednie konserwanty są niezbędne, by przedłużyć trwałość kosmetyku i zapobiec jego zanieczyszczeniu. Jeśli należysz do dziewczyn, dla których mniej znaczy więcej, mogą odpowiadać ci kosmetyki bezzapachowe, ale ogólnie substancje zapachowe nie szkodzą pod warunkiem, że nie masz na nie alergii. Prawdziwa alergia zapachowa to podstępna sprawa, ponieważ produkty nieperfumowane mogą mimo wszystko zawierać substancje zapachowe, maskujące zapach substancji chemicznych w ich składzie. Jeżeli podejrzewasz u siebie alergię zapachową, można ją potwierdzić, przeprowadzając test plasterkowy u dermatologa.

Składniki o działaniu okluzyjnym to jedyne oleiste substancje w kosmetykach nawilżających, które zapobiegają utracie wody, tworząc na skórze barierę. Zatrzymują wodę, żeby nie odparowała, poprawiając tym samym nawilżenie skóry. Do najpowszechniej stosowanych składników należą: wazelina, lanolina, olej mineralny, воск pszczeli oraz pochodne silikonu – dimetikon i cyklometikon. Jeśli produkt jest opatrzony etykietą „beztłuszczowy”, generalnie oznacza to, że nie zawiera wazeliny, olejów mineralnych i roślinnych. W beztłuszczowych kosmetykach nawilżających w charakterze środka działającego okluzyjnie stosowane są pochodne silikonu, takie jak dimetikon.

Humektanty to związki, które niczym mikroskopijne gąbki wyciągają wodę ze skóry właściwej oraz głębszych warstw naskór-

ka, by nawodnić płytsze warstwy oraz tę najbardziej zewnętrzną, czyli rogową. Gdy wilgotność powietrza przekracza 70%, przyciągają wodę z otoczenia, nawilżając skórę od zewnątrz. Muszą być stosowane w połączeniu z substancjami o działaniu okluzyjnym, żeby woda, którą przyciągają do warstwy rogowej, nie wyparowała. Gliceryna, kwas hialuronowy, mleczan sodu, mocznik oraz miód to dość powszechnie stosowane humektanty. Glikol propylenowy jest popularnym humektantem o właściwościach antybakteryjnych. Choć może powodować podrażnienia skóry, rzadko wywołuje prawdziwe reakcje alergiczne.

Czujesz, jak gładka i jedwabista jest twoja skóra, gdy ją nawilżysz? Dzieje się tak za sprawą trzeciego komponentu kosmetyków nawilżających: emolientów. Wypełniają one przestrzenie między martwymi komórkami skóry, zmniejszając tarcie i wygładzając powierzchnię skóry. Do powszechnie stosowanych emolientów należą olej z jojoby, olej słonecznikowy oraz palmowy. Jeśli szukasz produktów pielęgnacyjnych bez alkoholu, być może zaskoczy cię fakt, że niektóre alkohole działają jak emolientowy środek nawilżający; jako przykład można wymienić alkohole cetylowy i stearylowy. Wchodzą one w skład kosmetyków nawilżających, ponieważ sprawiają, że skóra jest gładka i jedwabista. Jeśli przeszkadza ci obecność alkoholu w kosmetykach pielęgnacyjnych, dokładnie czytaj skład na etykiecie, zwracając uwagę na te nazwy.

Wszystkie kosmetyki nawilżające są emulsjami, to znaczy mieszaninami oleju i wody. Mleczka zawierają więcej wody niż oleju, natomiast kremy mają wyższą zawartość oleju, stąd ich gęściejsza konsystencja. Wiele osób preferuje latem mleczka zamiast kremów, ale ty w chłodniejsze i suchsze dni używaj kremu. Ma to sens, ponieważ chłód oraz niska wilgotność powietrza wysuszają skórę. Dojrzałe kobiety częściej miewają suchą skórę i z reguły wolą kremy. Jeżeli masz skłonność do wyprysków, pozostań przy produktach beztłuszczowych. I na koniec – przy wyborze kosmetyku nawilżającego musisz brać pod uwagę klimat, porę roku oraz wszelkie przebyte wcześniej choroby skóry.

TAK WIELE PRODUKTÓW... KTÓRY WYBRAĆ?

Doktor Farris od ponad dwudziestu lat bada kosmeceutyki do pielęgnacji skóry oraz ich składniki aktywne. Jest konsultantką znanych firm kosmetycznych, prowadzi wykłady o zapleczu naukowym stojącym za produkcją tych wyjątkowych preparatów pielęgnacyjnych oraz publikuje na ten temat. Kosmeceutyki to produkty zawierające aktywne składniki, które rzeczywiście wpływają na poprawę wyglądu skóry. Zasadniczo produkty, które będziemy omawiać, są połączeniem kosmetyków i farmaceutyków zapewniającym dodatkowe korzyści, przewyższające zalety zwykłych kosmetyków. Większość pierwszych kosmeceutyków zawierała tylko jeden składnik aktywny, na przykład witaminę C albo retinol, ale przeważająca część współczesnych produktów oferuje połączenie unikatowych substancji aktywnych, które działają synergistycznie, dając dodatkowe korzyści za tę samą cenę. Gdy decydujesz się na zakup kosmeceutyków, kilka prostych wskazówek może pomóc ci przebrnąć przez zalew produktów na półkach i w sklepach internetowych. Oto kilka rad, które – mamy nadzieję – pomogą ci uniknąć zamieszania oraz aż nazbyt dobrze znanych rozterek przy drogeryjnej ladzie.

- Wyższa cena niekoniecznie oznacza lepszy czy skuteczniejszy produkt.
- Wybieraj znane marki i unikaj produktów z podejrzanych źródeł.
- Czytając etykiety, pamiętaj, że składniki są wymienione w porządku malejącym – te, których jest najwięcej, figurują na początku.
- Nigdy nie zapominaj, że osoba za ladą jest zatrudniona przez branżę kosmetyczną, więc z rezerwą podchodź do jej rad.
- Jeśli producent obiecuje cuda na kiju, prawdopodobnie jego zapewnienia można włożyć między bajki.

Produkty nawilżające, które regenerują

Skoro już jesteś profesjonalistką w dziedzinie podstawowego nawilżania skóry, porozmawiajmy o składnikach, które można stosować w celu wzmocnienia zalet produktów nawilżających. Mnóstwo substancji aktywnych ma działanie odmładzające, ale zwykle to tylko obiecanki cacanki. By oszczędzić ci czasu i pie-

niędzy, odrobiliśmy za ciebie zadanie domowe. Nasza lista zawiera składniki, które rzeczywiście są w stanie poprawić wygląd starzejącej się skóry.

Witamina A na piątkę

Witamina A oraz jej pochodne należą do najbardziej cenionych związków chemicznych w dermatologii. Witamina A, zwana także retinolem, jest szeroko wykorzystywana do pielęgnacji skóry z oznakami starzenia się i jest dostępna w wielu produktach nawilżających kupowanych bez recepty. Wniknąwszy w skórę, retinol przekształca się w aktywną postać witaminy A, czyli kwas retinowy. Kwas ten naprawia skórę, przyczepiając się do receptorów, które włączają i wyłączają pewne funkcje komórkowe – a szczególnie uruchamiają produkcję kolagenu i hamują jego rozpad. To właśnie dzięki zwiększeniu ilości kolagenu w skórze retinol tak doskonale radzi sobie z wygładzaniem zmarszczek. Kosmeceutyki zawierające retinol rozjaśniają przebarwienia, zwężają pory oraz poprawiają strukturę i koloryt cery. Szukaj produktów, które mają w składzie retinol bądź jego pochodne; powszechnie uważa się, że sam retinol jest najsukteczniejszą postacią witaminy A w produktach sprzedawanych bez recepty. Dalsze miejsca zajmują jego pochodne w następującej kolejności: retinaldehyd, propionian retinyli oraz palmitynian retinyli.

Prawdziwy skarb, kwas retinowy, jest dostępny wyłącznie na receptę pod takimi nazwami handlowymi jak: Retin A, Renova lub Refissa. Jeśli wolisz produkty generyczne, szukaj tretynoiny („t” oznacza „trans”). Choć omawiane wcześniej kupowane bez recepty pochodne kwasu retinowego są skuteczne, wykazują znacznie słabsze działanie niż produkty przepisane przez lekarza. Badania dowiodły, że kremy z kwasem retinowym odmładzają skórę, wygładzając ją i ujędrniając. Dodatkowo kwas retinowy reguluje wymianę komórek, złuszcza martwe komórki skóry, dzięki czemu cera rozjaśnia się i nabiera blasku.

Oto ważne pytanie często zadawane dermatologom: czy winnam kupić coś w drogerii, czy raczej pójść do lekarza, żeby

przepisał odpowiedni specyfik? Doktor Farris zwykle zaleca na początku kosmetyk z witaminą A dostępny bez recepty, zwłaszcza jeśli masz skórę wrażliwą lub dojrzałą. Te produkty nie działają tak silnie, niemniej jednak są skuteczne i znacznie rzadziej wywołują podrażnienia. Jeżeli masz cerę tłustą lub skłoną do wyprysków, lepiej posłuży ci tretynoina kupowana na receptę. Należy zaznaczyć, że kilka innych sprzedawanych na receptę postaci witaminy A, włączając w to tazaroten i adapalen, stosuje się do pielęgnacji skóry z objawami starzenia się. Tutaj przychodzi z pomocą dermatolog, który doradzi wybór odpowiedniego specyliku. (Produkty zawierające te postaci witaminy A, których nie można kupić bez recepty, nie powinny być używane przez kobiety w ciąży!).

Witamina B3 (niacynamid)

Niacynamid to jeden z najcenniejszych składników stosowanych w kosmetykach przeciwdziałających starzeniu doskonały dla wszystkich rodzajów cery, w tym wrażliwej. Niacynamid poprawia nawodnienie skóry, stymuluje produkcję istotnych lipidów skórnych, takich jak ceramidy, a tym samym poprawia barierę lipidową. Zmniejsza także produkcję gruczołów tłuszczowych i zwęża pory. Produkty zawierające niacynamid wygładzają drobne zmarszczki i spływają głębsze, rozjaśniają przebarwienia i plamy oraz zmniejszają ziemistość cery. Wisienką na torcie jest fakt, że ta witamina pełni funkcję silnego przeciwutleniacza, który hamuje glikację białek. Proponujemy dodać ją do listy poszukiwanych w kremach składników, ponieważ nie tylko regeneruje, ale i chroni starzejącą się skórę.

Witamina C: rozświetlająca witamina dobra dla skóry!

Witamina C, stosowana miejscowo w kremach i rozmaitych rodzajach serum, jest substancją lubianą przez dermatologów, ponieważ przynosi skórze wiele pożytku. To silny antyoksydant wykazujący działanie przeciwzapalne. Uaktywnia enzymy produkujące kolagen, jest zatem niezbędna do zachowania zdrowej struktury podporowej skóry. Poza tym rozjaśnia przebarwienia

i poprawia koloryt cery, dlatego doskonale nadaje się do leczenia skóry uszkodzonej przez promienie słoneczne. Szukaj kosmceutyków zawierających fosforan askorbylu, 6-palmitynian L-askorbylu, tetraizopalmitynian askorbylu lub L-kwas askorbinowy. Składniki te pomogą spłycić zmarszczki oraz przywrócić skórze młodzieńczy blask.

EFEKTY UBOCZNE STOSOWANIA KWASU RETINOWEGO I RETINOLU

Trzeba wiedzieć, że gdy po raz pierwszy używasz kosmetyku z kwasem retinowym czy po prostu retinolem, skóra może się zaróżowić i lekko łuszczyć. Ten dość pospolity efekt uboczny, zwany reakcją retinoidalną, zwykle trwa parę tygodni, dopóki skóra nie przyzwyczai się do produktu. Łagodna eksfoliacja pomoże usunąć złuszczoną skórę, a nakładanie kilka razy dziennie bogatego kremu nawilżającego zwalczy suchość. Proponujemy zacząć od używania kremu z witaminą A co drugi wieczór przez kilka pierwszych tygodni, by zminimalizować reakcję retinoidalną. Choć wiele osób uważa, że w trakcie miejscowego stosowania kremu z witaminą A skóra jest bardziej wrażliwa na promienie słoneczne, w gruncie rzeczy istnieje bardzo niewiele naukowych dowodów na poparcie tego twierdzenia. Sugerujemy używanie na dzień kosmetyku z filtrem przeciwsłonecznym, by zapobiec uszkodzeniom słonecznym skóry. Pamiętaj także o zaprzestaniu stosowania kremów z jakąkolwiek postacią witaminy A na pięć do siedmiu dni przed depilacją woskiem lub jakimkolwiek innym zabiegiem w gabinecie kosmetycznym, łącznie z terapią laserową i pilingiem chemicznym.

Peptydy – białka, które przyspieszają wytwarzanie kolagenu

Pobudzające produkcję kolagenu peptydy stanowią nową interesującą kategorię składników znajdujących się w dostępnych bez recepty kosmceutykach. Pierwsze wprowadzone na rynek peptydy były małymi fragmentami kolagenu, które pobudzały fibroblasty (komórki skóry wytwarzające kolagen) do produkcji włókien kolagenu. Kosmceutyki o działaniu nawilżającym zawierające te peptydy były testowane na ludzkiej skórze. Okazało się, że

stale stosowane poprawiają wygląd skóry, spłycając zmarszczki i bruzdy. Obecnie peptydy te są dostępne pod nazwami Matrixyl i Matrixyl 3000 i można je znaleźć w wielu popularnych kosmeceutykach. Oba te składniki stymulują produkcję kolagenu, odmładzając skórę, kiedy śpisz. Jedną z zalet kosmeceutyków z peptydami jest to, że nie podrażniają skóry, są zatem dobrze tolerowane nawet przez osoby o wrażliwej cerze oraz te, które nie tolerują kremów z witaminą A.

Hydroksykwasy – więcej niż złuszczenie

Mówiliśmy o zaletach hydroksykwasów jako substancji złuszczących w kosmetykach do oczyszczania skóry, ale mogą one być także stosowane w kosmetykach nawilżających, które poprawiają wygląd starzejącej się skóry. Mimo że nadal polecamy produkty z kwasami glikolowym i mlekowym, niektóre hydroksykwasy nowszej generacji działają łagodniej i skuteczniej. Te związki chemiczne, nazywane kwasami bionicznymi, stanowią trzecią generację hydroksykwasów o wyjątkowych właściwościach nawilżających, ponieważ potrafią wiązać wodę z atmosfery i zatrzymują ją w skórze. Kwasy bioniczne działają także jak przeciwutleniacze, lecz – co istotniejsze – przyspieszają syntezę kwasu hialuronowego. Jest to substancja, której dzieci zawdzięczają puciołate policzki, niezbędna do tego, aby i nasza skóra była napięta i sprężysta. Badania nad kwasami bionicznymi wykazały ich skuteczność w wygładzaniu zmarszczek oraz poprawianiu wyglądu skóry. Kluczowe składniki, których należy szukać w kosmetykach, to kwasy: laktobionowy i maltobionowy.

N-acetyloglukozamina – ujędrniamy!

N-acetyloglukozamina jest stosunkowo nowym odkryciem w pielęgnacji skóry. Cząsteczka ta jest podstawową składową kwasu hialuronowego i ujędrnia skórę od wewnątrz. Badania wykazały, że kobiety stosujące ów nowatorski składnik zaobserwowały jego

korzystne działanie przeciwzmarszczkowe, redukcję przebarwień oraz szorstkości. Dodatkową korzyścią płynącą ze stosowania N-acetyloglukozaminy jest udokumentowane skuteczniejsze łagodzenie zmian trądzikowych w porównaniu z dominującym na rynku nadtlenkiem benzoilu. Ten regenerujący skórę składnik dostaje od nas złotą gwiazdkę, ponieważ jest zarazem skuteczny i na tyle łagodny, że nadaje się do wszystkich typów cery. Szukaj produktów z N-acetyloglukozaminą lub NeoGlukozaminą.

NATURALNA PIELĘGNACJA Z ŁĄDU I MORZA

Jak zdążyłaś się zapewne zorientować, cenimy składniki naturalne. Dieta detoksu cukrowego kładzie duży nacisk na czerpanie korzyści zdrowotnych z naturalnej żywności. Nie powinno zatem dziwić, że preferujemy substancje naturalne także w pielęgnacji skóry. Wierzymy, że należą do grupy najskuteczniejszych składników pielęgnacyjnych, zapewniając twojej skórze łagodne, a zarazem silne działanie przeciwstarzeniowe.

Wiele naturalnych składników, o których będziemy mówić, to substancje – jak je nazywamy – wielozadaniowe, czyli działające na więcej niż jeden sposób. Kryją w sobie moc, która może poprawić wygląd cery, zwalczać widoczne oznaki starzenia oraz powstrzymać zachodzące w skórze procesy glikacji. Dlatego umieszczamy je na czele naszej listy gwiazdorskich składników. Choć skupiamy się na substancjach naturalnych, musimy zaznaczyć, że nie jesteśmy przeciwne składnikom syntetycznym, ponieważ jest wśród nich wiele znakomitych, które potrafią zdziałać cuda.

Rośliny to jedno z najcenniejszych źródeł składników pozyskiwanych do pielęgnacji skóry. Są odpowiednio uprawiane i zbierane, by zagwarantować obfitość występujących w nich witamin, emolientów i przeciwutleniaczy. Aby mogły trafić do produktu pielęgnacyjnego, rośliny muszą zostać przetworzone na ekstrakty, co zazwyczaj wiąże się z ich tłoczeniem lub mieleniem. Wyciągi

muszą być sporządzane z pieczołowitością, aby składniki pozostały aktywne, a co za tym idzie, żeby stosowany przez ciebie produkt miał jakąś wartość praktyczną poza pięknym zapachem.

Jak wcześniej wspominałyśmy, stres oksydacyjny powoduje starzenie się skóry, nasilając stany zapalne, glikację oraz rozpad włókien kolagenu. Stosowanie przeciwutleniaczy do zneutralizowania wolnych rodników i zapobieżenia uszkodzeniom oksydacyjnym jest dobrze udokumentowane w badaniach naukowych. Rośliny, podobnie jak ludzie, są uzbrojone w system obrony antyoksydacyjnej. Rosną w słońcu i wykorzystują przeciwutleniacze, by chronić się przed szkodliwymi, powstającymi wskutek promieniowania słonecznego wolnymi rodnikami. Polifenole, jak wspominałyśmy w rozdziale 5, to wyjątkowe antyoksydanty występujące w roślinach. Te kolorowe związki znajdujące się w wyciągach roślinnych mogą być odpowiednio spreparowane i użyte w produktach do pielęgnacji skóry. Chemicy pracujący w przemyśle kosmetycznym upodobałi sobie antyoksydanty roślinne, ponieważ można je pozyskiwać z niemal każdej części rośliny: kory, łodygi, liści, nasion i kwiatów.

Obecnie dermatolodzy rutynowo zalecają antyoksydanty do ochrony skóry przed wolnymi rodnikami i glikacją. Z badań wynika, że antyoksydanty mogą zapobiec oparzeniom słonecznym oraz opóźnić oznaki przedwczesnego starzenia się skóry. Kosmeceutyki z substancje te można stosować w celu zapobiegania zapaleniom skóry, mogą być zatem pomocne w leczeniu takich chorób skóry jak trądzik różowaty i pospolity.

Poniżej kilka roślinnych źródeł naturalnych ekstraktów o silnym działaniu, które można wykorzystywać do walki z procesem glikacji oraz objawami starzenia się skóry.

„Gwiazdorskie” roślinne inhibitory glikacji

Zioła i przyprawy korzenne

Zioła i przyprawy od stuleci są wykorzystywane w medycynie alternatywnej. Używa się ich do regulowania masy ciała,

obniżania poziomu cukru we krwi, wygaszania procesów zapalnych, leczenia bólów stawowych i zapalenia stawów, jak również dla zdrowia włosów i skóry. Mogą też przynieść takie korzyści zdrowotne, jak zmniejszanie prawdopodobieństwa wystąpienia nadciśnienia, katarakty, a nawet nowotworów. Zioła i przyprawy zawdzięczają swoje cudowne właściwości przede wszystkim antyoksydantom.

Jedne i drugie są silnymi inhibitorami procesów glikacji. W badaniach porównujących dwadzieścia cztery wyciągi z ziół i przypraw korzennych okazało się, że te ostatnie najsilniej hamują glikację, choć wiele powszechnie stosowanych ziół także wykazało skuteczność działania. Wiele z nich włączyliśmy do naszego programu dietetycznego i przepisów, dodają bowiem smaku potrawom i pomagają redukować glikację od wewnątrz, co skutkuje bardziej młodzieńczym wyglądem.

Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*). Jest popularną przyprawą ziołową o wyjątkowym aromacie i smaku. Wyciąg z rozmarynu pozyskiwany z drobnych listków tego krzewu ma silne działanie przeciwutleniające i antybakteryjne oraz hamuje aktywność enzymów zwanych metaloproteinazami, które powodują rozpad włókien kolagenowych. Wyciąg z liści rozmarynu chroni skórę przed wolnymi rodnikami i zapobiega stresowi antyoksydacyjnemu. Badania laboratoryjne potwierdziły zdolność ekstraktu rozmarynowego do hamowania glikacji kolagenu, dzięki czemu jest on przydatny w zapobieganiu procesom starzenia się skóry.

Tymianek (*Thymus vulgaris*). Wspaniale smakuje z indykiem, a jego lecznicze właściwości mogą przyprawić o zawrót głowy. Tymianek zawiera polifenole zwane flawonoidami. Ekstrakt z tymianku działa przeciwzapalnie, a najnowsze, jeszcze nieopublikowane badania sugerują, że może również zabijać bakterie. Naukowcy przeprowadzający te badania porównywali ekstrakt z tymianku z powszechnie stosowanym lekiem przeciwtrądzikowym, nadtlenkiem benzoilu. Ku ich wielkiemu zdziwieniu ekstrakt z tymianku znacznie przewyższał skutecznością nadtlenek

benzoilu, co czyni zeń potencjalną alternatywę w leczeniu trądziku. Wyciąg z tego zioła jest także silnym inhibitorem glikacji, kiedy zatem mówimy, że tymianek dobrze wpływa na skórę, nie mamy na myśli wyłączenie skóry indyka.

Kurkuma (*Curcuma longa*). To roślina lecznicza od dawna stosowana w chińskiej medycynie. Jej kłącza są mielone na proszek, z którego otrzymujemy przyprawę używaną między innymi do curry. Kurkuma zawiera aktywny składnik, kurkuminę, przeciwutleniacz, który nadaje jej wyrazisty żółty kolor. Kurkumina sprzyja gojeniu się ran, ma naturalne właściwości antybakteryjne i działa jako środek przeciwzapalny. Jako polifenol jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów zapobiegającym glikacji. W najnowszych badaniach wstępnych połączono kurkuminę z bazą żelową i zaaplikowano na skórę. Ten roślinny żel zapobiegał tworzeniu się tkanki bliznowatej po zabiegach chirurgicznych oraz redukował blizny, jak również naprawiał uszkodzenia słoneczne, a nawet zmniejszał widoczność zmarszczek. Poprawa wyglądu zniszczonej przez słońce skóry następowała po trzech do sześciu miesięcy stosowania preparatu. Największą poprawę zaobserwowano u osób z najpoważniejszymi uszkodzeniami. Po tych szalenie obiecujących wstępnych wynikach badań kurkumina może okazać się skutecznym środkiem do pielęgnacji starzejącej się skóry.

Herbata (*camellia sinensis*)

Zielona herbata. Od stuleci jest stosowana do celów leczniczych i znajduje się na naszej liście „gwiazdorskich” produktów spożywczych. Zawarte w niej polifenole należą do najsilniejszych antyoksydantów i mają udokumentowane właściwości przeciwglikacyjne. Badania potwierdziły, że spożywanie ekstraktu z zielonej herbaty skutecznie blokuje poprzeczne wiązania kolagenu i hamuje gromadzenie się AGE, związane z procesem starzenia. Ekstraktu z zielonej herbaty używa się także w kosmeceutykach do pielęgnacji skóry. Chroni on przed stanami zapalnymi wywo-

łanymi promieniami UV oraz stresem oksydacyjnym, jest zatem silnie działającym czynnikiem w pielęgnacji cery. Stosowanie produktów zawierających polifenole z zielonej herbaty to znakomity sposób na zahamowanie glikacji kolagenu i ochronę skóry przed szkodliwymi promieniami UV.

Biała i czarna herbata. Choć zielona herbata zawiera najsilniejsze antyoksydanty, biała plasuje się tuż za nią. Czarna działa słabiej niż zielona lub biała, ale ma wystarczająco dużo przeciwutleniaczy, by być cenionym składnikiem w kosmetyce. Ekstrakty z herbaty znajdziesz w serach, mleczkach i maskach, których zadaniem jest ochrona skóry przed działaniem wolnych rodników.

KWERCETYNA – TWOJ ANTYGLIKACYJNY SUPERBOHATER

Kwercetyna jest jednym z licznych flawonoli w naszej diecie, występującym w czerwonych jabłkach oraz zielonej i czarnej herbacie, kaparach, czerwonej cebuli, czerwonych winogronach i niektórych owocach jagodowych. Podobnie jak inne flawonoidy, kwercetyna wykazuje szeroką aktywność biologiczną, w tym działanie przeciwzapalne oraz przeciwnowotworowe. Wykazano, że hamuje glikację DNA w modelach eksperymentalnych. Kosmeceutyki zawierające kwercetynę mogą być stosowane do pielęgnacji starzejącej się skóry, leczenia uszkodzeń słonecznych oraz schorzeń skóry o charakterze zapalnym, takich jak trądzik.

Owoce i warzywa

Jabłka. Znane są z wielu właściwości zdrowotnych, między innymi chronią przed chorobami nowotworowymi, zawałem serca i cukrzycą. Floretyna jest działającym antyoksydacyjnie flawonoidem występującym wyłącznie w jabłkach i produktach z jabłek. Floretyna oraz jej siostrzany związek, florydyna, wykazują działanie przeciwcukrzycowe. Opóźniają wchłanianie glukozy w jelitach i, jak wykazano, zapobiegają tworzeniu się AGE.

Kosmeceutyki z floretyną blokują stres oksydacyjny i chronią włókna kolagenu przed glikacją.

Czarne jagody. Ekstrakt z jagód zawiera przeciwutleniacze w postaci flawonoidów, powstrzymujące proces glikacji. Kosmeceutyk mający w swym składzie wyciąg z czarnych jagód oraz inne składniki przeciwdziałające starzeniu poddano badaniom. Produkt testowano na kobietach chorujących na cukrzycę i cierpiących na słoneczne uszkodzenia skóry, od umiarkowanych po poważne. Po dwunastu tygodniach stosowania testowanego preparatu dwa razy dziennie badacze odnotowali spłylenie zmarszczek, znaczącą poprawę nawodnienia i gęstości skóry, jędrności, blasku i jej ogólnego wyglądu. Nic dziwnego, że ekstrakt z czarnych jagód zyskuje wśród dermatologów coraz większą popularność jako składnik antyoksydacyjny i przeciwdziałający starzeniu się.

Winogrona. Jak już wspominałyśmy, czerwone winogrona są znakomitym źródłem resweratrolu. Zainteresowanie tą substancją sięga lat dziewięćdziesiątych XX wieku, kiedy to po raz pierwszy zwrócono uwagę na bardzo niską zachorowalność na choroby serca u Francuzów – mimo że francuska dieta wyjątkowo obfituje w tłuszcze. Ten francuski paradoks, jak nazwano owo zjawisko, wyjaśniono później faktem, że Francuzi piją mnóstwo czerwonego wina, które jest bogate w resweratrol. Nowsze badania wykazały, że substancja ta nie jest jedynym przeciwutleniaczem obecnym w czerwonym winie, zawiera ono bowiem także inne polifenole wywierające – jak dowiedziono – ochronny wpływ na naczynia krwionośne, utrzymując je w zdrowiu i zapobiegając chorobom serca. Nie musisz jednak pić wina, by cieszyć się z zalet tej substancji. Kosmeceutyki zawierające resweratrol są powszechnie dostępne i zapewniają skórze dodatkową ochronę przed wolnymi rodnikami oraz zapobiegają glikacji.

Granat (*Punica granatum*). To owoc znany już w czasach starożytnych ze swoich odmładzających skórę właściwości. Olej z pestek granatu stymuluje regenerację naskórka, natomiast wyciąg z łupiny tego owocu regeneruje warstwę głęboką, pobudzając

produkcję kolagenu i blokując enzymy trawiące kolagen. Ponadto hamuje glikację, wyłącza wytwarzanie pigmentu oraz działa jak przeciwutleniacz. Rozliczne korzyści, jakie można czerpać z tego owocu dla urody, sprawiają, że jest bardzo chętnie wykorzystywany w odmładzających kosmeceutykach.

Kosmeceutyki pochodzące z morza

Rośnie zainteresowanie oceanami jako źródłem substancji przeciwdziałających procesom starzenia. Obecnie z mórz i oceanów wydobywa się ponad sześć tysięcy biologicznie czynnych związków. Wiele z nich ma leczniczą moc. Stosuje się je do regulowania wysokiego ciśnienia krwi, leczenia chorób wątroby; niektóre z nich działają jak antybiotyki, inne rozrzedzają krew. Wykorzystywanie morskich organizmów do walki ze starzeniem się skóry jest rozwijającą się dziedziną w dermatologii i stanowi nowy obszar poszukiwań w produkcji kosmeceutyków. Podobnie jak rośliny lądowe, tak i te żyjące w morzach są bogatym źródłem antyoksydantów. Związki te są odpowiedzialne za przepiękne barwy raf koralowych i podwodnych pejzaży. Morskie zwierzęta oraz ptaki, które żywią się morskimi roślinami i algami, wykorzystują zawarte w nich antyoksydanty w charakterze substancji odżywczych. Rozmaitość barw zawdzięczają właśnie glonom, które na przykład barwią homary na czerwono, a flamingi na intensywne odcienie różu. Poniżej przedstawiamy kilka związków przeciwdziałających starzeniu się skóry, pozyskanych z mórz i oceanów.

Glony

Algi albo glony należą do grupy najobficiej występujących zasobów naturalnych. Można je spotkać w wodach słodkich i słonych, w formach jednokomórkowych i wielokomórkowych. Często mylone z roślinami, algi nie są ani organizmami roślinnymi, ani zwierzęcymi, lecz całkowicie odmienną formą biologiczną. Glony przypominają rośliny pod tym względem, że wykorzystu-

ją barwniki, takie jak chlorofil, do syntetyzowania pożywienia w procesie fotosyntezy. Zawierają witaminy, minerały, polisacharydy (cukry) oraz antyoksydanty. Algi występują w przyrodzie w odmianach brązowej, czerwonej i zielononiebieskiej. Różnice w barwie wynikają z obecności charakterystycznego dla danej algi pigmentu fotosyntetycznego zdolnego do pochłaniania światła, które jest wykorzystywane jako źródło energii w procesie fotosyntezy.

Algi brunatne. Algi brunatne są przebadane chyba najlepiej ze wszystkich gatunków. Zawierają polifenolowe antyoksydanty oraz polisacharydy. Substancje te zapobiegają glikacji białek, łagodzą stany zapalne i rozprawiają się ze zmarszczkami, ponieważ hamują rozpad włókien kolagenu i elastyny. Polisacharydy ograniczają tworzenie się AGE i zmniejszają ich odkładanie się w tkankach, blokując receptory AGE. Choć na etykietach kosmetyków nie znajdziesz wyszczególnionych nazw konkretnych składników, na przykład polifenoli lub polisacharydów, będą tam wymienione wyciągi z alg. Jednym z najcenniejszych gatunków brunatnic jest *Ecklonia cava*. Badania pokazały, że *Ecklonia* jest źródłem wielu cennych składników, dlatego ci, którzy o tym wiedzą, chętnie po nią sięgają.

Algi czerwone. Swoją intensywną barwę zawdzięczają bardzo silnym antyoksydantom zwanym karotenoidami. Być może słyszałeś o astaksantynie, pozyskiwanej z czerwonej algi *Haematococcus pluvialis*. Ten przeciwutleniacz wykazuje działanie 550 razy silniejsze od witaminy E i 6000 razy silniejsze od witaminy C. Wolne rodniki, miejcie się na baczności! Astaksantyna chroni także przed szkodliwymi promieniami UV, zwłaszcza UVA o większej długości fali, odpowiedzialnymi za starzenie się skóry. Hamuje rozpad włókien kolagenu i elastyny oraz przystopowuje pigmentację skóry pod wpływem promieni UV. Z pewnością nie będziesz zaskoczona, gdy powiemy, że astaksantyna powstrzymuje także glikację białek, dzięki czemu trafiła na czoło naszej listy „gwiazd”.

INNE WAŻNE INHIBITORY GLIKACJI

Choć te składniki nie pochodzą z roślin ani z morza, są naturalnie występującymi antyoksydantami, które znajdują się w naszym organizmie. Kwas alfa-liponowy oraz L-karnozyna słyną ze swych zdolności do zapobiegania glikacji i ochrony przed wolnymi rodnikami. Z tego powodu zostały umieszczone na naszej liście superskładników.

Kwas alfa-liponowy (ala)

Kwas alfa-liponowy jest nieenzymatycznym przeciwutleniaczem, który wymiata wolne rodniki i zmniejsza stres oksydacyjny. Badania naukowe dowiodły, że dzięki suplementacji kwasem alfa-liponowym można uniknąć kolagenowych anomalii, w tym tworzenia się poprzecznych wiązań kolagenu oraz spadku jego produkcji spowodowanego dietą wysokocukrową. Przebadano też kosmeceutyki zawierające ten kwas. Kobiety nakładające krem z pięcioprocentowym kwasem liponowym na połowę twarzy przez dwanaście tygodni zauważyły poprawę wyglądu i zmniejszenie szorstkości skóry w porównaniu z drugą połową twarzy, smarowaną kremem niezawierającym kwasu alfa-liponowego. Ten silny antyoksydant jest obiecującą alternatywą dla pielęgnacji starzejącej się skóry i osłabiania glikacji w skórze.

L-karnozyna

L-karnozyna, silny przeciwutleniacz hamujący glikację, jest powszechnie dostępna w formie suplementu i proponowana w terapii przeciwstarzeniowej. W badaniach analizujących korzyści ze stosowania tego doustnego suplementu kobiety przyjmujące karnozynę przez trzy miesiące zauważały poprawę wyglądu skóry, między innymi wygładzenie zmarszczek. L-karnozyna należy do najpopularniejszych antyglykacyjnych składników kosmeceutyków. Badania potwierdziły skuteczne działanie tego peptydu, dzięki czemu zdobył sobie miejsce na naszej liście.

SŁODKI SMAK SUKCESU: EMILY

Emily, czterdziestoczteroletnia gospodyni domowa z trojgiem nastoletnich dzieci, chciała odmienić swój wygląd i szukała terapii, która pozwoliłaby jej zrealizować ten cel. Skarżyła się głównie na zaczerwienienie i opuchnięcie twarzy oraz zmarszczki. Wyglądała starszej, niż wskazywała na to jej metryka. Doktor Farris wytłumaczyła Emily, że cierpi ona na łagodną postać trądziku różowatego, co jest dość powszechnym problemem kobiet w jej wieku. Pacjentka próbowała wielu środków dostępnych bez recepty i przyznała, że nałogowo kupuje kosmetyki. Gdy zjawiła się w gabinecie doktor Farris, przetaszczyła ze sobą torbę wyładowaną różnymi specyfikami, wraz z paragonem opiewającym na kwotę, która znacznie przewyższała osiągnięte efekty. W rzeczywistości potrzebowała całkowitej zmiany wyglądu klasycznej mamuski, obejmującej utratę wagi, dobrą pielęgnację skóry oraz sensowny program ćwiczeń. Ku jej wielkiemu zdziwieniu doktor Farris najpierw przeanalizowała jej dietę, a dopiero później zajrzała do torby z kosmetykami. Wyjaśniła, w jaki sposób spożywany cukier negatywnie wpływa na skórę, wywołując stany zapalne, przez które cera może wyglądać na przedwcześnie postarzałą. Następnie skorygowała program pielęgnacyjny stosowany przez Emily, usuwając z niego wszystkie skomplikowane, kosztowne i zbędne czynności oraz produkty, i wdrożyła program detoksu cukrowego zarówno w zakresie diety, jak i pielęgnacji skóry. Miesiąc później Emily przyszła na wizytę kontrolną. Schudła 4,5 kilograma, ale bardziej istotna była zmiana widoczna na jej twarzy. Zaczerwieniona dotąd skóra znacznie pobladła. Nawet mąż Emily skomentował tę odmianę. „Zwykle niczego nie zauważa – napomknęła – ale nawet on powiedział, że wyglądam młodziej”. Doktor Farris dostrzegła dużą poprawę, jeśli chodzi o trądzik różowaty, który stał się prawie niewidoczny, a także rozjaśnienie cery, przez co skóra nabrała blasku. Emily pozostaje wierna programowi podtrzymującemu uzyskane efekty zarówno w kwestii diety, jak i pielęgnacji skóry.

ROZDZIAŁ 10

ZWIĄZEK MIĘDZY DIETĄ A ĆWICZENIAMI FIZYCZNYMI

Detoks cukrowy dotyczy nie tylko jedzenia i dbania o skórę; ćwiczenia fizyczne także odgrywają tu ogromną rolę. Z pomocą doskonałej trenerki osobistej Liz Barnet stworzyliśmy program ćwiczeń dla każdego, od kanapowych leniuchów po miłośniczki siłowni.

Pomyśl o tym w ten sposób: jak często sięgałaś po cukier, żeby podnieść poziom energii, albo przegryzałaś coś słodkiego, gdy dopadła cię chandra? Skoro już zaangażowałaś się w pokonanie swojego uzależnienia od cukru, przekonasz się, że wiele innych rzeczy może zastąpić cukier w twoim życiu. Ćwiczenia fizyczne są jedną z nich. Ruch jest znakomitym uzupełnieniem diety odtruwającej oraz niezbędnym elementem całego programu.

Okej, znamy wszystkie wykręty. Jesteś bardzo zajęta, od czasu tamtego wypadku na nartach dziesięć lat temu ciągle bołą cię kolana. Słyszałyśmy też ten najgorszy argument ze wszystkich: nienawidzisz ćwiczyć. Wiemy, że ciężko zacząć, ale zaufaj nam: gdy ruch wejdzie ci w nawyk, już wkrótce zaczniesz odczuwać i dostrzegać korzyści, które zachęcą cię do stałej aktywności. I nie martw się – nie zamierzamy wysyłać cię na obóz dla rekrutów.

Możesz wierzyć lub nie, ale dobre samopoczucie po wysiłku fizycznym ma swoje podłoże fizjologiczne. Ćwiczenia uwalniają

endorfiny – związki chemiczne w mózgu powodujące świetny nastrój i radość po ciężkim treningu. Słyszałaś kiedyś o „euforii biegacza”? To robota endorfin. Poza tym ruch świetnie rozładowuje napięcie i może być wykorzystywany do przeciwdziałania depresji. Mamy jeszcze inną dobrą wiadomość: ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na wygląd cery. Zwiększają ukrwienie wszystkich tkanek, w tym skóry, nadając jej różany odcień. Pomagają też w wypadku zwiótnienia skóry, ponieważ wzmocnione mięśnie zapewniają jej lepszą podporę. A więc koniec z narzekaniem na sflaczałą skórę na ramionach i kolanach, dobrze?

Poza dobrym wyglądem i samopoczuciem aktywność fizyczna przynosi też wiele korzyści dla zdrowia: zbija wagę, poprawia gęstość kości, wpływa na wydolność serca, obniża ciśnienie krwi, poziom lipidów oraz – tak, tak – poziom cukru we krwi. A badania przeprowadzone na Politechnice Kalifornijskiej dowiodły, że porządny wycisk na treningu spowalnia napływ krwi do tej części mózgu, która kontroluje przyjmowanie pożywienia, pomagając ci w zignorowaniu niezdrowej chętki na coś słodkiego.

Nie mamy zamiaru nadmiernie obciążać cię ćwiczeniami, ponieważ uważamy, że gdy już wyeliminujesz cukier z diety, dołożenie odrobiny ruchu okaże się łatwe, wytworzy zdrowy cykl: kiedy zaczniesz lepiej się czuć na diecie, zechcesz więcej ćwiczyć. A wraz z ogólną poprawą wyglądu i samopoczucia zyskasz motywację do trzymania się nowych, zdrowych nawyków.

KANAPOWE LENIE ROZPRZESTRZENIAJĄ SIĘ JAK ZARAZA

W dzisiejszym świecie większość z nas siedzi, potem siedzi, a później znowu siedzi. Rozumiemy, że spędzasz długie godziny na zajęciach siedzących, zarówno w pracy, jak i w domu. Praca biurowa może przykuwać cię do biurka bez końca. Rozumiemy też, że gdy docierasz do domu, masz ochotę na obejrzenie tele-

wizji albo kilkugodzinne surfowanie w sieci. Taka bezczynność nadaje nowe znaczenie terminowi kanapowy leń. W naszej diecie nie przepadamy ani za kanapkami, ani za poduszczkami tłuszczu.

Spędzamy zdecydowanie zbyt dużo czasu przed komputerem oraz przy innych urządzeniach elektronicznych, które ułatwiają życie, ale i rozleniwiają (wraz z nastaniem ery telefonów komórkowych, będących przedłużeniem ręki, nie musimy nawet podnosić tłustego zadka, żeby odebrać telefon!). Istnieje cała masa przytłaczających dowodów na poparcie tezy, że siedzący tryb życia jest niebezpieczny dla zdrowia. Może prowadzić do nadwagi i rozwoju takich chorób jak zespół metaboliczny i cukrzyca. Badania nad zdrowymi wcześniej dorosłymi, którzy ograniczyli swoją codzienną aktywność do siedzenia, wykazały, że osoby te natychmiast zaczęły borykać się z nasilonymi skokami poziomu cukru we krwi po posiłkach. Dorośli prowadzący siedzący tryb życia mają też wyższy poziom insuliny na czczo – a to skłania organizm do nieustającego magazynowania tłuszczu. Wystarczy zatem powiedzieć, że połączenie braku aktywności ruchowej z nieprawidłową dietą powoduje poważny kryzys zdrowotny, który dosłownie nas zabija.

ROZRUSZAJ MIĘŚNIE, BY KONTROLOWAĆ POZIOM CUKRU

Regularne ćwiczenia fizyczne przynoszą tyle korzyści zdrowotnych, że napisano na ten temat grube księgi. My zamierzamy skupić się na tym, jak można wyzyskać aktywność ruchową do kontrolowania i obniżenia cukru we krwi oraz dlaczego jest to istotne dla utraty wagi.

Węglowodany są paliwem dla organizmu. Takie narządy, jak mózg, mięśnie szkieletowe, serce i wątroba są zależne od węglowodanów będących dla nich źródłem energii, której potrzebują do

funkcjonowania. Kiedy poziom cukru we krwi jest wysoki – na przykład po posiłku obfitującym w węglowodany – wytwarzana przez nasz organizm insulina wysyła sygnał do narządów, by zatrzymały glukozę i zmagazynowały ją w postaci glikogenu. Mięśnie szkieletowe, które stanowią ogromną część całkowitej masy ciała, magazynują około 80% glikogenu. Wątroba jest wprawdzie wypełniona większą niż mięśnie ilością glikogenu w przeliczeniu na masę, ale ponieważ jest znacznie mniejszym narządem, nie zawiera nawet w przybliżeniu takiej jego ilości. Mózg oraz serce gromadzą nieduże ilości glikogenu. Kiedy mięśnie kurczą się podczas ruchu, korzystają z glikogenu jako paliwa. W miarę jak wyczerpuje się glikogen zmagazynowany we włóknach mięśniowych, mięśnie stają się coraz słabsze. Po wysiłku natychmiast zaczynają pobierać więcej glukozy, przekształcając ją w glikogen, by uzupełnić to, co straciły podczas ćwiczeń. Inna interesująca zależność jest taka, że im więcej ćwiczysz, tym bardziej twoje mięśnie uwrażliwiają się na insulinę i tym więcej mogą magazynować glikogenu. Jeśli zatem regularnie uprawiasz sporty albo się gimnastykujesz, masz większą zdolność do gromadzenia glikogenu, zapewniając mięśniom więcej energii i większą wytrzymałość. Dlatego właśnie ruch i trening są takie ważne. Ciągły cykl produkcji glikogenu oraz wyczerpywania się jego zapasów w mięśniach sprawia, że wysiłek fizyczny jest tak istotnym czynnikiem w regulowaniu poziomu cukru we krwi. Ćwiczenia pomagają organizmowi magazynować węglowodany i wykorzystywać glukozę w zdrowy sposób.

DROBNE ZMIANY, DUŻE EFEKTY

Nawet jeśli znajdujesz się na „kanapowym” krańcu spektrum, możesz natychmiast się poprawić – bez wizyt w siłowni czy wchodzenia na bieżnię w domu – po prostu zwiększając codzienną dawkę ruchu. Aktywność fizyczna jest z definicji dowolną formą ruchu. Koniec i kropka. Aby zwiększyć aktywność fizyczną,

wystarczy zacząć od najprostszych rzeczy, jak choćby używania schodów zamiast windy. Jeśli jedziesz do centrum handlowego, zaparkuj nieco dalej od wejścia, żeby kawałek się przejść.

Badania naukowe wykazały, że nawet krótkie przerwy w siedzeniu mogą poprawić metabolizm glukozy i obniżyć poziom cukru we krwi. Korzyści daje nawet coś tak banalnego jak pięciominutowa przechadzka co godzina albo stanie zamiast siedzenia. Przerwy w zajęciach siedzących zapoczątkują utratę kilogramów, zapobiegną przybieraniu na wadze, a nawet zmniejszą ryzyko zachorowania na cukrzycę. Obecnie lekarze leczący diabetyków i pacjentów cierpiących na zespół metaboliczny rutynowo zalecają zwiększenie codziennej aktywności fizycznej. Diabetycy, którzy częściej przerwiają zajęcia wymagające siedzenia, obserwują korzyści zdrowotne, między innymi zmniejszenie obwodu talii, obniżenie poziomu trójglicerydów oraz poziomu glukozy po posiłku.

Zwiększenie aktywności fizycznej to rzecz niesłychanie łatwa, a niemal natychmiast przynosząca efekty w postaci korzyści dla zdrowia.

8 łatwych sposobów na zwiększenie codziennej dawki ruchu

1. Wchodź po schodach zamiast jeździć windą.
2. Podejdź do biurka współpracownika zamiast wysyłać mail.
3. Parkuj przecnicę dalej.
4. Załatwiał pieszo sprawy w miejscach znajdujących się w niewielkiej odległości od siebie zamiast wracać do samochodu i podjeżdżać do każdego z osobna.
5. Rób pięciominutowe przerwy między zadaniami, by rozprostować kości.
6. Wsiadaj z autobusu albo tramwaju przystanek wcześniej.
7. Wykonuj proste ćwiczenia w biurze (przysiady przy krześle, pompki przy ścianie albo biurku, opuszczanie bioder w podparciu rąk na krześle).
8. Skup się na poszerzaniu codziennej aktywności fizycznej, zwiększając jej różnorodność.

TRENING KARDIO I SIŁOWY

Dodanie bardziej wyspecjalizowanych regularnych ćwiczeń do planu dnia będzie wymagało nieco większego wysiłku niż zwykle zwiększenie aktywności fizycznej, ale obiecujemy, że nie okaże się zbyt bolesne. Mówiąc o regularnych ćwiczeniach, mamy na myśli planowe, odpowiednio dobrane i powtarzające się czynności wykonywane w celu poprawy kondycji, zwiększenia siły i wytrzymałości. Obecne oficjalne zalecenia mówią o 150 minutach ćwiczeń o umiarkowanej intensywności lub 120 minutach intensywnych ćwiczeń w tygodniu. Jeśli te liczby wydają ci się zniechęcające, rozbijmy je na trzydziestominutowe sesje. Żeby osiągnąć cel, możesz ćwiczyć umiarkowanie przez pół godziny pięć razy w tygodniu albo bardziej intensywnie cztery razy w tygodniu. Jeśli i to wydaje ci się zbyt trudne, możesz rozbić ćwiczenia na mniejsze jednostki: piętnastominutową sesję rano i drugą piętnastominutową wieczorem albo nawet na dziesięciominutowe trzy razy dziennie.

Każdy kompletny program ćwiczeń powinien obejmować zarówno trening siłowy, jak i naczyniowo-sercowy (kardio). Oba rodzaje ćwiczeń przynoszą twemu organizmowi zupełnie różne korzyści i oba są istotne dla zdrowia oraz stabilizowania metabolizmu glukozy. Okazało się, że połączenie ćwiczeń krążeniowych i siłowych idealnie wspomaga obniżenie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu II.

Ćwiczenia krążeniowe – jak sama nazwa wskazuje – stymulują pracę serca, które przepompowuje dzięki temu więcej krwi, podnoszą metabolizm oraz wpływają dodatnio na układ sercowo-naczyniowy. Podwyższenie metabolizmu pomoże ci spalać kalorie nawet podczas odpoczynku lub snu i umożliwi efektywniejsze wykorzystanie pożywienia. Ćwiczenia kardio charakteryzują powtarzalne ruchy angażujące całe ciało. Może to być wszystko – marsz, bieg, wchodzenie po schodach, taniec albo jazda na rolkach czy też uprawianie sportów.

Trening oporowy, inaczej siłowy, to wszelkiego rodzaju ćwiczenia, podczas których mięśnie kurczą się, pokonując opór zewnętrzny, wykorzystując albo masę ciała, albo dodatkowe obciążenie. Ten typ ruchu rzeźbi mięśnie, zwiększa siłę oraz masę mięśniową. Pomaga też zwiększyć gęstość kości, dlatego jest szczególnie ważny dla kobiet zagrożonych osteoporozą.

A oto więcej na temat pożytków, jakie mogą przynieść ćwiczenia kardio (wytrzymałościowe) i siłowe.

Trening kardio

Podstawowym celem, jaki starasz się osiągnąć podczas treningu kardio, jest wzmocnienie serca, a w konsekwencji ogólne polepszenie sprawności fizycznej. Rozpoczynając ćwiczenia, od razu zauważysz szybsze bicie serca starającego się przepompować więcej krwi – a co za tym idzie, tlenu – do mięśni, pomagając im wytworzyć energię potrzebną do podtrzymania ruchu. Krew usuwa także produkty przemiany materii, takie jak dwutlenek węgla i kwas mlekowy, które gromadzą się w trakcie wysiłku fizycznego. Za sprawą powtarzanych ćwiczeń serce się wzmacnia, co pozwala mu skuteczniej pompować krew do wszystkich narządów.

Ćwicząc, zauważysz także, że oddychasz szybciej i ciężej. Dzieje się tak dlatego, że produkty przemiany materii sygnalizują ośrodkowi oddechowemu w mózgu, by nakazał mięśniom oddechowym intensywniej pracować. Być może pamiętasz z lekcji biologii, że wdychasz tlen, a wydechasz dwutlenek węgla – odzwierciedla to pracę, jaką wykonują czerwone krwinki w całym twoim ciele. Kiedy oddychasz głębiej i szybciej, twoje płuca wypełniają się tlenem, który jest następnie transportowany przez krwinki czerwone do mięśni za pośrednictwem białka zwanego hemoglobina. Po dotarciu do mięśni hemoglobina zostawia tam cenny tlen, a zabiera wspomniane już produkty przemiany materii, zwłaszcza dwutlenek węgla, przenosząc je z powrotem do płuc. Powróciwszy do bazy startowej, hemoglobina zrzuca ład-

nek dwutlenku węgla i pobiera kolejną porcję tlenu, by dostarczyć ją mięśniom. Ten cykl powtarza się nieustannie. Nie traktuj więc przyspieszonego oddechu jak zadyszki – głębokie oddychanie to samo zdrowie! Im więcej tlenu twój organizm jest w stanie przepuścić przez układ oddechowy, tym efektywniej pracują mięśnie; a im więcej spalisz kalorii, tym bardziej wzmocnisz układ mięśniowy. Oczywiście im więcej będziesz ćwiczyć, tym wydajniej będzie funkcjonował cały ten system.

Jak wspominałyśmy wcześniej, marsz, bieganie, jazda na rowerze, skakanka, pływanie i oczywiście tak dynamiczne sporty jak tenis zaliczają się do treningu naczyniowo-sercowego. Narciarstwo biegowe i wędrówki na raketach śnieżnych są doskonałymi zimowymi wariantami ćwiczeń kardio dla miłośników ruchu na świeżym powietrzu. Nowsze rodzaje ćwiczeń kardio, takie jak zumba czy hip-hop, kardio boks czy spinning, to świetna zabawa. Wybierz formę aktywności, która ci najbardziej odpowiada i powoli buduj wytrzymałość i kondycję. Uwaga: jeśli cierpisz na jakiegokolwiek problemy ze stawami, lepiej wybierz bezpieczne, mniej intensywne ćwiczenia kardio, takie jak jazda na rowerze czy pływanie.

Ważne, by zacząć ćwiczyć powoli i się nie przeforsowywać (jeżeli stawiasz pierwsze kroki, zapisz się do grupy dla początkujących). Pamiętaj, wyścig wygrywa ten, kto biegnie spokojnie, ale nieprzerwanie. Celem nie jest przemęczenie organizmu, lecz stopniowe budowanie wytrzymałości. Wytrwaj przez co najmniej cztery tygodnie lub trzydzieści jeden dni detoksu cukrowego, a zaczniesz dostrzegać zdumiewające zmiany w ciele i wytrzymałości fizycznej.

Wytrzymałość fizyczna, czyli seria adaptacyjnych reakcji fizjologicznych zachodzących w czasie jako wynik regularnej aktywności ruchowej, zwiększa odporność i pozwala ćwiczyć przez dłuższy czas, wpływając na ogólną sprawność organizmu. W ciągu kilku tygodni od chwili rozpoczęcia regularnych ćwiczeń twoje serce zacznie wydajniej pompować krew, pozwalając ci na

trening bez palpacji serca. Twój organizm będzie zdolny dostarczać pracującym mięśniom więcej tlenu, a to z kolei wpłynie na zwolnienie oddechu, ponieważ tlen będzie transportowany bardziej efektywnie. Poza tym mięśnie zaczną magazynować więcej glikogenu, dzięki czemu będziesz mogła dłużej wykonywać ćwiczenia. Wytrzymałość jest celem, do którego dążysz, poprawiając sprawność fizyczną. Ale pamiętaj, to nie dzieje się z dnia na dzień. Wytrzymałość trzeba budować powoli, krok za krokiem.

Uwaga: przed rozpoczęciem treningu wytrzymałościowego, który powoduje przyspieszenie tętna, powinnaś skonsultować się ze swoim lekarzem.

Trening siłowy

Trening siłowy, inaczej oporowy, jest często pomijanym elementem aktywności fizycznej. Z wiekiem wszyscy tracimy masę mięśniową. Od mniej więcej czterdziestego piątego roku życia człowiek traci przeciętnie około 1% masy mięśniowej rocznie, a tempo to wzrasta do 2% po pięćdziesiątym roku życia. Trening siłowy to najlepszy sposób na przyrost masy mięśniowej i ogólne zwiększenie siły. Pomaga także wykonywać codzienne czynności z mniejszym ryzykiem urazu. Będziesz mniej narażona na upadki, a w podeszłym wieku masz większe szanse na pozostanie osobą niezależną i samowystarczalną.

Poza tym wyrzeźbione mięśnie sprawiają, że atrakcyjniej wyglądasz! Kobiety często obawiają się ćwiczeń siłowych, nie chcąc nabrać nadmiernej masy mięśniowej. Tak się nie stanie, ponieważ organizm kobiety nie produkuje wystarczającej ilości testosteronu, by wyhodować prawdziwe mięśnie czy „kaloryfer”. Wyrzeźbione i dobrze zarysowane mięśnie sprawiają, że skóra wydaje się lepiej napięta, a cellulit oraz wiotkość skóry stają się mniej widoczne. Nie zapominaj także, że wzrost masy mięśniowej pomaga spalać kalorie, bo im więcej masz mięśni, tym więcej spalasz kalorii, nawet w stanie spoczynku. I bardzo dobrze! O ile trzeba trochę poczekać na to, by mięśnie się uwidoczniły (a z uwagi na różnice

hormonalne i strukturę mięśni kobietom znacznie trudniej niż mężczyznom nabrać i utrzymać wystarczającą masę mięśniową), o tyle zmiany niewidoczne dla oka zachodzą natychmiast. Podobnie jak trening kardio, trening oporowy poprawia metabolizm glukozy, pomaga kontrolować poziom cukru we krwi i podnosi wrażliwość na insulinę.

Skoro rozumiesz już podstawy, rusz się z kanapy i rozpocznij program ćwiczeń detoksu cukrowego.

OBLICZANIE TĘTNA DOCELOWEGO

Żeby zmaksymalizować korzyści płynące z ćwiczeń, musisz mieć pewność, że podczas wysiłku fizycznego utrzymujesz tętno w odpowiednim przedziale strefy docelowej. Poznanie swojego docelowego tętna i pilnowanie tych wartości w trakcie ćwiczeń jest najlepszym sposobem na bezpieczny i skuteczny trening.

Pierwszą rzeczą, jaką musisz zrobić, jest obliczenie **tętna maksymalnego** według prostego wzoru: 220 minus twój wiek. Istnieją bardziej skomplikowane sposoby precyzyjniejszego określenia maksymalnego tętna, jednak ten pozwala najłatwiej uzyskać przybliżoną wartość. Jeśli na przykład masz czterdzieści lat, 180 uderzeń na minutę to twoje maksymalne tętno ($220 - 40 = 180$). Jest to górny limit twojego tętna docelowego, zależny od stanu zdrowia i wprawy.

Wartość twojego **tętna docelowego** waha się w przedziale między 50 a 75% tętna maksymalnego. Ten przedział powinnaś utrzymywać niemal przez cały czas treningu, by mieć pewność, że wysiłek jest bezpieczny. By obliczyć wartość tętna docelowego, pomnóż tętno maksymalne przez 0,5 (50%) dla otrzymania dolnej granicy, a następnie oblicz górną granicę, ponownie mnożąc tętno maksymalne, tym razem przez 0,75 (75%). Posługując się naszym przykładem maksymalnego tętna w wysokości 180 uderzeń na minutę, wyliczamy tętno docelowe na 90–135 uderzeń na

minutę ($180 \times 0,5 = 90$; $180 \times 0,75 = 135$). Według American Heart Association taki przedział uważa się za bezpieczny podczas wykonywania ćwiczeń.

Utrzymując tętno w tym przedziale, będziesz bezpiecznie spalać kalorie, nie przeciążając organizmu; możesz także nauczyć się oceniać intensywność ćwiczeń i z czasem dostrzec poprawę. Monitoruj tętno podczas wysiłku fizycznego, przykładając palce wskazujący i środkowy (nie używaj kciuka) do wewnętrznej strony nadgarstka i licząc, ile uderzeń przypada na dziesięć sekund, a następnie mnożąc tę liczbę przez sześć. Uzyskasz wartość tętna na minutę. Wiele urządzeń do ćwiczeń kardio jest wyposażonych w funkcję określania wysokości tętna; prosty przyrząd do mierzenia tętna możesz także kupić w sklepach sportowych albo przez Internet.

ĆWICZENIE: PIERWSZE KROKI

Najtrudniejszą częścią ćwiczeń jest znalezienie – albo wygospodarowanie – czasu! Ale w wypadku tych, którzy włączają aktywność fizyczną do codziennego harmonogramu, prawdopodobieństwo wytrwania i osiągnięcia sukcesu jest największe. Sztuka polega na tym, by na treningi przeznaczyć niewielką ilość czasu, za to wykonywać je regularnie, tak samo jak robisz to w wypadku ulubionego półgodzinnego programu telewizyjnego, nawet się nad tym nie zastanawiając.

Jeżeli masz bardzo napięty harmonogram pracy, najlepszym rozwiązaniem może okazać się ćwiczenie z samego rana. W ten sposób zaliczysz trening, zanim rozpocznieś codzienną aktywność, w dodatku nie ryzykując, że coś ci wyskoczy i przeszkodzi w gimnastyce. Jeśli musisz wyprawić dzieci do szkoły, lepiej będzie ćwiczyć w porze lunchu czy nawet po pracy. Przecież ruch doskonale rozładowuje stres i pomaga zapomnieć o troskach całego dnia. Jeśli wyjeżdżasz do pracy poza miejsce zamieszkania,

wyrób w sobie nawyk zabierania ze sobą stroju sportowego, żebyś mogła konsekwentnie przestrzegać planu ćwiczeń (zawsze możesz podróżować z ulubionym DVD załadowanym do laptopa i ćwiczyć w pokoju hotelowym; niektóre hotele oferują udogodnienia w postaci darmowej siłowni dla swoich gości).

Jeżeli nigdy wcześniej nie ćwiczyłaś, rozumiemy, że możesz czuć się odrobinę onieśmielona takim dołączeniem z marszu do grupy w siłowni. Być może wydaje ci się, że w salach do ćwiczeń widuje się wyłącznie modelki o jędrnych i wyrzeźbionych ciałach. Tymczasem prawda jest taka, że także sale służą ludziom o każdym typie sylwetki – bardzo możliwe, że spotkasz kogoś, kto dopiero zaczyna tak jak ty. Jeśli nie jesteś gotowa zaryzykować wykupienia karnetu, polecamy rozpocząć od połączenia ćwiczeń w domu i na wolnym powietrzu. (Park to wspaniałe miejsce do treningu kardio i jednoczesnego korzystania z uroków otwartej przestrzeni).

Zanim rozpoczniesz trening kardio, kup wygodne obuwie do chodzenia lub biegania. Dermatolodzy leczą mnóstwo problemów ze stopami, między innymi odciski, modzele i pęcherze, których można nabawić się przez niewłaściwie dobrane buty. Możesz także uszkodzić paznokcie u stóp, jeżeli buty mają za ciasne czubki i nie zapewniają palcom dostatecznego luzu. Skarpetki powinny być wygodne i nie za luźne. Mając zamiar ćwiczyć na dworze, nie zapomnij o kremie z filtrem i nakryciu głowy. Zaplanuj trening na świeżym powietrzu w godzinach porannych albo po szesnastej. Unikanie szczytu promieniowania słonecznego utrzyma skórę w dobrej kondycji i zredukuje ryzyko wystąpienia raka skóry.

Do treningu oporowego będziesz potrzebowała kilku prostych przyrządów, które można kupić w większych sklepach dyskontowych albo przez Internet. Mata do ćwiczeń jest niezbędna, można dostać ją niemal wszędzie. Świetnym pomysłem jest kupno dwóch lekkich hantli: półtorakilogramowych dla początkujących i maksymalnie pięciokilogramowych dla zaawansowanych.

ĆWICZ Z SERCEM – PROGRAM TRENINGU KARDIO

Kardio dla początkujących

Początkujący powinni zaczynać od trzydziestominutowego treningu, lekkiego lub umiarkowanego, o intensywności utrzymującej tętno w przedziale docelowym. Wybierz ten rodzaj ćwiczeń krążeniowych, który ci odpowiada. Najłatwiejsze kardio to po prostu energiczny marsz. Badania raz po raz wykazują, że porządny, szybki marsz poprawia wydolność układu sercowo-naczyniowego oraz stymuluje utratę wagi. Żeby się nie nudzić, słuchaj muzyki w słuchawkach. Stawiaj przed sobą wyzwania, sprawdź, jak szybko możesz dojść energicznym krokiem do wyznaczonego celu – ulicznej latarni lub rogu ulicy. Jeśli uda ci się znaleźć kompana do spacerów, szybciej będzie płynął czas i będzie wam łatwiej motywować się nawzajem. W miejscu pracy także możesz zrobić kilka ćwiczeń kardio, kilkakrotnie wchodząc i schodząc ze schodów podczas przerwy. Jeżeli wolisz ćwiczyć w domu, jest mnóstwo programów telewizyjnych lub filmików instruktażowych w Internecie, w których specjaliści od fitnessu prezentują ćwiczenia kardio. Wybierz program, który ci się podoba, i ćwicz z prowadzącą przez trzydzieści minut. Płyty czy taśmy z ćwiczeniami są także bardzo dobre, dzięki nim możesz jeszcze wygodniej dopasować trening do planu dnia.

Ćwiczenia kardio należy wykonywać co najmniej trzy razy w tygodniu. Początkujący powinni rozpoczynać od dwudziestominutowych treningów. Jeśli to za dużo na początek, postaw sobie za cel dziesięć minut – ale staraj się robić coś każdego dnia. W ten sposób pomożesz organizmowi przystosować się do całkowicie nowej aktywności. Gdy będziesz już z łatwością osiągać próg dwudziestu minut, podczas każdej sesji ćwiczeń dodawaj minutę, aż dotrzesz do trzydziestu minut. Będzie to twój nowy punkt odniesienia dla spokojnych, miarowych ćwiczeń kardio. Nie musisz ćwiczyć od razu przez trzydzieści minut; możesz roz-

bić trening na dwie piętnastominutowe sesje w ciągu dnia. Gdy poprawisz kondycję, zwiększ częstotliwość treningów do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

Kardio umiarkowane i zaawansowane

Jeżeli ćwiczysz regularnie, może już czas podnieść poprzeczkę szczebel wyżej. Jednym ze sposobów jest wydłużenie czasu trwania ćwiczeń. Na przykład jeżeli normalnie ćwiczysz trzydzieści minut dziennie, spróbuj do każdego albo co drugiego treningu dodawać dwie minuty, aż dojdiesz do sześćdziesięciu. Ten wydłużony czas ćwiczeń poprawi twoją kondycję fizyczną i wytrzymałość. Ważne, by przy wydłużaniu czasu i intensywności ćwiczeń kontrolować puls, pilnując, by nie wykraczał poza przedział docelowy.

Możesz zwiększać intensywność treningu kardio. Dodaj kilka wzniesień w marszu, biegu lub jeździe rowerem. Jedną z zalet siłowni jest sprzęt, który pozwala łatwo regulować forsowność ćwiczeń: na bieżniach można symulować marsz pod górę, zwiększając nachylenie; rowery mają wbudowane podobne urządzenia do ustawiania większego oporu.

Dodatkową korzyścią chodzenia na siłownię jest to, że większość z nich oferuje szeroki wybór zajęć, takich jak boot camp, spinning czy aerobik. Są znakomitą formą bardziej zaawansowanego treningu kardio – a do tego świetną zabawą! Tajemnicą skutecznego treningu kardio jest znalezienie aktywności, którą naprawdę lubisz, i regularne jej uprawianie.

Intensywny trening interwałowy

Być może słyszałeś o intensywnym treningu interwałowym (HIIT). Choć ten rodzaj ćwiczeń nie nadaje się dla każdego, warto omówić go w tym rozdziale. HIIT to krótki trening o niewielkiej liczbie ćwiczeń i wysokiej intensywności, który jest popularny, ponieważ oszczędza czas i przynosi szybkie efekty. W tym rodzaju treningu wykonujesz dynamiczną serię bardzo

intensywnych ćwiczeń kardio przez określony czas, przeplatając je okresami odpoczynku. Dla naszych celów czas dużej aktywności wynosi jedną minutę. Może to być na przykład minuta biegu albo pedałowania z maksymalną prędkością, a następnie co najmniej minuta regeneracji, powtarzane w sumie przez 10–20 minut. Nawet osiem rund dwudziestosekundowych zrywów aktywności i dziesięciosekundowych odpoczynków równa się w sumie czterem minutom porządnego HIIT-u.

Badania wykazały, że trening HIIT może być stosowany dla poprawy sprawności fizycznej, zwiększenia wytrzymałości oraz obniżenia poziomu cukru we krwi. Trening o wysokiej intensywności jest zaawansowaną formą ćwiczeń i powinien być wykonywany wyłącznie pod opieką lekarza i profesjonalnego trenera. Ale nawet jeśli nie jesteś mistrzynią sprawności fizycznej, możesz korzystać ze zmodyfikowanej wersji HIIT-u. Jeżeli na przykład chodzisz na ten sam kilometrowy spacer kilka razy w tygodniu, spróbuj go trochę podkreślić: nie popadając w skrajność, skoryguj intensywną fazę ćwiczeń tak, aby nieco wykraczała ponad twój zwyczajowy poziom, pamiętając przy tym, że interwały maksymalnego wysiłku muszą być bardzo krótkie i przeplatane odpoczynkiem dłuższym niż faza aktywności. Na przykład jeżeli maszerujesz, staraj się truchtać przez 30–60 sekund, następnie odpoczywaj przez 1–2 minuty. Jeśli nie odpowiada ci trucht, staraj się biec przez trzydzieści sekund albo biec sprintem przez piętnaście sekund, a potem odpoczywać odpowiednio przez minutę lub półtorej minuty. Najważniejsza praktyczna zasada brzmi: im wyższa intensywność wysiłku, tym krótszy jego interwał i tym dłuższa faza odpoczynku. Przestrzeganie tej reguły zapewni bezpieczeństwo i skuteczność tego wymagającego treningu.

Jeżeli zwiększenie tempa biegu powoduje twój dyskomfort, zmieniaj rodzaj aktywności. Zrób przerwę i dodaj kilka pajacyków lub pompek albo połóż się, zrób deskę i wytrzymaj w tej pozycji tak długo, jak możesz. Zmiana tempa lub intensywności treningu będzie dla ciała wyzwaniem. Tak jak umysł potrafi znużyć się

jednostajną aktywnością, tak ciało nudzi się i przestaje robić postępy, co może doprowadzić do zaniedbań w pracy nad kondycją. To bezpieczne i osiągalne sposoby na utrzymanie odpowiedniego tętna, zapobieganie stagnacji i podniesienie wyników.

DO DZIEŁA: SPALAJ TŁUSZCZ – TWÓJ TRENING SIŁOWY (OPOROWY)

Choć większość z nas uważa ćwiczenia siłowe za męską rzecz, kobiety potrzebują tego rodzaju treningu tak samo jak mężczyźni, jeśli nie bardziej. Wraz z wiekiem tracisz masę mięśniową, co prowadzi do spowolnienia metabolizmu. Oznacza to, że łatwiej magazynujesz dodatkowe kalorie w postaci tłuszczu. Oczywiście to ostatnia rzecz, na której ci zależy. Doktor Farris codziennie przyjmuje pacjentów, którzy zastanawiają się nad laserem albo innym szybkim, doraźnym sposobem usunięcia niechcianej tkanki tłuszczowej. Niektórzy skarżą się na tłuszcz na brzuchu, inni mają obsesję na punkcie ud. Ci pacjenci nie zdają sobie sprawy, że do pozbycia się sadelka nie potrzebują lekarza. Zaprzyjaźniając się z siłownią, mogą wykorzystać najlepszy „przyrząd” do spalania tłuszczu: ciężar własnego ciała! Choć trzydzieści minut ćwiczeń kardio spala więcej kalorii niż trzydzieści minut treningu oporowego, ten drugi pozwala na spalanie kalorii nawet po zakończeniu ćwiczeń – co oznacza, że w sumie tracisz ich więcej. Dzieje się tak dlatego, że mięśnie są bardziej aktywne metabolicznie niż tłuszcz i potrzebują więcej kalorii i energii. Półkilogramowy mięsień potrzebuje dziennie 50 kilokalorii, by nie zanikał, co oznacza, że spala kalorie nawet wtedy, kiedy odpoczywasz. Dobra wiadomość jest taka, że możesz budować masę mięśniową w każdym wieku, podejmując jakiś rodzaj treningu siłowego albo po prostu podnosząc ciężary. (Uwaga: jeżeli jesteś nowicjuską w podnoszeniu ciężarów, poproś profesjonalnego trenera, by pokazał ci, jak to robić prawidłowo).

Jak już wspomnieliśmy, trening oporowy ma za zadanie ćwiczyć mięśnie w sposób progresywny, wykorzystując ciężar ciała lub niewielkie obciążenie dodatkowe podczas robienia przysiadów, wykroków czy pompek. Każda grupa mięśni trenowana jest oddzielnie za sprawą zestawu powtarzających się ruchów. Podstawowy trening siłowy powinien obejmować ćwiczenia na bicepsy, mięśnie trójgłowe, mięśnie ramion, pleców, klatki piersiowej, brzucha, mięśnie pośladkowe, ud i łydek. Ważne, by rozumieć, że w treningu siłowym nie spalasz tłuszczu w określonym miejscu. Dlatego robienie brzuszków nie sprawi, że w magiczny sposób zniknie tłuszcz z brzucha, a podnoszenie nóg z obciążnikami na kostkach nie wyszczupli ud. Ćwiczenie wszystkich grup mięśni w twoim ciele zwiększy ogólną masę mięśniową, co z kolei zamieni twój organizm w sprawniej działający piec do spalania tłuszczu. Najskuteczniejszym podejściem do treningu siłowego jest angażowanie większych grup mięśniowych; im więcej mięśni używasz naraz, tym więcej kalorii spalasz całościowo.

Wybierz swoją bajkę – ale bądź sprytna

Oto kilka najważniejszych informacji, które powinnaś wziąć pod uwagę przed rozpoczęciem treningu siłowego. Pamiętaj, że celem określonego ćwiczenia powinno być jego prawidłowe wykonanie we właściwej pozycji ciała i z wystarczająco dużym oporem, by postawić przed mięśniami wyzwanie. Czasami wystarczy ciężar własnego ciała, tak jak przy robieniu brzuszków lub przysiadów, czasem może być potrzebne dodatkowe zewnętrzne obciążenie w postaci ciężarków. Dla naszych celów powinnaś mieć dostęp do zestawu dwupółkilogramowych oraz pięciokilogramowych hantli; jeśli jednak jesteś zupełnie zielona, możesz także zainwestować w zestaw hantli półtorakilogramowych. Przydatny jest też ekspander do pewnych modyfikacji ćwiczeń i po prostu większego ich urozmaicenia.

Ważne, by równoważyć ćwiczenia stosownym odpoczynkiem, tak samo jak w treningu kardio. Warto pomyśleć o cwi-

zeniach siłowych w kategoriach powtórzeń i serii. Powtórzenie to jednorazowe kompletne wykonanie danego ćwiczenia z powrotem do pozycji wyjściowej. Seria to określona liczba powtórzeń wykonywanych bez przerwy, jedno po drugim. Proponujemy postawić sobie za cel wykonanie 8–12 powtórzeń danego ćwiczenia w serii oraz przynajmniej 2–3 serii podczas danego treningu. Takie rozłożenie powtórzeń i serii jest najbardziej korzystne dla zdrowia i kondycji, umiarkowanego wzrostu siły oraz zmian w sylwetce.

By ocenić, czy używasz odpowiedniego obciążenia w ćwiczeniu, powinnaś odczuwać trudność przy wykonywaniu ostatnich powtórzeń w serii, zwłaszcza podczas ostatniej serii.

Podstawowy trening siłowy (oporowy)

Sprzęt. Będziesz potrzebowała ciężarków oraz maty albo ręcznika na podłogę, krzesła lub ławki. Ewentualnie: nadmuchiwanej piłki do ćwiczeń.

Strój i miejsce. Powinnaś włożyć wygodne ubranie, nie za luźne, ale i niekrępujące ruchów. Jako obuwie mogą być tenisówki. Ćwiczyć można wszędzie – w sali gimnastycznej, siłowni albo we własnym domu.

Możesz przebierać wśród wielu ćwiczeń, które przyniosą pożądane efekty, ale czasami im prościej, tym lepiej. Wybrałyśmy takie elementy treningu siłowego, które są zarazem proste i skuteczne, angażują największe grupy mięśniowe i są znane większości osób. Niosą niskie ryzyko urazów, jeśli tylko zwracasz uwagę na ich właściwe wykonywanie. Możesz wprowadzać pewne zmiany (zewnątrzne obciążenie, kolejność ćwiczeń, liczba powtórzeń, okresy odpoczynku), aby nieustannie stawiać organizmowi nowe wyzwania, a jednocześnie trzymać się wybranych ćwiczeń.

Przy każdym z ćwiczeń podajemy właściwe ułożenie ciała oraz instrukcje do wykonania jego podstawowej wersji, dodając opcje dla średnio zaawansowanych i zaawansowanych.

PRZYSIADY

Przysiady doskonale tonizują ciało; angażują największe grupy mięśniowe dolnych partii ciała, dzięki czemu bezlitośnie rozprawiają się z kaloriami. Poprawiają kondycję i siłę w praktycznie każdej aktywności fizycznej, od jazdy na rowerze, przez marsz, jazdę na nartach, taniec, wędrówkę w terenie po coś tak zwykłego jak wstawanie z krzesła. Przysiady pomagają wyrzeźbić nogi i podnieść pośladki!

Pozycja wyjściowa. Stań ze stopami rozsuniętymi na szerokość bioder, palce nóg skierowane do przodu albo lekko zwrócone na zewnątrz. Przysiady można wykonywać bez ciężarków (początkujący), trzymając hantle w obu rękach z łokciami przy bokach (średnio zaawansowani) lub ze sztangą na ramionach (zaawansowani).

Ćwiczenie. Przy wyprostowanej górnej części ciała zacznij ugiąć biodra i kolana oraz obniżyć pośladki, jakbyś siadała na wymyślnym krześle ustawionym za plecami. (Początkujący albo osoby ze słabym poczuciem równowagi mogą, a wręcz powinny korzystać z prawdziwego krzesła, które daje podparcie). Zrób wdech, gdy opuszczasz ciało, aż uda utworzą płaszczyznę równoległą do podłogi, a następnie wydech przy powrocie do pozycji stojącej.

Uwaga! Pamiętaj o prostym kręgosłupie i staraj się nie pochylać tułowia do przodu, nad udami. Pilnuj, by nie mieć zaokrąglonych pleców ani nie wypychać ramion do przodu, zwłaszcza gdy ćwiczysz z ciężarkami. Zwróć uwagę, by kolana nie wykraczały poza palce stóp oraz nie pochylały się ku sobie.

DESKA

Deska jest ćwiczeniem, które każda osoba może i powinna włączyć do swojego planu treningowego. Jest dużo bardziej skuteczna w tonizowaniu mięśni tułowia niż brzuszki i rzeźbi mięśnie od stóp do głów, kiedy jest wykonywana prawidłowo. Zamiast robić powtórzenia, wytrzymaj w poprawnej pozycji, jak długo możesz, starając się wydłużyć czas podczas każdego treningu.

Pozycja wyjściowa. Żeby zrobić deskę wysoką (która wygląda jak pompka przy maksymalnym wyproście ramion; patrz str. 188), stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, oprzyj na podłodze lub ławce dłonie rozstawione na szerokość ramion. Upewnij się, że nadgarstki, łokcie i ramiona tworzą odpowiedni kąt. Jeżeli masz problem z nadgarstkami, możesz zacisnąć obie dłonie w pięści i oprzeć je na kostkach albo wypróbować deskę na przedramionach, która ma takie samo ustawienie ciała jak w desce wysokiej, z tą różnicą, że opierasz się na przedramionach i łokciach (połóż płasko przedramiona bezpośrednio pod barkami: albo równolegle, albo ze złączonymi dłońmi, tak by ramiona tworzyły literę „V” od łokci do nadgarstków).

Ćwiczenie. Cofnij nogi uniesione nad podłogą tak, żeby twoje ciało układało się w długą linię prostą od barków do stóp. Oddychając równo i głęboko, wytrzymaj w tej pozycji najdłużej, jak potrafisz, dążąc na początku do co najmniej trzydziestu sekund. Możesz odpocząć i wykonać ćwiczenie ponownie, wedle potrzeby.

Uwaga! Pamiętaj, by podczas oddychania angażować mięśnie brzucha. Patrz na podłogę albo swoje ręce, aby szyja była wyciągnięta i rozluźniona. Nie pozwól, by pośladki opadały albo były wypięte do góry. Wyobraź sobie, że napinasz wszystkie mięśnie, od głowy po palce stóp.

POMPKI

Pomпки doskonale wzmacniają górną część ciała i mięśnie brzucha pod warunkiem, że wykonujemy je prawidłowo. Są też ważnym elementem ruchu w codziennym życiu, na przykład gdy trzeba wstać z łóżka albo z podłogi. Spodziewaj się efektów w postaci wyrzeźbionych tricepsów i mięśni klatki piersiowej. To ćwiczenie jest szczególnie przydatne dla pań, które próbują walczyć z efektami grawitacji z przodu ciała!

Pozycja wyjściowa. Rozstaw dłonie na odległość nieco większą niż szerokość barków i oprzyj je o ścianę (początkujący), ławkę lub blat (średnio zaawansowani) albo podłogę, jednocześnie utrzymując tak zwaną pozycję deski (w wersji zaawansowanej; w opisie deski znajdziesz szczegóły ustawienia ciała). Ewentualnie zamiast opierać dłonie na podwyższeniu możesz położyć je na podłodze, ale przyjąć zmodyfikowaną pozycję deski, podpierając się kolanami zamiast stopami. Pilnuj, by głowa i szyja znajdowały się w jednej linii, i patrz przed siebie.

Ćwiczenie. Na wdechu ugnij łokcie pod kątem co najmniej 90°, opuść ciało, zachowując linię prostą. Wydechaj powietrze, prostując ramiona i powracając do pozycji wyjściowej.

Uwaga! Pamiętaj o angażowaniu mięśni brzucha, przyciągając pępek do kręgosłupa. Biodra nie mogą opadać, a pupa nie może być wypięta. W klasycznej pompce łokcie skieruj na boki albo trzymaj je blisko ciała jak w pompce tricepsowej. Ta ostatnia może być łatwiejsza dla osób ze schorzeniami barków.

WIOSŁO

Pamiętaj, aby każde ćwiczenie *push* (pchaj), takie jak pompka, równoważyć przynajmniej jednym ćwiczeniem *pull* (ciągnij). A to dlatego, że siedzący tryb życia, na przykład długie ślęczenie przy komputerze, wymusza niewygodną, nieatrakcyjną, przygarbioną i pochyloną do przodu pozycję. Jeśli stwierdzisz u siebie duże napięcie mięśniowe w karku, barkach i plecach, nie zapominaj o dodaniu do treningu wielu ruchów pchających i ciągnących, jak te opisane poniżej. Poprawią postawę, zwalczą tłuszczczyk na plecach i obniżą ryzyko urazów.

Pozycja wyjściowa. Wiosła można wykonywać przy użyciu pasów, ekspandera albo wolnych ciężarów. Żeby przygotować się do ćwiczenia z użyciem pasów lub sprężyny, umocuj je nieco poniżej wysokości barków; będziesz naciągać je poziomo, równoległe do podłogi. Innym wariantem jest zakotwiczenie pasa lub sprężyny wysoko nad głową, żeby ciągnąć je w dół lub ukośnie. Te dwa ustawienia angażują nieco inne mięśnie i oba są przydatne. Chcąc użyć wolnych ciężarów, stań z tułowiem ustawionym pod kątem około 45° do podłogi (lepiej, by osoby z problemami w dolnym odcinku kręgosłupa unikały tej pozycji). We wszystkich wypadkach kolana i biodra powinny być lekko ugięte i rozluźnione; kręgosłup wyprostowany, a mięśnie brzucha zaangażowane.

Ćwiczenie. Rozpoczynając od wyprostowanych ramion, na wydechu ściągnij łopatkę, zegnij i cofnij ramiona, ciągnąc od łokci. Na wdechu wyprostuj ramiona i wróć do pozycji wyjściowej.

Uwaga! Pilnuj, by w żadnej pozycji barki nie zbliżyły się do uszu. Mięśnie brzucha powinny być zaangażowane przez cały czas, by podierać dolny odcinek pleców. Początkujący powinni trzymać łokcie blisko tułowia przy odciąganiu w tył, tak samo jak przy robieniu pompki.

WYKROKI

Istnieje wiele wariantów wykroków, ale zasadniczą sprawą jest doskonalenie wersji podstawowych, zanim przejdziemy do tych bardziej skomplikowanych. Wykroki pomagają w ćwiczeniu poczucia równowagi, ponieważ nogi wykonują równocześnie dwie różne czynności i nie są ustawione obok siebie. Podobnie jak przysiady, wykroki zaprzęgają do pracy wszystkie mięśnie dolnej partii ciała i dlatego ćwiczenia te są niezbędne do zwiększania masy mięśniowej, która ułatwi spalanie kalorii i wymodeluje sylwetkę.

Pozycja wyjściowa. Zaczynij od ustawienia stóp równolegle na szerokość bioder. Jedną nogą wykonaj krok w przód na odległość około trzydziestu centymetrów. Początkujący utrzymują taką pozycję z wysuniętą stopą, by ćwiczyć wykroki statyczne.

Ćwiczenie. Zrób wdech, gdy uginasz oba kolana, i staraj się uzyskać kąt prosty. Zrób wydech, prostując obie nogi i powracając do pozycji wyjściowej.

Przy wykroku statycznym stopa pozostaje wysunięta przy wszystkich powtórzeniach. Wykrok odwrotny to średnio zaawansowana wersja tego ćwiczenia: opierając jedną nogę na podłodze, drugą robisz krok w tył i uginasz oba kolana, następnie wykonujesz krok w przód i powracasz do pozycji startowej. Wykrok w przód to wariant dla zaawansowanych; opierając jedną nogę na podłodze, drugą wykonujesz wykrok do przodu, uginając oba kolana przed powrotem do pozycji wyjściowej.

Uwaga! Pamiętaj, że rozkładasz ciężar ciała na piętę stopy, która jest z przodu. Nadmierne obciążanie palców stopy znajdującej się z przodu (zwłaszcza w trakcie wykroku w przód) spowoduje uniesienie pięty i niepotrzebny nacisk na kolano, przez co wykrok będzie mniej skuteczny. Pięta stopy znajdującej się w tyle pozostanie oderwana od podłoża, a ciężar będzie spoczywał na kłębie stopy. Tułów ma być wyprostowany, a mięśnie brzucha powinny pracować bez względu na to, który wariant ćwiczenia wykonujesz. Możesz ćwiczyć wykroki z dodatkowym obciążeniem lub bez niego.

WYCISKANIE NAD GŁOWĘ

Wyciskanie nad głowę to znakomite ćwiczenie na rzeźbienie i ujędrnianie ramion oraz barków przy jednoczesnym wzmacnianiu mięśni brzucha. To kolejny wariant ćwiczenia pchającego czy wyciskania, pamiętaj więc, by zrównoważyć je wiosem albo naciąganiem.

Pozycja wyjściowa. Rozstaw stopy na szerokość bioder. W obu rękach trzymaj sztangielkę na wysokości barków, z dłońmi skierowanymi do wewnątrz. W wersji bardziej zaawansowanej trzymaj hantle lekko odsunięte od barków, mając dłonie skierowane do przodu.

Ćwiczenie. Wyciskaj sztangielki w górę na wydechu, zrób wdech przy powrocie do pozycji wyjściowej. W wersji dla początkujących (dłonie skierowane do wewnątrz) sztangielki będą wędrowały bezpośrednio w górę i w dół. Jeżeli masz dłonie zwrócone do przodu, będziesz wypychać hantle w górę po łuku, aż zetkną się nad głową, a następnie powrócisz do pozycji startowej.

Uwaga! Biodra i kolana powinny być ugięte i luźne, mięśnie brzucha zaangażowane, zwłaszcza przy wyciskaniu nad głowę. Osoby mające problemy z barkami lub dolnym odcinkiem kręgosłupa powinny raczej unikać tego ćwiczenia.

Oto podstawowa tabela na dobry początek, abyś mogła opracować własny program ćwiczeń. Na stronach 196–197 znajdziesz wskazówki, jak połączyć te ćwiczenia z treningiem kardio, by zaplanować wysiłek fizyczny na cały tydzień.

TABELA 10.1 Opracowywanie własnego programu ćwiczeń

Ćwiczenie	Początkujący	Średnio zaawansowani	Zaawansowani	Serie	Powtórzenia
przysiad	przy krześle lub ławce, bez obciążenia	z hantlami w rękach wzdłuż tułowia, dłonie skierowane do wewnątrz	łokcie ugięte, sztanga na barkach	3	8–12
deska na rękach lub na łokciach	stopy równolegle, szeroko rozstawione	stopy równolegle, rozstawione na szerokość bioder	stopy złączone albo jedna stopa uniesiona	2–3	czas: 15 s na początek, stopniowo 30–90 s
pompki	kolana na podłodze albo pozycja stojąca z dłońmi opartymi o ścianę	na pochylni z dłońmi na ławce lub blacie	pełna pompka	2–3	5 na początek; dodawaj 1 do każdego treningu, aż dojdiesz do 8–12
wykroki	noga wysunięta (stopy nieruchome)	wykroki odwrotne	wykroki w przód	2–3 na każdą nogę	8–12
wiosło	przy użyciu pasów lub ekspandera, ręce blisko tułowia, łokcie skierowane do wewnątrz	w pochyleniu, ręce blisko tułowia, łokcie skierowane do wewnątrz	w pochyleniu, ręce oddalone od tułowia, łokcie skierowane na zewnątrz	3	8–12
wyciskanie nad głowę	w siadzie na krześle z oparciem, ręce blisko ciała	w pozycji stojącej, ręce blisko ciała	w pozycji stojącej, ręce odsunięte od ciała	2–3	8–12

NIE ZAPOMINAJ O ROZCIĄGANIU

Zdumiewające, jak wiele osób nie rozciąga się przed ćwiczeniami bądź po ich zakończeniu. Ważne, by nie rozpoczynać ćwiczeń bez co najmniej pięciominutowej rozgrzewki, która powinna zawierać lekkie rozciąganie tych grup mięśni, które zamierzasz trenować. Najlepiej rozciągać się również po treningu, ponieważ mięśnie lepiej reagują na rozciąganie, gdy są w pełni rozgrzane. Po każdym rodzaju treningu powinnaś poświęcić przynajmniej 10 minut na rozciąganie.

Nie musisz wykonywać wszystkich przedstawionych poniżej ćwiczeń rozciągających, ale pamiętaj, by skupić się na tych, które działają na grupy mięśni używanych w trakcie przed chwilą zakończonego albo mającego się zaraz rozpocząć treningu. Oto kilka naszych ulubionych:

Rozciąganie dolnej partii pleców. Połóż się na macie albo na podłodze. Mając ugięte kolana, a stopy płasko przylegające do podłoża, wyciągnij ręce za kolana i oderwij stopy od maty. Przyciągnij kolana do klatki piersiowej, dociskając plecy do maty. Ta czynność porządnie rozciągnie dolną część pleców. Wytrzymaj 15 sekund.

Biodra i pośladki. Połóż się na macie, ugnij kolana, lewa stopa na podłodze, prawa kostka skrzyżowana z lewym udem tuż powyżej kolana. Twoje nogi tworzą cyfrę 4. Wyciągnij obie ręce do lewej nogi i delikatnie przyciągaj lewe kolano do tułowia. Uważaj, żeby nie przesadzić z naciąganiem – wystarczy, żebyś czuła lekkie napięcie w prawym biodrze i pośladkach. Wytrzymaj 15 sekund i zwolnij nogę. Powtórz to samo z prawą nogą na lewym udzie.

Rozciąganie ścięgien podkolanowych. By rozciągnąć mięśnie tylnej strony nóg, zacznij od leżenia ze stopami opartymi na macie i ugiętymi kolanami. Unieś prosto prawą nogę lekko zgietą w kolanie, stopa fleks. Chwyć oburącz nogę tuż powyżej prawego kolana, nie odrywając bioder od maty. Delikatnie

przyciągaj prawą nogę do ciała, póki nie poczujesz lekkiego rozciągnięcia w tylnej stronie uda. Wytrzymaj 15 sekund i powtórz to samo z drugą nogą.

Rozciąganie mięśni brzucha. Połóż się na macie na brzuchu, dłonie na podłodze bezpośrednio pod barkami, łokcie zgięte i skierowane w górę. Obciążnij palce stóp. Przyciskaj dłonie do maty, prostując ramiona, utrzymując głowę w jednej linii z kręgosłupem, a biodra na macie, gdy rozciągasz przód tułowia. Zrób wydech, kiedy prostujesz ramiona. Wytrzymaj 5 sekund, a następnie powtórz ćwiczenie trzy razy.

Rozciąganie barków i górnej partii pleców. Klęknij na macie, usiądź na piętach i pochyl ciało nad udami. Wyciągnij ramiona przed siebie, kładąc dłonie płasko na macie; łokcie muszą być proste. Powinnaś poczuć naciąganie barków i górnej części pleców. Wytrzymaj 15 sekund.

Rozciąganie mięśni czterogłowych. Połóż się na macie na lewym boku. Lewe ramię powinno być wyciągnięte i wyprostowane, głowa i lewe ucho spoczywają na ramieniu. Lewa noga wyprostowana, prawe kolano ugięte. Prawą ręką sięgnij w tył do prawej kostki i przyciśnij piętę do pośladków. Naciągaj, póki nie poczujesz łagodnego napinania z przodu uda. Bardzo uważaj, by nadmiernie nie naciągnąć kolana. Wytrzymaj 15 sekund, a następnie powtórz to samo na drugim boku.

Rozciąganie wewnętrznej części uda w pozycji siedzącej. Siedząc na macie, ugnij kolana i złącz ze sobą podeszwy stóp. Staraj się przyciągnąć stopy jak najbliżej tułowia. Opierając ręce na kolanach, pochyl się do przodu i delikatnie naciskaj kolana. Poczujesz łagodne napinanie po wewnętrznej stronie ud. Wytrzymaj 15 sekund.

Rozciąganie łydek. Stojąc w odległości około trzydziestu centymetrów od ściany, oprzyj na niej przedramiona i pochyl się do przodu. Wyprostowaną prawą nogą zrób krok w tył i obciążnij piętę. Poczuj delikatne napinanie w prawej łydce. Wytrzymaj 15 sekund, następnie powtórz to samo z drugą nogą.

Rozciąganie mięśni klatki piersiowej. Siedząc lub stojąc, wyciągnij w bok ramiona z dłońmi skierowanymi do przodu. Rozluźnij szyję, odciągając ramiona w tył. Przytrzymaj, czując delikatne rozciąganie mięśni klatki piersiowej. Wytrzymaj 15 sekund.

Rozciąganie z dłońmi zwróconymi w górę. Siedząc lub stojąc, wyciągnij przed siebie prawe ramię i obróć dłoń ku górze. Lewą ręką chwyć palce prawej ręki i delikatnie naciągaj je w stronę tułowia. Poczuj lekkie napinanie w prawym przedramieniu. Wytrzymaj 15 sekund i powtórz to samo z drugą ręką.

Rozciąganie tricepsów za głowę. W pozycji siedzącej lub stojącej opuść brodę do klatki piersiowej i wyciągnij prawe ramię prosto w górę, z dłonią skierowaną przed siebie. Ugnij łokieć i opuść prawą rękę na kark (teraz dłoń zwrócona jest do wewnątrz). Wyciągnij w górę lewe ramię i chwyć prawe tuż poniżej łokcia, delikatnie naciągając je w lewą stronę. Powinnaś odczuwać lekkie napięcie w górnym odcinku prawego ramienia. Wytrzymaj 15 sekund i powtórz to samo z drugą ręką.

Skłony boczne tułowia. Stań, rozstawiając stopy na szerokość ramion, palce zwrócone na wprost. Dla równowagi oprzyj prawą dłoń na prawym biodrze, wyciągnij lewe ramię w górę i nad głowę, wykonaj skłon w prawo. Wytrzymaj 15 sekund i powtórz ćwiczenie po drugiej stronie.

Krążenia szyi. Zaczynij w pozycji siedzącej lub stojącej. Opuść brodę do klatki piersiowej. Z brodą opuszczoną blisko ciała kręć głowę od ramienia do ramienia spokojnym, płynnym ruchem. Wykonaj dziesięć powtórzeń.

OPTYMALNY MOMENT

Jak wcześniej zauważyliśmy, w trakcie trzydniowego programu odstawiania cukru najlepiej nie próbować niczego nowego w sferze ćwiczeń. Nawet te osoby, które ćwiczą regularnie, po-

winy odrobinę spuścić z tonu podczas tej restrykcyjnej fazy i pozostać przy marszu, lekkiej jodze albo rozciąganiu.

Wraz z początkiem pierwszego tygodnia można zintensyfikować wysiłek fizyczny. Poniżej znajdziesz kilka planów ćwiczeń dostosowanych do różnych poziomów zaawansowania.

Początkujący. Lekki trening oporowy dwa razy w tygodniu, ćwiczenia kardio dwa razy w tygodniu. Podczas jednej sesji aktywności fizycznej możesz łączyć ze sobą trening oporowy i kardio, ale koniecznie ćwicz minimum cztery razy w tygodniu. Włącz lekki HIIT, by budować wytrzymałość. Przykładowy trening w tabeli 10.2.

Tabela 10.2 Ćwiczenia w trakcie trzydniowego programu odstawiania cukru; dla początkujących

Niedziela: 20-minutowy spacer; włącz do niego 5 jednodominutowych szybkich marszów oraz 10 minut ćwiczeń na mięśnie brzucha i ud

Poniedziałek:

Wtorek: 40-minutowy spacer; włącz do niego 10 jednodominutowych szybkich marszów (albo lekki jogging, jeśli dasz radę)

Środa:

Czwartek: trening oporowy

Piątek:

Sobota: 20-minutowy spacer; włącz do niego 5 jednodominutowych szybkich marszów albo lekki jogging oraz lekki trening oporowy

Średnio zaawansowani. Dwa razy w tygodniu trening oporowy, dwa razy w tygodniu trening kardio z elementami HIIT. Przykładowy program ćwiczeń w tabeli 10.3

Tabela 10.3 Ćwiczenia w trakcie trzydniowego programu odstawiania cukru; dla średnio zaawansowanych

Niedziela: 30-minutowy marsz/trucht z 5 jednodominutowymi fazami przyspieszenia; następnie 15 minut treningu oporowego

Poniedziałek:

Wtorek: trening oporowy

Środa: 45 minut aerobiku albo ćwiczeń z dowolnie wybranego DVD/video, np. spinning, zumba, step, kickboxing

Czwartek:

Piątek: 30-minutowy marsz/trucht z 5 jednodominutowymi fazami przyspieszenia; następnie 15 minut treningu oporowego

Sobota:

Zaawansowani. Trening oporowy dwa razy w tygodniu, trzy razy w tygodniu ćwiczenia kardio z elementami HIIT. W tabeli 10.4 przykładowy program ćwiczeń.

Tabela 104 Ćwiczenia w trakcie trzydniowego programu odstawiania cukru; dla zaawansowanych

Niedziela: 40-minutowy marsz/trucht z 10 jednodominutowymi fazami zwiększania prędkości; następnie 15 minut treningu oporowego

Poniedziałek: 45 minut aerobiku albo ćwiczeń z dowolnie wybranego DVD/video.

Wtorek:

Środa: trening oporowy

Czwartek: 45 minut aerobiku albo ćwiczeń z dowolnie wybranego DVD/video

Piątek:

Sobota: 40-minutowy marsz/trucht z 10 jednodominutowymi fazami przyspieszenia; następnie 15 minut treningu oporowego

ROZDZIAŁ 11

SŁODKIE ŻYCIE: TWÓJ PROGRAM PODTRZYMUJĄCY

Udało się! Trzydzieści jeden dni za tobą, a jeszcze zanim dobiegły końca, mogłaś korzystać ze zdrowej postaci cukru w nabiale, owocach, winie, czekoladzie i – od czasu do czasu – deserze. Zastanawiasz się pewnie, co dalej.

Prosimy, abyś na stałe wprowadziła ten program podtrzymujący do swojego życia. Zapewnia ci furtkę na specjalne okazje, pozwala swobodnie jadać w restauracjach, umożliwia elastyczne tworzenie własnego planu posiłków, który najlepiej odpowiada twojemu stylowi życia. By jeszcze bardziej ułatwić ci sprawę, poświęciliśmy cały rozdział stołowaniu się poza domem (zob. rozdział 12).

Naprawdę nietrudno jest przestrzegać głównych zasad programu na długo po jego zakończeniu.

Dzienny program podtrzymujący

Białko: minimum 3 porcje (wielkość porcji na str. 29)

Nabiał: 2 porcje plus odrobina mleka do kawy, jeśli chcesz

Warzywa: nieograniczona ilość dozwolonych warzyw

Owoce: 1 jabłko plus 1,5 porcji różnych owoców

Tłuszcz: minimum 3 porcje

Skrobia: 2 porcje dziennie dozwolonych produktów skrobiowych plus 1 porcja pieczywa chrupkiego bogatego w błonnik

Alkohol: maksymalnie 5 kieliszków czerwonego wina tygodniowo

Deser: 30 g gorzkiej czekolady (o zawartości kakao minimum 65%) dziennie; każdy inny deser zalicza się do skrobi i może być spożywany dwa razy w tygodniu.

Ważne, aby pomimo osiągnięcia celu nie popuszczać sobie cugli. Ostatnia rzecz, na jakiej nam zależy, to żebyś zaczęła sobie folgować i zaprzepaściła postępy, na które tak ciężko pracowałaś przez ostatnie trzydzieści jeden dni.

Nawet jedzenie zbyt dużej ilości produktów tak zdrowych jak owoce może skutkować stopniowym i podstępny powrotem utraconych kilogramów oraz apetytu na słodycze. Dlatego nadal ograniczamy owoce i pilnujemy wielkości porcji. Program podtrzymujący optymalizuje wykorzystywanie dobrodziejstw owoców w postaci błonnika, witamin, minerałów, antyoksydantów, nie pozwalając przy tym wymknąć się cukrowi spod kontroli.

Choć dwie porcje nabiału mogą na tym etapie wydawać się hojnością z naszej strony, pamiętaj, jakie są skromne. Jeśli zatem zjesz jogurt na śniadanie i trochę sera do sałatki na lunch, to wykorzystasz swój dzienny przydział nabiału.

To samo dotyczy skrobi. Czytając, póty wyobrażasz sobie, że dwie porcje plus pieczywo chrupkie to dużo, póki nie zdasz sobie sprawy, że dwie kromki pełnoziarnistego chleba równają się dwóm porcjom skrobi.

JAK SOBIE POBŁAŻAĆ

Jesteśmy realistkami co do tego, jak ludzie się odżywiają, i zdajemy sobie sprawę, że nieraz będziesz miała okazję do zjedzenia deseru albo pozwolisz sobie na coś, czego nie aprobuje dieta detoksu cukrowego. Musiałyśmy zatem wymyślić sposób, żeby ludzie mogli – dosłownie – mieć ciasteczko i zjeść ciasteczko. Planowanie z wyprzedzeniem oraz podejmowanie świadomych decyzji to podwójna pomoc w nie-

zbaczaniu z obranego kursu. Podczas programu podtrzymującego możesz włączyć do diety deser nawet dwa razy w tygodniu – ale po każdym zjedzonym deserze musisz skreślić jeden z przydzielonych ci produktów skrobiowych. Choć nie jest to zwykła zamiana kalorii na kalorie czy jednego składnika odżywczego na inny – jako że brązowy ryż jest zdecydowanie zdrowszym wyborem niż mus czekoladowy – polega na zastąpieniu cukru cukrem. Co ważniejsze, opiera się na przewidywaniu i wybieganiu naprzód myślami, jakże istotnym dla wytrwania w każdym nowym modelu życia. Jeżeli wiesz, że wybierasz się w miejsce, gdzie może skusić cię deser, planuj z wyprzedzeniem i zrezygnuj z bułki wieloziarnistej do sałatki na lunch. Albo jeśli wyskoczy ci coś nagłego – powiedzmy, biurowe przyjęcie, którego się nie spodziewałaś – omiń jeden produkt skrobiowy w ciągu następných dwudziestu czterech godzin. To takie proste.

Jeśli masz zamiar to zrobić...

Może zabrzmi to zaskakująco w naszych ustach, ale jeśli masz zamiar sięgnąć po deser – to rzeczywiście to zrób. Nie wybieraj sorbetu, zdecyduj się na lody. Z kilku powodów. Po pierwsze, desery beztłuszczowe są wypełnione po brzegi cukrem i nie zawierają niczego, co pomogłoby ci go strawić w cywilizowany sposób. Po drugie, jeśli przygotowałaś się na deser zgodnie z naszymi sugestiami, nie miej wyrzutów sumienia, że sobie dogadzasz. Wyrównasz straty, jedząc przez cały dzień dozwolone produkty i potrawy. Chcemy, żebyś czerpała przyjemność ze wszystkiego, co jesz, jeśli więc pałaszując sorbet, tęsknisz spoglądasz na lody, sorbet wcale cię nie uszczęśliwi, a skończy się podwyższeniem cukru niewartym zachodu. Lepiej zjedz lody!

UMYSŁ I CIAŁO

Jednym z najważniejszych wyróżników cukrowego detoksu jest fakt, że to nie dieta, lecz styl życia. Między innymi dlatego

opracowałyśmy tę książkę w taki, a nie inny sposób: rozpoczynając od fantastycznego jedzenia, które znajdzie się w twoim jadłospisie, zamiast koncentrować się na potrawach i produktach, których nie powinnaś spożywać. Pod koniec programu nowy sposób odżywiania nie powinien wydawać się restrykcyjny. Powinien jawić się jako normalna, zdrowa, dobrze zbilansowana dieta, pozostawiająca miejsce na drobne grzeszki oraz dająca możliwość przygotowania się na odstępstwa i „posprzątania” po nich, gdy zajdzie potrzeba.

Na tym etapie stosowanie się do zasad programu podtrzymującego nie powinno ci sprawiać kłopotu. Nie zapominajmy, jak ciężko pracowałaś podczas trzydniowego planu odstawiania cukru, ani jak trudny był pierwszy tydzień! Jeśli zboczysz z drogi, nie daj się wpędzić w cukrową anarchię. Znowu zacznij jeść, jak należy, poczynawszy od najbliższego posiłku. Jeżeli na nowo potrzebujesz bodźca, nie bój się zaostżenia diety i powrotu do wcześniejszych tygodni. Możesz nawet spróbować cofnąć się do trzydniowego planu. Pomoże ci wrócić na właściwą drogę albo wyznaczyć nowy cel. Dałaś radę i jesteśmy z ciebie dumne. A czyż istnieje coś słodsze?!

CZĘŚĆ CZWARTA

MIEJSCE PRZY STOLE

ROZDZIAŁ 12

JAK JADAĆ POZA DOMEM

Oczywiście pojawi się wiele okazji do jedania poza domem w gronie przyjaciół lub rodziny. Podajemy przydatny spis dań i posiłków aprobowanych przez detoks cukrowy, serwowanych w najpopularniejszych rodzajach restauracji. Zwróć uwagę, że przy niektórych propozycjach dopisane są konkretne tygodnie diety; potrawy bez takich adnotacji można jeść w dowolnym momencie programu.

Za każdym razem staraj się unikać tych pozycji w menu, których przygotowanie wiąże się ze smażeniem, grillowaniem lub pieczeniem. Obecnie w wielu restauracjach pamięta się o klientach na specjalnych dietach i zapewnia się im wybór wysmienionych dań zastępczych.

Uważaj na wielkość porcji! Jeżeli stosujesz dietę w domu, powinnaś umieć ocenić wzrokowo, jak duża jest, powiedzmy, 180-gramowa porcja białka. Nie krępuj się oddzielania na talerzu właściwej ilości zamówionego dania tuż po jego podaniu na stół. Zjadaj tylko wydzieloną porcję, prosząc personel o zapakowanie reszty na wynos. Albo – jeśli z góry wiesz, że porcje w danym lokalu są pokaźne – poproś towarzyszącą ci przy stole osobę o podzielenie się przystawką. Przy szwedzkim stole jednorazowo napełnij talerz stosowną ilością jedzenia, a zamiast sięgać po więcej, wypij szklankę wody albo filizankę

herbaty. A propos: jednym z najlepszych znanych nam trików, które możesz stosować w restauracji, jest wypicie dużej szklanki wody z wyciśniętą cytryną jeszcze przed przystąpieniem do jedzenia. W ten sposób napełnisz żołądek orzeźwiający napojem z zerową zawartością kalorii.

KUCHNIA AMERYKAŃSKA

Bary i bary z grillem

Zamów zupę na wywarze albo sałatkę, które niemal zawsze są dostępne. Zamiast smażonych zakąsek wybierz koktajl z krewetek albo surowe warzywa. Stek z dodatkiem gotowanych na parze lub pieczonych warzyw to bezpieczny pewniak.

Wybieraj:

zupę warzywną na wywarze

burger bez bułki i sera, na sałacie

sałatkę ze świeżych warzyw z grillowanym kurczakiem, łososiem lub krewetkami

kanapkę z pojedynczej kromki pełnoziarnistego chleba (Tydzień 4+)

koktajl z krewetek

krojone surowe warzywa

Omijaj:

piwo

burgery z wyjątkiem takich, jak zaznaczono powyżej

ziemniaki (frytki, pieczone, purée itd.)

smażone zakąski (paluszki z mozzarelli w panierce, pieczone ziemniaki, nachosy, skrzydełka w panierce itd.)

pizzę

słodkie drinki (piña colada, margarita, daiquiri)

Tanie restauracje i kafejki

W menu tanich restauracji aż roi się od potraw smażonych w głębokim tłuszczu oraz wszelkich słodczy, ale jest też sporo innych możliwości. Sałatka zawsze będzie rozsądnym wyborem; pamiętaj tylko, by osobno zamówić sos albo wybierać oliwę i ocet winny, żeby uniknąć słodzonych dressingów. Możesz zamówić dania bez skrobi, na przykład burgera z indyka w zielonej sałacie albo jajka w koszulce ze szpinakiem zamiast z grzanką i/lub ziemniakami.

Wybieraj:

½ szklanki melona albo ½ grejpfruta (Tydzień 2+)
twarożek lub jogurt naturalny (Tydzień 1+)
grecką sałatkę z grillowanym kurczakiem, oliwą i octem winnym (ser feta: Tydzień 1+; pomiń liście winogron)
zieloną sałatę z oliwą i octem winnym
omlet z warzywami (możesz dodać ser w Tygodniu 1+)
owsiankę bez dodatków (Tydzień 3+)
jajka w koszulkach na szpinaku z bekonem kanadyjskim lub z indyka
bekon z indyka (w zielonej sałacie: Tydzień 1+, na pojedynczym toście: Tydzień 4+)
pieczywo pełnoziarniste, ryżowe lub pumpernikiel (Tydzień 4+)

Omijaj:

burgery, chyba że są serwowane „na talerzu”, czyli bez bułki i sera
sery (w trakcie pierwszych 3 dni diety)
surówkę z białej kapusty (coleslaw)
sosy sałatkowe zawierające cukier, w tym ketchup
jogurty owocowe lub aromatyzowane
dania z serem/beszamelem (makaron z serem, kurczaka à la king [w sosie beszamelowym, z pieczarkami i papryką])

makarony

ziemniaki (frytki, placki ziemniaczane, smażone w plasterkach, purée, pieczone)

potpie (mięso i jarzyny w cieście), shepherd's pie (mielone mięso i ziemniaki w cieście), quiche lub inne przystawki zapiekane w cieście

sałatki z tuńczykiem, ziemniakiem i makaronem

biały chleb, bajgle, bulki, słodkie pieczywo

Steakhouse

Restauracje specjalizujące się w stekach serwują dania przyjazne dla diety detoksu cukrowego; pamiętaj tylko o zastąpieniu towarzyszących zwykle stekom ziemniaków gotowanymi na parze lub pieczonymi warzywami bądź sałatką. Połędwica wołowa i filet mignon to najchudsze rodzaje mięsa, jakie znajdziesz w restauracji typu steakhouse.

Wybieraj:

sałatkę z pomidorów i ogórków

filet mignon (180 g)

zieloną sałatkę z oliwą i octem winnym

grillowane ryby lub owoce morza (homara, krewetki, przegrzebki)

zieloną sałatkę

kotlet z połędwicy jagnięcej

surowe przystawki (ostrzygi, tatar z tuńczyka, carpaccio z wołowiny)

warzywa *sauté*

karczochy gotowane na parze

Omijaj:

koszyk z pieczywem

burgery z wyjątkiem serwowanych bez bułki i sera

dressingi, sosy koktajlowe, brązowy sos i ketchup

smażone ryby i owoce morza
makaron
ziemniaki (frytki, pieczone, purée)

KUCHNIA AZJATYCKA

Chińska

Zamawiaj potrawy gotowane na parze z sosem podanym osobno, ponieważ w kuchni chińskiej składniki dań są często krótko smażone w bardzo wysokiej temperaturze, zanim zostaną przysmażone w małej ilości tłuszczu. Gotowanie na parze wyklucza wstępną obróbkę. Zupy możesz jeść bez obawy, ponieważ w większości są chude i bazują na wywarach warzywnych albo rosole z kury. Poproś, by nie dodawano do twoich dań cukru ani skrobi kukurydzianej.

Wybieraj:

brązowy ryż (Tydzień 4+)
kurczaka z warzywami w sosie z czarnej fasoli
kurczaka na ostro z warzywami
zupę z jajkiem w koszulce
zupę ostro-kwaśną
mieszane warzywa
moo goo gai pan (kurczaka z grzybami)
olej sezamowy lub sos sojowy do maczania
gotowane na parze potrawy moo shu bez sosu hoisin i placzków zbożowych (użyj zamiast nich liści sałaty albo jedz niezawinięte)
tofu, kurczaka lub krewetki na parze

Omijaj:

otwarte pierożki dim sum
kluseczki i pierożki jiaozi

smażone przekąski (krokiety, sajgonki, smażony makaron, naleśniki z szalotkami, chipsy krewetkowe, tosty krewetkowe, smażone pierożki wonton, krabowe rangoon)

przystawki smażone i panierowane (np. kurczak generała Tso)
dania z makaronem (lo mein, mei fun, chow fun, zupy z makaronem)

sosy słodko-kwaśne, śliwkowy albo hoisin

biały albo smażony ryż

zupę wonton (z pierożkami)

Hinduska

Hinduskie restauracje oferują obfitość dań wegetariańskich. Skorzystaj ze smakowitych potraw z fasoli oraz soczewicy (dal). Zamawiaj przekąski bez ryżu, ziemniaków (aloo) i pieczywa (naan, poori, paratha). Unikaj potraw z ciężkimi sosami (np. tikka masala, które zawierają śmietanę). Część sosów bazuje na kokosie, pomidorach lub jogurcie – i te możesz jeść bez obaw.

Wybieraj:

brązowy ryż (½ szklanki od Tygodnia 4+)

chana masala (curry z ciecierzycy)

kurczaka masala

dania z soczewicy (dal)

zupę mulligatawny

słone lassi (Tydzień 1+)

kurczaka, krewetki albo warzywa tandoori

tikka masala

saag paneer (szpinak z serem panir)

pełnoziarniste roti (1 średniej wielkości od Tygodnia 4+)

Omijaj:

owocowe lassi

kormy

pakory
dania z ryżu
samosy

Japońska

Restauracje japońskie mają do zaoferowania dużo więcej niż tempurę. Pamiętaj, by unikać ryżu (to możliwe!), z tym w sushi włącznie. Zawsze można polegać na sashimi, możesz także zdecydować się na tataki: rybę lub mięso krótko podsmażane na dużym ogniu, następnie marynowane w occie winnym i podawane z imbirem. Popijaj zieloną herbatę.

Wybieraj:

6 kawałków sashimi
wołowe negimaki bez sosu
sushi z brązowego ryżu (Tydzień 4+)
ogórkowe ruloniki (bez ryżu, znane także jako ruloniki naruto albo ogórkowe sashimi)
edamame (przystawka z niedojrzałych strąków soi)
zieloną sałatkę z octem ryżowym i olejem sezamowym
zupę miso
sashimi bez ryżu
sobę (makaron gryczany; ½ szklanki, Tydzień 3+)
tatar
tataki

Omijaj:

donburi
dressing imbirowy
ramen
ryż
sałatkę z wodorostów
sos teriyaki
tonkatsu oraz inne dania w panierce panko

Koreańska

Koreańskie sosy i marynaty często zawierają cukier, ale jeśli wybierzesz koreańskie potrawy z grilla, masz kontrolę nad procesem przyrządzania dania oraz sosem. Popularnym wyborem wegetarian jest „stek” z tofu oraz owoce morza.

Wybieraj:

brązowy ryż (½ szklanki, Tydzień 4+)
 makaron gryczany (½ szklanki, Tydzień 3+)
 grillowaną ośmiornicę
 koreańskie barbecue (180 g dowolnego mięsa)
 przegrzebki
 owoce morza z gulaszem warzywnym
 zupy bez makaronu
 pikantny gulasz z tofu z owocami morza, jajkami lub warzywami

Omijaj:

bibimbap oraz inne dania z ryżu
 dania smażone na głębokim tłuszczu oraz panierowane
 kimchi (chyba że przyrządzone bez dodatku cukru)
 marynaty/sosy z dodatkiem cukru
 potrawy z makaronem (chyba że jest gryczany)
 przystawki w postaci naleśników i placuszków

Tajska i wietnamska

Zachowaj ostrożność, czytając menu w tajskich lub wietnamskich restauracjach. Wiele potraw często podaje się z makaronem albo ryżem, pamiętaj zatem, by zasięgnąć języka u kelnera. Zamawiając zupy, poproś o zastąpienie makaronu warzywami. Unikaj smażonego tofu i poproś o przyrządzenie go na parze. Trzymaj się z daleka od tajskiej lub wietnamskiej mrożonej herbaty albo kawy – do obu dodaje się zdecydowanie za dużo cukru.

Wybieraj:

kurczaka lub krewetki zawinięte w liście sałaty, bez sosu do maczania

dania curry (np. krewetki w zielonym curry z mlekiem kokosowym)

dania gotowane z bazylią i sosem chili

sałatkę z zielonej papai

szaszłyki satay bez sosu do maczania (zamiast niego poproś o sos sojowy i/lub ostry sos)

przegrzebki

zupę z owoców morza, bez makaronu (poproś o zastąpienie makaronu warzywami)

sałatkę z krewetek

sajgonki zawijane w sałatę zamiast papieru ryżowego

zupę tom yum

Omijaj:

smażone przekąski (np. tajskie pierożki wonton albo smażone sajgonki)

zupy pho (z makaronem ryżowym)

potrawy z ryżu

vermicelli, pad thai i inne dania z makaronem

ryż biały, smażony lub kokosowy

KUCHNIA FRANCUSKA

Kuchnia francuska przywodzi na myśl dwa słowa: ser i wino. Na szczęście w dalszych tygodniach diety możesz pozwolić sobie na jedno i drugie; pilnuj tylko wielkości porcji i unikaj tłustych sosów na śmietanie. Korzystaj ze smakowitych mięs, owoców morza i warzyw bez najmniejszych wyrzutów sumienia!

Wybieraj:

naleśniki gryczane (Tydzień 4+)

coq au vin

filet lub stek z polędwicy jagnięcej (180 g)

sałatkę z soczewicy

mieszaną zieloną sałatę z kozim serem (Tydzień 1+)

małże z czosnkiem w białym winie

sałatkę nicejską z oliwą i octem winnym; omiń ziemniaki
ratatouille

małą deskę wędlin/serów (Tydzień 1+)

razową bagietkę (Tydzień 4+)

Omijaj:

zupy ze śmietaną

sosy śmietanowe/serowe (beszamel, gratin)

naleśniki (słodkie albo słone), z wyjątkiem gryczanych

croissanty

frytki

makaron

białe bagietki i słodkie wypieki

KUCHNIA WŁOSKA

Wiele włoskich restauracji prócz makaronów oferuje inne pozycje w menu: zupy i sałatki, jak również dania bazujące na owocach morza i mięsie. Na przystawkę spróbuj włoskiej zupy weselnej, gotowanych na parze małży lub omułków, sałatki tricolore albo antipasti (ograniczaj ser). Zamów raczej sos pomidorowy, czosnek i oliwę albo sos z małży zamiast śmietanowego Alfredo czy sosu na wódcę.

Wybieraj:

półmisek antipasti

sałatkę caprese albo tricolore (Tydzień 2+)

grillowane kalmary na zielonej sałacie z sokiem z cytryny
włoską zupę weselną
półmisek owoców morza
krewetki lub kurczak „scampi”, zastępując makaron zielonymi
warzywami
małże i omułki na parze
stracciatelle (włoska zupa z lanymi kluskami)
makaron razowy (½ szklanki, Tydzień 3+)

Omijaj:

calzoni
potrawy z sosem serowym albo w panierce (np. kurczak
parmigiana)
włoskie pieczywo, chleb czosnkowy, focaccię
makarony, z wyjątkiem razowego
pizzę
polentę
dania z ryżu

KUCHNIA ŚRÓDZIEMNOMORSKA I BLISKOWSCHODNIA

Dieta śródziemnomorska uważana jest za jedną z najzdrowszych na świecie. Czerp przyjemność z jedzenia potraw wywodzących się z Grecji, Turcji oraz Bliskiego Wschodu. Proś o plasterki ogórka zamiast chlebka pita do zanurzania w sosach, a ryż zastąp sałatką.

Wybieraj:

greckie sałatki z grillowanym kurczakiem lub rybą i serem feta (ser feta od Tygodnia 1+)
grillowaną rybę, kurczaka albo kebab z krewetek
sery halloumi albo labane (miękki ser jogurtowy; Tydzień 1+)
mezze (hummus, baba ganoush, taramasalata z pokrojonymi w plastry warzywami zamiast chlebka pita)

oliwki

tabbouleh z komosy ryżowej albo kaszy bulgur (Tydzień 3+)

zupę pomidorową albo z soczewicy (bez dodatku cukru)

pitę pełnoziarnistą (1 średniej wielkości, Tydzień 4+)

Omijaj:

kuskus

chleb lawasz i chipsy z pity

białą pitę

biały ryż

KUCHNIA MEKSYKAŃSKA

Możesz bez obaw raczyć się ulubionymi daniami meksykańskimi po wprowadzeniu kilku modyfikacji. W guacamole albo salsie zamiast chipsów zanurzaj chrupiącą jicamę (rzepę meksykańską), paprykę albo plasterki ogórka. Wiele dań dosłownie pływa w śmietanie lub serze, bądź zatem czujna i poproś o pominięcie tych dodatków. Fasola z ryżem to popularna potrawa; wystarczy, że poprosisz o brązowy ryż, jeśli będzie dostępny, i wybierzesz fasolę czarną albo pinto zamiast gniecionej.

Wybieraj:

burrito (pomiń tortillę)

carne asada

ceviche

fajtas z kurczakiem, krewetkami lub warzywami (pomiń tortillę)

grillowaną rybę z salsą

grillowane warzywa

guacamole

nopales (liście kaktusa)

sałatkę tostada (bez placka)

pełnoziarnistą tortillę, 1 małą lub ½ dużej (Tydzień 4+)

Omijaj:

enchiladas

flautas

sos mole (jest robiony z dodatkiem chleba)

nachosy

plantains (rajskie banany używane do gotowania)

quesadillas

tacos

KUCHNIA HISZPAŃSKA I POŁUDNIOWOAMERYKAŃSKA

Hiszpańskie i południowoamerykańskie restauracje oferują szeroki wybór dań z owoców morza. W tych kuchniach często używane są ziemniaki (wszystko widzimy, paella i croquetas), pamiętaj zatem, by zanim zamówisz potrawę, zapytać kelnera o składniki. Często serwuje się wspaniałe tapas, którymi mogą dzielić się wszyscy i w których skład wchodzi ryby, oliwki i warzywa.

Wybieraj:

sałatkę z awokado

broquetas (szaszłyki wołowe)

ceviche

marynowane sardele albo tuńczyka

potrawy gotowane w sosie winno-czosnkowym

gazpacho, bez pieczywa

grillowaną kałamarnicę albo ośmiornicę

omulki, krewetki albo homara

Omijaj:

croquetas (krokiety)

paellę

patatas bravas

ROZDZIAŁ 13

WYŚMIENITE I ŁATWE PRZEPISY

Chcemy, żebyś czerpała przyjemność ze wszystkiego, co jesz w ramach diety detoksu cukrowego. Podane przepisy zachęcą cię do przestrzegania planu i delektowania się każdym kęsem. Wszystkie zostały opracowane lub nadzorowane przez szefa kuchni Jasona Browna przy drobnym gościnnym udziale innych kucharzy.

Posegregowałyśmy przepisy według rodzajów posiłków; każdy zawiera informację dietetyczną oraz prawidłową wielkość dziennej porcji, jak również adnotację, dla którego tygodnia programu detoksu cukrowego jest przeznaczony.

ZŁOTA TRÓJKA DETOKSU CUKROWEGO

Każdy, kto stosuje dietę detoksu cukrowego, powinien mieć w kuchni te trzy podstawowe przyprawy. Mieszanki przypraw można używać do wszystkiego: od prażonej kukurydzy, przez orzechy do prostych dań głównych; winegret poprawia smak każdej sałatki; marynata zamienia zwykle proteiny w wyśmienity posiłek!

MIESZANKA PRZYPAW

Podane składniki wystarczają do przygotowania około 4 łyżek stołowych przyprawy.

2 łyżki stołowe suszonego rozmarynu

1 łyżka stołowa suszonej szalwii

1 łyżeczka mielonego imbiru

½ łyżeczki soli

½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Dobrze zmieszaj ze sobą wszystkie składniki. Używaj do przyprawiania wszystkiego, co tylko przyjdzie ci do głowy!

WINEGRET

Podane składniki wystarczają na około 1 i ½ szklanki sosu.

1 porcja naszej „firmowej” mieszanki przypraw

½ szklanki czerwonego octu winnego

1 szklanka oliwy z pierwszego tłoczenia

W garnuszku lub niewielkiej misce ubijaj razem wszystkie składniki, aż się dobrze połączą. Przechowuj w temperaturze pokojowej w szczelnym pojemniku.

MARYNATA

Podane składniki wystarczają na sporządzenie około ½ szklanki marynaty.

1 porcja naszej „firmowej” mieszanki przypraw

¼ szklanki oliwy

sok z 1 cytryny

1 łyżka stołowa otartej skórki z cytryny

1 rozgnieciony ząbek czosnku

W garnuszku lub niewielkiej misce dobrze wymieszaj wszystkie składniki; zalej marynatą mięso, owoce morza albo tofu; zostaw na co najmniej 30 minut; gotuj; i jedz ze smakiem!

ŚNIADANIE

NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I PŁATKAMI OWSIANYMI

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA NABIAŁU, 1 PORCJA SKROBI

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 3

229,5 kcal; 17,1 g węglowodanów; 7,2 g tłuszczów; 2,5 g tłuszczów nasyconych; 23 g białka; 2,1 g błonnika; 531 mg sodu w jednej porcji

Te naleśniki zawsze cieszą się dużą popularnością – są tak łatwe w przyrządzeniu, a jakie pyszne! Zapewnią uczucie sytości na kilka godzin, a oszczędzą ci tych wariackich skoków cukru, jakie powodują tradycyjne naleśniki. PORCJA DLA 2 OSÓB.

1 szklanka *chudego twarogu*

2 jajka

½ szklanki *tradycyjnych płatków owsianych*

Połącz wszystkie składniki i zmiksuj blenderem albo malakserem na gładką masę. Wylewaj masę na średnio lub mocno rozgrzaną patelnię teflonową i rozprowadzaj cienką warstwą. Smaż 2–4 minuty do pojawienia się pęcherzyków, przewróć na drugą stronę i smaż kolejne 3 minuty, aż będą gotowe. Podawaj natychmiast.

BUDYŃ Z NASION SZALWII HISZPAŃSKIEJ (CHIA)

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

200 kcal; 16,1 g węglowodanów; 11,6 g tłuszczów; 1,2 g tłuszczów nasyconych; 20 g białka; 13,5 g błonnika; 24,5 mg sodu w jednej porcji

Ten niewymagający gotowania budyń o konsystencji drobnej tapioki jest pełen krzepiących nasion szalwii hiszpańskiej, które pęcznią w pyszne małe perełki! Przyrządź wcześniej, a najlepiej poprzedniego dnia wieczorem; budyń można przechowywać w lodówce przez maksymalnie trzy dni. Poeksperymentuj z różnymi przyprawami, by podkręcić smak. PORCJA DLA 4 OSÓB.

2 i ½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego lub kokosowego
½ szklanki nasion szalwii hiszpańskiej
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
1 łyżeczka mielonego cynamonu

Umieść wszystkie składniki w misce. Przykryj i schładzaj przez co najmniej 4 godziny albo przez całą noc, mieszając od czasu do czasu, aż masa nabierze konsystencji budyniu. Jedz schłodzony.

BABECZKI OMLETOWE ZE SZPINAKIEM

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

104 kcal; 3,4 g węglowodanów; 5,9 g tłuszczów; 2,6 g tłuszczów nasyconych; 7,5 g białka; 0,8 g błonnika; 239,3 mg sodu w jednej porcji

Można nazywać je babeczkami, minifrittatami albo quichami bez spodu – w każdym razie jest to najwygodniejszy sposób zaserwowania jajek na śniadanie. Zrób od razu tuzin i połowę włóż do zamrażarki. Wystarczy wsadzić je na minutę do kuchenki mikrofalowej i masz świetne śniadanie na ciepło! PORCJA DLA 6 OSÓB (2 BABECZKI NA PORCJĘ).

300 g mrożonego szpinaku
6 dużych jaj
¼ łyżeczki soli
¼ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
½ łyżki stołowej oleju kokosowego
½ posiekanej dużej białej cebuli

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Rozmroź szpinak w mikrofalówce i dobrze odsącz albo zanurz opakowanie szpinaku w ciepłej wodzie i poczekaj, aż się rozmrozi.

W dużej misce ubij jaja, dodaj sól i pieprz. Odstaw.

Na patelni rozgrzej olej kokosowy i zeszklij cebulę (3–5 minut). Zdejmij patelnię z palnika. Do jajek dodaj cebulę oraz szpinak i dobrze wymieszaj. Nałóż łyżką masę do formy na 12 muffinek (z powłoką teflonową albo natuszczoną) i piecz 15–20 minut do całkowitego ścięcia się jaj.

BABECZKI OMLETOWE

GRUPA POKARMOWA: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

208 kcal; 3,6 g węglowodanów; 15,1 g tłuszczów; 4,5 g tłuszczów nasyconych; 14,3 g białka; 0,9 g błonnika; 516,7 mg sodu w jednej porcji

Najlepsze w tych babeczkach jest to, że praktycznie zawsze się udają. Trzymaj się podanego przepisu albo dodaj takie warzywa, jakie akurat masz pod ręką. Powinnyśmy raczej nazwać te babeczki resztkowcami!
PORCJA DLA 6 OSÓB (2 BABECZKI NA PORCJĘ).

1 łyżka oliwy

½ cebuli pokrojonej w drobną kostkę

1 papryka oczyszczona z pestek i pokrojona w drobną kostkę

8 pieczarek pokrojonych w ćwiartki

60 g starannie umytych liści szpinaku

10 g ugotowanego i pokrojonego w kostkę bekonu

6 dużych jaj

Rozgrzej piekarnik do 160°C.

Rozgrzej oliwę na patelni. Dodaj cebulę i zeszklij. Dorzuć paprykę, duś do miękkości, następnie dołóż pieczarki i krótko podsmażaj. Na koniec wysyp liście szpinaku i bekon, smaż przez około 2 minuty. Zdejmij z ognia.

Odstaw warzywa z bekonem na 5 minut, żeby ostygły, następnie powoli dodawaj roztrzepane jajka. Nałóż masę do formy na 12 muffinek (teflonowej albo natłuszczonej) i piecz, aż masa się zetnie i będzie puszysta.

FRITTATA

GRUPA POKARMOWA: 1 PORCJA NABIAŁU

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 1

287,3 kcal; 5,4 g węglowodanów; 20 g tłuszczów; 8,2 g tłuszczów nasyconych; 20,8 g białka; 1 g błonnika; 802 mg sodu w jednej porcji

Ta frittata zupełnie nas powaliła, gdy spróbowałyśmy jej po raz pierwszy – jest wyśmienita, sycąca i wyjątkowo łatwa do zrobienia. Trochę jak pizza na śniadanie, tylko zdrowsza. PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 łyżka oleju kokosowego

½ cebuli pokrojonej w drobną kostkę

*2 zgniecione ząbki czosnku
0,5-litrowy kubełek pomidorków koktajlowych
10 świeżych liści bazylii pokrojonych w paseczki
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
12 dużych jaj
120 g mozzarelli pokrojonej w cienkie plastry*

Rozgrzej piekarnik.

Rozgrzej olej kokosowy w żaroodpornej głębokiej patelni i zeszklij cebulę. Dodaj czosnek i podsmażaj przez 2 minuty. Dorzuć pomidory i duś przez 2 minuty albo do momentu, kiedy zaczną lekko bulgotać. Następnie dodaj bazylię, sól, pieprz oraz jajka i gotuj dalej na średnim ogniu. Gdy brzegi zaczną się ścinać, unieś je łyżką i lekko potrząśnij patelnią, by płynna masa jajeczna spłynęła pod spód. Kiedy jajka są w trzech czwartych ścięte, czyli po 4–5 minutach, albo kiedy ścięły się na spodzie i zaczynają ścinać się na wierzchu, dodaj mozzarellę i zapiekaj w piekarniku, aż góra całkowicie się zetnie, a ser roztopi. Zsuń z patelni na półmisek i podawaj natychmiast.

JAJKA NA MIĘKKO Z WARZYWAMI I MUSZTARDOWYM WINEGRETEM

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

565 kcal; 12,3 g węglowodanów; 51,5 g tłuszczów; 9,1 g tłuszczów nasyconych; 16,1 g białka; 3,6 g błonnika; 691,7 mg sodu w jednej porcji

Nic nie pobije smaku półpłynnego jajka na warzywach. Palce lizać, a do tego mnóstwo substancji odżywczych, białka i błonnika. Wyśmienite również na łatwą w przygotowaniu kolację! PORCJA DLA 4 OSÓB.

*2 czerwone papryki
8 dużych jaj
¼ szklanki szczypiorku pokrojonego na centymetrowe kawałki
360 g starannie umytego szpinaku*

Musztardowy sos winegret

*2 łyżki musztardy dijońskiej
¼ szklanki octu balsamicznego
¾ szklanki oliwy z pierwszego tłoczenia*

1 łyżka posiekanego świeżego rozmarynu

½ łyżki posiekanego estragonu

1 łyżka posiekanej szalwii

½ łyżeczki soli

½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Rozgrzej piekarnik. Ulóż papryki na blasze do pieczenia i wstaw na górne piętro w piekarniku. Obróć papryki szczypcami, gdy na skórce zaczną pojawiać się plamy. Obracaj papryki tak długo, aż skórka czernieje z każdej strony. Włóż je do miski (uważaj, będą bardzo gorące) i przykryj folią. Odczekaj 15–20 minut, aż ostygną na tyle, że można będzie je wziąć do ręki. Oderwij ogonki i delikatnie ściągnij skórkę – powinna łatwo odchodzić. Rozkrój paprykę, wyskrob i wyrzuć pestki, a następnie pokrój w cienkie paseczki.

Zagotuj wodę w średniej wielkości garnku. Zmniejsz płomień. Włóż jajka w skorupkach i gotuj na wolnym ogniu 5–7 minut.

Kiedy jajka się gotują, przyrządź sos winegret. Wszystkie składniki sosu przełóż do małej miski albo kubka i energicznie wymieszaj. Do dużej miski wrzuć paprykę, szpinak i olej winegret. Podziel na 4 porcje i wylóż na talerze.

Kiedy jajka są gotowe, uważnie obierz je ze skórki. Ulóż po 2 jajka na warzywach z winegretem i podawaj.

PŁATKI OWSIANE PRZYGOTOWYWANE DZIEŃ WCZEŚNIEJ

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA NABIAŁU, 1 PORCJA SKROBI

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 3

146, 5 kcal; 18,2 g węglowodanów; 3 g tłuszczów; 0,4 g tłuszczów nasyconych; 11,5 g białka; 3,6 g błonnika; 36,5 mg sodu w jednej porcji

Oto całkowicie nowe podejście do owsianki. Przygotuj ją wieczorem, a rano będziesz miała w lodówce przepyszne gotowe śniadanie. Przed jedzeniem dodaj łyżkę masła orzechowego albo migdałowego, a rozpuszta będzie jeszcze większa. **PORCJA DLA 2 OSÓB.**

½ szklanki tradycyjnych płatków owsianych

2/3 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego, kokosowego albo zwykłego

½ kubka jogurtu greckiego

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

½ łyżeczki mielonego cynamonu

½ łyżeczki mielonego imbiru

Zmieszaj wszystkie składniki i przełóż do szczelnie zamykanego pojemnika. Wstaw na noc do lodówki i zjedz rano.

TOFUCZNICA

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POŚIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

132 kcal; 7,3 g węglowodanów; 8,2 g tłuszczów; 2,9 g tłuszczów nasyconych; 10 g białka; 2,2 g błonnika; 320,8 mg sodu w jednej porcji

Kurkuma dodana do „jajecznicy” z tofu nadaje zwykłemu serowi sojowemu przepiękny złocistożółty kolor, który może zmylić każdego miłośnika jajek. To wegetariańskie śniadanie z mnóstwem warzyw jest szybkie w przygotowaniu i sycące. PORCJA DLA 4 OSÓB.

- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 zgniecione ząbki czosnku
- 1 średniej wielkości biała lub żółta cebula pokrojona w drobną kostkę
- 1 papryka oczyszczona z pestek i posiekana
- 1 opakowanie (420 g) twardego tofu, odcedzonego i pokrojonego w centymetrowe kostki
- ½ łyżeczki mielonej kurkumy
- ¼ łyżeczki proszku chili
- ½ łyżeczki soli
- 2 szklanki starannie wyptukanych młodych liści szpinaku

Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu i włóż olej kokosowy. Dodaj czosnek i smaż do chwili wydobycia aromatu. Dorzuć cebulę i podsmażaj przez minutę, następnie dotóż paprykę. Smaż przez 5 minut, mieszając warzywa od czasu do czasu, aż papryka zmięknie, a cebula się zeszkli. Wmieszaj tofu, by połączyło się z pozostałymi składnikami, następnie wsyp przyprawy, dodaj sól i mieszaj, aż ser zrobi się intensywnie żółty. Na końcu wrzuć szpinak i gotuj pod przykryciem przez 1–2 minuty, aż zmięknie. Podawaj natychmiast.

PRZYSTAWKI

SAŁATKA Z ZIELONEJ SOI (EDAMAME)

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 1

139,3 kcal; 11,9 g węglowodanów; 6,3 g tłuszczów; 0,5 g tłuszczów nasyconych; 7,9 g białka; 4,9 g błonnika; 340 mg sodu w jednej porcji

Idealna przystawka na upalny dzień! Ta sałatka zawiera mnóstwo białka i błonnika, a przy tym nie jest mdła w smaku. Dressing z octu ryżowego nadaje jej świeży smak. PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 opakowanie (300 g) mrożonej, tuskaniej, niedojrzałej soi (rozmrózzone)

1 szklanka tartej marchewki (mniej więcej 2 średniej wielkości)

½ łyżeczki soli

½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

1 łyżka oleju sezamowego

1 i ½ łyżki octu ryżowego

2 posiekane szalotki

¼ szklanki posiekanej świeżej kolendry

Przełóż wszystkie składniki do dużej miski. Dobrze wymieszaj i przed podaniem wstaw do lodówki na 15–20 minut, by wydobyć pełnię smaku.

SAŁATKA PASTERSKA

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 1

58 kcal; 6,4 g węglowodanów; 3,8 g tłuszczów; 0,5 g tłuszczów nasyconych; 1,3 g białka; 1,8 g błonnika; 587 mg sodu w jednej porcji

Czasem najprostsze jedzenie jest najlepsze. Ta chrupiąca, orzeźwiająca sałatka pięknie wygląda i jest dziecinnie prosta w przygotowaniu. Wzbogacając ją białkiem w postaci grillowanego tofu, ryby albo kurczaka, można przekształcić ją w kompletne danie główne. PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 kubek (0,5 l) pomidorków koktajlowych przekrojonych na połówki

1 papryka oczyszczona z pestek i pokrojona w drobną kostkę

- 1 średni ogórek pokrojony w drobną kostkę
- 1 zmiądzony ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

Wszystkie składniki przełóż do dużej miski. Dobrze wymieszaj i odstaw na co najmniej 5–10 minut, by przegryzły się wszystkie smaki.

SZPINAKOWY HUMMUS

GRUPA POKARMOWA: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

59 kcal; 6,4 g węglowodanów; 2,8 g tłuszczów; 0,3 g tłuszczów nasyconych; 2,5 g białka; 1,5 g błonnika; 123,7 mg sodu w jednej porcji

Hummus jest doskonałą bazą, do której można dodawać różne smaki. Ten szpinakowy może być świetną przekąską albo przystawką, a w dodatku zawiera mnóstwo białka i błonnika! Szczególnie dobrze smakuje z pokrojonymi warzywami albo pieczywem chrupkim o dużej zawartości błonnika (Tydzień 1).

PORCJA DLA 20 OSÓB (2 ŁYŻKI STOŁOWE NA PORCJĘ).

- 2 szklanki ciecierzycy (jeśli używasz tej z puszki, należy ją odsączyć i opłukać)
- 1 szklanka dobrze wypłukanego szpinaku
- ¼ szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 3 ząbki czosnku
- 1 i ½ łyżki tahiny
- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Włóż wszystkie składniki do pojemnika malaksera i zmiksuj na gładką masę. Wstaw do lodówki. Podawaj schłodzony.

KARCZOCHY NA PARZE Z SOSEM CYTRYNOWYM

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POŚIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

388 kcal; 19,6 g węglowodanów; 2,2 g tłuszczów; 0 g tłuszczów nasyconych; 4,5 g białka; 7,4 g błonnika; 366,8 mg sodu

Karczochy zawsze stanowią znakomitą przystawkę lub przekąskę. Zjedzenie ich wymaga czasu i daje zajęcie dłoniom. Zawierają dużo błonnika i przeciwutleniaczy, a zanurzone w orzeźwiająjącym sosie cytrynowym są po prostu pyszne. PORCJA DLA 4 OSÓB.

*4 średniej wielkości karczochy
1 cytryna rozcięta na połowę*

Sos cytrynowy do maczania

*½ szklanki majonezu o obniżonej zawartości tłuszczu
3 zgniecione ząbki czosnku
2 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
1 łyżeczka otartej skórki z cytryny*

Odetnij łodygi karczochów, żeby można było postawić główki. Kuchenymi nożyczkami przytnij spiczaste końcówki liści. Natrzyj całe karczochy połówkami cytryny, wyciskając nadmiar soku do środka każdej główki. Do dużego rondla wlej 5–8 cm wody. Pokrój połówki cytryn na plasterki i włóż do rondla. Karczochy przelóż do wkładu do gotowania na parze, umieść na rondlu, przykryj i gotuj przez ok. 40 minut albo do czasu, kiedy liście dadzą się łatwo odrywać. Zdejmij z kuchenki, odcedź i schłodź. Otwórz karczochy i postępując się łyżeczką albo łyżką do lodów, wyluskaj niejadalną włóknistą część oraz fioletowawe drobne listki wewnętrzne. Wszystkie składniki sosu umieść w miseczce i energicznie wymieszaj. Zanurzaj w sosie liście karczocha.

CEVICHE

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POŚIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

82,5 kcal; 5,7 g węglowodanów; 5,3 g tłuszczów; 0,9 g tłuszczów nasyconych; 16,2 g białka; 0,9 g błonnika; 353,8 mg sodu w jednej porcji

Kto powiedział, że dania rybne muszą być nudne? Ceviche, sałatkę szczególnie popularną w Ameryce Środkowej i Południowej, „gotują” kwasy zawarte w soku z limonki. Wyrazisty smak sprawia, że ceviche jest świetnym przysmakiem na upalny dzień! PORCJA DLA 4 OSÓB.

300 g białej ryby (np. okonia morskiego) pokrojonej w drobną kostkę (0,5 cm)

$\frac{2}{3}$ szklanki świeżo wyciśniętego soku z limonki

1 i $\frac{1}{2}$ łyżki pokrojonej w drobną kostkę papryczki chili serrano

2 łyżki pokrojonej w drobną kostkę żółtej papryki

2 łyżki pokrojonej w drobną kostkę czerwonej papryki

2 łyżki drobno pokrojonej czerwonej cebuli

1 łyżeczka zgniecionego czosnku

2 łyżki posiekanej świeżej kolendry

1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia

$\frac{1}{2}$ łyżeczki soli

1 limonka pokrojona w plasterki, do przybrania

Do dużej miski włóż rybę, czerwoną i żółtą paprykę, papryczkę chili serrano, cebulę, czosnek, kolendrę, wlej sok z limonki. Dobrze wymieszaj, by dodatki oblepiły całą rybę, i wstaw do lodówki na 3–4 godziny. Zmieszaj z kolendrą, oliwą oraz solą i podziel na cztery porcje. Udekoruj limonką i podawaj.

LETNIE RULONIKI

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 1

80,2 kcal; 6,9 g węglowodanów; 4 g tłuszczów; 0,6 g tłuszczów nasyconych; 6,3 g białka; 2,4 g błonnika; 204,4 mg sodu w jednej porcji

Znudziły ci się sałatki? Zwiń warzywa w ruloniki z dodatkiem tofu i pysznego sosu do maczania i voilà! Nie potrzebujesz widelca. SKŁADNIKI NA 10 RULONIKÓW ALBO 3 PORCJE.

Nadzienie

2 szklanki kielków fasoli

2 marchewki pocięte w paseczki

1 łyżka oleju sezamowego

3 łyżki posiekanej świeżej kolendry

1 papryka oczyszczona z pestek i pokrojona w paseczki

250 g twardego tofu pokrojonego na paski o grubości 1 cm

sok z 1 limonki

10 liści sałaty masłowej

Sos*sok z 2 limonek**2 łyżki sosu sojowego**2 łyżeczki drobno posiekanej papryczki jalapeño**1 łyżeczka drobno posiekanego czosnku**1 łyżeczka płatków czerwonej papryki*

W dużej misce zmieszaj wszystkie składniki farszu z wyjątkiem sałaty. Na desce do krojenia rozłóż liść sałaty. Napelnij $\frac{1}{4}$ szklanki nadzienia, zawiń oba brzegi liścia, jak robi się to z burrito. Nafaszeruj w ten sposób wszystkie liście.

Zmieszaj składniki sosu do maczania i zanurzaj w nim ruloniki.

GRILLOWANA CUKINIA FASZEROWANA SZALWIĄ I KOZIM SEREM

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 1

89,3 kcal; 4,7 g węglowodanów; 7 g tłuszczów; 2,8 g tłuszczów nasyconych; 3,6 g białka; 1,2 g błonnika; 644,5 mg sodu w jednej porcji

Grillowane warzywa mogą ujawnić wielką głębię smaku! Dodatek koziego sera i szalwii nadaje prostemu warzywowi całkowicie nowy wymiar. Uwielbiamy podawać tę przystawkę na uroczyste kolacje. PORCJA DLA 4 OSÓB.

2 cukinie pokrojone wzdłuż na plastry o grubości 0,5 cm

1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia

$\frac{1}{2}$ łyżeczki soli

$\frac{1}{2}$ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

50 g koziego sera

1 łyżka posiekanej natki pietruszki

$\frac{1}{2}$ łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

1 łyżeczka posiekanej świeżej szalwii

$\frac{1}{3}$ szklanki posiekanych listków bazylii

1 łyżka octu balsamicznego

Rozgrzej grill. Posmaruj oliwą plastry cukinii i oprósz solą i pieprzem. Grilluj 4 minuty z każdej strony.

W tym czasie wymieszaj w misce ser kozi, natkę pietruszki, sok z cytryny i szalwię.

Rozłóż plastry cukinii, na każdym rozsmaruj cienką warstwę masy serowej. Na wierzch posyp listki bazylii. Zroluj i podawaj skropione octem balsamicznym.

ZUPA Z BROKUŁÓW I PIECZAREK

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

86,7 kcal; 13,6 g węglowodanów; 3 g tłuszczów; 0,4 g tłuszczów nasyconych, 5,5 g białka; 4,5 g błonnika; 52,7 mg sodu w jednej porcji

Pieczarki dodają tej zupie wyrazistego charakteru i poprawiają jej konsystencję, dzięki czemu jest bardzo smaczna i pożywna. Prostotę pieczarek i brokułów doskonale dopełnia świeżość natki pietruszki i soku z cytryny. To świetnie zbilansowana zupa na każdą pogodę! PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia

1 średnia cebula pokrojona w kostkę

2 rozgniecione ząbki czosnku

1 łyżeczka płatków z czerwonej papryki

1 kg różyczek brokułów

2 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

180 g posiekanych pieczarek

2 łyżki natki pietruszki

Rozgrzej w garnku oliwę. Wrzuć cebulę i duś do miękkości. Dodaj czosnek i płatki papryki, duś przez minutę. Dorzuć brokuły i duś na oliwie przez 3–5 minut. Wlej sok z cytryny oraz pół szklanki wody i przykryj. Gotuj przez 5 minut, aż brokuły lekko zmiękną. Dodaj pieczarki i krótko podduś z resztą składników. Zmiksuj blenderem i podawaj zupę posypaną natką pietruszki.

SUROME OSTRYGI

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

166 kcal; 11,2 g węglowodanów; 4,6 g tłuszczów; 1 g tłuszczów nasyconych; 19 g białka; 0,2 g błonnika; 212 mg sodu w jednej porcji

Surowe ostrygi wcale nie są przeznaczone wyłącznie na romantyczne wieczorne randki. Poproś w sklepie, by je dla ciebie roztopali; przewieź do domu w lodzie i w mig masz bardzo prostą, łatwą, a zarazem szalenie wyrafinowaną przekąskę! PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 łyżka posiekanej świeżej szalwii
½ łyżeczki posiekanego świeżego estragonu
sok i skórka otarta z 1 cytryny
16 rozłupanych świeżych ostryg

W miseczkę lub kubku wymieszaj zioła ze skórką cytryny. Rozłóż ostrygi na półmisku lub talerzach. Na każdą nałóż odrobinę mieszanki ziołowej i skrop sokiem z cytryny. Podawaj natychmiast.

SAŁATKA Z CZARNEJ FASOLI

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 1

210,5 kcal; 25 g węglowodanów; 10,1 g tłuszczów; 1,3 g tłuszczów nasyconych; 7,7 g białka; 9,9 g błonnika; 260,5 mg sodu w jednej porcji

Danie nie tylko dla wegetarian. Ta sałatka z czarnej fasoli jest niemal kremowa dzięki dodatkowi awokado. Wolisz ją na ostro? W takim razie dodaj więcej papryczek jalapeño. Jeśli lubisz wersję łagodniejszą, pomiń ostrą papryczkę. Uwielbiamy tę sałatkę z dodatkiem soku z limonki dla zwiększenia cierpkości. PORCJA DLA 4 OSÓB.

puszka (450 g) optukanej i odsączonej czarnej fasoli
2 średnie drobno pokrojone pomidory
½ posiekanej średniej czerwonej cebuli
½ pęczka posiekanych szalotek
1 oczyszczona z pestek papryczka jalapeño
1 pokrojone w kostkę awokado
¼ łyżeczki soli (lub więcej) do smaku
¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
sok i skórka otarta z 1 limonki
½ łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
1 łyżka czerwonego octu winnego
1 pęczek posiekanej świeżej kolendry

Do dużej miski wrzuć wszystkie składniki z wyjątkiem kolendry i zamieszaj. Posyp kolendrą i podawaj.

DANIA GŁÓWNE

PIECZONY KURCZAK Z SAŁATKĄ ZE SZPARAGÓW I GRZYBÓW

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 2 (JEŻELI UŻYJESZ „FIRMOWEGO” WINEGRETU

DETOKSU CUKROWEGO [STR. 219], NADAJE SIĘ DO SPOŻYCIA JUŻ

W PIERWSZYCH TRZECH DNIACH)

458,5 kcal; 25,5 g węglowodanów; 24 g tłuszczów; 2,6 g tłuszczów nasyconych; 37,2 g białka; 7,5 g błonnika; 1358,8 mg sodu w jednej porcji

Przetestowałyśmy ten przepis z czterema innymi osobami i werdykt był jednogłośny. Wszyscy rozplywaliśmy się w zachwytach nad tym daniem. Siedząc przy stole z typowymi miłośnikami „mięcha z pyrami”, którzy wsuwali z apetytem każdy kęs, wiedziałyśmy, że ta potrawa to strzał w dziesiątkę! PORCJA DLA 4 OSÓB.

Pieczony kurczak

4 łyżki posiekanej świeżej kolendry

3 zgniecione ząbki czosnku

1 łyżka oliwy

sok z 1/2 cytryny

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu

4 piersi kurczaka

Sałatka ze szparagów i grzybów

1/2 kg szparagów z odciętymi końcówkami łodyg

2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

1/2 kg pokrojonych w plasterki grzybów (np. brązowych pieczarek, shiitake)

1/2 kg dobrze opłukanych liści szpinaku

ćwiartki cytryny

Sos ze świeżych malin

1/4 szklanki oleju migdałowego

1/4 szklanki rozgniecionych widelcem świeżych malin

1/2 łyżeczki posiekanych świeżych listków rozmarynu

3/4 szklanki octu szampańskiego

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Kolendrę, czosnek, oliwę, sok z cytryny, sól i pieprz starannie wymieszaj w dużej misce. Kurczaka zanurz w tej marynacie i odstaw na godzinę do lodówki. Po pół godzinie rozgrzej piekarnik do 190°C. Wyjmij piersi kurczaka z marynaty, ułóż pojedynczo w brytfance i piecz przez 18–22 minuty albo do miękkości. Resztkę marynaty wylej.

Kiedy kurczak się piecze, przygotuj sałatkę. Obtocz szparagi w oliwie, soli i pieprzu, rozłóż na osobnej blasze do pieczenia i piecz 8–10 minut albo do miękkości. To samo zrób z grzybami, wykorzystując pozostałą oliwę, sól i pieprz.

Przygotuj sos. Wszystkie składniki sosu przelóż do salaterki i dokładnie wymieszaj. Gdy kurczak będzie gotowy, wrzuć do sosu liście szpinaku i zamieszaj. Rozłóż szpinak na cztery talerze. Dołóż równe porcje warzyw. Na koniec dodaj kurczaka i podawaj z ćwiartkami cytryny.

KURCZAK Z SALSA VERDE

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

320,3 kcal; 12,5 g węglowodanów; 22,6 g tłuszczów; 7,8 g tłuszczów nasyconych; 18,3 g białka; 4,3 g błonnika; 658,3 mg sodu w jednej porcji

Tomatillos (miechunka pomidorowa), z uwagi na zielony kolor nazywane w Meksyku także *tomates verdes*, są podstawowym produktem w kuchni meksykańskiej. Opiekane, wzbogacają całą potrawę o wspaniały dymny smak. Gotowanie udek kurczaka z kością pozwala zachować delikatność i soczystość mięsa, natomiast awokado nadaje potrawie kremowej konsystencji. PORCJA DLA 4 OSÓB.

1/2 kg obranych z łupin tomatillos (miechunki pomidorowej)

1 oczyszczona z pestek papryczka serrano chile albo 2 papryczki jalapeño

4 udka kurczaka ze skórą

1 łyżka oleju kokosowego (może być inny olej roślinny)

1 średnia cebula pokrojona w kostkę

3 rozgniecione ząbki czosnku

1/2 szklanki grubo posiekanej świeżej kolendry

1 łyżeczka soli (albo do smaku)

1/2 pokrojonego w kostkę, obranego i wypestkowanego awokado

Rozgrzej piekarnik.

Ułóż tomatillos i papryczkę (lub papryczki) na blasze do pieczenia. Opiekaj z każdej strony przez około 5 minut, aż na skórcie tomatillos będą tworzyć się pęcherze, a miąższ zacznie mięknąć. Wyjmij z piekarnika i odstaw na bok. Następnie na tej samej blasze połóż udka kurczaka skórą do góry i opiekaj, aż skórka będzie się rumienić, około 10–12 minut.

W czasie, kiedy udka się pieką, na średnim ogniu rozgrzej w rondlu olej kokosowy. Dodaj cebulę i czosnek i duś, mieszając od czasu do czasu, aż zmiękną, czyli około 5 minut. Wyłącz palnik, do rondla wrzuć tomatillos i papryczkę, a następnie zmiksuj wszystko blenderem. Włącz palnik i gotuj sos na wolnym ogniu. Dodaj udka kurczaka, przykryj rondel i duś, aż mięso będzie gotowe, około 5 minut. Przed podaniem posyp kolendrą i posól. Na wierzchu ułóż pokrojone w kostkę awokado.

Propozycja podania: serwuj kurczaka z sosem na podgotowanych na parze liściach szpinaku lub innych warzywach liściastych. Kurczaka można podać z ½ szklanki ugotowanego brązowego ryżu albo pełnoziarnistą tortillą (zob. polecane marki na str. 272) w Tygodniu 4 lub później.

„MAKARON” Z CUKINII

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

124 kcal; 8,4 g węglowodanów; 9 g tłuszczów; 7 g tłuszczów nasyconych; 5,3 g białka; 2,5 g błonnika; 409,3 mg sodu w jednej porcji

Ta makaronowa zabawa zaspokoi chrapkę na prawdziwy makaron. Przygotuj większą ilość i podawaj na zimno następnego dnia z dodatkiem soku z cytryny. PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 kg cukinii

2 łyżki oleju kokosowego

2 zgniecione ząbki czosnku

½ łyżeczki soli

Umyj i osusz cukinie. Odetnij końcówki. Obieraczką do warzyw odkrawaj wzdłuż długie „makaronowe” wstążki najpierw z jednej, potem z drugiej strony. Obracaj cukinię, aż dotrzesz do środka z pestkami. Środek wyrzuć. Postąp tak samo ze wszystkimi cukiniami.

W garnku rozgrzej łyżkę stołową oleju kokosowego i podduś połowę czosnku. Dodaj połowę wstążek z cukinii i duś, aż zaczną mięknąć i robić się przezroczyste. Zdejmij z ognia. Zrób to samo z drugą partią cukiniowych wstążek, wykorzystując resztę oleju i czosnku. Przełóż wstążki do dużej miski, oprósź solą i potrząśnij. Podawaj natychmiast.

DUSZONE PIERSI KURCZAKA

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

303,8 kcal; 11,1 g węglowodanów; 5,1 g tłuszczów, 1,3 g tłuszczów nasyconych; 45,6 g białka; 1,5 g błonnika; 747 mg sodu w jednej porcji

Kurczak nie musi być nudny – trzeba po prostu odrobiny finezji, a na sam jego widok będzie ciepla ślinka. Proces gotowania w małej ilości wody zachowuje kruchość mięsa, jednocześnie nasycając je wspaniałym smakiem. Podawaj z „makaronem” z cukinii (przepis wyżej). PORCJA DLA 4 OSÓB.

750 g piersi kurczaka bez skóry i kości

½ łyżeczki soli

½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

1 l rosółu z kurczaka

½ szklanki białego wina

1 gałązka świeżego rozmarynu

2 łodygi natki pietruszki

2 gałązki świeżego tymianku

8 ziaren pieprzu

8 ziaren kolendry

1 cytryna przekrojona na pół

Oprósz kurczaka solą i pieprzem. Odstaw na bok.

W średniej wielkości rondlu wymieszaj rosół z kurczaka, białe wino, rozmaryn, natkę pietruszki, tymianek, ziarna pieprzu i kolendry. Dodaj sok z cytryny, a wyciśnięte połówki wrzuć do rondla. Zagotuj i zmniejsz ogień. Gotuj na wolnym ogniu przez pół godziny. Wyjmij połówki cytryny i ziarna przypraw.

Dodaj kurczaka do wywaru i ponownie gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez 15–18 minut albo do całkowitej miękkości mięsa.

KURCZAK PIECZONY W ZIOŁACH

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

277,4 kcal; 5,6 g węglowodanów; 4,1 g tłuszczów; 1,5 g tłuszczów nasyconych; 44,2 g białka; 0,7 g błonnika; 444,1 mg sodu w jednej porcji

Naszym zdaniem nie ma nic lepszego niż pieczony kurczak. A ten jest szczególnie aromatyczny i soczysty za sprawą cytryny, którą wkłada mu się do brzucha na czas pieczenia. Wszystkie zioła i przyprawy stanowią doskonałą przeciwwagę do smaku pieczonego mięsa, a resztki będą znakomitą dodatką do prostej sałatki. PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 cały kurczak o wadze 1,5–2,5 kg
1 łyżka drobno posiekanego świeżego rozmarynu
1 łyżeczka suszonego majeranku
1 łyżeczka suszonej szalwii
¼ łyżeczki pieprzu kajeńskiego
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
1 łyżka oliwy
1 cytryna przecięta na połówki

Kurczaka umyj i osusz papierowym ręcznikiem, następnie włóż go do brytfanny.

W małej misce zmieszaj rozmaryn, majeranek, szalwię, pieprz kajeński, sól, czarny pieprz, sok z cytryny i oliwę. Marynatą natrzyj całego kurczaka. Wciśnij połówki cytryny do wypatroszonego ptaka. Przykryj i marynuj w lodówce przez co najmniej 2 godziny.

Rozgrzej piekarnik do 220°C. Wstaw kurczaka do piekarnika (marynatą wylej) i natychmiast zmniejsz temperaturę do 190°C. Piecz około 1 i ½ godziny albo do całkowitej miękkości mięsa. Jeśli skórka zacznie się przypalać, zanim całość będzie gotowa, przykryj kurczaka folią aluminiową.

FAJITAS Z KURCZAKIEM

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA SKROBI

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 4 (MOŻNA JEŚĆ JUŻ W PIERWSZYCH TRZECH

DNIACH POD WARUNKIEM ZREZYGNOWANIA Z TORTILLI)

302,5 kcal; 30 g węglowodanów; 11,6 g tłuszczów; 5,9 g tłuszczów nasyconych; 34,6 g białka; 13,6 g błonnika; 965 mg sodu w jednej porcji

Powszechnie lubiane fajitas można przyrządzić, jak należy, albo zamienić w dietetyczną katastrofę. Nasze fajitas cechuje właściwie zrównoważony smak i pikantność. Zdecyduj się na tofu, jeśli jesteś wegetarianką albo chcesz wprowadzić jakieś urozmaicenie. Jeżeli dopiero rozpoczęłaś nasz program i nie możesz pozwolić sobie na tortillę, zawiń farsz w liście sałaty albo po prostu zjedz prosto z talerza. PORCJA DLA 4 OSÓB.

½ szklanki posiekanej świeżej kolendry
 2 zgniecione ząbki czosnku
 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki
 2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
 ½ łyżeczki chili w proszku
 ¼ łyżeczki soli
 ½ kg piersi kurczaka bez skóry, pokrojonych na 2,5-centymetrowe paski
 2 łyżki oleju kokosowego
 1 cebula pokrojona w plasterki
 1 czerwona papryka oczyszczona z pestek i pokrojona
 1 żółta papryka oczyszczona z pestek i pokrojona
 4 tortille (akceptowane marki na str. 272)

W misce na tyle dużej, by pomieścić kurczaka, połącz kolendrę, czosnek, sok z limonki, sos sojowy, chili w proszku, sól oraz ¼ szklanki wody i dokładnie wymieszaj. Włóż kurczaka i dokładnie obtocz w marynacie. Przykryj i odstaw do lodówki na co najmniej godzinę.

W dużym rondlu rozgrzej olej kokosowy. Dodaj kurczaka (marynatę wylej) i gotuj przez 4 minuty. Dorzuć cebulę, paprykę i duś razem do miękkości mięsa oraz warzyw, około 3–5 minut. Zdejmij z ognia i odstaw.

Włącz palnik kuchenki. Przytrzymaj tortille w szczypcach bezpośrednio nad płomieniem przez 10 sekund z każdej strony, uważając, by się nie przypaliły. Podziel kurczaka z warzywami na 4 tortille.

PULPECIKI Z INDYKA W SOSIE MARINARA

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POŚIŁKÓW: TYDZIEŃ 1

509,3 kcal; 12,2 g węglowodanów; 28,5 g tłuszczów; 11,1 g tłuszczów nasyconych; 49,3 g białka; 2,9 g błonnika; 452,5 mg sodu w jednej porcji

W tym wypadku jedzenie dla poprawienia humoru zyskuje zdrowe oblicze. Pulpeciki są lekkie i wyśmienite, a domowy sos marinara jest zdecydowanie smaczniejszy niż ten ze słoika. Podaj pulpeciki na podduszonym szpinaku, by dopełnić danie. Choć przepis zawiera parmezan, ½ szklanki absolutnie wystarczy, a jest na tyle małą ilością, że nie wlicza się do dziennych porcji nabiału. Po prostu nie przyrządzaj tego dania w pierwszych trzech dniach programu, a później – śmiało! PORCJA DLA 4 OSÓB (NA OKOŁO 16 PULPETÓW).

Sos marinara

1 łyżka oleju kokosowego
1 duża posiekana cebula
2 zgniecione ząbki czosnku
1 łyżka suszonego oregano
330 g krojonych pomidorów

Pulpeciki z indyka

0,9 kg mielonego mięsa z indyka
1 drobno pokrojona cebula średniej wielkości
½ drobno pokrojonej łodygi selera naciowego
¼ szklanki posiekanej natki pietruszki
1 łyżka posiekanej świeżej szalwii
2 duże jaja
½ szklanki parmezanu
1 łyżka posiekanego świeżego rozmarynu

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Przygotuj sos: w dużym rondlu na średnim ogniu rozgrzej olej i zeszklij cebulę. Dodaj czosnek i oregano, duś przez minutę. Dorzuc krojone pomidory i gotuj przez 10–15 minut.

Kiedy sos się gotuje, do dużej miski wrzuc wszystkie składniki na pulpety i dobrze wymieszaj. Nabieraj masę łyżką do lodów i formuj kulki o średnicy około 4 cm. Ułóż pulpeciki na blasze i piecz 12–15 minut.

Wrzuc pulpety do sosu i gotuj na wolnym ogniu przez 15–20 minut lub do całkowitego ugotowania mięsa.

BURGERY Z INDYKA

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA SKROBI

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 4

628,5 kcal; 46,9 g węglowodanów; 29,6 g tłuszczów; 9,7 g tłuszczów nasyconych; 44,9 g białka; 0 g błonnika; 491 mg sodu w jednej porcji

Ten przepis szefowej kuchni Charis West zyskuje nowy, kapitalnie podkreślony smak dzięki dodaniu jabłka, które sprawia, że burgery zachowują przyjemną soczystość i nie zamieniają się w twarde krążki hokejowe. Jeśli jesteś w 1., 2. lub 3. tygodniu programu, zawiń burgery w liście sałaty albo ułóż je na sałacie. PORCJA DLA 2 OSÓB.

1 jabłko Granny Smith

1 łyżka musztardy dijońskiej

1/2 szklanki posiekanego szczypiorku albo dymki

360 g mielonego mięsa indyka

sól

świeżo mielony czarny pieprz

1/2 obranego, wypestkowanego i pokrojonego w plastry awokado

30–60 g pokrojonego w plastry sera provolone

bulki od akceptowanego producenta (zob. str. 272) lub liście sałaty

Obierz jabłko, zetrzyj na tarce i odcisnij trochę soku, ale nie wyciskaj jabłka na suchy wiór. Dodaj do zmielonego mięsa indyka wraz ze szczypiorkiem, musztardą, solą i pieprzem. Uformuj cztery płaskie kotleciki. Ułóż na patelni i smaż 4–5 minut z każdej strony albo do momentu, aż będą gotowe. Podawaj z plastrami sera oraz awokado.

„BRUDNY” RYŻ CAJUN

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA SKROBI

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 4

322 kcal; 40,3 g węglowodanów; 8,7 g tłuszczów; 2,2 g tłuszczów nasyconych; 20,7 g białka; 3,3 g błonnika; 151,3 mg sodu w jednej porcji

Jest to zdrowa wersja ulubionej potrawy z Luizjany, „brudnego” ryżu, opracowana przez szefową kuchni Charis West. Tradycyjnie danie to zawdzięcza swój bogaty smak wątróbce lub innym podrobom z kurczaka, zastąpionym tutaj mielonym mięsem indyka i pieczarkami. Konsystencja i smak przypominają klasyczny wariant dania, ale nie daj się zwieść... to nie jest „brudny” ryż, jaki jadano u mamy w Luizjanie! Wegetarianie mogą zastąpić mięso indycze fasolą. PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 szklanka brązowego ryżu (nieugotowanego)

240 g drobno posiekanych pieczarek

450 g mielonego mięsa indyka

2 drobno posiekane łodygi selera naciowego

1/2 drobno posiekanej zielonej papryki

3 drobno posiekane cebule dymki

1/4 szklanki drobno posiekanej natki pietruszki

przyprawa kreolska, najlepiej marki Tony Chachere

W rondlu zagotuj 2 i ½ szklanki wody i wsymp do niej ryż. Zmniejsz płomień i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 40 minut lub do momentu, gdy ryż wchłonie całą wodę.

Kiedy ryż się gotuje, w głębokiej patelni powoli rumień pieczarki i mięso indycze, dopóki nie będą gotowe. Wyjmij mięso z pieczarkami i przez około 7 minut duś seler naciowy z zieloną papryką, aż zmiękną. Ponownie przełóż mięso do patelni i wymieszaj z ugotowanym ryżem, dymką oraz natką pietruszki. Dopraw do smaku hojną ilością przyprawy kreolskiej.

LETNIA SAŁATKA KREWETKOWA Z MAKARONEM

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA SKROBI

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 3

294,3 kcal; 18,3 g węglowodanów; 8,6 g tłuszczów; 1,3 g tłuszczów nasyconych; 37,6 g białka; 4,3 g błonnika; 177,4 mg sodu w jednej porcji

Ta sałatka krewetkowa z makaronem jest od lat ulubionym daniem całej rodziny. Gdy tylko zaczyna robić się ciepło, napływają zamówienia na to danie. Krewetki grają w nim pierwsze skrzypce, razowy makaron rolę drugoplanową. Sałatkę podaje się w temperaturze pokojowej. Na duże barbecue przygotowuję często potrójną ilość i rzadko cokolwiek zostaje. PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 szklanka razowych świderków (nieugotowanych; akceptowana marka na str. 276)

70 dag dużych oczyszczonych krewetek z wykrojonymi żyłkami

0,5-litrowy pojemnik pomidorków koktajlowych przekrojonych na połówki

¾ szklanki pokrojonego w plastry selera

½ szklanki obranego, wypestkowanego i pokrojonego awokado

½ szklanki wypestkowanej i posiekanej papryczki poblano

2 łyżki posiekanej świeżej kolendry

2 łyżeczki otartej skórki z cytryny

3 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

2 łyżeczki oliwy z pierwszego tłoczenia

¾ łyżeczki niejodowanej gruboziarnistej soli

W dużym rondlu doprowadź do wrzenia 8 szklanek wody. Dodaj makaron i gotuj 5 minut albo do momentu, gdy będzie *al dente*. Do makaronu dorzuć krewetki i gotuj przez 3 minuty albo tak długo, aż będą gotowe. Odsącz. Przeplucz zimną wodą i ponownie odsącz. W dużej misie połącz makaron z krewetkami, pomidorami, selerem, awokado, papryczką poblano, kolendrą, skórką cytrynową i sokiem z cytryny, oliwą oraz solą; dobrze wymieszaj.

PIECZONE KREWETKI ZE SZPINAKIEM I POMIDORAMI

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 1

353,5 kcal; 17,4 g węglowodanów; 9,2 g tłuszczów; 4,9 g tłuszczów nasyconych; 50,5 g białka; 2,4 g błonnika; 492,5 mg sodu w jednej porcji

To danie podaje się prosto z pieca, a na sam jego widok robi się ciepło na duszy. Pomidory zamieniają się w pyszny sos do szpinaku, a krewetki zawsze wychodzą wyjątkowo delikatne i kruche! PORCJA DLA 2 OSÓB.

2 łyżeczki oleju kokosowego
 2 rozgniecione ząbki czosnku
 1 drobno posiekana biała cebula średniej wielkości
 2 łyżeczki świeżego rozmarynu
 1/8 łyżeczki soli
 świeżo zmielony czarny pieprz
 6 szklanek dobrze opłukanego szpinaku
 2 pokrojone w kostkę pomidory
 450 g oczyszczonych i pozbawionych żyłek krewetek

Rozgrzej piekarnik do 220°C.

W dużym rondlu rozgrzej olej, dodaj czosnek, cebulę i zeszklij, mieszając. Dołóż rozmaryn i sól, następnie pieprz do smaku. Wsyp liście szpinaku i gotuj, aż zmniejszą objętość. Dodaj pomidory i gotuj przez minutę. Na końcu dołóż krewetki, zamieszaj i zdejmij z ognia.

Przełóż warzywa z krewetkami do żaroodpornego naczynia i piecz 12–15 minut albo do momentu, kiedy krewetki będą różowe i nieprzezroczyste w środku.

SALATKA Z KRABÓW I KAPARÓW

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

220 kcal; 20 g węglowodanów; 7,5 g tłuszczów; 1 g tłuszczów nasyconych; 22,7 g białka; 4,7 g błonnika; 994,5 mg sodu w jednej porcji

Ta kolorowa sałatka z krabów jest znakomitym sposobem na dostarczenie organizmowi zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3. Slony smak kaparów przyjemnie łączy się ze słodkością papryki, a mięso kraba łączy od cytryny i octu winnego. PORCJA DLA 4 OSÓB.

450 g dużych kawałków mięsa kraba
1/3 szklanki oczyszczonej z pestek i posiekanej kolorowej papryki
2 pęczki posiekanej cebuli dymki
1/2 łyżeczki sproszkowanego czosnku
sok z 3 cytryn
120 g przyprawionego octu ryżowego
2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
1/3 szklanki pokrojonego selera
sól morska
1/2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
3–4 łyżki kaparów
1 łyżka posiekanej świeżej kolendry (niekoniecznie)
liście endywii do podania

W misce dokładnie wymieszaj wszystkie składniki oprócz liści endywii. Przykryj i wstaw do lodówki na 3–4 godziny przed podaniem. Serwuj na liściach endywii.

ŁOSOŚ W MUSZTAROWEJ SKORUPCE

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POŚIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

371,3 kcal; 1 g węglowodanów; 23,7 g tłuszczów; 4,5 g tłuszczów nasyconych; 34 g białka; 0 g błonnika; 353,3 mg sodu w jednej porcji

To danie wydaje się arcywymyślne, a tymczasem jest niestychanie proste w przygotowaniu. W tradycyjnej wersji tego przepisu używa się bułki tartej, by musztardowa skórka była nieco grubsza, ale sądzimy, że nie będzie ci jej brakowało. PORCJA DLA 4 OSÓB.

4 (180-gramowe) filety z łososia bez skóry
1/8 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
2 ząbki czosnku
3/4 łyżeczki świeżego rozmarynu
1 i 1/2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
2 łyżki musztardy dijońskiej
2 łyżki musztardy z całymi ziarnami gorczycy

Rozgrzej piekarnik. Wyłoż blachę do pieczenia folią aluminiową i utóż filety z łososia. Oprósz ryby solą i pieprzem.

W blenderze zmiksuj czosnek, rozmaryn, oliwę i musztardę na gładką masę. Piecz łososia przez 2 minuty, wyjmij z piekarnika i zalej sosem musztardowym. Piecz przez kolejnych 5 minut albo do momentu, gdy ryba będzie gotowa.

GOTOWANY WE WRZĄTKU HALIBUT W SOSIE IMBIROWO-LIMONKOWYM

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

261 kcal; 2,2 g węglowodanów; 10,7 g tłuszczów; 1,5 g tłuszczów nasyconych; 36,7 g białka; 0,5 g błonnika; 554,4 mg sodu w jednej porcji

To kolejne danie, które wydaje się trudne, a jest bardzo proste do zrobienia. Gotowanie we wrzątku jest doskonałym sposobem na zachowanie spoistości ryby bez martwienia się o AGE. Sos jest niesamowity! Niewykluczone, że będziesz musiała się pilnować, żeby nie wyjadać go łyżkami!
PORCJA DLA 4 OSÓB.

5 plasterów obranego świeżego imbiru
4 pokrojone w plasterki szalotki
4 180-gramowe filety z halibuta

Sos imbirowo-limonkowy

2 łyżki sosu sojowego
2 łyżki oleju sezamowego
1 i ½ łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki
¼ łyżeczki mielonego imbiru

Przygotuj halibuta. Do dużego rondla wlej wodę na wysokość około 1 cm. Dodaj plastry imbiru i szalotki. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz płomień i gotuj na wolnym ogniu. Dodaj halibuta i przykryj. Gotuj na małym ogniu przez 5–7 minut lub do momentu, kiedy mięso ryby przestanie być w środku przezroczyste.

Gdy halibut się gotuje, wymieszaj w salaterce wszystkie składniki sosu. Podawaj każdy filet z 1 łyżką sosu.

RYBNE TACOS Z SALSA Z PIECZONYCH BRZOSKWIŃ

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA OWOCÓW

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 3

364,3 kcal; 47,1 g węglowodanów; 11,4 g tłuszczów; 1,3 g tłuszczów nasyconych; 32,5 g białka; 16,6 g błonnika; 742,8 mg sodu w jednej porcji

Pieczone brzoskwinie dodają nieoczekiwanego smaku temu w gruncie rzeczy prostemu przepisowi na rybne tacos. PORCJA DLA 4 OSÓB.

450 g białej ryby (np. dorsza, łupacza) pokrojonej na kawałki
2 łyżki oliwy
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
tortille (akceptowani producenci na str. 272)
plasterki cytryny

Salsa z pieczonych brzoskwiń:

2 brzoskwinie bez pestki, przekrojone na połówki
4 rzymskie pomidory
1 średnia cebula pokrojona w ćwiartki
1 papryczka jalapeño
½ pęczka posiekanej świeżej kolendry
sól
świeżo mielony czarny pieprz

Rozgrzej piekarnik do 200°C.

Przygotuj rybę. Pokrój na kawałki 0,5 × 0,5 cm. Obtocz w oliwie, soli i pieprzu i piecz 5–8 minut, aż mięso będzie łatwo dzielilo się na płatki.

Do przygotowania sosu potrzebny jest piekarnik rozgrzany do 175°C. Piecz brzoskwinie, pomidory, cebulę i jalapeño, aż się skarmelizują. Usuń pestki z papryczki i przełóż wszystkie składniki sosu do pojemnika blendera. Zmiksuj na gładką masę. Nie pozwól, by sos ostygł.

Zawiń tortille w wilgotny ręcznik papierowy i wsadź na minutę do kuchenki mikrofalowej. Gdy się zagrzeją, a ryba będzie gotowa, złóż je w tacos. Polej rybę salsa i podawaj z plasterkami cytryny.

BIAŁA RYBA W GLAZURZE MISO Z WARZYWAMI

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 2

379,5 kcal; 22,3 g węglowodanów; 16,9 g tłuszczów; 2,5 g tłuszczów nasyconych; 36 g białka; 6,6 g błonnika; 636 mg sodu w jednej porcji

Miso, japońska przyprawa produkowana z fermentowanych ziaren ryżu, jęczmienia oraz soi, niesamowicie wzbogaca smak zwykłej białej ryby, czyniąc z tej potrawy wyśmienite urozmaicenie każdej diety. PORCJA DLA 4 OSÓB.

¼ szklanki jasnej pasty miso

4 łyżki oleju sezamowego

2 łyżki przyprawy mirin

4 180-gramowe kawałki białej ryby (np. dorsza albo halibuta)

1 cebula pokrojona w plastry

1 marchewka pokrojona w paseczki

1 brokuł, same różyczki

1 łyżka prażonych ziaren sezamu

1 szklanka fasolki szparagowej

1 łyżka posiekanej świeżej kolendry do przybrania

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Pastę miso, olej sezamowy i mirin zmieszaj w niewielkiej salaterce. Utóż rybę w brytfannie i przykryj uzyskaną pastą.

Rozgrzej pozostały olej w garnku i szybko podsmaż cebulę (3–5 minut).

Dodaj marchewkę i smaż przez 2 minuty. Dorzuć brokuły, wlej ¼ szklanki wody i przykryj. Duś 8–10 minut, aż warzywa będą gotowe.

Podczas gdy brokuły duszą się na patelni, wstaw rybę do piekarnika i piecz 10–12 minut. W ostatniej minucie gotowania dodaj do warzyw fasolkę szparagową. Wylóż na półmisek i udekoruj kolendrą.

ŻEBERKA DUSZONE W WINIE

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 2

284,5 kcal; 35 g węglowodanów; 4,4 g tłuszczów; 0,7 g tłuszczów nasyconych; 5,6 g białka; 7,3 g błonnika; 723 mg sodu w jednej porcji

Te kruche żeberka same odchodzą od kości i rozplývają się w ustach. Na szczęście przepis wymaga jedynie nieco ponad połowy butelki wina,

co oznacza, że pozostaje jeszcze w sam raz dla kucharza i szczęśliwych gości! PORCJA DLA 4 OSÓB.

- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 4 żeberka wołowe
- 1 duża cebula pokrojona w kostkę
- 1 łyżka świeżego rozmarynu
- 2 łyżki świeżego tymianku
- 2 liście laurowe
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w kostkę
- 2 marchewki pokrojone w kostkę
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 1 i ½ szklanki przecieru pomidorowego
- 2–3 szklanek czerwonego wina
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Wlej oliwę do żeliwnego garnka i rozgrzej. Osusz żeberka papierowym ręcznikiem i zrumień ze wszystkich stron. Wyjmij żeberka z garnka. Wrzuć cebulę, rozmaryn, tymianek oraz liście laurowe i duś, aż cebula zmięknie. Dodaj seler naciowy i duś przez kolejne 2–3 minuty. Dorzuć marchewkę, duś 4–5 minut. Następnie czosnek – przez minutę. Dodaj przecier pomidorowy i gotuj do zbrązowienia. Wlej ½ szklanki wody oraz wino. Włóż żeberka do warzyw.

Duś pod przykryciem przez 2–3 godziny, sprawdzając co 30 minut. W połowie gotowania przewróć żeberka i oprósź solą oraz pieprzem. Gdy mięso będzie gotowe, odlej 2 szklanki sosu warzywnego, przetrzyj na purée i nałóż na żeberka przed podaniem.

DODATKI DO DAŃ GŁÓWNYCH

FASOLKA SZPARAGOWA Z MIĘTĄ

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

70,3 kcal; 12,8 g węglowodanów; 0,6 g tłuszczów; 0 g tłuszczów nasyconych; 2,3 g białka; 3,9 g błonnika; 152,8 mg sodu w jednej porcji

Mięta jest dość nieoczekiwanym dodatkiem do fasolki szparagowej, ale nadaje tej prostej przystawce cudownej lekkości. PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 łyżka oliwy

1 szalotka pokrojona na plasterki

450 g fasolki szparagowej

1/8 szklanki liści mięty pokrojonych w cienkie paseczki

1/4 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Rozgrzej w rondlu oliwę, dodaj szalotkę i duś do miękkości. Dorzuć zieloną fasolkę, krótko podduś, wlej 1/4 szklanki wody i przykryj. Gotuj przez 5 minut. Zdejmij z ognia, dorzuć listki mięty, posól, popieprz, zamieszaj i podawaj.

PESTO PISTACJOWE

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 1; TYDZIEŃ 4, JEŚLI SERWOWANE Z MAKARONEM
218,9 kcal; 4,7 g węglowodanów; 21,5 g tłuszczów; 3,4 g tłuszczów nasyconych; 4,5 g białka; 1,7 g błonnika; 193,3 mg sodu w jednej porcji

Wykorzystanie orzechów pistacjowych do pesto to doskonały sposób na wzbogacenie sosu o błonnik i białko. Używaj go nie tylko do makaronów: rozsmaruj na kurczaku, zanurzaj w nim warzywa, a nawet zmieszaj z „makaronem” z cukinii (str. 235). Ponieważ z podanych składników wychodzi duża porcja, zamroź część pesto na później. PORCJA DLA 8 OSÓB (2 ŁYŻKI STOŁOWE PESTO NA PORCJĘ).

1/2 szklanki listków świeżej bazylii (ciasno ubitych)
1 szklanka obranych, niesolonych orzechów pistacjowych
2 ząbki czosnku
1/4 szklanki tartego parmezanu
1/2 łyżeczki soli
1/4–1/2 szklanki oliwy z pierwszego tłoczenia

Do misy blendera wysyp pistacje, czosnek, parmezan, bazylię i sól. Dokładnie zmiksuj. W trakcie miksowania powoli wlewaj oliwę, zaczynając od 1/4 szklanki. Wlej maksymalnie 1/2 szklanki, by uzyskać pożądaną papkowatą konsystencję. Jeżeli dodajesz pesto do makaronu, zmieszaj z ugotowanym makaronem, póki jest gorący.

„POPCORN” Z KALAFIORA

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

132 kcal; 15,3 g węglowodanów; 7,3 g tłuszczów; 1,1 g tłuszczów nasyconych; 5,7 g białka; 7,2 g błonnika; 470 mg sodu w jednej porcji

Pokrojenie kalafiora na małe kawałki pozwala równomiernie je zrumienić i uzyskać niezwykły „palony” smak. Dwa kalafiory – wydaje się to dużo na początek, ale będziesz zdumiona, jak szybko się pieką i jak szybko znikają, jeszcze zanim wjadą na stół. PORCJA DLA 4 OSÓB.

2 kalafiory
2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
2/3 łyżeczki soli

Rozgrzej piekarnik do 220°C.

Oddziel różyczki kalafiora od łodygi i pokrój na kawałki wielkości winogron. Obtocz je w oliwie i soli. Rozłóż na blasze do pieczenia (mogą być potrzebne dwie blachy).

Piecz, podrzucając różyczki co 10–15 minut, przez około 50 minut albo do lekkiego zrumienienia kalafiorów.

SAŁATKA Z BOTWINY CZERWONEJ I KOMOSY RYŻOWEJ Z PESTKAMI DYNI

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA SKROBI

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 3

258,7 kcal; 37,7 g węglowodanów; 7,3 g tłuszczów; 1,1 g tłuszczów nasyconych; 10,2 g białka; 5,2 g błonnika; 536,1 mg sodu w jednej porcji

Szefowa kuchni Phoebe Lapine podzieliła się ze mną ostatnio tym przepisem, a ja uprosiłam ją, by pozwoliła zamieścić go w naszej książce. Byłam w siódmym niebie, gdy tylko zobaczyłam gotową sałatkę – zachwyciły mnie i kolor, którego nabrała komosa, i delikatne nitki botwiny. Pestki dyni dodały chrupkości. Z miejsca oszalałam na punkcie tej przystawki!

PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 szklanka nieugotowanej komosy ryżowej

1/2 łyżeczki mielonej kurkumy

1 łyżka oliwy

1 pęczek czerwonej botwiny pozbawionej grubych łodyg i pociętej na cienkie paseczki

sok z 1 cytryny

1/2 łyżeczki soli

1/8 łyżeczki pieprzu kajeńskiego

1/4 szklanki pestek dyni

W niewielkim rondlu z pokrywką zagotuj komosę ryżową z kurkumą i 2 szklankami wody. Zmniejsz płomień i gotuj pod przykryciem 20 minut lub do wchłonięcia wody. Roztrzep widelcem i zostaw pod przykryciem na 10 minut.

W tym czasie w głębokiej patelni teflonowej rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Wrzuć botwinę i smaż, cały czas mieszając, aż liście zmniejszą objętość i wypuszczą sporo soku – około 5 minut.

Dodaj sok z cytryny, sól i pieprz kajeński. Gotuj na małym ogniu do zmięknięcia łodyg i odparowania 1/3 płynu.

Przełóż ugotowaną komosę do patelni z botwiną. Mieszaj do równomiernego rozprowadzenia komosy, która zabarwi się na kolor bladego różu.

Nałóż do dużej salaterki i posyp pestkami dyni. Podawaj na ciepło albo w temperaturze pokojowej.

FASZEROWANE PAPRYKI

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA SKROBI, 1/2 PORCJI NABIAŁU

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 4

328 kcal; 46,5 g węglowodanów; 12 g tłuszczów; 2,4 g tłuszczów nasyconych; 11,5 g białka; 8,7 g błonnika; 697,5 mg sodu w jednej porcji

Te nadziewane papryki pięknie prezentują się na półmisku. Brązowy ryż i warzywa są znakomitym źródłem błonnika, natomiast orzechy i parmezan podkreślają smak! PORCJA DLA 2 OSÓB.

1 szklanka ugotowanego brązowego ryżu

1/2 szklanki posiekanej cukinii

1/2 szklanki pokrojonych pomidorów

2 łyżki orzeszków piniowych albo posiekanych orzechów włoskich

1/2 łyżeczki suszonej bazylii

1/2 łyżeczki suszonego oregano

sól

świeżo zmielony czarny pieprz

1 szklanka plus 2 łyżki sosu marinara (akceptowane marki na str. 277)

2 papryki oczyszczone z pestek, z odciętymi końcówkami przy ogonkach

2 łyżki tartego parmezanu

Zmieszaj ryż z cukinią, pomidorami, orzechami i ziołami, dopraw solą i pieprzem, dodaj 2 łyżki sosu marinara i nafaszeruj papryki.

Ułóż papryki jedna obok drugiej na dnie dużego rondla, wlej szklankę sosu marinara, przykryj i gotuj na małym ogniu 20–30 minut, aż papryki zmiękną, a farsz się zagrzeje.

Posyp tartym parmezanem i od razu podawaj.

WEGETARIAŃSKI SOS „BOŁOŃSKI”

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA SKROBI

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 3

102,8 kcal; 11 g węglowodanów; 3,9 g tłuszczów; 0,5 g tłuszczów nasyconych; 2,8 g białka; 2,5 g błonnika; 624,8 mg sodu w jednej porcji

Komu potrzebne mięso, skoro można zjeść takie danie? Ten sos z pewnością zadowoli każdego mięsożercę. Jest treściwy, doskonały nie tylko do makaronów, lecz także do warzyw, na przykład duszonego szpinaku albo

jarmużu, Podany z warzywami nadaje się do spożycia już w Tygodniu 2.
PORCJA DLA 4 OSÓB.

1 łyżka oliwy
1 średnia posiekana cebula
1 średnia drobno pokrojona marchewka
240 g drobno posiekanych pieczarek
1 duży drobno pokrojony pomidor (wraz z sokiem, ok. 1 szklanki)
½ szklanki czerwonego wytrawnego wina
1 łyżeczka suszonej natki pietruszki
2 łyżki przecieru pomidorowego
1 łyżeczka soli
świeżo zmielony czarny pieprz
240 g ugotowanego razowego makaronu penne (akceptowane marki na str. 276)
świeżo starty parmezan albo pecorino do posypania (niekoniecznie)

W głębokiej patelni rozgrzej oliwę i duś marchewkę z cebulą do momentu zeszklenia cebuli, około 5 minut. Dodaj pieczarki i gotuj przez kolejne 5 minut. Wmieszaj pomidora i przecier pomidorowy, wlej czerwone wino, dopraw pietruszką, solą i pieprzem. Gotuj na małym ogniu do zgęstnienia sosu, około 20 minut.

Podawaj z ugotowanym makaronem penne (½ szklanki na osobę). Posyp tartym parmezanem albo pecorino, jeśli masz ochotę.

PRZEKĄSKI

ORZECHY LEKKO SŁODKIE

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

192,2 kcal; 5,9 g węglowodanów; 54,9 g tłuszczów; 6,2 g tłuszczów nasyconych; 12,2 g białka; 6,1 g błonnika; 4,8 mg sodu w jednej porcji

Choć te orzechy nie zawierają cukru, mają naturalną słodycz, którą zawdzięczają cynamonowi, imbirowi i wanilii. Zostaw miseczkę orzechów na kuchennym blacie, a przekonasz się, jak błyskawicznie znikają! PORCJA DLA 12 OSÓB.

1 i 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
1 łyżeczka imbiru w proszku
1 i 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
1 i 1/2 łyżeczki oliwy z pierwszego tłoczenia
120 g łuskanych orzechów włoskich
120 g łuskanych orzechów pekan
120 g nerkowców

Rozgrzej piekarnik do 160°C. W dużej misce zmieszaj cynamon, imbir, wanilię i oliwę. Dodaj orzechy i dokładnie obtocz w przyprawach. Wysyp na blachę do pieczenia i piecz 10–12 minut. Po wystudzeniu orzechy można przechowywać w szczelnym pojemniku.

SUSZONA WIEPRZOWINA Z SZAŁWIĄ

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

75,9 kcal; 0,1 g węglowodanów; 1,3 g tłuszczów; 0,4 g tłuszczów nasyconych; 13,5 g białka; 0 g błonnika; 449,4 mg sodu w jednej porcji

Trudno znaleźć paczkowane suszone mięso całkowicie bez dodatku cukrów, dlatego zdecydowałyśmy się na samodzielne przygotowanie tej przekąski. Ma duże walory smakowe, a nie zawiera cukrów ani konserwantów! PORCJA DLA 8 OSÓB.

450 g pokrojonej w cienkie plastry polędwicy wieprzowej
 3 łyżki sosu sojowego
 2 łyżki czerwonego wina
 2 łyżki drobno posiekanej świeżej szalwii

Rozgrzej piekarnik do 95°C. Połącz wszystkie składniki i marynuj przez 2 godziny. Rozłóż mięso na blasze do pieczenia i susz przez około 2 godziny, odwracając plastry co 30 minut.

PIECZONE POMIDORKI KOKTAJLOWE

GRUPY POKARMOWE: NIE DOTYCZY

PLAN POŚIŁKÓW: TYDZIEŃ 1

87,5 kcal; 2 g węglowodanów; 7,2 g tłuszczów; 1 g tłuszczów nasyconych; 1,2 g białka; 1,2 g błonnika; 295,5 mg sodu w jednej porcji

Szefowa kuchni Phoebe dzieli się z nami swoim kolejnym uwielbianym przez wszystkich przepisem. Właśnie te pomidorki powinny być prawdziwymi naturalnymi „cukierkami” zamiast rodzynek. Niesamowite, jak szybko wyparowują z kuchni. Byliśmy bardzo podekscytowane, gdy udało się nam załapać na tych kilka, które dodałyśmy do jajecznicy! PORCJA DLA 2 OSÓB.

litrowy kubetek mieszanki pomidorków koktajlowych przeciętych wzdłuż na półki
 6 ząbków czosnku w łupinkach
 1 łyżka oliwy
 1/4 łyżeczki soli morskiej
 1/4 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
 2 łyżeczki świeżych listków oregano

Rozgrzej piekarnik do 100°C.

Ułóż pomidorki na blasze wyłożonej pergaminem, przeciętą stroną do góry. Między pomidory wciśnij ząbki czosnku. Skrop oliwą – tak żeby odrobina trafiała na każdy z pomidorków, przypraw solą i pieprzem i posyp na wierzchu listkami oregano.

Piecz 2–3 godziny, aż pomidory się pomarszczą, ale zachowają nieco soku. Będą i słodkie, i kwaśne, i niewiarygodnie pyszne.

DESERY

TRUSKAWKI W GORZKIEJ CZEKOLADZIE

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA OWOCÓW, 1 PORCJA CZEKOLADY

PLAN POŚIŁKÓW: TYDZIEŃ 3

172,8 kcal; 20,5 g węglowodanów; 10,3 g tłuszczów; 3,2 g tłuszczów nasyconych; 5,4 g białka; 4,3 g błonnika; 212 mg sodu w jednej porcji

Kto by pomyślał, że ten klasyczny deser będzie można pałaszować na diecie? Pięć całych truskawek zjedzonych naraz rodzi wątpliwości, czy aby na pewno jest to dieta! PORCJA DLA 4 OSÓB (5 TRUSKAWEK NA PORCJĘ).

*100 g pokruszonej gorzkiej czekolady (minimum 65% kakao)
450 g umytych i dobrze osuszonych truskawek (około 20 sztuk)
z szypułkami*

Wsymp czekoladę do żaroodpornego naczynia. Do niewielkiego garnka nalej nieco wody i zagotuj na średnim ogniu. Wyłącz palnik, naczynie z czekoladą umieść nad parującą wodą (dno naczynia nie powinno dotykać wody) i mieszaj, póki czekolada nie roztopi się na gładką masę. (Czekoladę można także topić przez minutę w kuchence mikrofalowej nastawionej na połowę mocy, zamieszać i podgrzewać kolejne 30 sekund aż do całkowitego rozpuszczenia).

Wylóż talerz albo blachę do pieczenia pergaminem lub papierem do pieczenia. Trzymając truskawkę za szypułkę, zanurz ją w czekoladzie, wyjmij i okręć, by nadmiar czekolady ociekł do naczynia. Ułóż truskawkę na przygotowanym wcześniej talerzu lub blasze. Po zanurzeniu wszystkich owoców przez pół godziny schładzaj je w lodówce aż do zastygnięcia czekolady.

MOCNO ORZECHOWA TABLICZKA CZEKOLADOWA

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA CZEKOLADY

PLAN POŚIŁKÓW: TYDZIEŃ 3

158,2 kcal; 10,3 g węglowodanów; 12,9 g tłuszczów; 5,3 g tłuszczów nasyconych; 3,1 g białka; 3,2 g błonnika; 2,6 mg sodu w jednej porcji

Nasza czekoladowa tabliczka jest bardzo pożywna i krzepiąca. Orzechy makadamia nadają temu fantastycznemu smakołykowi zdrowego charakteru. PORCJA DLA 16 OSÓB (1,5 KOSTKI NA PORCJĘ).

330 g pokruszonej gorzkiej czekolady (minimum 65% kakao)

½ szklanki niesolonych orzechów makadamia

½ szklanki niesolonych migdałów

Wsymp czekoladę do żaroodpornej miseczki. Do niewielkiego garnka nalej nieco wody i zagotuj na średnim ogniu. Wyłącz palnik, naczynie z czekoladą umieść nad parującą wodą (dno naczynia nie powinno dotykać wody) i mieszaj, póki czekolada nie roztopi się na gładką masę. (Czekoladę można także topić przez minutę w kuchence mikrofalowej nastawionej na połowę mocy, zamieszać i podgrzewać kolejne 30 sekund aż do całkowitego rozpuszczenia).

Wylóż pergaminem blachę do pieczenia o wymiarach 22,5 × 22,5 cm. Wylej na pergamin dwie trzecie roztopionej czekolady i równomiernie rozprowadź. Posyp orzechami i migdałami i przykryj pozostałą czekoladą. Schłodź tabliczkę, wstawiając ją do lodówki na przynajmniej 2 godziny, aż całkowicie stwardnieje. Wyjmij z blachy i pokrój na szesnaście kostek.

PIECZONE PLASTERKI JABŁKA

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA OWOCÓW

PLAN POSIŁKÓW: PIERWSZE 3 DNI

109 kcal; 28,3 g węglowodanów; 0,3 g tłuszczów; 0 g tłuszczów nasyconych; 0,6 g białka; 3,2 g błonnika; 1 mg sodu w jednej porcji

Aż cieknie ślinka od aromatu, który rozchodzi się 5 minut po włożeniu jabłek do piekarnika. Dzięki wyśmienitemu dodatkowi cynamonu, wanilii i goździków otrzymujemy deser do złudzenia przypominający szarlotkę, którą możesz jeść bez wyrzutów sumienia! Spróbuj posypać jabłka rozdrobnionymi orzechami, by dodać im chrupkości. PORCJA DLA 4 OSÓB.

4 duże wydrążone i obrane jabłka

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

1 łyżeczka mielonego cynamonu

½ łyżeczki mielonych goździków

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Pokrój jabłka na plasterki o grubości około 1 centymetra. W miseczce zmieszaj ze sobą wanilię, cynamon i goździki.

Dodaj jabłka i dokładnie wymieszaj. Na dużą blachę do pieczenia wlej 0,5 cm wody i rozłóż plasterki jabłek pojedynczą warstwą. Piecz 30 minut albo do miękkości. Odcedź wodę i podawaj jabłka na ciepło.

OPIEKANY GREJPFRUT

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA OWOCÓW

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 2

28 kcal; 7,2 g węglowodanów; 0,1 g tłuszczów; 0 g tłuszczów nasyconych; 0,5 g białka; 1,2 g błonnika; 0,3 mg sodu w jednej porcji

Zwykły grejpfrut jako deser? Jak najbardziej! Opiekanie wydobywa naturalną słodycz na pierwszy plan każdego kęsa, dzięki czemu zwykły cytrus zamienia się w korzenne delicje! PORCJA DLA 2 OSÓB.

1 duży grejpfrut

½ łyżeczki mielonego cynamonu

Mocno rozgrzej opiekacz.

Przetnij grejpfruta na pół. Nożykiem do cytrusów oddziel od skórki każdą część owocu, ale nie wyjmuj ze skórki. Oprósz cynamonem i włóż pod grzałkę opiekacza. Piecz 5–8 minut albo dopóki nie zaczną skwierczeć. Podawaj natychmiast.

GRILLOWANE OWOCE PESTKOWE Z CYNAMONOWĄ RICOTTĄ

GRUPY POKARMOWE: ¼ NABIAŁU, 1 PORCJA OWOCÓW

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 3

141,5 kcal; 19,1 g węglowodanów; 6,4 g tłuszczów; 2 g tłuszczów nasyconych; 5,1 g białka; 2,8 g błonnika; 38,5 mg sodu w jednej porcji

Grillowane owoce są pyszne i szalenie łatwe w przygotowaniu. A z dodatkiem przyprawionej cynamonem ricotty – jeszcze smaczniejsze! PORCJA DLA 4 OSÓB.

4 brzoskwinie, śliwki albo nektaryny przekrojone na pół i wypestkowane

1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia

½ łyżeczki mielonego cynamonu

½ szklanki częściowo odtłuszczonego sera ricotta

gałązki świeżej mięty do dekoracji

Rozgrzej grill do średniej temperatury.

Posmaruj owoce oliwą. Ułóż na gorącym grillu i piecz do pojawienia się na skórcie brązowych plamek, po 2–3 minuty z każdej strony. W miseczce zmieszaj ser z cynamonem. Na każdą połówkę owocu nałóż kleks cynamonowej ricotty. Udekoruj gałązką mięty.

NAPOJE

OWOCOWA „SANGRIA”

GRUPY POKARMOWE: 1 PORCJA WINA

PLAN POSIŁKÓW: TYDZIEŃ 3

224 kcal; 14,4 g węglowodanów; 0 g tłuszczów; 0,6 g białka; 1,3 g błonnika; 0,3 mg sodu w jednej porcji

W naszej wersji sangrii bez dodatku cukru czerwone wino zyskuje nowy przyjemny charakter. Najlepsze jest to, że dwie szklancezki tego napoju odpowiadają tylko jednemu kieliszkowi czerwonego wina, możesz zatem raczyć się bezpiecznie! PORCJA DLA 4 OSÓB.

4 szklanki czerwonego wina

4 szklanki wody gazowanej

1 pomarańcza pokrojona w plasterki

1 limonka pokrojona w plasterki

Zmieszaj wszystkie składniki w dużym dzbanku. Dodaj lód, by schłodzić napój do pożądaney temperatury, podawaj i sącz odpowiedzialnie.

ANEKS A

PLAN POSIŁKÓW NA 31 DNI

Jeżeli przy jakiejś pozycji pojawia się gwiazdka (*), wróć do rozdziału 13 lub spisu przepisów, aby znaleźć odpowiedni przepis. Jeżeli dana pozycja opatrzona jest dwiema gwiazdkami (**), zajrzyj do aneksu B, podającego aprobowane marki produktów. Rekomendowana przez nas wielkość porcji czerwonego mięsa, wieprzowiny, kurczaka, indyka, ryb i owoców morza to 180 g; wegetarianie i weganie mogą zastąpić białka mięsa i jaj 180 g tofu lub ½ szklanki gotowanych warzyw strączkowych, takich jak soczewica czy fasola. Na str. 29 podajemy zalecane wielkości porcji nabiału.

TABELA A.1 31-DNIOWY PLAN POSIŁKÓW: DNI 1–3

TRZYDNIOWY PLAN ODSTAWIANIA CUKRU

DZIEŃ 1

Śniadanie: jajecznica z 3 jaj ze szczyptą suszonego rozmarynu

Przekąska: 30 g mieszanych orzechów

Lunch: duszony kurczak z młodymi zielonymi warzywami oraz ½ pokrojonego w plasterki awokado z ziołami, oliwą i czerwonym octem winnym

Przekąska: papryka pocięta na paseczki, 2 łyżki hummusu

Obiadokolacja: ½ szklanki edamame (zielonej soi), łosoś z brokułami i pieczarkami smażonymi na sposób chiński

DZIEŃ 2

Śniadanie: jajecznica z 3 jaj ze szpinakiem *sauté*

Przekąska: 30 g mieszanych orzechów

Lunch: tuńczyk po nicejsku (bez ziemniaków) – tuńczyk z puszeki, mieszane zielone sałaty, 1 jajko na twardo, fasolka szparagowa gotowana na parze, „firmowy” winegret detoksu cukrowego

Przekąska: papryka pocięta na paseczki, 2 łyżki hummusu

Obiadokolacja: wieprzowina w rozmarynie, brukselka *sauté*, sałata rzymska z awokado i cytryną

DZIEŃ 3

Śniadanie: omlet z 3 jaj z krewetkami, szpinak *sauté* z estragonem

Przekąska: 30 g mieszanych orzechów

Lunch: burger z indyka z grilla zawinięty w liście sałaty, z plasterkami awokado

Przekąska: papryka pocięta na paseczki, 2 łyżki hummusu

Obiadokolacja: kurczak na parze z imbirem, sosem sojowym i olejem sezamowym; kalafior *sauté*

TYDZIEŃ 1**DZIEŃ 4**

Śniadanie: 2 babeczki omletowe ze szpinakiem*

Przekąska: 1 średnie jabłko, 1 łyżka masła migdałowego

Lunch: mieszanka zielonych sałat, ciecierzycy, feta, papryka, ogórki, oliwa i ocet balsamiczny; pieczywo chrupkie**

Przekąska: 1 szklanka edamame (zielonej soi)

Obiadokolacja: spaghetti z kabaczką *sauté* z czosnkiem, oliwą, jarmużem, papryką i ¼ szklanki sosu marinara**

DZIEŃ 5

Śniadanie: grecki jogurt** z 2 łyżkami migdałów w słupkach oraz odrobiną ekstraktu waniliowego; pieczywo chrupkie**

Przekąska: 30 g pestek dyni

Lunch: indyk w sałacie z musztardą dijońską

Przekąska: 30 g orzechów lekko słodkich*

Obiadokolacja: duszona pierś kurczaka i makaron z cukinii*,
1 pieczone jabłko średniej wielkości

DZIEŃ 6

Śniadanie: twarożek z ½ awokado

Przekąska: pieczywo chrupkie**, 1 łyżka masła orzechowego

Lunch: grillowany kurczak na mieszance zielonych sałat z fasolką szparagową, 1 średnie jabłko

Przekąska: plasterki ogórka, hummus

Obiadokolacja: łosoś w musztardowej skorupce*, mieszanka zielonych sałat

DZIEŃ 7

Śniadanie: omlet z 3 jaj z kozim serem i szpinakiem

Przekąska: budyń z nasion szalwii hiszpańskiej*

Lunch: pieczony kurczak z przyprawami korzennymi, sałatka ze szparagów i grzybów*

Przekąska: 30 g nerkowców z cynamonem i pieprzem kajeńskim,
1 średnie jabłko

Obiadokolacja: pieczone krewetki ze szpinakiem i pomidorami

DZIEŃ 8

Śniadanie: jajecznica z 2 jaj i salsa**, 2 kromki chleba chrupkiego o wysokiej zawartości błonnika**

Przekąska: popkorn z kalafiora*

Lunch: 6 kawałków sashimi, zupa miso, sałatka z morskich wodorostów

Przekąska: 1 jabłko, 1 warkocz serowy

Obiadokolacja: pieczony ser tofu z ziarnem sezamu i olejem sezamowym albo sosem sojowym, szparagi na parze

DZIEŃ 9

Śniadanie: jogurt grecki** z 2 łyżkami siemienia lnianego i łyżeczką ekstraktu z wanilii

Przekąska: 1 średnie jabłko pokrojone na plasterki; 30 g twarogu, 2 kromki chleba chrupkiego o wysokiej zawartości błonnika**

Lunch: tuńczyk po nicejsku (patrz Dzień 2 programu trzydniowego) z oliwą i octem balsamicznym; pieczywo chrupkie**

Przekąska: papryka pokrojona w paski z 2 łyżkami hummusu

Obiadokolacja: gotowany we wrzątku halibut z sosem imbirowo-limonkowym*

DZIEŃ 10

Śniadanie: 3 jajka w koszulkach na zielonych warzywach *sauté*

Przekąska: pieczywo chrupkie**, 30 g pestek słonecznika

Lunch: szaszłyki z kurczaka z hummusem, liście sałaty, marchewka pokrojona w słupki

Przekąska: suszona wieprzowina z szatwią*, 1 średnie jabłko pokrojone w plasterki

Obiadokolacja: grillowany łosoś z brokułami *sauté* i cebulą

TYDZIEŃ 2**DZIEŃ 11**

Śniadanie: jogurt grecki** z ½ szklanki czarnych jagód, do tego cynamon, siemię lniane i orzechy włoskie

Przekąska: pieczywo chrupkie** z awokado i cytryną

Lunch: 2 szklanki rukoli, puszka tuńczyka w zalewie, ½ papryki, 6 oliwek, cytrynowy winegret

Przekąska: serowy warkocz i 1 średnie jabłko

Obiadokolacja: kurczak *sauté* z papryką, cebulą i sosem marinara; mała zielona sałatka

DZIEŃ 12

Śniadanie: jajecznica z 2 jaj ze szpinakiem

Przekąska: 1 średnie jabłko pokrojone w plasterki podane na twarogu

Lunch: czerwona fasolka kidney obtoczona w kminie rzymskim, czosnku i chili w proszku, pokrojone w kostkę awokado z pomidorem, sokiem z limonki i oliwą podane na czerwonej sałacie i posypane kolendrą; pieczywo chrupkie**

Przekąska: jogurt** z czarnymi jagodami i 30 g prażonych pestek dyni

Obiadokolacja: 1 szklanka gotowanej na parze fasolki szparagowej, 2 kebaby z grillowanych krewetek i cukinii

DZIEŃ 13

Śniadanie: koktajl – 1 szklanka niskotłuszczowego kefiru Life-way, ½ szklanki mrożonych malin, ¼ łyżeczki ekstraktu z wanilii, 1 łyżeczka nasion szalwii hiszpańskiej

Przekąska: 1 średnie jabłko, 30 g nerkowców

Lunch: ½ szklanki ciecierzycy, 1 łyżka pokruszonego sera feta, ½ pokrojonego w kostkę pomidora, ¼ szklanki czarnych oliwek; młode liście szpinaku i winegret z czerwonego octu winnego

Przekąska: pokrojona papryka i 30 g ostrego sera cheddar

Obiadokolacja: obsmażany w wysokiej temperaturze kotlet schabowy, 2 szklanki jarmużu *sauté* z czosnkiem

DZIEŃ 14

Śniadanie: frittata*

Przekąska: 1 średniej wielkości jabłko, 1 łyżka masła migdałowego

Lunch: 2 kromki pieczywa chrupkiego Wasa**, ¼ rozgniecionego awokado, tuńczyk z puszki** z oliwą z pierwszego tłoczenia i sokiem z cytryny, kapary; duża zielona sałata z ogórkiem i pomidorem

Przekąska: ½ szklanki czarnych jagód, 30 g migdałów

Obiadokolacja: „fajitas” z kurczaka w sałacie*

DZIEŃ 15

Śniadanie: jogurt grecki** z ½ szklanki pokrojonych truskawek i 1 łyżką płatków migdałowych

Przekąska: 12 pomidorków koktajlowych skropionych octem balsamicznym

Lunch: 1 filiżanka zupy czosnkowej*, 2 kromki pieczywa chrupkiego Wasa** z 30 g koziego sera i pokrojonym w plasterki ogórkiem; 1 średnie jabłko

Przekąska: seler naciowy z 1 łyżką masła orzechowego**, 30 g nerkowców

Obiadokolacja: wieczór sushi – 6 kawałków sashimi, 1 filiżanka zupy miso, mała sałatka z wodorostów

DZIEŃ 16

Śniadanie: 1 średniej wielkości jabłko, 1 i ½ łyżki masła orzechowego**, cynamon

Przekąska: jogurt naturalny** z ekstraktem waniliowym, cynamonem i 30 g migdałów

Lunch: 1 filiżanka zupy gazpacho, grillowany kurczak

Przekąska: melon kantalupa pokrojony w plastry, twarożek, pieczywo chrupkie**

Obiadokolacja: grillowany łosoś; 1 szklanka gotowanych na parze szparagów; mała sałatka z rukoli

DZIEŃ 17

Śniadanie: omlet z 2 jaj z grzybami i 1 łyżką tartego parmezanu, 2 kromki pieczywa chrupkiego o wysokiej zawartości błonnika**

Przekąska: krojona papryka; sos jogurtowy z curry – jogurt grecki** z proszkiem curry i solą

Lunch: sałatka z jarmużu z ¼ szklanki hummusu, marchewką, papryką, 1 łyżką posiekanych orzechów włoskich i winegretem z czerwonego octu winnego

Przekąska: ½ szklanki malin, 30 g orzechów pistacjowych

Obiadokolacja: faszerowana papryka*; 180 g filet mignon

TYDZIEŃ 3**DZIEŃ 18**

Śniadanie: jogurt grecki** z plasterkami jabłka i mielonym lnem

Przekąska: pokrojone w plasterki truskawki z twarogiem

Lunch: chili z czarnej fasoli, papryka pokrojona w paski, pieczywo chrupkie**

Przekąska: plasterki ogórka i marchewki z hummusem

Obiadokolacja: sałatka ze szparagów i grzybów*, pieczone przegrzebki, ½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej; 30 g gorzkiej czekolady

DZIEŃ 19

Śniadanie: ½ szklanki gotowanych płatków owsianych z czarnymi jagodami i nasionami konopi

Przekąska: plasterki ogórka, 30 g koziego sera, 2 kromki bogatego w błonnik pieczywa chrupkiego

Lunch: burger z indyka w sałacie podany z salsą i awokado, mieszanka sałat

Przekąska: 1 średniej wielkości jabłko, jogurt grecki** z cynamonem

Obiadokolacja: stek, fasolka szparagowa z miętą*, truskawki w gorzkiej czekoladzie*

DZIEŃ 20

Śniadanie: pieczywo chrupkie** z 1 łyżką masła orzechowego** i pokrojonym w plasterki jabłkiem; kawa z mlekiem (kawa plus ½ szklanki ciepłego niskotłuszczowego mleka)

Przekąska: budyń z nasion szalwii hiszpańskiej* posypany owocami jagodowymi

Lunch: makaron razowy smażony z tofu na sposób chiński, brukselka, kalafior, olej sezamowy, sos sojowy i płatki ostrej papryki

Przekąska: 1 jajo na twardo pokrojone w plasterki z pieczywem chrupkim** i hummusem

Obiadokolacja: pieczone krewetki z cytryną i pieprzem, mieszanka zielonych sałat, 30 g gorzkiej czekolady

DZIEŃ 21

Śniadanie: omlet z 2 jaj ze szparagami, 1 plaster kanadyjskiego bekonu

Przekąska: marchewki z 2 łyżkami sosu jogurtowego z curry (jogurt grecki** z proszkiem curry i solą)

Lunch: ½ szklanki pełnoziarnistego makaronu z sosem pomidorowym**; siekana cebula, papryka, pieczarki, 2 łyżki nasion lnu; pieczona pierś kurczaka, 30 g gorzkiej czekolady

Przekąska: wędzony łosoś z 30 g koziego sera, 2 kromki pieczywa chrupkiego o wysokiej zawartości błonnika**

Obiadokolacja: żeberka duszone w winie*, sałatka z fasolki szparagowej

DZIEŃ 22

Śniadanie: jogurt grecki** z 1 brzoskwinia krojoną w plasterki, 2 kromki pieczywa chrupkiego o wysokiej zawartości błonnika**

Przekąska: 30 g orzechów lekko słodkich*

Lunch: sałatka z ½ szklanki ciecior, poszatkowanej marchewki, ogórków, dressing musztardowy

Przekąska: 1 pomarańcza, 1 trójkącik sera Krówka Śmieszka

Obiadokolacja: wegeburger z ¼ awokado i plasterkami pomidorów zawinięty w sałatę, 30 g gorzkiej czekolady

DZIEŃ 23

Śniadanie: jajecznicą z wędzonym łososiem (2 jaja, 30 g łososia) i pomidor w plasterkach

Przekąska: 30 g migdałów

Lunch: gotowany halibut z sosem imbirowo-limonkowym*, ½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej, mała sałatka

Przekąska: 2 małe klementynki, 30 g nerkowców, 30 g gorzkiej czekolady

Obiadokolacja: ostra zupa z soczewicy, sałatka z pomidora i ogórka, 2 kromki pieczywa chrupkiego o wysokiej zawartości błonnika**

DZIEŃ 24

Śniadanie: 2 jaja sadzone, 2 szklanki jarmużu *sauté* z oliwą, oregano i płatkami ostrej papryki (niekoniecznie)

Przekąska: suszona wieprzowina z szalwią*, 1 średnie jabłko pokrojone w plasterki

Lunch: ostra sałatka z kurczaka (posiekana pierś kurczaka zmieszana z ½ szklanki pokrojonych winogron, ¼ szklanki jogurtu greckiego** oraz 1 łyżeczką proszku curry, podana w liściach sałaty)

Przekąska: 1 brzoskwinia w plasterkach, twaróg

Obiadokolacja: kurczak *sauté* z grzybami podany na ½ szklanki ugotowanego brązowego ryżu, sałatka z rukoli, mocno orzechowa tabliczka czekolady*

TYDZIEŃ 4

DZIEŃ 25

Śniadanie: naleśniki z twarogiem*, 30 g siekanych migdałów, 1 brzoskwinia pokrojona w plasterki

Przekąska: 1 szklanka jogurtu** z wkrojonym jabłkiem

Lunch: sałatka z ½ awokado z tuńczykiem i „firmowym” winegretem detoksu cukrowego*, pieczywo chrupkie**

Przekąska: pieczone pomidorki koktajlowe*

Obiadokolacja: duszona biała ryba z ratatouille; mocno orzechowa tabliczka czekolady*

DZIEŃ 26

Śniadanie: 2 jaja sadzone, 2 szklanki szpinaku *sauté* z olejem kokosowym

Przekąska: chipsy z jarmużu*

Lunch: pulpeciki z indyka w sosie marinara*, ½ szklanki pełnoziarnistego makaronu**

Przekąska: ½ grejpfruta, 30 g orzechów pistacjowych

Obiadokolacja: guacamole z pokrojoną w plastry rzepą meksykańską (jicama), burger z chudej wołowiny na ½ bułki**;
1 pieczone jabłko z cynamonem

DZIEŃ 27

Śniadanie: ¾ szklanki płatków śniadaniowych Uncle Sam**
z ½ szklanki mleka migdałowego**, ½ szklanki czarnych jagód

Przekąska: 1 łyżka masła orzechowego** i 1 jabłko średniej wielkości pokrojone w plasterki

Lunch: indyk na pełnoziarnistej tortilli** z musztardą, pomidorem i sałatą

Przekąska: 1 szklanka melona kantalupa, 1 trójkącik sera Krówka Śmieszka

Obiadokolacja: pieczone krewetki ze szpinakiem i pomidorami*, ½ szklanki ugotowanego brązowego ryżu; w tym dniu zrezygnuj z deseru

DZIEŃ 28

Śniadanie: ½ szklanki gotowanych płatków owsianych, ½ szklanki mieszanych owoców jagodowych, 2 łyżki nasion lnu

Przekąska: pieczywo chrupkie** z 1 łyżką masła orzechowego

Lunch: sałatka grecka z grillowanymi krewetkami, ½ szklanki winogron

Przekąska: 1 jajko na twardo przekrojone na pół z 1 łyżką hummusu

Obiadokolacja: fajitas z kurczaka*, 1 tortilla**, grillowany owoc pestkowy z serem ricotta*

DZIEŃ 29

Śniadanie: 1 szklanka Kashi Whole Grain Puffs** (pełne ziarna ekspandowane), ½ szklanki mleka migdałowego**, 1 średnie jabłko

Przekąska: 2 kromki chleba chrupkiego o wysokiej zawartości błonnika** posmarowane ¼ rozgniecionego awokado

Lunch: łosoś w musztardowej skorupce*, groszek cukrowy *sauté* z cebulą

Przekąska: ½ szklanki truskawek z serem ricotta i cynamonem

Obiadokolacja: duszone przegrzebki na jarmużu *sauté*; 30 g gorzkiej czekolady

DZIEŃ 30

Śniadanie: 2 babeczki omletowe ze szpinakiem*, 2 plastry bekonu z indyka

Przekąska: 1 mały upieczony batat (około ½ szklanki) posypany cynamonem

Lunch: sałatka z czarnej fasoli* podawana z zielonymi warzywami *sauté* i ½ szklanki jogurtu**

Przekąska: 2 kromki pieczywa chrupkiego o wysokiej zawartości błonnika**, 1 trójkąt sera Krówka Śmieszka, pomidorki koktajlowe

Obiadokolacja: duszone piersi kurczaka* z makaronem z cukiinii*; pieczone plasterki jabłka*

DZIEŃ 31

Śniadanie: jogurt grecki** z 2 łyżkami nasion lnu i ½ szklanki przekrojonych na pół winogron

Przekąska: 2 kromki pieczywa chrupkiego o wysokiej zawartości błonnika** z tuńczykiem i odrobiną majonezu

Lunch: „brudny” ryż cajun*

Przekąska: 2 klementynki, 30 g prażonych pestek dyni

Obiadokolacja: kielbaska z indyka (albo sojowa), ½ szklanki komosy ryżowej zmieszanej z posiekanym jarmużem, oliwą i przyprawionej do smaku; owocowa sangria*; tego dnia zrezygnuj z deseru

ANEKS B

APROBOWANE MARKI PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Produkty spożywcze sugerowanych marek można włączyć do diety w wyznaczonym okresie oraz później; na przykład produkt przeznaczony do spożycia w 3. tygodniu można jeść w 3. i 4. tygodniu oraz później, w okresie podtrzymującym. Więcej o wielkościach porcji i dziennych normach spożycia w rozdziale 1.

Ulubione produkty wyszperane przez Brooke

Barney Butter Almond Butter – trzydniowe odstawianie cukru

Doctor in the Kitchen Rosemary Flackers Flax Seed Crackers
– trzydniowe odstawianie cukru

Explore Asian Organic Mung Bean Pasta – tydzień 1

LaCroix Sparkling Water – trzydniowe odstawianie cukru

Madecasse Madagascar Chocolat Exotic Pepper – tydzień 3

Mary's Gone Crackers – tydzień 3

Nature's Path Qi'a – trzydniowe odstawianie cukru

Quinn Popcorn – tydzień 1

Sea Tangle Kelp Noodles – trzydniowe odstawianie cukru

Sheffa Savory Bars Rosemary Savory Bar – tydzień 4

Sweetriot 65% dark chocolate covered cacao nibs – tydzień 3

Teas' Tea, Unsweetened – trzydniowe odstawianie cukru

Wild Squirrel Curious Cocoa-Nut Chocolate Coconut Peanut Butter – trzydniowe odstawianie cukru

Pieczywo/pieczywo chrupkie/placki

The Baker Bread, Organic – tydzień 3

Back to Nature Harvest Whole Wheat Crackers – tydzień 3

Brad's Raw Flax Crackers – tydzień 1

Ezekiel Bread – tydzień 3

Finn Crisp Hi-Fibre – tydzień 1

GG Crackers – tydzień 1

Kashi Heart to Heart Whole Grain Crackers – tydzień 3

La Tortilla Factory SoftWraps – tydzień 3

Lydia's Organics Sunflower Seed Bread – tydzień 3

Mestemacher Bread – tydzień 3

Old London Melba Toast, Whole Grain – tydzień 3

Orgran Crispbread with Quinoa – tydzień 3

Ryvita Crispbread (Light Rye lub Sunflower Seeds and Oats) – tydzień 3

Silver Hills Sprouted Bakery Steady Eddie Bread – tydzień 3

Toufayan Pitettes and Mini Pitettes, Whole Wheat – tydzień 3

Toufayan Lavash, Multigrain – tydzień 3

Triscuits Whole Grain Crackers – tydzień 1

Two Moms in the Raw Sea Crackers (Pesto lub Tomato Basil) – tydzień 3

Vermont Bread Company Bread (Sodium Free Whole Wheat Bread, Soft 10 Grain lub Soft Whole Wheat – tydzień 3

Wasa Crispbread (Hearty Rye lub Light Rye) – tydzień 3

Whole Foods Organic English Muffins (Multigrain lub Wheat) – tydzień 3

Płatki śniadaniowe

365 Organic Multi Grain and Flax Instant Oatmeal – tydzień 3

Arrowhead Mills Organic Oat Bran Flakes – tydzień 3

- Arrowhead Mills Organic Spelt Flakes – tydzień 3
Arrowhead Mills Puffed Wheat – tydzień 3
Arrowhead Mills Shredded Wheat – tydzień 3
Barbara's Shredded Wheat – tydzień 3
Cascadian Farm Organic Purely O's – tydzień 3
Ezekiel Sprouted Whole Grain Cereal (Original, Almond lub Golden Flax) – tydzień 3
General Mills Cheerios – tydzień 3
General Mills Fiber One, Original – tydzień 3
General Mills Wheaties – tydzień 3
Kashi 7 Whole Grain Nuggets lub Puffs – tydzień 3
Kellogg's Corn Flakes – tydzień 3
Kellogg's Product 19 – tydzień 3
Kellogg's Special K (Original lub Protein Plus) – tydzień 3
Nature's Path Organic Flax Plus, Multibran – tydzień 3
Nature's Path Organic Heritage (Original, Bites lub O's) – tydzień 3
Nature's Path Organic Oatbran (Millet Rice lub Multigrain) – tydzień 3
Nature's Path Organic Synergy – tydzień 3
Nutritious Living Hi-Lo (Maple Pecan lub Vanilla Almond) – tydzień 3
Old Wessex Oatmeal – tydzień 3
Post Grape-Nuts (Original lub Flakes) – tydzień 3
Post (lub dowolny producent) Shredded Wheat (Original, Original Spoon Size lub Wheat'n Bran) – tydzień 3
Umpqua Oats Not Guilty – tydzień 3
Uncle Sam (Original lub Real Mixed Berries) – tydzień 3
Weetabix Organic Crispy Flakes – tydzień 3

Czekolada

- Green & Black's – tydzień 3
NibMor – tydzień 3
Sweet Riot Flavor 70 – tydzień 3

Desery

So Delicious Organic No-Sugar-Added Coconut Milk Ice Cream (Chocolate, Vanilla Bean, Mint Chip lub Toasted Almond Chip)

Ryby

tuńczyk w puszcze lub słoiku, dowolna marka – trzydniowe odstawianie cukru

Wild Planet Wild Alaskan Salmon (Pink lub Sockeye) – trzydniowe odstawianie cukru

Wild Planet Wild Albacore Tuna Fillets (Original lub Extra-Virgin Olive Oil) – trzydniowe odstawianie cukru

Wild Planet Wild California Sardines (in Spring Water, in Extra-Virgin Olive Oil, or with Lemon) – trzydniowe odstawianie cukru

Wild Planet Wild Pink Shrimp – trzydniowe odstawianie cukru

Wild Planet Wild Skipjack Light Tuna – trzydniowe odstawianie cukru

Mrożonki

Amy's Bowls (Brown Rice, Black-Eyed Peas lub Veggies) – tydzień 4

Amy's Indian Spinach Tofu Burrito – tydzień 4

Birds Eye Steamfresh frozen vegetables – trzydniowe odstawianie cukru

Deep Indian Gourmet Dal Masala Curry – trzydniowe odstawianie cukru

Ethnic Gourmet Chicken Tandoori with Spinach – trzydniowe odstawianie cukru

Ethnic Gourmet Palak Paneer – tydzień 1

Kashi Three Cheese Penne – tydzień 4

Kashi Pesta Pasta Primavera – tydzień 4

Tandoor Chef Channa Masala – trzydniowe odstawianie cukru

Whole Foods 365 Organic Roasted Vegetable Pizza (Whole Wheat) – tydzień 4

Mięso

Applegate Organics Chicken and Turkey Sausage (Fire Roasted Red Pepper lub Sweet Italian) – trzydniowe odstawianie cukru

Applegate Organics Chicken and Turkey Sausage in Spinach and Feta – tydzień 1

Applegate Organics Herb Turkey Breast – trzydniowe odstawianie cukru

Applegate Organics Roast Beef – trzydniowe odstawianie cukru

Applegate Organics Uncured Hot Dogs (Beef, Chicken lub Turkey) – trzydniowe odstawianie cukru

Applegate Organics Smoked Turkey Breast – trzydniowe odstawianie cukru

Great Range Ground Bison – trzydniowe odstawianie cukru

Jennie-O All Natural Turkey Burgers – trzydniowe odstawianie cukru

Wellshire Smoked Andouille Sausage – trzydniowe odstawianie cukru

Zamienniki mięsa

Boca All-American Classic Meatless Burger – tydzień 3

De Canto's Best Burger (Original, Garlic lub Quinoa) – tydzień 3

Gardenburger The Original Veggie Burger – tydzień 3

Sunshine Burgers, Garden Herb – tydzień 3

Mleko/mleko roślinne

Almond Breeze Almond Milk, Unsweetened (Original lub Chocolate) – tydzień 1

Organic Valley Organic Omega-3 Milk – tydzień 1

Organic Eden Soy Milk, Unsweetened – tydzień 1

Pacific Organic Almond Milk, Unsweetened (Original lub Vanilla) – tydzień 1

So Delicious Almond Plus, Original – tydzień 1

So Delicious Coconut Milk, Original Sugar-free – tydzień 1

Tempt Hemp Milk, Original Unsweetened – tydzień 1

West Soy Organic Soy Milk, Unsweetened – tydzień 1

Masła orzechowe

wszystkie niesłodzone i niesolone masła orzechowe – trzydniowe odstawianie cukru

Maple Grove Farms Peanut Butter (Crunchy lub Creamy) – trzydniowe odstawianie cukru

Naturally More Peanut Butter (Crunchy lub Creamy) – trzydniowe odstawianie cukru

Peanut Butter Co. Old Fashioned Smooth Peanut Butter – trzydniowe odstawianie cukru

Smuckers Natural Peanut Butter (Crunchy lub Creamy) – trzydniowe odstawianie cukru

Sunbutter, Organic Unsweetened – trzydniowe odstawianie cukru

Makarony/ziarna

Annie Chun's Rice Express Sprouted Brown Sticky Rice – tydzień 4

Barilla Plus Pastas – tydzień 3

Bionaturae 100% Whole Wheat Pastas – tydzień 3

Casablanca Gardens Whole Wheat Couscous – tydzień 3

DeCecco 100% Whole Wheat Pastas (Fusilli, Linguine, Penne Rigate, Spaghetti) – tydzień 3

Eden Organic Pasta Kamut Spirals – tydzień 3

Einkorn Spaghetti – tydzień 3

Explore Asian Organic Blackbean Spaghetti – trzydniowe odstawianie cukru

Explore Asian Organic Soybean Spaghetti – tydzień 3

Hodgson Mill Whole Wheat Macaroni & Cheese Dinner – tydzień 3

Lundberg Country Wild Whole Grain Brown Rice – tydzień 4

Minute Instant Whole Grain Brown Rice – tydzień 3

Near East Whole Grain Chicken and Herb Rice – tydzień 4

Rice Select Pearl Couscous, Whole Wheat – tydzień 3

Ronzoni Healthy Harvest 100% Whole Grain Pastas – tydzień 3

Uncle Ben's Ready Rice Whole Grain Brown Rice – tydzień 4

Sosy sałatkowe

Annie's Naturals Organic (Oil and Vinegar, Goddess, Shiitake & Sesame lub Tuscany Italian) – tydzień 1

Brianna's Home Style Real French Vinaigrette – tydzień 1

Newman's Own (Olive Oil & Vinegar lub Caesar) – tydzień 1

Salsy oraz inne dipy

Amy's Salsa (Mild lub Medium) – tydzień 1

D.L. Jardines Salsa (Cilantro Green Olive lub Texacante) – tydzień 1

Green Mountain Gringo Salsa (Mild lub Roasted Chile Pepper) – tydzień 1

Muir Glen Organic Salsa (Garden Cilantro lub Mild) – tydzień 1

Wholly Guacamole (Classic, Avocado Verde, Guacamole & Spicy Pico, Homestyle, Organic lub Spicy) – tydzień 1

Wholly Salsa (Mild, Medium, lub Hot) – tydzień 1

Sosy

Cholula Hot Sauce – trzydniowe odstawianie cukru

Amy's Family Marinara Sauce – tydzień 1

Classico Sauce (Spicy Red Pepper lub Tomato and Basil) – tydzień 1

Louisiana The Original Hot Sauce – trzydniowe odstawianie cukru

Miso Master Organic Miso (Original lub Mellow White) – trzydniowe odstawianie cukru

Miso Master Organic Miso (Brown Rice, Country Barley lub Organic Red) – tydzień 3

Muir Glen Organic Tomato Sauce – tydzień 1

Prego Marinara Sauce – tydzień 1

Rao's Homemade Sauce (Arrabbiata, Garden Vegetable, Marinara, Puttanesca, Roasted Eggplant Sauce, Sensitive Formula Marinara lub Tomato Basil) – tydzień 1

Tabasco Sauce – trzydniowe odstawianie cukru

Przekąski

365 Organic Applesauce, Unsweetened – tydzień 1

479° Popcorn (Black Truffle + White Cheddar) – tydzień 1

Bare Fruit 100% Organic Bake-Dried Cinnamon Apple Chips – tydzień 1

Brad's Raw Leafy Kale (Naked) – trzydniowe odstawianie cukru

cruncha ma-me Edamame Snacks – dzień 1

Danielle Spicy Carrot Chips – tydzień 2

Good Health Half Naked Popcorn – tydzień 1

Nature's All Foods Freeze Dried Strawberries – tydzień 2

Nutty Bean Co. ChickPz, Sea Salt – trzydniowe odstawianie cukru

Seapoint Farms Dry Roasted Edamame – trzydniowe odstawianie cukru

SeaSnax Lightly Roasted and Seasoned Seaweed Snack – trzydniowe odstawianie cukru

Skinny Pop Popcorn – tydzień 1

Sunbiotics Almonds (Original, Cheesy lub Truffle) – trzydniowe odstawianie cukru

Zupy

Amy's Curried Red Lentil – tydzień 1

Amy's Low Fat, Split Pea – tydzień 2

Amy's Low Fat Vegetable Barley – tydzień 3

Tabatchnick Split Pea Soup (Low Sodium, nie w wersji bio)
– tydzień 2

Warzywa

Birds Eye Steamfresh frozen vegetables – trzydniowe odstawianie cukru

Mann's California Stir Fry – trzydniowe odstawianie cukru

Mann's Rainbow Salad – trzydniowe odstawianie cukru

Jogurty

Brown Cow Smooth and Creamy Greek Yogurt, Plain – tydzień 1

Chobani Nonfat, Plain – tydzień 1

Fage Total 2%, Plain – tydzień 1

The Greek Gods Nonfat Greek Yogurt, Plain – tydzień 1

Stonyfield Organic Oikos Greek Yogurt, Plain – tydzień 1

Siggi's Skyr Yogurt, Plain – tydzień 1

Voskos Organic Nonfat Greek Style Yogurt, Plain – tydzień 1

Yoplait Greek 2% Fat 2x Protein Yogurt, Plain – tydzień 1

Lifeway Low-Fat Plain Kefir – tydzień 1

Różne

niesłodzone kakao w proszku dowolnej marki – trzydniowe odstawianie cukru

sery Krówka Śmieszka – tydzień 1

Oloves (Tasty Mediterranean, Hot Chilli Mama lub Lemony Lover) – tydzień 1

ANEKS C

SUGEROWANE PRODUKTY DO PIEŁĘGNACJI SKÓRY

TABELA C.1 Sugerowane produkty

	Produkt	Opis	Rodzaj skóry
demakijaż/ oczyszczanie	CeraVe Hydrating Cleanser	ceramidy, kwas hialuronowy	normalna i sucha
	CeraVe Foaming Facial Cleanser	ceramidy, kwas hialuronowy, niacynamid	normalna i przetłuszczająca się
	Cetaphil Gentle Skin Cleanser for all skin types	łagodny środek oczyszczający bez dodatku mydła; można używać z wodą lub bez wody	wszystkie rodzaje cery, także wrażliwa
	Cetaphil DermalControl Foam Wash	pieniący się środek oczyszczający z cynkiem	przetłuszczająca się, skłonna do wyprysków
	Effaclar Purifying Foaming Gel	żel oczyszczający bez mydła, z cynkiem PCA	przetłuszczająca się, skłonna do wyprysków
	Neutrogena Naturals Purifying Facial Cleanser	łagodny środek oczyszczający z korą wierzby	normalna i skłonna do wyprysków
	Olay Foaming Face Wash – Sensitive Skin	glicerynowy środek oczyszczający bez mydła, beztłuszczowy	wszystkie rodzaje cery, w tym wrażliwa
	La Roche Posay Toleriane Derma Cleanser	łagodny środek oczyszczający na bazie gliceryny	wrażliwa

	Glycolix Elite Ultra Gentle Cleanser	środek oczyszczający bez mydła z witaminami A, C, E, zieloną herbatą i koenzymem Q10	wszystkie rodzaje cery, w tym wrażliwa
	Neutrogena Ultra Gentle Daily Cleanser	łagodny środek oczyszczający	wszystkie rodzaje cery, w tym wrażliwa
	Aveeno Positively Radiant brightening cleanser	wyciąg z soi	wszystkie rodzaje cery
	Keihls ultra facial cleanser for all skin types	skwaleń, olej z pestek moreli, witamina E, olej z awokado	wszystkie rodzaje cery
	GlyDermGentle Face Cleanser	kwas glikolowy	wszystkie rodzaje cery
	SkinCeuticals Purifying Cleanser	żel oczyszczający z kwasem glikolowym	wszystkie rodzaje cery
	SkinCeuticals Simply Clean	alfa-hydroksykwas, wyciąg z aloesu i rumianku	normalna i mieszana
	SkinCeuticals LHA Cleansing Gel	lipohydroksykwas, kwas glikolowy i kwas salicylowy	normalna i przetłuszczająca się (nie nadaje się do skóry wrażliwej)
	MD formulations facial cleanser	kwas glikolowy	wszystkie rodzaje cery
	NeoStrata Facial Cleanser	glukonolakton	wszystkie rodzaje cery
	NeoStrata Skin Active Exfoliating Wash	glukonolakton i kwas maltobionowy	wszystkie rodzaje cery
	Glytone acne treatment facial cleanser	kwas salicylowy i kwas glikolowy	tłusta/skłonna do wyprysków
	Aveeno Clear Complexion Foaming Cleanser	kwas salicylowy i wyciągi z soi	mieszana i tłusta
	Neutrogena Oil-Free Acne Wash Pink Grapefruit Facial Cleanser	kwas salicylowy, witamina C, wyciąg z grejpfruta	tłusta/skłonna do wyprysków
	Obagi CLENZiderm M.D. Daily Care Foaming Cleanser	kwas salicylowy, mentol	tłusta/skłonna do wyprysków
kremy/sera na dzień z antyoksydantami	Vivité Daily Antioxidant Facial Serum	wyciągi z zielonej herbaty, granatu, rumianku, liści oliwnych, korzenia lukrecji oraz kwas glikolowy	wszystkie rodzaje cery

	Olay Regenerist Regenerating serum	niacynamid, wyciągi z zielonej herbaty i granatu, karnozyna, witamina E, Matrixyl	wszystkie rodzaje cery
	La Roche-Posay Derm AOX Intensive Anti-Wrinkle Radiance Serum	karnozyna, pyknogenol, witaminy C i E	wszystkie rodzaje cery
	SkinCeuticals Phloretin CF serum	floretyna, witamina C, kwas ferulowy	wszystkie rodzaje cery
	SkinCeuticals A.G.E. Interrupter cream	wyciąg z czarnej jagody, Proxylane™, fitosfingozyzna	normalna/sucha
	Dr Dennis Gross Hydra- Pure Firming Serum	retinol, witaminy C i E, koenzym Q10, peptydy, wyciągi z zielonej herbaty, pomidora, pestek winogron oraz soi	wszystkie rodzaje cery
	NeoStrata Skin Active Antioxidant Defense Serum	polihydroksykwasy i kwas bionowy, retinol, witaminy C i E, kwas cytrynowy, wyciągi z zielonej herbaty, pestek winogron szczepu chardonnay, pomidora i bzu	wszystkie rodzaje cery
	B Kamins Laboratories C-Resveratrol Serum Kx	resweratrol, witaminy C i E, karnozyna, olej z jagody acai, koenzym Q10, peptydy	wszystkie rodzaje cery
	Korres Quercetin and Oak Antiaging and Antiwrinkle Face Serum	wyciąg z kory dębu szypułkowego, witaminy C i E, peptydy i kwercetyna	wszystkie rodzaje cery
	OleHenriksen truth serum collagen booster	witaminy C i E, wyciągi z zielonej herbaty, owocu pomarańczy, owocu dzikiej róży i pestek grejfruta	wszystkie rodzaje cery
	Algenist Concentrated Reconstructing Serum	wyciągi z alg, komórek macierzystych szwajcarskiego jabłka, zielonej herbaty, pomarańczy i cytryny; egzopolisacharydy z alg, niacynamid i peptydy	wszystkie rodzaje cery

	Fresh Black Tea Age-Delay Serum	wyciągi z czarnej herbaty, liście jeżyny, liści rozmarnu	wszystkie rodzaje cery
	Topix Replenix Serum CF	zielona herbata, kofeina, kwas hialuronowy	wszystkie rodzaje cery
	Topix Replenix Power of 3 Cream or Serum	zielona herbata, resweratrol, kofeina, kwas hialuronowy	wszystkie rodzaje cery
	SkinMedica Rejuvenative Moisturizer	niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, wyciągi roślinne, wyciąg z alg, witaminy A, C oraz E	wszystkie rodzaje cery
kosmetyki nawilżające na dzień z SPF	La Roche-Posay Anthelios 60 Ultra Light Sunscreen Fluid with Cell-OX Shield XL	avobenzone, homosalate, salicylian oktylu, oktokrylen, oksybenzon, roślinne antyoksydanty	normalna i mieszana
	CeraVe Facial Moisturizing Lotion AM SPF 30	homosalate, octinate, oktokrylen, tlenek cynku	wszystkie rodzaje cery, w tym sucha
	Cetaphil Daily Facial Moisturizer UVA/UVB with sunscreen SPF 50	metoksycynamonian oktylu, salicylian oktylu, oktokrylen, oksybenzon, dwutlenek tytanu	normalna/sucha
	Cetaphil DermaControl Oil Control Moisturizer SPF 30	avobenzone, oktokrylen, salicylian oktylu	tłusta/sklonna do wyprysków
	Clinique Super City Block Oil-Free Daily Face Protector SPF 40	dwutlenek tytanu, metoksycynamonian, witaminy C i E, wyciąg z lukrecji	wszystkie rodzaje cery, w tym tłusta
	Aveeno Positively Radiant Daily Moisturizer Broad Spectrum SPF 30	avobenzone, oktokrylen, oksybenzon, soja	wszystkie rodzaje cery, w tym tłusta
	Eucerin Daily Protection SPF 30 Moisturizing Face Lotion	ensulizole, metoksycynamonian oktylu, salicylian oktylu, dwutlenek cynku i tytanu, bezzapachowy	wszystkie rodzaje cery
	Neutrogena Healthy Defense Daily Moisturizer with sunscreen Broad Spectrum SPF 50	avobenzone, homosalate, salicylian oktylu, oktokrylen, oksybenzon	wszystkie rodzaje cery

	Vivite Daily Facial Moisturizer with Sunscreen SPF 30	metoksycynanonian oktylu, oksybenzon, salicylian oktylu, kwas glikolowy, granat, witaminy E i C, zielona herbata, wyciągi z korzenia lukrecji i liści oliwnych, dysmutaza ponadtlenkowa	wszystkie rodzaje cery
	Neutrogena Healthy Defense Daily Moisturizer with Sunscreen SPF 50 for Sensitive Skin	tlenek cynku i tytanu	wszystkie rodzaje cery, włącznie z wrażliwą
	Elta MD UV Physical Broad Spectrum SPF 41	tlenek cynku, dwutlenek tytanu (barwiony)	wszystkie rodzaje cery
	SkinCeuticals Physical fusion UV defense SPF 50	tlenek cynku	wszystkie rodzaje cery
regeneracja nocna	Roc Retinol Correxion Sensitive Night Cream	wolno uwalniający się retinol	normalna i wrażliwa
	Neutrogena Healthy Skin Anti-Wrinkle Cream Night	retinol, prowitamina B5 i witamina E	normalna/mieszana
	La Roche Posay Redermic [R] Intensive Anti-Aging Corrective Treatment	retinol	wszystkie rodzaje cery
	SkinCeuticals Retinol 0,5 Refining Night Cream lub SkinCeuticals Retinol 1,0 Refining Night Cream	retinol	wszystkie rodzaje cery
	Skin Medica Age Defense Tri-retinol Complex albo Tri-retinol Complex ES	retinol, *witaminy C oraz E	wszystkie rodzaje cery; ES nie nadaje się do cery wrażliwej
	Olay Regenerist Wrinkle Revolution Complex	Matrixyl, wyciąg z zielonej herbaty, niacynamid, witamina C, witamina B5 oraz E	normalna/mieszana
	Olay Professional ProX Deep Wrinkle Treatment	niacynamid, propionian retinyli, witamina E, Matrixyl oraz inne peptydy	normalna/mieszana

	Olay Regenerist Micro-Sculpting Cream	niacynamid, Matrixyl, wyciągi z kopru i zielonej herbaty	normalna i wrażliwa
	NIA 24 Skin-Strengthening Complex Repair Cream	pro niacyna, palmitynian retinylu, wyciągi z zielonej herbaty i rozmarynu, kompleks peptydowy	wszystkie rodzaje cery
	NeoStrata Skin Active Firming Collagen Booster	Matrixyl 3000, neoglukozamina, wyciąg z komórek macierzystych gardenii	wszystkie rodzaje cery
	La Roche Posay Active C	witamina C, z gliceryną	wszystkie rodzaje cery
	Jan Marini C-ESTA Face Cream	witamina C, witamina E, wyciąg z rozmarynu	wszystkie rodzaje cery
	NeoStrata Ultra Moisturizing Face Cream	glukonolakton, witamina E	wszystkie rodzaje cery
	NeoStrata Bionic Face Cream	glukonolakton, kwas laktobionowy	wszystkie rodzaje cery
	Neostrata Skin Active Cellular Restoration	kwas maltobionowy, glukonolakton, kwas glikolowy, peptydy, wyciągi z pestek winogron, komórek macierzystych szwajcarskiego jabłka, granatu, czarnej jagody, witamina E	wszystkie rodzaje cery
	SkinCeuticals Renew Overnight Dry	mieszanka hydroksykwasów, żywokost, wyciągi z aloesu i rumianku, olej z wiesiolka	normalna i sucha
	SkinMedica AHA/BHA Cream	mieszanka alfa- i beta-hydroksykwasów naturalnego pochodzenia	wszystkie rodzaje cery
	Vivité Night Renewal Facial Cream	kwas glikolowy, peptydy, wyciąg z alg, antyoksydanty, między innymi witaminy C oraz E, dysmutaza ponadtlenkowa, wyciąg z liści oliwnych	normalna/sucha

PODZIĘKOWANIA

Ta książka nigdy by nie powstała, gdyby nie nasz fantastyczny agent Dan Mandel, który uwierzył w naszą wizję. Dziękujemy naszej redaktorce Renee Sedliar, która podjęła ryzyko i zamieniła cały proces pracy nad książką we wspaniałe doświadczenie. Wielkie podziękowania należą się całemu zespołowi Da Capo oraz Perseus Books Group za pomoc w stworzeniu tej publikacji i uczynieniu jej lepszą, niż nam się marzyło. Składamy szczególne wyrazy wdzięczności Lori Hobkirk, Iris Bass, Sandy Chapman, Lissie Warren oraz Christine Dore za ich ciężką pracę i poświęcenie.

Nie znajdujemy dość podziękowań dla naszych ekspertów – szefa kuchni Jasona Browna oraz nadzwyczajnej trenerki Lizy Barnet, którzy włożyli swój czas, energię oraz niezwykle umiejętności.

Dziękujemy zespołowi B Nutritious, obecnemu i dawnemu, szczególnie Rachelle LaCroix Mallik oraz Ying Lam za długie godziny spędzone w kuchni i biurze.

Chciałybyśmy także podziękować Jennifer Fisherman Ruff, Jamie Rosen, Jacqui Stafford, Brigitte Zeitlin, Andrew Jamesowi Pierce'owi, Charis West, Diane Foster oraz Kristinie Collins. A także wszystkim osobom testującym naszą dietę, które przekazały nam swoje cenne opinie.

Naszym rodzinom, Hankowi i Gerry'emu Alpertowi, Davidowi i Mii Alpertom, Helen Rodbell, Luke'owi Schlumbrechtowi, Jennifer i Lee McMillanom, Lindsay i Joemu Dawsonom, Kelley Farris i Brettowi Slocumowi. Dziękujemy za wasze wsparcie i słowa zachęty. Toddowi i Emmie – kocham was bardziej, niż możecie sobie wyobrazić.

BIBLIOGRAFIA

Wprowadzenie

- J. P. Boyle, T. J. Thompson, E. W. Gregg i in., *Projection of the Year 2050 Burden of Diabetes in the U.S. Adult Population: Dynamic Modeling of Incidence, Mortality, and Prediabetes Prevalence*, „Popular Health Metrics” 2010, 8, s. 29.
- R.H. Lustig, L.A. Schmidt and C.D. Brindis, *Public Health: The Toxic Truth About Sugar*, „Nature” 2012, 482 (7383), s. 27–29.

Rozdział 3: Słodki dylemat

- M.B. Abou-Donia, E. El-Masry, A.A. Abdel-Rahman i in., *Splenda Alters Gut Microflora and Increases Intestinal P-glycoprotein and Cytochrome P450 in Male Rats*, „Journal of Toxicology and Environmental Health”, 2008, cz. A 71, s. 1415–1429.
- N. Ahmed, *Advanced Glycation End-Products-Role in Pathology of Diabetic Complications*, „Diabetes Research and Clinical Practice” 2005, 52, s. 573–621.
- N.M. Avena, P. Rada, G.B. Hoebel, *Evidence for Sugar Addiction: Behavioral and Neurochemical Effects of Intermittent, Excessive Sugar Intake*, „Neuroscience and Biobehavioral Reviews” 2007, 32, nr 1, s. 20–39.
- H. Basciano, L. Federico, K. Adeli, *Fructose, Insulin Resistance and Metabolic Dyslipidemia*, „Nutrition and Metabolism” 2005, 2, nr 1 s. 5–19.

- Centers for Disease Control and Prevention, „Summary Health Statistics for U.S. Adults: National Health Interview Survey” 2010; aktualizowane w styczniu 2012 [dostęp: 28 listopada 2012]. Dostępny w internecie: <[http://www/v.cdc.gov/nchs/data/series/scl0/srl0_252.pdf](http://www.v.cdc.gov/nchs/data/series/scl0/srl0_252.pdf)>.
- C.L. Contreras, K. Chapman-Novakofski, *Dietary Advanced Glycation End Products and Aging*, „Nutrients” 2010, 2, s. 1247–1265.
- T.L. Davidson, A.A. Martin, K. Clark i in., *Intake of High-Intensity Sweeteners Alters the Ability of Sweet Taste to Signal Caloric Consequences: Implications for the Learned Control of Energy and Body Weight Regulation*, „The Quarterly Journal of Experimental Psychology” 2011, 64, nr 7, 1430–1441.
- E.S. Ford, C. Li, G. Zhao, *Prevalence and Correlates of Metabolic Syndrome Based on a Harmonious Definition Among Adults in the US*, „Journal of Diabetes” 2010, 2, nr 3, 180–193.
- B. Howard, J. Wylie-Rosett, *Sugar and Cardiovascular Disease*, „American Heart Association Journal” 2002, 106, s. 523–527.
- S. Liu S, W.C. Willett, M.J. Stampfer i in., *A Prospective Study of Dietary Glycemic Load, Carbohydrate Intake, and Risk of Coronary Heart Disease in US Women*, „American Journal of Clinical Nutrition” 2000, 71, 1455–1461.
- E. H Livingston, W.J. Zylke, *Progress in Obesity Research: Reasons for Optimism*, „Journal of the American Medical Association” 2012, 308, nr 2, s. 1162–1164.
- A. Mozumdar, G. Liguori, *Persistent Increase of the Prevalence of Metabolic Syndrome Among U.S. Adults: NHANES III to NHANES 1999–2006*, „Diabetes Care” 2011, 43, nr 1, s. 216–219.
- N. Pollock, K.V. Bundy, W. Kanto i in., *Greater Fructose Consumption Is Associated with Cardiometabolic Risk Markers and Visceral Adiposity in Adolescents*, „Journal of Nutrition” 2012, 142, nr 2, s. 251–257.
- R. D. Semba, E.J. Nicklett, L. Ferrucci, *Does Accumulation of Advanced Glycation End Products Contribute to Aging Phenotype?*, „Journals of Gerontology”, seria A: „Biological and Medical Sciences” 2010, 65A, nr 9, s. 963–975.
- L. Tappy, K.A. Le., *Metabolic Effects of Fructose and the Worldwide Increase in Obesity*, „Physiological Reviews” 2010, 90, s. 23–46.
- United States Department of Agriculture, *Profiling Food Consumption in America*, [dostęp: 28 listopada 2012]. Dostępny w internecie: <<http://www.usda.gov/factbook/chapter2.pdf>>.
- Y. Yilmaz, *Fructose in Non-Alcoholic Fatty Liver Disease*, „Alimentary Pharmacology and Therapeutics” 2012, 35, s. 1135–1144.

Rozdział 4: Cukier: słodycz nie dla skóry

- G. Basta, *Receptor for Advanced Glycation End-Products and Atherosclerosis: From Basic Mechanisms to Clinical Implications*, „Atherosclerosis” 2008, 196, s. 9–21.
- B. Berra, A.M. Rizzo, *Glycemic Index, Glycemic Load: New Evidence for a Link with Acne*, „Journal of the American College of Nutrition” 2009, 28, nr 4, s. 450S–454S.
- W.P. Bowe, S.S. Joshi, A.R. Shalita, *Diet and Acne*, „Journal of American Academy of Dermatology” 2010, 63, nr 1, s. 123–141.
- J. Corstjens, D. Dicanio, N. Muizzuddin i in., *Glycation associated skin autofluorescence and skin elasticity are related to chronological age and body mass index of healthy subjects*, „Experimental Gerontology”, 2008, 43, s. 663–667.
- F. W. Danby, *Nutrition and Aging Skin: Sugar and Glycation*, „Clinical Dermatology”, 2010, 28, s. 409–411.
- P. Gkogkolou, M. Böhm, *Advanced Glycation End Products: Key Players in Skin Aging?*, „Dermato-Endocrinology” 2012, 4, nr 3, s. 259–270.
- C. Jeanmarie, L. Danoux, G. Pauly, *Glycation during human dermal intrinsic and actinic ageing: an in vivo and in vitro model study*, „British Journal of Dermatology” 2001, 145, s. 10–18.
- R. Noordam, D.A. Gunn, C. Tomlin i in., *High Serum Glucose Levels Are Associated with a Higher Perceived Age*, „Age: Journal of the American Aging Association” 2011, 35, nr 1, s. 189–195.
- J. O'Brien, P.M. Morrissey, *Nutritional and toxicological aspects of the Maillard Browning reaction in foods*, „Critical Reviews in Food Science and Nutrition”, 1989, 28, s. 211–248.
- H. Ohshima, M. Oyobikawa, A. Tada i in., *Melanin and facial skin fluorescence as markers of yellowish discoloration with aging*, „Skin Research and Technology” 2009, 15, s. 496–502.
- R.D. Semba, E.J. Nicklett, L. Ferrucci, *Does Accumulation of Advanced Glycation End Products Contribute to the Aging Phenotype?*, „Journals of Gerontology, Series A: Biological and Medical Sciences” 2010, 65A, nr 9, s. 963–975.
- E. Ubach, J.W. Lentz, *Carbohydrate metabolism and skin*, „Archives of Dermatology and Syphilology” 1945, 52, s. 301–316.
- P. Ulrich, A. Cerami, *Protein Glycation, Diabetes, and Aging*, „Recent Progress in Hormone Research” 2001, 56, s. 1–21.
- M. Yamauchi, P. Prisayanh, Z. Haque i in., *Collagen cross-linking in sun-exposed and unexposed sites of aged human skin*, „Journal of Investigative Dermatology” 1991, 97, s. 938–941.

Rozdział 5: Co jeść?

- C.M. Albert, C.H. Hennekens, C.J. O'Donnell i in., *Fish Consumption and Risk of Sudden Cardiac Death*, „Journal of the American Medical Association” 1998, 279, nr 1, s. 23–28.
- J.S. Allard, J.A. Baur, K.G. Becker i in., *Resveratrol Improves Health and Survival of Mice on a High-Calorie Diet*. „Nature” 2006, 444, nr 7117, s. 337–342.
- M.L. Assuncao, H.S. Ferreira, A.F. dos Santos i in., *Effects of Dietary Coconut Oil on the Biochemical and Anthropometric Profiles of Women Presenting Abdominal Obesity*, „Lipids” 2009, 44, nr 7, s. 593–601.
- J.L. Barger, T. Kayo, J.M. Vann i in., *A Low Dose of Dietary Resveratrol Partially Mimics Caloric Restriction and Retards Aging Parameters in Mice*, „PLOS ONE” 2008, 3, nr 6, e2264. DOI 10.1371/journal.pone.0002264.
- P. Carter, L.J. Gray, J. Troughton i in., *Fruit and Vegetable Intake and Incidence of Type 2 Diabetes Mellitus: Systematic Review and Meta-Analysis*, „British Medical Journal” 2010, 341, c4229.
- S.C. Chai, S. Hooshmand, R.L. Saadat i in., *Daily Apple Versus Dried Plum: Impact on Cardiovascular Disease Risk Factors in Postmenopausal Women*, „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics” 2012, 112, nr 8, s. 1158–1168.
- Conceição de Oliveira, M.R. Sichieri, A. Sanchez Moura, *Weight Loss Associated with a Daily Intake of Three Apples or Three Pears Among Overweight Women*, „Nutrition” 2003, 19, nr 3, s. 253–256.
- R.P., Dearlove, P. Greenspan, D.K. Hartie i in., *Inhibition of Protein Glycation by Extracts of Culinary Herbs and Spices*, „Journal of Medicinal Food” 2008, 2, nr 2, s. 275–281.
- K. Fujioka, F. Greenway, J. Sheard i in., *The Effects of Grapefruit on Weight and Insulin Resistance: Relationship to the Metabolic Syndrome*, „Journal of Medicinal Food” 2006, 9, nr 1, s. 49–54.
- B.A. Golomb, S. Koperski, H.L. White, *Association Between More Frequent Chocolate Consumption and Lower Body Mass Index*, „Archives of Internal Medicine” 2012, 172, nr 6, s. 519–521.
- C. Herder, *Tea Consumption and Incidence of Type 2 Diabetes in Europe: The EpicInteract Case-Cohort Study*, „PLOS ONE” 2012, 7, nr 5: e36910.
- J. Josic, A.T. Olsson, J. Wickeberg i in., *Does Green Tea Affect Postprandial Glucose, Insulin and Satiety in Healthy Subjects: A Randomized Controlled Trial*, „Nutrition Journal” 2010, 9, s. 63.
- C.W. Kendall, A.R. Josse, A. Esfahani i in., *The Impact of Pistachio Intake Alone or in Combination with High-Carbohydrate Foods on Post-Pran-*

- dial Glycemia*, „European Journal of Clinical Nutrition” 2011, 65, nr 6, s. 696–702.
- A. Khan, M. Safdar, M.M.A. Khan i in., *Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People with Type 2 Diabetes*, „Diabetes Care” 2003, nr 26, s. 3215–3218.
- T. Nagao, Y. Komine, S. Soga i in., *Ingestion of a Tea Rich in Catechins Leads to a Reduction in Body Fat and Malondialdehyde-Modified LDL in Men*, „American Journal of Clinical Nutrition” 2005, 81, nr 1, s. 122–129.
- L. E. Norris, A. L. Collene, M. L. Asp i in., *Comparison of Dietary Conjugated Linoleic Acid with Safflower Oil on Body Composition in Obese Postmenopausal Women with Type 2 Diabetes Mellitus*, „American Journal of Clinical Nutrition” 2009, 90, nr 3, s. 468–476.
- B. M. Rasmussen, B. Vessby, M. Uusitupa i in., *Effects of Dietary Saturated, Monounsaturated, and N-3 Fatty Acids on Blood Pressure in Healthy Subjects*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 2005, 83, nr 2, 221–226.
- M. Rosell, N.N. Hakansson, A. Wolk, *Association Between Dairy Food Consumption and Weight Change Over 9 Yin 19,352 Perimenopausal Women*, „American Journal of Clinical Nutrition” 2006, 84, nr 6, s. 1481–1488.
- R. Roussel, L. Fezeu, N. Bouby i in., *Low Water Intake and Risk for New-Onset Hyperglycemia*, „Diabetes Care” 2011, 34, nr 12, s. 2551–2554.
- Science Daily, *Buckwheat May Be Beneficial for Managing Diabetes*, „Science Daily. American Chemical Society” [online] 2003 [dostęp: 5 grudnia 2011]. Dostępne w internecie: http://www.sciencedaily.com/releases/2003/11/03_11180727_46.htm#.
- I. Shai, D. Schwarzfuchs, Y. Henkin i in., *Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean, or Low-Fat Diet*, „New England Journal of Medicine” 2008, 359, nr 3, s. 229–241.
- K.A. Steinmetz, J.D. Potter, *Vegetables, Fruit, and Cancer Prevention: A Review*, „Journal of the American Dietetic Association” 1996, 96, nr 10, s. 1027–1039.
- N. Turner, K. Hariharan, J. TidAng i in., *Enhancement of Muscle Mitochondrial Oxidative Capacity and Alterations in Insulin Action Are Lipid Species Dependent*, „Diabetes” 2009, 58, nr 2, s. 2547–2554.
- N.M. Wedick, A. Pan, A. Cassidy i in., *Dietary Flavonoid Intakes and Risk of Type 2 Diabetes in US Men and Women*, „American Journal of Clinical Nutrition” 2012, 95, nr 4, s. 925–933.
- E. Zomer, A. Owen, D.J. Magliano i in. *The Effectiveness and Cost Effectiveness of Dark Chocolate Consumption As Prevention Therapy in People*

at High Risk of Cardiovascular Disease: Best Case Scenario Analysis Using a Markov Model. „British Medical Journal” 2012, s. 344.

Rozdział 6: Czego nie jadać

K.J. Duffey, L.M. Steffen, L. Van Horn i in., *Dietary Patterns Matter: Diet Beverages and Cardiometabolic Risks in the Longitudinal Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study*, „American Journal of Clinical Nutrition” 2012, 95, nr 4, s. 909–915.

E.A. Hu, A. Pan, V. Malik i in., *White Rice Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: Meta-Analysis and Systematic Review.* „British Medical Journal” 2012, 344: e1454.

J.A. Nettleton, P.L. Lutsey, Y. Wang i in., *Diet Soda Intake and Risk of Incident Metabolic Syndrome and Type 2 Diabetes in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA)*, „Diabetes Care” 2009, 32, nr 4, s. 688–694.

Rozdział 7: Jak jeść?

R.A. Mekary, E. Giovannucci, W.C. Willett i in., *Eating Patterns and Type 2 Diabetes Risk in Men: Breakfast Omission, Eating Frequency, and Snacking*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 2012), DOI: 10.3945/ajcn.111.028209.

E. Ostman, Y. Granfeldt, L. Persson i in., *Vinegar Supplementation Lowers Glucose and Insulin Responses and Increases Satiety After a Bread Meal in Healthy Subjects*, „European Journal of Clinical Nutrition” 2005, 59, nr 9, s. 983–988.

Rozdział 9: Detoks dla skóry

M.A. Babizhayev, A.I. Deyev, E.L. Savel'yeva i in., *Skin Beautification with Oral Non-Hydrolyzed Versions of Carnosine and Carnosine: Effective Therapeutic Management and Cosmetic Skincare Solutions Against Oxidative Glycation and Free-Radical Production As a Causal Mechanism of Diabetic Complications and Skin Aging*, „Journal of Dermatological Treatment” 2011, 5, s. 345–384.

J. Beitner, *Randomized, placebo-controlled, double blind study on the clinical efficacy of a cream containing 5% alpha-lipoic acid related to photo-ageing of facial skin*, „British Journal of Dermatology” 2003, 149, nr 4, s. 841–849.

R.P. Dearlove, P. Greenspan, D.K. Hartle i in., *Inhibition of Protein Glycation by Extracts of Culinary Herbs and Spices*, „Journal of Medicinal Food” 2008, 2, s. 275–281.

- Z.D. Draelos, M.S. Yatskayer, M.S. Raab i in., *An Evaluation of the Effect of a Topical Product Containing C-xyloside and Blueberry Extract on the Appearance of Type II Diabetic Skin*, „Journal of Cosmetic Dermatology”, 2009, 8, s. 147–151.
- P.K. Farris, *Innovative Cosmeceuticals: Sirtuin Activators and Anti-glycation Compounds*, „Seminars in Cutaneous Medicine and Surgery” 2011, 30, s. 163–166.
- M.C. Heng, *Curcumin Targeted Signaling Pathways: Basis for Anti-Photoaging And Anti-Carcinogenic Therapy*, „International Journal of Dermatology” 2010, 49, s. 608–622.
- X. Peng, J. Ma, F. Chen i in., *Naturally Occurring Inhibitors Against the Formation of Advanced Glycation End-Products*, „Food & Function” 2001, 2, s. 289–301.
- S. Rout, R. Banerjee, *Free Radical Scavenging, anti-glycation and tyrosinase inhibition properties of a polysaccharide fraction isolated from the rind of Punica granatum*, „Bioresource Technology” 2007, 98, nr 16, s. 3159–3163.
- S. Sang, X. Shao, N. Bai, C. Y. Lo i in., *Tea Polyphenol (-)-epigallocatechin-3-gallate: A New Trapping agent of Reactive Dicarbonyl Species*, „Chemical Research in Toxicology” 2007, 12, s. 1862–1870.
- M. Senevirathne, S.K. Kim, *Brown Algae-Derived Compounds as Potential Cosmeceuticals [w:] Marine Based Cosmeceuticals: Trends and Prospects*, CRC Press, Taylor & Francis Group, 2012, 179–189.
- J.P. Yuan, J. Peng, K. Yin i in., *Potential Health-Promoting Effects of Astaxanthin: A High-Value Carotenoid Mostly from Microalgae*, „Molecular Nutrition & Food Research”, 2001, 55, s. 150–165.

Rozdział 10: Związek między dietą a ćwiczeniami fizycznymi

- J. Jensen, P. Rustad, A.J. Kolnes i in., *The Role of Skeletal Muscle Glycogen Breakdown for Regulation of Insulin Sensitivity by Exercise*, „Frontiers in Physiology”, 2011, 2.
- J. P. Little, J. B. Gillen, M. E. Percival i in., *Low-Volume High-Intensity Interval Training Reduces Hyperglycemia and Increases Muscle Mitochondrial Capacity in Patients with Type 2 Diabetes*, „Journal of Applied Physiology” 2001, 3, s. 1554–1560.
- E. Teixeira-Lemos, S. Nunes, F. Teixeira i in., *Regular Physical Exercise Training Assists in Preventing Type 2 Diabetes Development: Focus on Its Antioxidant and Anti-Inflammatory Properties*, „Cardiovascular Diabetology” 2001, 10, s. 12–27.

J.W. Van Dijk, R.J. Manders, K. Tummers i in., *Both Resistance and Endurance Type Exercise Reduce the Prevalence of Hyperglycaemia in Individuals with Impaired Glucose Tolerance and in Insulin-Treated and Non-Insulin Treated Type 2 Diabetic Patients*, „Diabetologia” 2012, 55, nr 5, s. 1273–1282.

INDEKS PRZEPISÓW

- „brudny” ryż Cajun 240
„makaron” z cukinii 235
„popcorn” z kalafiora 249
babeczki omletowe 222
babeczki omletowe ze szpinakiem 221
biała ryba w glazurze miso z warzywami 246
budyń z nasion szalwii hiszpańskiej 220
burgery z indyka 239
ceviche 228
duszone karczochy z sosem cytrynowym 228
duszone piersi kurczaka 236
fajitas z kurczakiem 237
fasolka szparagowa z miętą 248
faszerowana papryka 251
frittata 222
gotowany we wrzątku halibut z sosem imbirowo-limonkowym 244
grillowana cukinia faszerowana szalwią i kozim serem 230
grillowane owoce pestkowe z cynamonową ricottą 257
hummus ze szpinaku 227
jajka na miękko z warzywami i musztardowym winegretem 223
kurczak pieczony w ziołach 236
kurczak z salsa verde 234
letnia sałatka z krewetek i makaronu 241
letnie ruloniki 229
łosoś w musztardowej skorupce 243
marynata cukrowego detoksu 219
mieszanka przypraw cukrowego detoksu 218
mocno orzechowa tabliczka czekolady 255
naleśniki z twarogiem i płatkami owsianymi 220
opiekany grejpfrut 257
orzechy na lekko słodko 253
owocowa „sangria” 259
pesto pistacjowe 248
pieczone krewetki ze szpinakiem i

- pomidorami 242
- pieczone plasterki jabłka 256
- pieczone pomidorki koktajlowe 254
- pieczony kurczak z sałatką ze szparagów i grzybów 233
- płatki owsiane przygotowywane dzień wcześniej 224
- pulpeciki z indyka w sosie marina-
ra 238
- rybne tacos z salsą z pieczonej
brzoskwini 245
- sałatka pasterska 226
- sałatka z czarnej fasoli 232
- sałatka z czerwonej botwiny i komo-
sy ryżowej z pestkami dyni 250
- sałatka z krabów i kaparów 242
- sałatka z zielonej soi (edamame)
226
- surowe ostrygi 231
- suszona wieprzowina z szałwią 253
- tofucznicza 225
- truskawki w gorzkiej czekoladzie 255
- wegetariański sos „bolognese” 251
- winegret cukrowego detoksu 219
- zupa z brokułów i pieczarek 231
- żeberka duszone w winie 246

SPIS TREŚCI

Ankieta. Czy jesteś uzależniona od cukru?	11
Wprowadzenie.....	15
CZĘŚĆ I: RECEPТА NA ŻYCIE BEZ CUKRU	23
Rozdział 1. Recepta 1: Trzydniowy plan odstawiania cukru.....	25
Rozdział 2. Recepta 2: Trzydniowy plan naprawy skóry ...	33
CZĘŚĆ II: WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ	
O DETOKSIE CUKROWYM	41
Rozdział 3. Słodki dylemat.....	43
Rozdział 4. Cukier: słodycz nie dla skóry	64
Rozdział 5. Co jeść?	77
Rozdział 6. Czego nie jadać	105
Rozdział 7. Jak jeść?	113
CZĘŚĆ III: PLAN.....	123
Rozdział 8. Uzdrawianie diety tydzień po tygodniu	125
Rozdział 9. Detoks dla skóry	142
Rozdział 10. Związek między dietą a ćwiczeniami fizycznymi	168
Rozdział 11. Słodkie życie: twój program podtrzymujący ..	198

CZĘŚĆ IV: Miejsce przy stole	203
Rozdział 12. Jak jadać poza domem	205
Rozdział 13. Wyśmienite i łatwe przepisy.....	218
Rozdział Aneks A. Plan posiłków na 31 dni.....	260
Rozdział Aneks B. Aprobowane marki produktów spożywczych.....	271
Aneks C. Sugerowane produkty do pielęgnacji skóry	280
Podziękowania.....	288
Bibliografia.....	290
Indeks przepisów.....	296



foto: Nathalie Schueller

BROOKE ALPERT

założyła B Nutritious, poradnię dietetyczną w Nowym Jorku. Występuje i jest cytowana w programach telewizyjnych, prasie, mediach internetowych oraz międzynarodowych magazynach, m.in. w „Glamour” i „Shape”. Doradzała koncernowi Nivea, obecnie jest członkinią Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetyków. Mieszka wraz z rodziną w Nowym Jorku.

DR PATRICIA FARRIS

jest klinicystką i wykładowcą na Uniwersytecie Tulane oraz autorytetem w pielęgnacji i leczeniu skóry z objawami starzenia się. Rozchwytywana konsultantka firm kosmetycznych; pracowała m.in. dla koncernów L’Oreal, Revlon oraz Neutrogena. Obszernie cytowały ją gazety oraz magazyny ilustrowane, w tym „O”, „Allure”, „Prevention”, „Elle” oraz „New York Times”. Prowadzi poradnię Old Metairie. Dermatologii w Nowym Orleanie, specjalizującą się w odmładzaniu twarzy.

ODSTAW CUKIER I OCZYŚĆ ORGANIZM W 3 DNI

Masz dość ciągłego uczucia zmęczenia? Wiecznie wyglądasz na zmęczoną? Nie możesz pozbyć się fałdek tłuszczu? Twoje próby, by jeść zdrowiej, nie powiodły się?

Wiele wskazuje na to, że winny jest cukier! Spożywamy go coraz więcej, co może doprowadzić do prawdziwej katastrofy. Dowiedziony jest bowiem związek między nadmiernym spożyciem cukru – od łyżeczek wsypywanych do kawy i herbaty po wszechobecny w gotowej żywności syrop glukozowo-fruktozowy – a cukrzycą, otyłością, chorobami serca oraz mnóstwem innych problemów zdrowotnych. Nie dość, że od cukru chorujemy, to zmagamy się przez niego z nadwagą i wyglądamy znacznie starzej, niż wskazywałyby na to nasza metryka.

Dietetyczka Brooke Alpert oraz dermatolożka Patricia Farris połączyły siły, by stworzyć rewolucyjny program eliminujący cukier z diety i przywracający skórze zdrowy, młodzieńczy wygląd. Opracowały program detoksu, który powstrzyma apetyt na cukier i ułatwi wykluczenie z diety pokarmów odpowiedzialnych za tycie, zmęczenie oraz przedwczesne starzenie się, zastępując je składnikami dodającymi energii i urody. To kompleksowe podejście do odżywiania i pielęgnacji skóry sprawi, że poczujesz się i będziesz wyglądać jak nigdy dotąd.

„To, co jesz, przesądza o tym, czy pięknie wyglądasz. Dzięki temu łatwemu do przestrzegania i skutecznemu programowi każdy może poczuć się i wyglądać fantastycznie”. Jacqui Stafford

Patronat

MODA ZDROWIE

www.bukowylas.pl

STYL^{PL}

ISBN 978-83-64481-45-1



Cena 36,90 zł

(w tym VAT)

Wylączny
dystrybutor

