

● OCZYSZCZANIE ● DIETA ● RUCH

EWA TROJANOWSKA

DETOKS

CIAŁA I UMYŚŁU

czyli od czegoś
trzeba zacząć



Spis treści

Karta tytułowa

Moja historia

Gastroskopia

Nigdy więcej!

Pora na zmiany

Moja czarna lista nr 1

Refluks i inne drobne dolegliwości

Soki

Soki warzywne

Soki owocowo-warzywne wyciskane

Tłuszcze

Chleb

Ziarna i orzechy

Siemię lniane

Zioła

Czarna lista nr 2

Ruch to życie

Woda

Kasze

Rośliny strączkowe

Sztuka odpuszczania

Joga

Asztanga joga

Pięć rytuałów tybetańskich

Hatha joga

Kundalini joga

Oddychanie

Energia

Zmieniaj nawyki

Cztery pory roku

Wiosna

Lato

Jesień

Zima

Alergie

Oczyszczanie wnętrza

Wątroba

Choroba

Mikroalgi

Kilka myśli

Uzależnienia

Od czegoś trzeba zacząć

Karta redakcyjna

Okładka

EWA TROJANOWSKA

DETOKS

CIAŁA I UMYŚŁU

Dla Przyjaciół

Twoje zdrowie
Twój wybór
Twoja moc

*Zostaliśmy stworzeni po to, by być:
zdrowymi, szczęśliwymi, spełnionymi.*

[Yogi Badian]



Autorka – Ewa Trojanowska

Moja historia

O tym, jak można mieć młodzieńczą witalność, radość życia, sprawne, zdrowe, elastyczne i zadowolone ciało. Cieszyć się zdrowiem fizycznym i psychicznym oraz świetną kondycją, bez względu na wiek.

Jak dobrze funkcjonować w tak niezdrowych warunkach, w jakich żyjemy, a które czasami sami sobie stwarzamy.

I o tym, że żadna polisa ubezpieczeniowa nie zagwarantuje nam życia wolnego od chorób, problemów i nieszczęść. I że każdą rewolucję należy zacząć od zmian. Zmian w głowie. Bo mamy w sobie moc i sami zarządzamy własnym zdrowiem i całym życiem.

I o instynkcie. Spontaniczność to coś, co nadaje życiu sens. Już jako dzieci nie musieliśmy za wiele wiedzieć. Po prostu robiliśmy coś i już. Nie baliśmy się. Mieliśmy instynkt właśnie.

Nie od dzisiaj wiadomo, że u źródeł wszystkiego, co nas w życiu spotyka, leżą utrwalone wzorce myślowe. Stworzyły je nasze doświadczenia, a także choroby. To te wzorce do spółki z nami samymi sprawiają, że się boimy. Zanim doszłam do tego, że ciało jest moim najlepszym przyjacielem, zrobiłam mu sporo krzywdy. Kazałam znosić różne dziwne diety i eksperymenty. Rozkazywałam mu: „Bądź szczupłe, umięśnione, młode, biegaj, trzymaj fason, ćwicz do utraty tchu!”, a dopiero na końcu: „bądź zdrowe!”. Wszystko byłoby w porządku, gdyby nie ten ton i nie ta kolejność.

Przez całe dotychczasowe życie myślałam, że jestem w dobrym związku ze swoim ciałem, liczyłam na jego naturalną siłę, odporność, a nawet posłuszeństwo, i często dopuszczałam się w tym nadużyć. Aż któregoś dnia moje ciało przestało stanowić całość z moim umysłem, z moją wolą. Zamieniło się w harującego niewolnika. Ciało zaczęło się bać... mnie!



W końcu zbuntowało się. Z dotąd posłusznego niewolnika zamieniło się w pana dającego rozkazy tonem nieznoszącym sprzeciwu. Zaczęło chorować. Wtedy ja również zaczęłam się bać.

Przestań się bać. Zatrzymaj się, zastanów, posłuchaj organizmu i ciała. Nie obwiniaj choroby, rodziców, tuszy, okoliczności. Nie jęcz. Zrób coś. A wtedy kłody rzucane pod nogi (często przez nas samych) umocnią nas, sprawią, że zaczniemy myśleć holistycznie o sobie i o życiu w ogóle. Dzięki temu jeszcze bardziej rozwiniemy swoją kreatywność.

Nie, nie, nie będzie łatwo, prosto ani przyjemnie. Ze zdrowiem jest tak jak z wejściem na ośmiotysięcznik. Można w pojedynkę, w parze lub w grupie z opłaconymi szerpami. I tutaj pojawia się problem. Dla naszego organizmu, bo przecież jest nasz, nic nie może uczynić żaden szerpa. Wszystko musimy zrobić sami. Przenieść na własnych plecach i nogach. Przepracować we własnym umyśle oraz tempie.

Zmieniając stare, spleśniałe czasami myśli, a co za tym idzie – nawyki, zmieniamy to, czego doświadczamy. Nasze myślenie powinno być elastyczne jak nasze ciało i umysł. Nie powiem, nie jest to ani łatwe, ani przyjemne na początku. Droga jest mozolna i pod górę, jeśli pozostać przy porównaniu z ośmiotysięcznikami w Himalajach.

Pamiętam moment, gdy pierwszy raz odkryłam tę zależność, uświadamiając sobie, dlaczego miałam takie, a nie inne dolegliwości fizyczne. Jak sama nieświadomie je prowokowałam i jak nie chciałam zmian, mimo iż czułam, że to, co jem, w jaki sposób żyję i co robię swojemu ciału (zupełnie jakby było moim wrogiem), nie jest dobre ani dla mnie, ani dla niego.

Szybciotko odstawiłam jednak te niechciane myśli do najodleglejszego kąta w moim umyśle. Po pierwsze, nie chciałam się przyznać sama przed sobą, że coś robię źle. Ja? To niemożliwe! Po drugie, trzecie i piąte... niemożliwe! Pewnie jak każdy, panicznie bałam się zmian.

W życiu super jest być pięknym, młodym, bogatym i szczęśliwym. Tkwiłam w tym przekonaniu i było mi z nim bardzo wygodnie. Jednak rzeczywistość, której doświadczamy, to także choroby, przemijanie i często strata tego, o czym myśleliśmy, że jest zagwarantowane, pewne i oczywiste.

Niestety, nic nie jest pewne i raz na zawsze nam dane. Nasz organizm, ciało i wszystko wokół nieustannie ulega transformacjom, czy tego chcemy, czy nie. Ale możemy mieć wpływ na owe zmiany. Naprawdę wiele od nas zależy.

Jak się okazuje, najbardziej fascynującymi osiągnięciami są te, które wynikają z serii nieprawdopodobnych zbiegów okoliczności. Pewnego, wydawałoby się, zwyczajnego poranka odkryłam, że sposób, w jaki organizujemy sobie życie, i to, co jemy, a raczej – jak się odżywiamy, ma niebagatelny wpływ na zdrowie, dobre samopoczucie i funkcjonowanie naszego organizmu.

I tak w moim wypadku ośmiotysięcznikiem, po którym wspinam się do dzisiaj, miało okazać się śniadanie.

„Śniadanie należy jeść” – mawiała mama, babcia, ciocia. Kobiety w mojej rodzinie wiedziały, że dostarcza nam ono energii, jest pożywne, ciepłe, sprawia, że jesteśmy zadowoleni. Zdrowe, pożywne śniadanie daje bodźce do działania i kopa na resztę dnia. Kiedy tylko mogę, celebрую tę część poranka. Sama, z rodziną, z przyjaciółmi.

Zgadza się. Nie ma nic lepszego niż wspinał się rozpoczęty śniadaniem dzień.

Otóż jem śniadanie całkowicie pewna, że to bardzo zdrowy posiłek. W tle gra muzyka, w przerwach pobrzmiwają z radia niezbyt ekscytujące wiadomości, których tak naprawdę nie lubię słuchać, ale przecież muszę być na bieżąco. Nic nie może mi umknąć ani mnie ominąć! Zdumiewające, udało mi się wyrwać kawałek z bardzo absorbującego dnia. (Jestem przecież taka ważna i nie do zastąpienia). Telefony załatwione, poczta odebrana, newsy odhaczone, dyspozycje wydane... – uff!

To oczywiste, że lubię czasami pobyć tylko ze sobą. „Bycie ze sobą od 30 do 60 minut dziennie, najlepiej w ciszy, sprawi, że uwolnisz siebie i swój układ nerwowy od spadających zewsząd na ciebie stresów” – wyczytałam kiedyś w gazecie. To jest właśnie ten dzień, luksus, na który pozwalam sobie od czasu do czasu. Przyjemnie pachnąca kawa rozpuszczalna, z mleczkiem oczywiście – i tylko odrobiną cukru, bo jest przecież taki niezdrowy! To już wiem. O mleku dowiem się za jakiś czas.



Zajadam odtłuszczony, bardzo odżywczy jogurt z musli. Dziwne, czuję w nim słodki smak, chociaż napis na opakowaniu głosi, że to produkt „bez cukru”. Teraz wszystko jest bez cukru i light! Nieustannie o tym czytam, słyszę i wiem. To co do cholery sprawia, że jest słodkie? Jak cień przemyka wątpliwość przez mój mózg.

Zapewne są to różnego rodzaju słodzące zastępniki, ukryte pod tajemniczymi symbolami, o których nikt nie ma pojęcia, oprócz tych, którzy je wymyślili, żeby coś ukryć.

Już nic nie jest tym, czym powinno być.

Taki mały przekręt. Uwaga! Cały wielki przemysł spożywczy na tym bazuje.



Nie po raz pierwszy czuję, a może jestem pewna (ale, jak to zwykle bywa, zagłuszam swoje myśli), że coś jest nie tak, bo to zdrowe śniadanie wyraźnie mi nie służy. „Ale przecież jest takie zdrowe” – wyświetla neon w moim mózgu. I tak do następnego dnia. Z pysznym jogurtem odtłuszczonym, po którego zjedzeniu czuję się zziębnięta, gruba i jakaś spuchnięta, mimo że jest light. Jak większość produktów, które pochłaniam. Właśnie, pochłaniam! Czyli to one prawdopodobnie sprawiają, że czegoś nie dostarczam organizmowi i ciągle jestem głodna. Piję rozpuszczalną, cudownie pachnącą kawę z mleczkiem, prosto z reklamy, od której wyraźnie jestem uzależniona. Ale jeszcze tego nie wiem. A może nie chcę wiedzieć?

Czyżbym była niewolnikiem? Reklam, kawy i innych obecnych w moim życiu używek?

I tak jestem lepsza od tych, którzy wsuwają białą, nadmuchaną chemią bułę z szynką i żółtym serem, co nie jest serem. Albo parówkę nie wiadomo z czego. A czasem nie jedzą nic, bo na łeb na szyję lecą do roboty, gdzie wcisną w siebie dostarczoną przez firmę cateringową kanapkę z sałatką, w plastikowym opakowaniu – znów zagłuszam myśli satysfakcją. I od razu czuję się o niebo lepsza.

Bo przecież kiedyś w ogóle nie jadałam śniadań.

Ale gula, czyli refluks, o którym jeszcze nie wiem, że go mam, jest! Świetnie się ma i dręczy mnie po każdej kawie właśnie, po zjedzeniu czegoś na szybko wraz z innymi, którzy się śpieszą. Po kolacji z winem, po obiedzie z przyjaciółmi w restauracji – coraz częściej! I pojawia się efekt dodatkowy: pieczenie, jakbym całą noc dorabiała sobie w środku miasta jako połykacz ogni albo miała ciągły stan przedzawałowy.

Uwaga! Jeśli jakiejś nazwy nie możecie przeczytać, zrozumieć i wypowiedzieć, bo jest tak skomplikowana, że na ogół ją pomijacie, to właśnie tego nie powinniście jeść!

„Musisz zrobić gastroskopię. To niezbyt przyjemne badanie, ale konieczne, jeśli chcesz wiedzieć, co naprawdę masz w środku” – powiedziała jakiś czas potem Tsengel, lekarka holistyczna, zielarka i moja przyjaciółka z Mongolii, gdy kolejny raz użalałam się nad sobą.

„Gastro co?” – nawet nie potrafiłam powtórzyć. Dobrze, że nie miałam zielonego pojęcia, co to za badanie.

„No wiesz, kochana, połyka się taką rurkę, nie jest to przyjemne, ale da się przeżyć. Musisz zaopiekować się sobą”.

Co miała na myśli? Nie wiedziałam ani nie rozumiałam. Pod wpływem emocji zapominała się i dziwnie mówiła.

„W życiu nie połknę żadnej rury! Nie mogą mnie przeświecić albo coś?” – spytałam.

„Albo coś? Już ci mówiłam, nie ma innego sposobu. Przynajmniej ja nic o tym nie wiem. Ale nie martw się, mogę potrzymać cię za rękę. I odstaw kawę, już przecież ci to mówiłam”.

Jasne, odstaw kawę. Jakby to było takie proste, myślałam sobie.

„I pewnie znasz powiedzenie: «Jesteś tym, co jesz»”?

Tu zaczął się wykład o unikaniu używek (a przecież dostarczają tyle przyjemności), o jedzeniu warzyw i owoców w różnych zdrowych kombinacjach. I o tym, czym karmię swoje komórki, bo one jedzą dokładnie to samo, co my. A efekt jest taki, że chorujemy na raka i przedwcześnie umieramy. Tutaj przywaliła z grubej rury, była wściekła. Na mnie? Na całą ludzkość? Nigdy tak do mnie nie mówiła! Pewnie, że znam formułkę o jedzeniu i o tym, czym jestem, gdy źle żyję, jem, piję i w ogóle. Tylko co z tego? Nie byłam pewna, czy płakać, czy się śmiać.

„Dobra, dobra, zastanowię się” – odburknęłam i zapomniałam o naszej rozmowie.

Oczywiście, do następnej kawy z mleczkiem i późnej kolacji z niewymierną ilością wina i wytwornego, wydawałoby się, jedzenia. W eleganckiej restauracji, z białymi obrusami, sztywnymi kelnerami i drogim winem. A skutek? Prawie bezsenna noc, bo „coś mi siedziało na żołądku”. Myślę, że każdy wie, co mam na myśli. Kompletnie nie słuchałam swojego organizmu, byłam całkiem głucha na sygnały, które mi wysyłał. Nie wiedziałam wtedy, jak szybko i właściwie bezpowrotnie skończy się epoka pod tytułem: „Jem, co chcę”. W moim wypadku i tak długo to trwało, a mój organizm cierpliwie to znosił. Dzisiejsi trzydziestolatkowie nie mają tyle szczęścia, dużo wcześniej dowiadują się o problemach ze swoim zdrowiem i są to problemy o wiele bardziej drastyczne niż te, które ja miałam.

Gastroskopia

I ponura diagnoza, że mam REFLUKS, czyli przepuklinę przełykowo-żołądkową, której objawy są powszechnie znane jako zgaga. Kwas żołądkowy kieruje się w górę, w stronę przełyku, powodując podrażnienie bądź uszkodzenie jego delikatnych tkanek. Dowiedziałam się też, że wyleczyć tego się nie da. A w najgorszym wypadku czekają mnie dziury w przełyku, rak i śmierć w bólach. „Tak jest i koniec” – jednym machnięciem ręki skwitował przemęczony lekarz, który sam wyglądał, jakby mu coś dolegało. Po czym patrząc tak, jakbym stała gdzieś w oddali za szklaną szybą, szybko wręczył mi stertę recept na specyfik, który nie leczy, ale pomaga... Nie dodał, że na chwilę. Śpieszył się pewnie do następnego nieszczęśnika, któremu musiał zaaplikować rurę.

„Wbrew powszechnej opinii choroba refluksowa przełyku nie następuje wskutek nadmiernej produkcji kwasu chlorowodorowego w żołądku, ale z powodu ponownego wpłukiwania do niego pochodzących z jelit zbędnych produktów przemiany materii, substancji toksycznych i żółci. W wielu przypadkach zgaga pojawia się wtedy, kiedy żołądek wytwarza zbyt małe ilości kwasu chlorowodorowego, co prowadzi z kolei do pozostawania pokarmów w tym organie zbyt długo, a w konsekwencji do fermentacji” – to jednym kliknięciem można znaleźć w internecie.



Zażywanie środków zobojętniających kwas, które lekarz mi przepisał, może jeszcze bardziej osłabić procesy trawienne i spowodować poważne uszkodzenie żołądka oraz reszty przewodu żołądkowo-jelitowego – ale tego lekarz mi nie powiedział, wyczytałam to w książce Andreeasa Moritza *Przełomowa medycyna XXI wieku*. Co właściwie miał powiedzieć? Skoro, być może, w natłoku zajęć zapomniał albo nie wiedział, że najważniejsze jest źródło problemu, a nie tłumienie objawów. Czasami mam wrażenie, że lekarze sami są ofiarami boga, którego wyznają. Miotając się pomiędzy pacjentami, zdają się tylko na przemysł farmaceutyczny, który oferuje – zgodnie z naszą logiką i oczekiwaniami – tabletkę na wszystko. I po sprawie. „Powrót do zdrowia w 5 minut!”. Jasne!

A może wynika to z tego, że ludzie nie chcą zmieniać ani siebie, ani swoich złych nawyków, także żywieniowych? I oni, lekarze, spełniają ich oczekiwania. Teraz już wiem, że objaw choroby jest na ogół efektem zewnętrznym, dlatego powinniśmy mieć uważny wgląd w nasze wnętrze. Leki, witaminy, suplementy, antybiotyki pochłaniane w przerażających ilościach – niewiele działają, jeśli nie zaczniemy postępować według nowych wzorców myślenia. Wyczyść swój umysł i ciało. Żyj w zgodzie z naturą i sobą – tak to mniej więcej brzmi.

Nigdy więcej!

Nie pozwolę żadnemu lekarzowi dokonać gwałtu na swoim przelyku, przyrzekłam sobie i swojemu zszokowanemu wnętrzu.

Kiedy uświadomiłam sobie, że nie odpowiada mi podejście medycyny do człowieka, postanowiłam nie liczyć już na niczyją pomoc i wziąć sprawy we własne ręce. Ponieważ zobaczyłam jasno, że moje zdrowie jest potrzebne mnie, a nie medycynie, a tym bardziej lekarzowi, który widzi mnie po raz pierwszy i tak naprawdę nie zna mojego organizmu. Nic o mnie nie wie i na ogół wiedzieć nie chce. A swoją wyuczoną na pamięć wiedzę dość mechanicznie wypróbówuje na niczego niepodejrzewającym pacjencie, czyli na mnie. O czymś takim, jak odpowiednia dieta, dobre, wartościowe jedzenie, zdrowy tryb życia, ruch, wysiłek fizyczny... nie wspomniał, bo co miałby powiedzieć? Jest choroba, jest na nią lekarstwo i tyle. Czy skuteczne? Kto to wie... Do dzisiaj nikt nie uczy lekarzy, co i jak powinni jadać ich pacjenci. A jedzenie podawane ludziom w większości szpitali woła o pomstę do nieba.



Lekarze, niestety, oddalili się od nas, pacjentów, o całe lata świetlne. Zanurzeni w robocie papierkowej, śpieszący z dyżuru w szpitalu do gabinetu i znowu na dyżur. Czasami mam wrażenie, że boją się własnego cienia. Szczególnie gdy mają przepisać jakieś bardzo kosztowne badania. Bo jeśli nie trafią, kto będzie płacić?

Dlaczego wierzymy tylko lekarzom i współczesnej medycynie, a nie medycynie starej jak świat i swojej intuicji?

Przeważnie to, w co wierzymy, jest odbiciem cudzych poglądów, które zaakceptowaliśmy z wielu powodów. Głównie z lenistwa, niewiedzy i strachu przed zmianami. Mówimy: „Taki już jestem”, „Od zawsze tak jem”, „Tak jadł mój ojciec i żył dziewięćdziesiąt lat”. Jasne, tylko że w tamtych czasach nie było nawozów, pestycydów, chemii, naszpikowanych antybiotykami zwierząt, sztucznych smaków, kolorów, odtłuszczonego mleka, nabiału, który nie jest nabiałem, pływającej w chemicznej cieczy szynki. Koncernów farmaceutycznych i mediów, które reklamami robią nam wodę z mózgu, wmawiając, co dla nas jest najlepsze, żeby zbić na tym jeszcze większą kasę. Nie było też presji, by być oszalamiająco pięknym, zawsze młodym, niesamowicie zdolnym i bogatym. Czy zdrowym i szczęśliwym? To pytanie retoryczne.

Pora na zmiany

W tamtych czasach, w tych zresztą też, na dolegliwości gastryczno-refluksowe zalecano mleczka magnezowe, Ranigast oraz picie mleka.

Nic bardziej błędnego. Pomijając fakt, że w ten sposób leczy się jedynie skutek, a nie przyczynę – wszystkie owe specyfiki wywołują wręcz przeciwny efekt.

Jakiś czas temu w radiu i telewizji, w najlepszym czasie słuchalności i oglądalności, grasowała taka oto reklama: „Po nabiale, serkach, jogurtach i mleku, jeśli masz wzdęcia, nie tolerujesz laktozy, weź naszą tabletkę”. I co? Jedz nabiał, którego nie trawisz, a my ci pomożemy?

Albo taki oto filmik: facet zieje ogniem, skręca się, wije w bólach, jakby najadł się barana naszpikowanego siarką. Dziwne, że nikt nie wezwał jeszcze straży pożarnej ani nie przybiegła sekretarka z gaśnicą. „Mamy dla ciebie dwutygodniową kurację. Skuteczną nawet do pół roku!” – głosi napis wielkimi literami. Hurra! Można dalej jeść i pić, w ilościach, jakie kto chce. Tylko że nikt nie mówi, co dalej. Kolejne zakupy w aptece?

Aż dziw, że owych cudownych farmaceutyków nie dołączają od razu do jedzenia. Łyknęłoby się razem z żarciem i po problemie.

Problem jednak pozostał. Właściwie nic się nie zmienia, chyba że na chwilę i to coraz krótszą. Problemy rozrastają się niczym trujące grzyby, jak pleśń. Tyle że w tobie. To ty jesteś ich pożywką.

Recepta jest jedna: szkodzi – nie jedz. Przekonałam się o tym bardzo szybko.

Zacząłam szukać. Były to czasy sprzed Google'a. A każdy następny doktor mówił to samo, dając mi kolejne recepty na różne wariacje leku, który nie leczy. I diety, które nie były dietami.

Byłam zdesperowana, czułam się coraz gorzej. Ale okropne widmo dziur w moim przewodzie pokarmowym sprawiało, że nie odpuszczałam.

Jeśli coś naprawdę ci dolega, skorzystasz ze sposobów, których nigdy nie wzięłbyś pod uwagę w przyjemniejszych okolicznościach.

Zaczęłam eksperymentować. Na sobie, czyli z większą uwagą, niż zrobiłby to lekarz. Pierwszy trop zaprowadził mnie do zielarza spod Łomży, który był weterynarzem. Pewnie nie dostał się na medycynę. I Bogu dzięki, bo pojechał do Kalifornii i tam zaprzyjaźnił się z ziołami, dobrym jedzeniem i ludźmi, którzy coś chcieli zmienić. Powiedział mi to, czego nie usłyszałam od żadnego lekarza:

„Odstaw kawę, zwłaszcza z mlekiem, zwłaszcza rozpuszczalną.

Nie jedz ostrych, tłustych, gorących potraw.

Ogranicz alkohol, wino również.

Nie zjadaj słodczy, ciast i chleba, bo zawierają drożdże, chemiczne polepszacze i cukier, będące pożywką dla candidy, toksycznych pleśni i innych grzybów w twoim organizmie. No, chyba że chleb jest na zakwasie.

Przebywaj na świeżym powietrzu.

Pij dużo wody.

Wysypiaj się.

Słuchaj swojego organizmu”.

Proste, prawda?

Nie muszę mówić, że w życiu nie słyszałam o żadnym zakwasie i grzybach, oprócz leśnych. A o candidzie nie miałam bladego pojęcia.

Na koniec owej wyliczanki – uwaga! – zielarz powiedział: „Po każdym posiłku podskocz dziesięć razy na piętach, żeby się ułożyło”. To mnie wprawiło w osłupienie! Już widziałam siebie skaczącą w różnych uczęszczanych miejscach, w których bywałam. I wyraz twarzy wszystkich wokół. I co sobie o mnie myślą.

Nie powiedziałam nic, ani mądrego, ani głupiego. Zatkano mnie.

„Uważaj na stresy i nie bądź korporacyjnym niewolnikiem” – dodał z powściągliwym uśmiechem mędrca.

Teraz mówią to wszyscy, wtedy o stresie oraz niewolnictwie korporacyjnym mówił tylko on.

„Czytaj literaturę na temat zdrowia, już coś w księgarniach jest”. Podał kilka tajemniczo brzmiących tytułów, po rosyjsku i angielsku. Po czym, wręczając mi zestaw ziół, oświadczył, że może za dwa lata wszystko minie, ale muszę się stosować do wskazówek. Cudów nie obiecywał. Na koniec podkreślił:

„Dbaj o zdrowie. Masz je tylko jedno. Tak samo jak ciało. Traktuj je z szacunkiem i miłością, chroń przed toksynami, dobrze odżywiaj, pielęgnuj je, ucz się go. Bądź

pozytywnie nastawiona do otaczającego cię świata i ludzi. Pamiętaj, życie równie jak zdrowie jest jedno. Ale wiele zależy od ciebie”.

Fakt, pomyślałam.

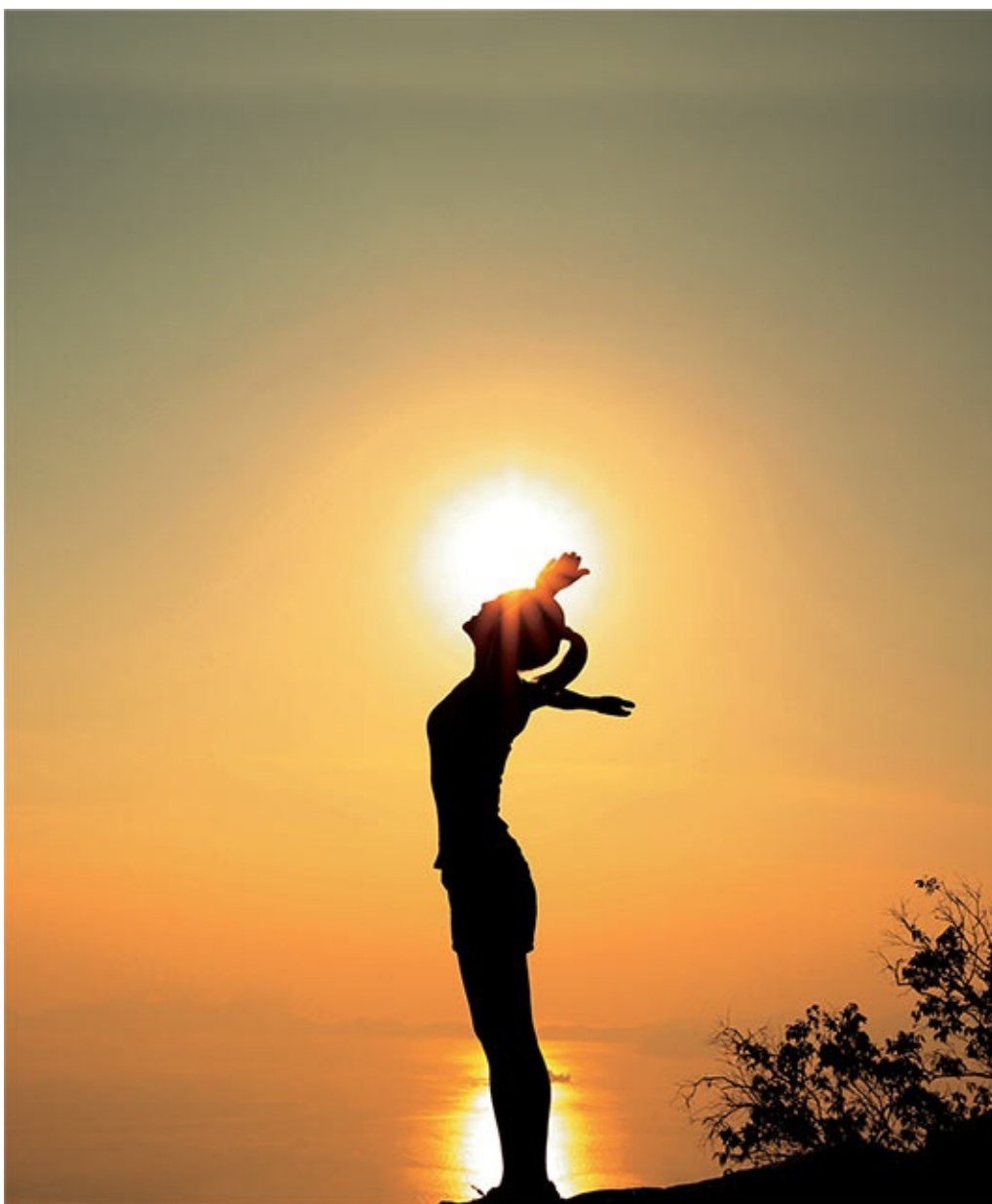
Na moment uświadomiłam sobie wtedy, jaka ze mnie żywieniowa i życiowa ignorantka. Nie byłam wyjątkiem, jak inni preferowałam szybkie kuracje lekami dostępnymi bez recepty oraz stosowanie antybiotyków na wszystko.

Zrobiłam kilka prób z odstawieniem mleczka do kawy. Nie zamawiałam już mojego ulubionego cappuccino ani café latte. Zrezygnowałam (jasne, że nie od razu) z jogurtów, zwłaszcza odtłuszczonych i tych z niby-owocami, z mleka, smażonego mięsa, sztucznych przypraw i z wizyt w fast foodach. Z szarlotki, bezy i drożdżowego ciasta ze śliwkami oraz z wszystkich innych łakoci. Przemogłam się nawet i zaczęłam pić czarną gorzką kawę, która mi nie smakowała. Lepiej się czułam, ale byłam nieszczęśliwa. Chociaż był jeden niewątpliwý plus w owym umartwianiu się: z czasem polubiłam czarną kawę z odrobiną cukru. Odkryłam, że gdy jest bez mleka, sto razy bardziej czuję jej smak, aromat i zapach.

No i że nie ma tego upiornego pieczenia w przełyku ani guli.

Niestety, po jakimś czasie, jak to zazwyczaj bywa, wróciłam na utartą ścieżkę. Słabą jestem przecież istotą.

Aż któregoś razu, gdy po moim kolejnym zapomnieniu się refluks do spólki ze zgagą nie dawały mi już żyć, zdesperowana sięgnęłam znowu po paczkę, którą na pożegnanie wręczył mi zielarz-weterynarz. A którą postawiłam na najmniej dostępnej półce w kuchni. Właściwie, nie mając wyjścia, postanowiłam po raz kolejny wrócić do zalecanej przez niego diety. Zauważyłam bowiem, że jeśli tylko jej się trzymam i nie oszukuję, czuję się dużo, dużo lepiej.



Pierwsze na liście było siemię lniane. Rany! Pomyślałam, że przecież to cholerstwo piją tylko staruszki i małe dzieci albo ci, którzy z jakichś powodów muszą. Byłam przecież prawdziwą ignorantką.

Jednak, zgodnie z instrukcją, wieczorem zaparzyłam dwie łyżki.

Rano zobaczyłam glut z ziarenkami. No cóż – pomyślałam. Zamknęłam oczy, wstrzymałam oddech i wypięłam. Trwało to całą wieczność. Ale odkryłam, że glut jest bez smaku. I to była dobra wiadomość. Już po kilku dniach poczułam wyraźną ulgę. Gdy tylko dopadał mnie dyskomfort po jedzeniu, grzecznie piłam siemię. A jeszcze lepiej było, gdy aplikowałam je sobie przed każdym posiłkiem, jeśli tylko znalazłam się w pobliżu czajnika i ciepłej wody.

Do siemienia dołączona była nalewka z tak gorzkich ziół, że po pierwszym łyku oczy wyszły mi na wierzch i natychmiast zrobiłam „w tył zwrot”.

Zielona łupina orzecha czarnego, bylica piołun i pączki goździka – dzisiaj taką mieszankę można kupić w sklepach zielarskich jako suplement diety w kroplach. W tamtych czasach, niczym alchemik, warzył ją tylko zielarz.

Powoli przyzwyczajałam się i konsekwentnie piłam to świństwo, jak o nim myślałam, rano oraz wieczorem. Po dwóch tygodniach czułam się jak nowo narodzona, nawet gula gdzieś sobie poszła. Dzisiaj żadna gorzkość nie jest w stanie wprowadzić mnie w osłupienie. A od kiedy wiem, że gorzkiego smaku nie lubią robaki, grzyby, pleśnie i candida, co jakiś czas robię sobie gorzką kurację, zgodnie z instrukcją.

Następnie odstawiłam kawę – w ogóle przestałam ją pić! Nie było to łatwe. O nie! Bardzo chciałam jednak sprawdzić, jak będzie wyglądało moje życie bez kofeinowego dopalacza.

Cier-pia-łam!

Może nie od razu, ale zaczęłam przyglądać się swojemu życiu. O, jak trudno mi było się przyznać samej przed sobą, iż większość rzeczy robię nie tak!

Mając ciągle z tyłu głowy to, co powiedział zielarz-weterynarz, postanowiłam jakoś ugryźć problem. Zaczęłam czytać, stosować się do wskazówek i obserwować reakcje swojego organizmu. Poczulałam, że wciąga mnie wiedza, na którą jeszcze niedawno machnęłabym ręką i poszła dalej. Zrobiłam własną czarną listę, do której sukcesywnie, stosując metodę prób i błędów, coś dopisywałam. I tak jest do dzisiaj.

Odrzucanie przekształciłam w zamienianie. Odkryłam, że w przyrodzie i w sklepach ze zdrową żywnością jest mnóstwo dobrych zamienników.

Moja czarna lista nr 1

1. Cukier biały, brązowy.

Zamienniki: cukier brzożowy, miód w małych ilościach. Syrop z agawy, stewia, ksylitol (cukier z brzozy).

2. Mąka pszenna: białe pieczywo, słodkie bułki, pączki, ciasta i ciastka z przemysłowego wypieku, makarony (zbyt długo gotowane), ryż biały oczyszczony, płatki pszenne, musli z dodatkiem cukru, płatki kukurydziane, większość mieszanek śniadaniowych.

Zamienniki: zboża pełne i mieszane – pieczywo wieloziarniste, na zakwasie, bez drożdży; ryż niełuskany i basmati; makarony z pszenicy durum lub mąki razowej, ugotowane *al dente*; kasze – jagłana, jęczmienna, gryczana, pęczak; amarantus, quinoa.

3. Ziemniaki, zwłaszcza purée z sosem.

Zamienniki: fasola biała, czarna, jaś, azuki, groch, soczewica, kalafior, brokuł, pasternak. Z wszystkiego można zrobić purée, jeśli się lubi.

4. Chleb chrupki, maca, płatki ryżowe, chipsy.

Zamienniki: musli z pełnoziarnistych mieszanek zbożowych, chleb na zakwasie (bez drożdży), z małej piekarni lub wypiek własny.

5. Dżemy, konfitury, galaretki, owoce w cukrze, cukierki, czekoladki, batony.

Zamienniki: surowe sezonowe owoce, zwłaszcza jagody, wiśnie, maliny, truskawki, śliwki, a także arbuz, wszystkie owoce suszone.

6. Napoje słodzone, gazowane. Soki wytwarzane na skalę przemysłową.

Zamienniki: woda z cytryną, miętą, tymiankiem, szalwią lub sokiem malinowym, aroniowym z dodatkiem imbiru. Zielona herbata, która działa antyzapalnie, antyrakowo, oczyszczająco, pita przez ludzi od pięciu tysięcy lat.

Fakty są takie, że tam, gdzie pije się dużo zielonej herbaty, rak występuje o wiele rzadziej do dzisiaj (David Servan Schreiber, *Antyrak*).

7. Mięso: wieprzowina, wołowina, drób z masowej hodowli, gdzie zwierzęta często trzyma się w okropnych warunkach, są karmione paszą na bazie pszenicy, soi i kukurydzy (niejednokrotnie modyfikowanej), z dodatkiem antybiotyków i hormonów wzrostu.

Zamienniki: małe ryby, proteina sojowa, fasole, awokado, ziarna chia. Jeśli mięso, to z niewielkich gospodarstw (są takie, gdzie zwierzęta jedzą trawę bez oprysków i dokarmiane są zbożami). Jagnięcina, królik, zamiennie z owocami morza i rybami, których jednak nie należy spożywać częściej niż dwa razy w tygodniu.

Niestety, znajdujemy się na końcu łańcucha pokarmowego, tak samo jak białe niedźwiedzie żyjące na biegunie, które również często, jak ludzie, umierają na raka. Dlatego, tak jak te niedźwiedzie, jesteśmy narażeni na choroby, jakie po drodze zbierają wszystkie mniejsze zwierzęta, którymi, co tu dużo mówić, żywimy się my. Wniosek jest jeden: im mniej jemy mięsa i dużych ryb, tym lepiej dla naszego zdrowia.

8. Alkohol poza posiłkami. Można wypić kieliszek wina dziennie do posiłku.

Warzywa – sezonowe, z najbliższej okolicy, uprawiane ekologicznie albo jeszcze lepiej, biodynamicznie.

Zioła – jako dodatek do wszystkich posiłków, napojów, koktajli i deserów.

Czosnek, cebula, szalotka, imbir, kapusta, brukselka, brokuły, kalafior, papryka – to odrębne warzywa, działające jak lekarstwo.

Przyprawy – kurkuma, kumin, chili, pieprz (czarny, biały, czerwony), pieprz cayenne, imbir, kardamon, cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, mięta, bazylia, rozmaryn, oregano, szalwia. Miód.

Zarówno zioła, jak i przyprawy dodają smaku potrawom i leczą.

Ups, dużo tego! – pomyślałam przerażona. Tyle zmian naraz. Jak ja dam radę? Wtedy byłam jeszcze na etapie: szybko, dużo, najlepiej wszystko wiem, o nic nie pytam. Metoda małych kroków była mi

zupełnie obca, a pytać specjalnie nie miałam kogo.



Musiałam wszystko dobrze przetasować w głowie, zrozumieć, popęlnić wiele błędów, oswoić się. I zdobyć zdrowe produkty, co – jak miało się okazać – nie było wcale łatwym zadaniem.

Najprościej było z sokami, i tak jest do dzisiaj. Na szczęście żyjemy w kraju bogatym w warzywa i owoce. W krainie prawdziwej obfitości. Możemy i powinniśmy czerpać pełnymi garściami z naszych sadów i pól pełnych prawdziwych skarbów. Mam cichą nadzieję, iż nie są naszpikowane chemią do granic wytrzymałości. Jasne, że staram się kupować jedynie te dobre. Tylko że co to znaczy w czasach, kiedy woda, gleba, powietrze, zwierzęta i my jesteśmy ciągle poddawani obróbce chemicznej. Postanawiając wybrać mniejsze zło, wzięłam się do warzyw i owoców.

Od czegoś należy zacząć, prawda?

Ponieważ zawsze miałam sokowirówkę – choć nie wiedziałam po co – postanowiłam robić soki. Nie było to łatwe, o nie!

Ciągle chodziłam z torbami pełnymi marchewek, buraków, pietruszek, selera, kapusty, brukselki, ogórków, pomidorów, papryki – w zależności od pory roku i... wyobraźni, bo jak się okazuje, sok można wydusić ze wszystkiego. Góra do obierania i mycia, najpierw warzyw, a potem elementów okropnego urządzenia, jakim jest sokowirówka. Bardzo tego nie lubiłam, a mój entuzjazm gasł z każdym kolejnym sokiem. „Ale co tam, przecież robisz to dla siebie” – dzielnie powtarzałam.

Przerwy w picciu soków były coraz dłuższe. Kilka razy zniechęcenie w dobranej parze z lenistwem bardzo naruszyły mój wizerunek producentki soków domowych. Przetawiałam się wtedy na tak zwane jednodniówki sokowe. Ha, ha, ha, już słyszałam Martę: „Jednodniowa woda z cukrem? Zabarwiona na marchewkowo! Pij sobie, tylko nie wciskaj kitu, dorabiając ideologię o zdrowiu”. Miałam dość. (Marta, muszę tu zaznaczyć, przerobiła lekcje z sokami dużo, dużo wcześniej. Zanim jeszcze została trenerką, terapeutką i czyścicielką umysłów, a także ciał takich delikwentów jak ja).

Lecz kiedy dopadały mnie wątpliwości i już mi się zupełnie nie chciało, natychmiast odzywał się refluks. Niczym jakiś karzący bóg z całym asortymentem dolegliwości zawracał mnie krnąbrną na ścieżkę zdrowia oraz wytrwałości. Czyż to nie paradoks, że refluks właśnie okazał się kłoda pod nogi, która mi pomagała.

No i doczekałam się. Jakiś czas temu sokowirówkę zamieniłam na wyciskarkę. To dopiero wynalazek! Jak sama nazwa wskazuje – wyciska, dzięki czemu nie wytwarza tak wysokiej temperatury jak sokowirówka, której szybkoobrotowe metalowe tarcze eliminują witaminy.



Dzięki wyciskarce można również pozyskać soki z zielonych części warzyw, czemu nie jest w stanie podołać sokowirówka. Śmieję się, że to najskuteczniejsze urządzenie, jakie dotąd znałam, bo wycisnie prawie cały sok ze wszystkiego, z wyjątkiem chyba tylko gwoździ.

A co najbardziej istotne, mamy mniej warzyw do kupowania i obierania. Hurra! Same korzyści. Byłam zachwycona i do dzisiaj mi tak zostało.

Namawiam każdego na tę inwestycję, po stokroć warto.

W internecie znajdziemy bardzo dobre firmy, które proponują prawdziwe wyciskarki. Jeśli mogę radzić, należy kupić taką, która ma wsteczny bieg (zapobiega zatykaniu się sprzętu) i jednocześnie wyciska części twarde, zielone (liście) oraz miękkie warzywa i owoce.

Refluks i inne drobne dolegliwości

„Wbrew pozorom i temu, co się sądzi o chorobach oraz dolegliwościach, pojawiają się one po to, żeby nam pomóc, zwrócić na coś uwagę”. „Skup się na sobie i spróbuj obserwować swoje myśli. Mówią: Pokochaj swoje ciało, naucz się go, coś wreszcie dla niego i dla siebie zrób. A jeżeli twoje myśli są pełne gniewu, poczucia krzywdy lub mściwości, to jak sądzisz, w jakiej postaci wrócą do ciebie?” – takie oto złote rady odnajdowałam w kolejnych mądrych księgach, które przypadkowo – a może nie? – wpadały mi w ręce. Kiedy trafiałam na fragmenty o oczyszczaniu organizmu, pytałam sama siebie: „Czy to jestem ja? Z tym wszystkim w środku mnie?”. I tu widziałam w wyobraźni kłębiące się w moim ciele robaki, rosnące grzyby, centymetr po centymetrze obrastającą mnie od środka pleśń. Czułam silny lęk, taki nie do opanowania. Ups(!) – prawdziwy horror. Na szczęście wizje były incydentalne. Obiecywałam sobie wtedy, że kiedyś wrócę do tego problemu.



Można powiedzieć, że miałam łatwiej. Mój organizm, darując mi refluks, zgagę i dyskomfort po jedzeniu, dał mi szansę w postaci pierwszego kopa. Chciał, żebym się obudziła, stała się uważna, zaakceptowała i pokochała swoje niedoskonałe ciało, zdrowie i siebie. Właściwie to powinnam się cieszyć, że właśnie mnie spotkało takie wyróżnienie – przekonywałam się na różne sposoby, gdy nie dawałam rady.

Nie wiedziałam jeszcze, na jaką próbę życie mnie wystawi. To właściwie była przygrywka.

Coś do mnie jednak dotarło, bo w końcu postanowiłam zająć się sama sobą.

Z książek o medycynie tybetańskiej, chińskiej i hinduskiej, czerpiących z pięciu tysięcy lat doświadczeń w leczeniu człowieka, oraz z innych lektur – napisanych przez lekarzy, ale nie tylko przez nich – które wtedy przeczytałam, wyraźnie przebijał jeden wniosek. Jeśli choroba jest ostra, jak na przykład zapalenie wyrostka, zakażenie, zapalenie płuc albo pojawia się konieczność ingerencji chirurgicznej, to jasne, że trzeba zgłosić się do lekarza, a często iść do szpitala, wyposażonego w specjalistyczną, diagnostyczną aparaturę, która pomoże w szybkim wyleczeniu. Jeśli jednak dolegliwość jest przewlekła, jak moja, należy zdać się na zioła, akupunkturę, soki, ruch, intuicję, odpowiednio zdrową dietę. Korzystać z doświadczeń innych. Myśleć pozytywnie o zdrowiu, o sobie, nie oceniać się negatywnie na każdym kroku i nie zamartwiać się. Łatwo powiedzieć. Ale myślę, że to właśnie wtedy coś w mojej głowie się odmieniło.

Jak pozbyć się refluksu, zgagi, guli

(czas trwania kuracji: pół roku albo do skutku)

- Odstawić: kawę, alkohol, mocne herbaty, napoje słodzone i gazowane, nabiał (mleko, jogurty, twarogi, sery), ostre przyprawy.
- Unikać gorących napojów i potraw.
- Nie kłaść się po jedzeniu.
- Po każdym posiłku skoczyć 10 razy na piętach (zabawne, ale skuteczne).
- Pić siemię lniane, przed posiłkami, a rano bezwzględnie!
- Nie popijać w trakcie jedzenia.

Dużo? Wcale nie, chociaż też tak myślałam. Warto zrobić to dla siebie i swojego układu pokarmowego, żeby raz na zawsze pozbyć się problemu, który może prowadzić do o wiele większych komplikacji. A potem leczenie jest długie, kosztowne i nie zawsze skuteczne.

Wszystkie dostępne i zalecane apteczne kuracje dają efekty tylko na chwilę. Nie usuwają przyczyny, ponieważ ona tkwi w naszej nieodpowiedniej diecie i stylu życia, który nam szkodzi.

Od czegoś trzeba zacząć – cztery poranne kroki

Z czasem, w miarę jak zdobywałam coraz więcej wiedzy, wyrobiłam w sobie pewne zdrowe nawyki.

1. Płukanie jamy ustnej wodą z pięcioma kroplami wody utlenionej.

Usuwasz w ten sposób bakterie, toksyny i zapachy – pozostałości po nocy. Oczyszczasz dziąsła i śluzówkę. Na dodatek myjąc zęby, oszczędzasz wodę, wystarcza tylko tyle, ile pomieści kubek. Dwa lub trzy razy w tygodniu staram się płukać usta olejem sezamowym lub kokosowym (skutecznie usuwa candidę), a właściwie ssać go. Metodę tę poznałam w Indiach, wywodzi się z medycyny ajurwedyjskiej. Co daje? „Jama ustna jest częścią przewodu pokarmowego. Jeśli jest zdrowa, to jelita, żołądek i cały organizm również, nie mówiąc o zębach, dziąsłach i zapachu z ust” – dowiedziałam się od Swamiego, u którego praktykowałam jogę. Był okazem zdrowia, właścicielem pięknych zębów, uśmiechu i dobrego humoru. Jakoś mu uwierzyłam. Powiedział też, że olej wchłania lub wyciąga chorobotwórcze bakterie i wydzielane przez nie toksyny z zębów, dziąseł i przewodu pokarmowego, które w czasie snu gromadzą się właśnie w ustach. Ssanie oleju usuwa toksyny znacznie skuteczniej niż pasty i płyny przeciwbakteryjne, które są pełne chemii oraz fluoru i, jak się okazuje, bardzo niekorzystnie wpływają na nasze zdrowie. W moim wypadku zabieg ten działa niezwykle skutecznie. Kamień w ogóle się u mnie nie gromadzi, mam zawsze świeży oddech, zdrowe dziąsła, bielsze zęby. Odsyłam do książki dr. Bruce’a Fife’a *Płukanie ust olejem*. Poza tym przemiennie z wodą utlenioną zaczęłam stosować sodę oczyszczoną do płukania ust, a nawet do mycia zębów. Zęby są bielsze i o wiele dłużej pozostają po umyciu bez nalotu, bez udziału chemii! Spróbujcie.

2. Obowiązkowo szklanka, a nawet dwie, ciepłej wody z cytryną.

Cytryna jest zasadowa, neutralizuje kwasy, które po nocy wraz ze śluzem zalegają w jamie ustnej, przełyku, żołądka i jelitach. Łagodzi stany zapalne błon śluzowych, jest naturalnym antybiotykiem, działa przeciwzapalnie, ale też oczyszczająco. Zapomnisz, co to zaparcia i problemy z wypróżnieniem.

Do drugiej szklanki można dodać trochę miodu, który również ma właściwości bakterio- i grzybobójcze, a do tego daje dobrą energię na początek dnia.

3. Siemię lniane w ziarenkach, zaparzone wieczorem w ½ kubka, który rano dopełniasz ciepłą wodą, a potem popijasz sobie jego zawartość, robiąc różne rzeczy. Siemię jest jedyną rośliną zawierającą trzy razy więcej kwasów omega-3 niż omega-6, a których zdecydowanie mamy za mało w naszych organizmach. Nawilża jelita, zwiększa odporność, wspomagając leczenie raka, chorób serca i AIDS (Paul Pitchford, *Odżywianie dla zdrowia*).

Nie należy kupować mielonego siemienia, ponieważ często jest zjełczałe, może zawierać pleśń i grzyby. Zainwestowałam w młynek do mielenia kawy i używam go codziennie – rrrr... i gotowe, w kilka sekund. Żeby sobie ułatwić życie, miele większą porcję, nie więcej niż 10 łyżeczek (po 2 łyżeczki na kubek). Przechowuję je w zamkniętym słoiczku, w lodówce. Zmielone, zalewam wrzątkiem i gdy ostygnie, piję.

Profilaktycznie można też zażywać olej z siemienia lnianego.



Młynek nadaje się również do mielenia innych nasion (słonecznik, dynia, sezam), przypraw (kardamon, cynamon, chili) i suszonych ziół.

Jest to pierwsze małe danie śniadaniowe i można wypić je przed ćwiczeniami i bieganiem. Dostarcza nam kalorii, lecz nie wypełnia żołądka po brzegi.

4. Szklanka wyciśniętego warzywnego soku, z kilkoma kroplami oliwy z oliwek lub oleju rydzowego (z Inianki). Obowiązkowo! Tłuszcz jest nośnikiem, dzięki któremu doskonale wchłaniają się witaminy. Od kilku kropli, wierzcie lub nie, nikt nie utyje. Jeśli to tylko możliwe, sok powinno wypijać się przed śniadaniem, ponieważ organizm zacznie dzień od przyjęcia dawki

witamin, mikroelementów i błonnika. Jest to dla niego optymalne pożywienie. Jesienią i zimą, żeby nie wychładzać się, można dodać do soku trochę ciepłej wody lub rozgrzewającego imbiru, kardamonu czy pieprzu cayenne.



Sok jest drugim małym daniem śniadaniowym. Wypijając 2 szklanki, dostarczymy organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje – nawet na kilka godzin. Po takiej porcji spokojnie można zjeść śniadanie główne za dwie godziny, ponieważ nie jest się głodnym, a przynajmniej ja nie jestem.



Rady praktyczne

W lodówce staram się mieć zawsze umyte i obrane warzywa na jakieś trzy dni, nie muszę więc rano panikować.

Jak już wspomniałam, należy kupić wyciskarkę, która na ogół nie jest tania, ale przecież inwestujesz w siebie, a ściślej w coś, co jest najcenniejsze – TWOJE ZDROWIE. Sok można wlać do bidonu i sączyć

w drodze do pracy, ale powinien być wypity w ciągu godziny. Później witaminy ulatniają się, a enzymy, tak potrzebne do trawienia, znikają nie wiadomo gdzie i pozostaje nam już tylko napój, który owszem, nawilża organizm, ale to tyle. Można przechować sok w lodówce, w specjalnym szklanym naczyniu, szczelnie zamkniętym, lecz nie będzie on tak bogaty we wszystko, o co nam chodzi, jak świeżo wyciśnięty.

Po wypiciu dużej szklanki soku warzywnego czuję się przyjemnie nasycona. Rzadko kiedy myślę wtedy o jedzeniu. A już na pewno nie mam ochoty na kanapkę z szynką albo na bułkę z czymś tam. Jasne, że wszystko to przyszło z czasem. Nie od razu byłam aż taką fanką soków. Raz je piłam, raz nie, ale i tak efekt w postaci dużo lepszego samopoczucia oraz zdrowej skóry i włosów był. Dzisiaj, co nie przestaje mnie zdumiewać, dzięki sokom właśnie zupełnie nie mam ochoty na słodycze. Do tego stopnia, że wszystko to, czym się kiedyś zajadałam (chałwa, śliwki w czekoladzie, czekolady, a nawet mój ulubiony tort bezowy), zupełnie nie robi na mnie wrażenia. Po prostu nie mam ochoty, słodkie mi nie smakuje! To dopiero niespodzianka. Sama nie mogę w to uwierzyć.

Soki

Te w pełni naturalne napoje mają jeszcze jedną niezwykłą właściwość: są bardzo łatwo wchłaniane i przyswajane przez organizm. Stanowią skoncentrowane źródło witamin, minerałów, błonnika i przeciwutleniaczy. Wspomagają układ odpornościowy, łagodzą stany zapalne. O wiele łatwiej jest wypić sok niż zjeść całe góry warzyw i owoców. Mój organizm się o tym przekonał i teraz czerpie z soków wszystko, czego potrzebuje.

Ale żeby było jasne: tak gładko to od razu nie było. Długo dochodziłam do owych czterech kroków, które często odpuszczałam z różnych powodów, a głównie z lenistwa i braku świadomości. Do dzisiaj mam tak zwane obsuwy. Niestety, jeśli chce się rano wyrobić z tym wszystkim, trzeba być konsekwentnym i zdyscyplinowanym. Wiem, że teraz pomyślicie: Skąd wziąć na to czas? Mądrała.

Dbanie o siebie i o zdrowie wymaga czasu. Jak wszystko zresztą. Chodzi o to, żeby dojść do momentu, kiedy potrafimy czerpać przyjemność bez ciągłego poczucia winy, że właśnie coś komuś zabieramy albo że czegoś ważnego nie zrobimy, gdzieś nie zdążymy i że coś niezwykłego nas ominie, bo przecież jest tyle ważnych spraw i świat nie może się bez nas obejść.

Od nieustającego biegu co najwyżej można dostać zadyszki, a i tak nie nadążymy. Otóż trzeba pamiętać, że niczego nikomu nie zabieramy! Jeśli sami sobie nie damy, nie da nam nikt. Najlepiej być w biegu tylko i wyłącznie, gdy się biega.

Jeżeli nie udaje ci się pić soku rano, możesz robić to w ciągu dnia, a właściwie przez cały dzień. Ale uwaga! Sok musi być świeży, wyciskany, najlepiej w twojej obecności. Soki jednodniowe to ściema! A te z kartonu to zawracanie głowy, wyrzucanie pieniędzy i zatrucie organizmu cukrem i konserwantami. Wystarczy poczytać skład oraz termin przydatności do spożycia i wszystko jest jasne, włosy stają dęba!



Ciągle się dziwię, dlaczego wcześniej tego nie robiłam i dlaczego tak długo trzeba wszystkich przekonywać o tym, jak ważne są dla naszego zdrowia świeże soki. Przecież żyjemy głównie przetworzonym, chemizowanym, konserwowanym, słodzonym i niezrównoważonym jedzeniem. Pijemy całe mnóstwo kawy, alkoholu i różnego rodzaju wynalazków typu: woda cytrynowa, malinowa, napój energetyzujący, coca-cola i jakie kto chce wyroby sokopodobne, składające się głównie z nie wiadomo jakiej wody, chemicznych zapachów i smaków. Zamknięte w metalowych puszkach, plastikowych opakowaniach, kartonach z warstwą aluminium czy innego cholerstwa.

Nie znam się na chemii, ale jeżeli w przyrodzie wszystko ze wszystkim wchodzi

w reakcje, chyba musi mieć też wpływ na nasze zdrowie? Na dodatek owe przetworzone chemicznie napoje zakwaszają nasz organizm i wytrącają z niego wszystko, co mu niezbędne. Świeże soki natomiast neutralizują kwasowość i równoważą pH. Są prawdziwym dobrodziejstwem, ponieważ dostarczają nam skoncentrowanych substancji odżywczych, pobudzają do pracy jelita, wątrobę, nerki i trzustkę, którym łatwiej dzięki temu jest wydalic trujące substancje chemiczne.

Dlatego też powinniśmy obdarzać soki uwagą, zaufaniem, a także wdzięcznością, na jaką w pełni zasługują.

Zauważyłam, że kiedy jestem zmęczona lub mam spadek formy w ciągu dnia i zamiast kanapki czy jeszcze gorzej – batona, wypiję szklankę lub dwie świeżego soku, to coś się we mnie dzieje dobrego. Zazwyczaj piję taki sok, na który mam ochotę, warzywny lub owocowy. Po czym czuję, jak wpływa we mnie rzeka energii i ulatnia się gdzieś ospałość i ociężałość, również umysłowa. Staję się kreatywna. A jaką mam ochotę na seks!

I ile jeszcze mogę zrobić.

Jestem przekonana, iż picie świeżych soków poprawiło tak istotną dla zdrowia wchłaniania witamin i mikroelementów przez mój organizm. Pomogło wyleczyć stan zapalny jelit oraz ścianek żołądka, które to dolegliwości sprawiały, iż byłam posiadaczką guli i refluksu, w pakiecie z ciągłym zmęczeniem, uciążliwymi infekcjami, alergiami, wypadaniem włosów, nerwowością i ogólnym niezadowoleniem.

Jako bonus dodatkowy dostałam: ładną skórę, lśniące włosy, niełamiące się paznokcie, zdrowy wygląd, szczupłe ciało ze stałą wagą i rozmiarem, rzadko kiedy opuszczającą mnie pozytywną energię oraz dobry humor.

Staram się, podkreślam, staram się raz w tygodniu robić sobie dzień tylko na sokach. Jasne, że raz mi to wyjdzie, a raz nie. Dobrze jest już, gdy uda się dwa razy w miesiącu. Mogą to być bardzo różnorodne soki. Najlepiej pić te z warzyw i owoców, które są dostępne w sezonie, nie mieszając warzyw z owocami, ponieważ do trawienia warzyw potrzebne są inne enzymy niż do trawienia owoców. Wyjątek stanowi jabłko, które można dodawać właściwie do wszystkiego i warto to robić, bo kwas jabłkowy rozmiękcza kamienie wątrobowe i lekko oczyszcza woreczek żółciowy ze starej żółci.

Owoce i warzywa powinno się starannie myć i obierać, usuwając obumarłe i zgniłe części. Jeśli jest to możliwe, należy kupować produkty ekologiczne, ze sprawdzonego źródła.

Mój syn któregoś lata przeżył dwa miesiące wyłącznie na sokach, które sam sobie przygotowywał. Pozbył się szesnastu kilogramów, zgagi, ospałości i niezadowolenia z samego siebie. Nauczył się systematyczności i dbania o swoje zdrowie i samopoczucie. Boże, jak ja go podziwiałam! I dalej podziwiam. Nie wiem, czy dałabym radę, ale może?

Bo przecież wszystko zależy od naszego sposobu myślenia i jeśli tylko zechcemy, możemy przenosić góry.

Mam od niego wiele przepisów na soki, które sam skomponował i wypróbował na sobie.



Tomka 1. dzień na sokach

1. Sok poranny:

marchew, pietruszka, korzeń selera, seler naciowy, burak, kilka kropli oliwy z oliwek.

Sok z buraków jest bardzo energetyczny. Ponieważ jego silne właściwości alkalizujące (zasadotwórcze) mogą powodować nudności, należy wyciskać go przynajmniej pół godziny przed spożyciem. Można cztery buraki wycisnąć wcześniej i przechować przez trzy dni w lodówce,

w szczelnie zamkniętym szklanym naczyniu, a potem dolewać do nich świeży sok z warzyw, który w tym dniu zrobimy.

2. Sok w południe:

grejfrut, pomarańcza. W zimie z dodatkiem świeżego imbiru, ponieważ cytrusy ochładzają organizm.

3. Sok w porze lunchu:

marchew, brokuły, kalafior, seler naciowy, kapusta, kalarepka, kilka kropli oliwy z oliwek.

4. Sok w porze obiadu:

pomidory, awokado, plaster świeżego imbiru, szczypta czerwonego pieprzu, 2 części cytryny.

5. Sok w porze kolacji:

marchew, garść szpinaku, seler naciowy, jabłko, kilka kropli oliwy z oliwek.

Jest to oczywiście jedna z wielu opcji, które zależą od dostępności do warzyw i owoców, naszych potrzeb, a także od... wyobraźni.

Produktów, możliwości oraz kombinacji jest bardzo wiele.

Tomka 2. dzień na sokach

1. Sok poranny:

marchew, korzeń pietruszki, burak, seler naciowy, kalarepka, jabłko, kilka kropli oliwy z oliwek.

2. Sok w południe:

truskawki, jagody, arbuzy, ogórek ze skórką, szczypta czerwonego pieprzu.

3. Sok w porze lunchu:

pomidory, seler naciowy, szpinak, kapusta biała, cząstka cytryny, szczypta chili, pieprzu, kilka kropli oliwy z oliwek.

4. Sok w porze obiadu:

brukselka, jarmuż, marchew, pietruszka, papryka, cząstka cytryny, łyżka siemienia lnianego, szczypta kurkumy, chili, czarnego pieprzu, kilka kropli oleju rydzowego.

5. Sok w porze kolacji:

marchew, jabłko, seler naciowy, natka pietruszki, kilka kropli oliwy sezamowej.

Do każdego soku 5 minut przed wypiciem można dodać łyżeczkę zmielonego siemienia lnianego lub ziaren chia. Jedno i drugie dostarczy nam białka, czyli protein i kwasów omega-3. Dzięki „glutowatej” konsystencji zadba o nasz przewód pokarmowy, nawilży go i ochroni kosmki jelitowe, co jest bardzo istotne w procesie trawiennym.

Kolejne przepisy na soki, które możemy przygotowywać w zależności od potrzeb, możliwości oraz pór roku, podaję w dalszej części książki.

Swoją pasją do picia świeżych, wyciskanych soków chciałabym zarazić wszystkich, którym zależy na dobrym zdrowiu, witalności, kondycji, wyglądzie, a także wspaniałym samopoczuciu. Oczywiście, w miarę możliwości starajmy się nie kupować warzyw i owoców, które nawiną nam się pod rękę, ale sięgajmy po te z okolicznych plantacji ekologicznych, wolne od toksyn, uprawiane z wykorzystaniem tradycyjnych metod nawożenia ziemi. Może są mniej dorodne i nie wyglądają, jakby szły na bal, ale za to zawierają więcej enzymów, witamin i minerałów.

Ostatnio pojawiają się uprawy biodynamiczne, to jakby kolejny krok naprzód w stosunku do ekologicznych. Używa się do nich tylko nawozów naturalnych, a szkodniki zwalczą odpowiednimi roślinami, które żyjąc obok siebie, nawzajem się chronią. Sadzi się, sieje i zbiera zgodnie z fazami Księżyca. Niewątpliwie jest to ogromna wiedza, którą na przestrzeni ostatnich osiemdziesięciu lat całkiem zatraciliśmy. Najwyższa pora wrócić do korzeni. Znam takie gospodarstwo i wiem,

że wszystko tam świetnie rośnie. Mam cichą nadzieję, że żywność, którą kupuję, jest naprawdę ekologiczna. I że jej producenci nie zniechęcą się trudnościami ani przeszkodami, które nieustannie muszą pokonywać, w walce z przemysłem spożywczym, chemicznym i farmaceutycznym. Wspierajmy się nawzajem, kupując ich produkty.

Wiem, iż tego rodzaju jedzenie jest droższe od masowo wytwarzanego, konserwowanego i pędzonego chemią. Za to o ile mniej wydamy w aptecce na witaminy, odżywki i cudowne wynalazki, które mają nam „pomóc”. Nie mówiąc już o wizytach u lekarza, za które płacimy najczęściej sami, własnymi pieniędzmi i czasem – a moglibyśmy go spożytkować na o wiele przyjemniejsze rzeczy, na przykład: gotowanie z dziećmi lub przyjaciółmi, jeżdżenie na rowerze, gapienie się na drzewa, czytanie, malowanie, słuchanie muzyki lub... ciszy. Robienie tego, co naprawdę lubimy, a na co ciągle nie mamy czasu. Jeśli jesteśmy gotowi za takim wartościowym jedzeniem przejechać pół miasta w sobotnie przedpołudnie, zamiast wylegiwać się w łóżku albo przed telewizorem, to już coś znaczy. Zdajmy sobie wreszcie sprawę, że źródło naszej energii, zdrowia oraz urody powinno być naturalne, czyste, wolne od chemii i dostarczać nam przyjemności, czyli po prostu smakować.

Zacznijcie od picia soków, a po pewnym czasie przekonacie się, o ile mniej wystarczy zjeść dobrej, czyli energetycznej, odżywiającej i ekologicznej żywności, żeby dostarczyć organizmowi to, czego potrzebuje.

Soki warzywne

Oprócz warzyw, z których najczęściej robi się soki, czyli marchwi, buraka, pietruszki, selera, w wyciskarce znakomicie sprawdzają się: sałata, szpinak, rukola, roszponka, kapusta włoska, kapusta czerwona, jarmuż, brukselka, brokuły, kalafior, koper włoski, papryka, kalarepa, rzodkiewka, rzodkiew biała. Można wyciskać również natkę pietruszki, kolendry, a nawet liście pokrzywy (na wiosnę, kiedy jest młoda). Są to tak zwane koktajle chlorofilowe.

Wartość energetyczną soków podniosą kielki – słonecznika, fasolki mung, rzodkiewki, soi, rzeżuchy – a także siemię lniane, babka płesznik, ziarno chia oraz mikroalgi: chlorella, spirulina i sinica. Smak podkreślą zioła: mięta, bazylia, rozmaryn, oregano, koperek, lubczyk, szalwia, pietruszka, kolendra oraz przyprawy – każdy rodzaj pieprzu, także cayenne, papryka słodka i ostra, kurkuma, imbir mielony, papryczka chili.

Można również, ze względów smakowo-zdrowotnych, dodawać do soków warzywnych czosnek i łagodniejszy czosnek niedźwiedzi.

Jeśli soki wydadzą się zbyt gęste i intensywne w smaku, wystarczy rozcieńczyć je przegotowaną wodą.

Jak już wspomniałam, na ogół nie powinno się mieszać owoców z warzywami. Do każdego soku warzywnego można jednak dodać jabłko, gruszkę lub niewielką ilość soku z cytryny, dzięki czemu zachowają naturalny kolor, a zawarte w nich ważne substancje odżywcze tak szybko się nie utleniają.

Jeśli robimy sok z kilku warzyw, nie dorzucajmy na przykład zielonego ogórka ani rzodkiewki, ponieważ zawierają peroksydazę – enzym utleniający witaminę C, którą zawierają inne warzywa i owoce.



Rady praktyczne

Jak już wcześniej podkreśliłam, najlepsze są owoce i warzywa z upraw ekologicznych. Świeże, nieobtłuczone, bez plam i pleśni. Należy je

dokładnie myć i obierać, żeby na tyle, na ile się da, wyeliminować toksyczne substancje chemiczne. Cytrusy, arbuzy, melony, banany i inne owoce egzotyczne najpierw myjemy w wodzie zimnej, żeby zamknąć ich pory, a następnie w ciepłej. W ten sposób chemia, która niewątpliwie na nich jest, nie dostanie się do środka owocu, a tym samym do naszego organizmu.

Nie należy myć zielonych warzyw i miękkich owoców w gorącej wodzie ani też za długo moczyć, ponieważ mogą utracić witaminy i minerały. Niby się o tym wie, ale nie do końca, dlatego o tym przypominam.

Pożyteczne składniki zawarte w świeżych sokach

- 1. Aktywne enzymy**, które poprawiają trawienie i rozbijają śluz. Są one katalizatorami procesu przemiany materii, niezbędnego do trawienia żywności i produkowania energii komórkowej.
- 2. Żywe substancje antybiotyczne** zwalczające infekcje.
- 3. Naturalne substancje przeciwzapalne**, które łagodzą ból i redukują uszkodzanie komórek.
- 4. Przeciwutleniacze**, takie jak witaminy C, E, flawonoidy, beta-karoten oraz inne karotenoidy, które walczą z rakiem i łagodzą stany zapalne.
- 5. Fitochemikalia**, czyli związki chemiczne zawarte w roślinach, które pomagają na wiele chorób. Takimi są m.in.: flawonoidy, karotenoidy, terpeny, kumaryny, betacyjany, antocyjany, kapsaicyna, chlorofil, izotycjany, lentinan i izoflawony. W jednym cytrusie znajduje się ponad 170 fitochemikaliów, z których aż 60 ma działanie przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe, a także zmniejsza prawdopodobieństwo tworzenia się zakrzepów krwi. Do tej pory odkryto ponad 4000 różnych flawonoidów, naukowcy twierdzą, że jest ich znacznie więcej.

Wyciskanie soków jest nad wyraz skutecznym i tanim sposobem pozyskiwania wielu ogromnie ważnych dla organizmu substancji.

- 6. Organiczne związki siarki**, które usuwają toksyny z trujących substancji chemicznych i leków oraz oczyszczają wątrobę i krwiobieg.
- 7. Minerale**, takie jak magnez, potas, wapń, fosfor, żelazo, miedź, cynk, bor i selen.
- 8. Witamina K**, która znajduje się w ciemnozielonych warzywach liściastych, wzmacnia kości oraz układ odpornościowy i uszczelnia naczynia krwionośne. Ponadto może zmniejszyć krwawienie menstruacyjne.
- 9. Niektóre soki ze świeżych owoców zawierają duże ilości prostych cukrów**, takich jak fruktoza. Jednak nie ma mowy o szkodliwych efektach szybkiego wchłaniania (co powodują rafinowane cukry), ponieważ zapobiegają temu wchodzące w ich skład minerale i witaminy.
- 10. Płyny** zawarte w roślinach zapobiegają odwodnieniu i wspomagają funkcjonowanie nerek.

Spożywanie w sokach wyciskanych z całych warzyw ich wewnętrznych części, np.: środka papryki, głąba kapusty oraz niewielkiej ilości miększu i wewnętrznej skórki cytrusów, dostarcza organizmowi bioflawonoidów, które wspólnie z witaminą C wzmacniają ścianki naczyń krwionośnych.

(Źródła: dr Sandra Cabot, *Świeże soki z warzyw i owoców mogą uratować twoje życie*, Paul Pitchford, *Odżywianie dla zdrowia*, Charlotte Gerson, Beata Bishop, *Metoda doktora Gersona. Leczenie raka i innych chorób przewlekłych*).



Uwaga - witaminy to związki ulotne, delikatne, wrażliwe na światło i temperaturę. Chrońmy je i spożywajmy jak najszybciej, ponieważ po dwóch godzinach utlenią się i - mimo że tego nie wycujemy - skwaśniej, a wtedy cała nasza praca na nic.

Soki owocowo-warzywne wyciskane

- kilka jabłek ze starej jabłonki (niepryskane, nierówne, z „piegami”, zwyczajne, kto by takim poświęcał czas na opryski... – i Bogu dzięki!).
- ćwiartka małej dyni ze skórką, plaster imbiru, płaska łyżeczka mikroalgi spiruliny.
- 2 jabłka, burak, 2 gałązki selera naciowego, plasterek świeżego imbiru.
- 4 jabłka, owoc granatu, 2 gałązki selera naciowego (do soku z jabłek i selera dodać pestki granatu i zmiksować).
- 2 jabłka, gruszka, ćwiartka ananasa, 2 gałązki jarmużu.
- 3 jabłka, 10 śliwek bez pestki, kilka listków szpinaku.
- 4 jabłka, korzeń pasternaku (podobny do pietruszki), pomarańcza.
- 6 jabłek, burak, ½ selera, plaster świeżego imbiru, płaska łyżeczka mikroalgi chlorelli.
- pęczek natki pietruszki, 3 gałązki jarmużu, gałązka selera naciowego, obrana cytryna, plaster imbiru, kilka kropli oleju rydzowego (z lnianki).

Jeśli chcemy, żeby sok zawierał więcej protein, był bardziej energetyczny i odżywczy, 5 minut przed spożyciem dodajmy łyżeczkę ziaren chia lub jakąś mikroalgę (spirulina, chlorella, sinica) i dobrze wymieszajmy, koniecznie plastikową łyżeczką.

Do wszystkich soków dodajemy kilka kropli oliwy z oliwek lub dowolnego tłoczonego na zimno oleju (olej rydzowy, sezamowy, lniany, dyniowy, z orzecha włoskiego), które – jako tłuszcze wielonienasycone – są bogate w tak nam potrzebne kwasy omega-3. Można zimą „ogrzać” soki szczyptą pieprzu cayenne, imbiru, chili, kurkumą, czerwonym pieprzem lub ciepłą wodą.

Tłuszcze

Kolejnym problemem okazała się wiedza dotycząca olejów. Rafinowane, nierafinowane, tłoczone na zimno, z chemią, bez chemii, zawierające kwasy tłuszczowe nasycone, nienasycone, wielonienasycone? Same znaki zapytania. Musiałabym skończyć jeszcze jeden fakultet, tym razem z chemii – pomyślałam zdezorientowana, gdy zaczęłam zgłębiać temat.

Tłuszcze nasycone pochodzą przede wszystkim z produktów zwierzęcych, są „ciężkie” i z powodu zawartego w nich cholesterolu stają się przyczyną częstych problemów zdrowotnych. Takie tłuszcze zawarte są m.in. w: mleku, maśle, serach, jajkach, mięsie pochodzenia zwierzęcego, ale też niektórych produktach roślinnych, jak orzeszki ziemne, orzech kokosowy.

Oleje jednonienasycone, tłoczone na zimno (w temperaturze poniżej 70° C), zachowujące swój niepowtarzalny smak, aromat, kolor i czasami mętną konsystencję, nie powodują nagromadzenia w organizmie cholesterolu. Nierafinowane, nie tracą witaminy E, dzięki czemu nie jęczą tak łatwo, jak tłuszcze nasycone i oleje wielonienasycone. Najwięcej tłuszczów jednonienasyconych ma oliwa z oliwek. Spożywający ją mieszkańcy rejonów Morza Śródziemnego, mimo iż stosują dietę o wysokiej zawartości tłuszczu, rzadko zapadają na choroby serca. Ostatnio dostępny również u nas jest tłoczony na zimno, bez dostępu tlenu i światła, a także nierafinowany olej z nasion lnu. W niczym nie ustępuje najwyższej jakości oliwie i olejowi sezamowemu.

Do innych olejów jednonienasyconych należą: olej z migdałów, rzepaku, awokado i pestek moreli.

Oleje wielonienasycone, również tłoczone na zimno, takie jak kukurydziany, słonecznikowy, sojowy, lniany, z dyni i z orzechów włoskich, nadają się do spożywania na surowo, ale nie do smażenia, chyba że metodą wodno-olejową (na patelnię wlewamy trochę oleju i dopełniamy wodą). Bardzo polecam tę metodę, dzięki której nawet oliwa nie pali się i nie traci swoich wartości.



Masło klarowane

Jest jednak jeszcze jeden wspaniały produkt, nie wiem, dlaczego prawie w ogóle zapomniany. Używały go nasze babcie i stosowany jest do smażenia przez najlepszych kucharzy na całym świecie. To masło klarowane. Odkąd poznałam jego walory, nie wyobrażam sobie bez niego gotowania w mojej kuchni.

To najlepszy tłuszcz, jakiego można użyć do gotowania i smażenia, przewyższający swoimi walorami margarynę i oleje rafinowane. Przede wszystkim nie pali się, a co za tym idzie – nie uwalnia trujących substancji, tak szkodliwych dla naszego organizmu. Według ajurwedy masło klarowane poprawia wchłanianie oraz zwiększa odżywczą wartość jedzenia, przyspiesza gojenie się ran i łagodzi żołądkowo-jelitowe stany zapalne. Badania naukowe prowadzone przez doktora Rudolpha Balentine'a udowodniły, że zawarty w nim kwas masłowy podnosi w organizmie poziom interferonu, czyli naturalnej substancji przeciwwirusowej.

Trzy kostki słodkiego masła należy podgrzać aż do wrzenia w rondlu lub na średniej wielkości patelni z grubym dnem, na małym ogniu. Doprowadzenie masła do wrzenia musi trwać dość długo. Potem należy zmniejszyć ogień i podgrzewać lekko bulgoczący tłuszcz. Pianę, która gromadzi się na powierzchni, powinno się usuwać. (Ja jednak zimą i jesienią jej nie wyrzucam, tylko mieszam ze słonecznikiem i mam przysmak dla ptaków przez nie uwielbiany). Po mniej więcej 15 minutach, gdy sklarowane masło przestanie bulgotać, należy je odstawić na dwie do pięciu minut, tak żeby się nie ścięło. I delikatnie, pozostawiając jasny osad na dnie, przelać do kamionkowego lub z ciemnego szkła naczynia.

Jak już wcześniej wspominałam, najbardziej zabójcze dla olejów nie jest powietrze, ale światło. To właśnie ono zamienia nienasycone kwasy tłuszczowe w wolne rodniki.

Pierwszy raz klarowanie masła wydawało mi się jakoś szalenie skomplikowane, ale jest to naprawdę bardzo proste (dobre klarowane masło można też kupić w ekosklepach). Z trzech kostek masła otrzymujemy o $\frac{1}{8}$ mniej klarowanego. Przekonałam się, że im lepsze masło, tym mniej szumowin do usunięcia. To taki test na ilość masła w maśle. Doprawdy, można się zdziwić.

Maśla klarowanego używam:

- jako smarowidła do pieczywa;
- do smażenia: steków wołowych, jajeczniczy (jest wyborna), placuszków, naleśników;
- do opiekania mięs, drobiu i ryb przed pieczeniem w piekarniku;

- do gotowania zup;
- do duszenia warzyw;
- do kasz i ryżu;
- do pieczenia ciast.

Do smażenia naprzemiennie z masłem klarowanym używam oleju kokosowego i rzepakowego, stawiam jednak na masło.

Przepisy

Makaron z pesto z rukoli i duszonymi (na maśle klarowanym) pomidorkami koktajlowymi

½ opakowania rukoli umyć, osuszyć i posiekać, ząbek czosnku rozetrzeć z solą, garść włoskich orzechów rozbić w moździerzu. Rukolę, czosnek, orzechy, szczyptę soli i starty parmezan lub oscypek wymieszać z oliwą z oliwek. Pomidorki koktajlowe pokroić na ćwiartki i krótko podsmażyć na maśle klarowanym. 300 g makaronu ugotować *al dente*, odcedzić i wymieszać na patelni z pomidorkami i pesto.

Podawać z tartym parmezanem lub oscypkiem.

Szparagi na maśle klarowanym

2 wiązki zielonych szparagów umyć, odciąć 1/3 z dolnej części, resztę pokroić na trzy części. Masło klarowane roztopić na patelni, dodać szparagi, ale bez główek, które są delikatne i nie wymagają tak długiego gotowania jak łodyżki. Dusić pod przykryciem 10–15 minut, dolewając jedną lub dwie łyżki wody, po czym na dwie minuty dodać główki.

Można podawać z ugotowanym *al dente* makaronem kokardki, posypane parmezanem i natką pietruszki. Jeśli szparagi (również białe) dusi się na patelni, na maśle, pod przykryciem, nie wymagają wtedy gotowania.

Przyrządzenie całego dania, łącznie z gotowaniem makaronu, trwa 15 minut. Szparagi nie są rozgotowane i smakują wybornie.

Pstrągi na maśle z patelni

2 pstrągi umyć i osuszyć, naciąć skórę, oprószyć w środku solą i białym pieprzem. Włożyć do wnętrza każdej ryby trzycentymetrową gałązkę rozmarynu i łyżeczkę masła. Podsmażyć pstrągi lekko na maśle klarowanym, dolać białego wina i dusić pod przykryciem 10 minut. Podawać z sezonowymi warzywami.

Ta sama wersja może być z piekarnika. Pstrągi, przyprawione jak wyżej, wkładamy do rozgrzanego piekarnika w folii aluminiowej lub w naczyniu żaroodpornym z przykryciem. Pieczemy 20 minut w temp. 200° C.

Steki wołowe

Steki umyć, osuszyć, lekko pougniatać, natrzeć czosnkiem. Dwie duże łyżki masła klarowanego rozgrzać na patelni z grubym dnem. Obsmażyć mięso z obu stron, dopiec pod przykryciem. Gotowe steki oprószyć grubą solą (alpejską lub morską) i pieprzem, można lekko skropić oliwą i kilkoma kroplami soku z cytryny.

Podawać z warzywami sezonowymi i czerwonym winem.

Smak zaproponowanych potraw oraz czas ich przyrządzenia sama sprawdziłam. Lubię gotować, ale nie chcę spędzać czasu tylko w kuchni. Staram się więc tak wszystko upraszczać, żeby gotowanie było miłą, łatwą i przyjemną przygodą, która nieustannie wnosi coś ekscytującego oraz miłego do mojego życia. Poszukiwanie nowych, prostych smaków wiąże się ze świeżą, dobrą energią, którą można obdarować bliskich i przyjaciół – na talerzu. Nasze babcie dobrze o tym wiedziały. Kiedyś w ich skromnych kuchniach wisały makatki z napisami: „Przez żołądek do serca”, „Kto smacznie gotuje, ten się często lubuje”, „Jak żona gotuje, to mężowi smakuje”.

Oliwa,

czyli jeden z najprawdziwszych skarbów człowieka

Większość olejów roślinnych to tłuszcze bardzo mocno rafinowane. Przyzwyczailiśmy się już do ich mdłego smaku, a także do klarownej konsystencji i tych cech wręcz od nich oczekujemy. Prawdziwa, nierafinowana oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia ma bogaty, balsamiczny smak i świeży aromat. Jest wyraźnie pikantna i gorzkawa. Obie te cechy świadczą o tym, że zawiera takie cenne składniki,

jak: chlorofil, polifenole, fitosterole, witaminy i mikroelementy. Nie tylko konserwują one oliwę, ale znacząco podnoszą jej walory smakowe, a jednocześnie działają korzystnie na nasze zdrowie. Oliwa utlenia się tak samo, jak inne tłuszcze, psuje pod wpływem światła i jęlczeje. Dlatego należy kupować ją w butelce z ciemnego szkła i przechowywać w miejscu bez dostępu światła. W pełni przydatna do spożycia pozostaje przez rok, po tym czasie traci walory odżywcze i smakowe. Dlatego bardzo ważne jest sprawdzanie daty tłoczenia. Jeśli używamy oliwy do gotowania i smażenia, najlepiej dodawać ją pod koniec, gdy temperatura dania nieco się obniży. Osobiście polecam mieszanie oliwy z wodą na patelni, ten rodzaj gotowania i smażenia dobrze się sprawdza szczególnie w wypadku warzyw. Nie do końca prawdziwe jest twierdzenie, iż oliwa z oliwek traci wartości w wysokiej temperaturze. Zwykle smażymy w temperaturze 160° C (przy tylu stopniach degradacji ulegają oleje słonecznikowy i kukurydziany), ale oliwie z oliwek szkodzą dopiero temperatury 210–230 stopni. Dlatego też dobrze jest mieć w domu dwa rodzaje oliwy. Lekką, do szybkiego smażenia, oraz mocniejszą, bo im dłuższa obróbka cieplna, tym użyta oliwa powinna mieć intensywniejszy smak.

Ja i tak najbardziej lubię oliwę z pysznym chlebem pieczonym na zakwasie. Namoczona w niej kromka plus wino może być najlepszym jedzeniem na świecie.



Oliwa tłoczona na zimno, z oliwek uprawianych tradycyjnie, jest wyśmienita. Z dobrej oliwy można odczytać duszę tego, kto ją produkuje, bo tłoczenie tego zdrowego tłuszczu bywa – podobnie jak uprawianie winorośli, robienie wina i gotowanie – wielką pasją, a także sposobem na życie.

Oliwa, chleb, wino

- Oliwa z dodatkiem soli, pieprzu i chlebem.
- Oliwa z dodatkiem suszonych ziół i chlebem.
- Oliwa z dodatkiem balsamico oraz oliwkami i chlebem.
- Oliwa z dodatkiem utartego parmezanu i chlebem.
- Oliwa z suszonymi pomidorami, czosnkiem, ziołami, cytryną

- i chlebem.
- Oliwa z chlebem – po prostu.

Wszystkie te zestawy chlebowo-oliwne będą znakomicie smakowały z kieliszkiem czerwonego lub białego wina. Można dołączyć również oliwki. I uczta gotowa.

Olej Iniany

Mimo że to tłuszcz wielonienasycony, a tych powinniśmy unikać (dotyczy to oleju słonecznikowego, kukurydzianego, sojowego i z orzecha włoskiego), jest godny polecenia. Ale tylko ten w postaci nierafinowanej, tłoczony na zimno i przechowywany w lodówce, w ciemnym szklanym naczyniu (termin przydatności zaledwie dwa miesiące!).

Olej ten stanowi bardzo bogate źródło kwasu alfa-linolenowego (omega-3). Ma go aż 52,2 proc. i znajduje się na pierwszym miejscu spośród wszystkich tłuszczów pod względem jego ilości.

Może wspaniale uzupełniać naszą dietę, ubogą właśnie w te kwasy, i być stosowany nawet jako olej leczniczy.

Bardzo dobrze komponuje się z nabiałem, szczególnie z twarogami kozim i owczym, ponieważ wtedy kwasy omega-3 są najlepiej wchłaniane. Można go używać do ryb na zimno, śledzi, sałat, kasz i ryżu. Nie nadaje się do gotowania ani smażenia, ponieważ w wysokich temperaturach traci swoje właściwości.



Ważne

Skutek oddziaływania światła na oleje jest o wiele gorszy od wpływu powietrza, ponieważ światło błyskawicznie zmienia nasycone kwasy tłuszczowe w łańcuchy wolnych rodników. Dlatego też wszystkie oleje powinniśmy przechowywać w ciemnych, szklanych butelkach, a Iniany i rydzowy (z Inianki) – w lodówce.

To samo dotyczy plastiku. Oleje bardzo łatwo wchodzi z nim w reakcję, tworząc toksyczne związki (plastycydy). Unikajmy jak ognia plastikowych opakowań!

Olej rydzowy (z lnianki)

Odkryłam go niedawno, nic o nim nie wiedziałam, chociaż był kiedyś w Polsce bardzo popularny i gościł na każdym stole. Po wojnie został wyparty przez olej z rzepaku i słonecznika, bo te rośliny były prostsze w uprawie, obróbce i dawały więcej plonów niż lnianka. Został zapomniany, ale wraca. Bardzo go lubię i polecam.

Jego ogromną zaletą jest to, że ma odpowiedni stosunek kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6. Tylko wówczas gdy te proporcje są zachowane, olej lub oliwa mają właściwości prozdrowotne.

Olej rydzowy tylko w około 10 proc. składa się z kwasów nasyconych. Resztę, czyli aż 90 proc., stanowią korzystne dla zdrowia nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), które skutecznie obniżają poziom złego cholesterolu (LDL) i trójglicerydów. Tłuszcz ten znajduje się na drugim miejscu, po oleju lnianym, pod względem największej zawartości kwasu alfa-linolenowego (omega-3), ma go aż 46,6 proc.

Jeśli zaś chodzi o korzystne proporcje kwasów tłuszczowych, omega-6 i omega-3, są na pierwszym miejscu – wynoszą one 0,4:1 (podczas gdy w oleju lnianym – 0,5:1). Na dodatek duża ilość witaminy E zawarta w oleju rydzowym wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych i opóźnia proces starzenia (antyoksydant!). Poza tym powoduje, że olej nie jęłczeje tak szybko i nadaje się do spożycia aż przez sześć miesięcy (czyli trzy razy dłużej niż olej lniany), przy czym nie musi być przechowywany w lodówce.

Olej rydzowy jest delikatny w smaku, z lekką nutą orzechową. Nadaje się do sałat, kasz, zup, twarogów, ryb i śledzi, którym nadaje bardzo specyficzny i niepowtarzalny smak. Ponieważ ma przyjemny zapach, stosuję go jako kosmetyk do twarzy, ciała i włosów.

Powiedzenie „lepszy rydz niż nic” wzięło się właśnie stąd, że olej ten, jako „maczanka” z cebulką do chleba, był bardzo popularną przekąską w dawnej Polsce („rydz” to potoczna nazwa lnianki, rośliny oleistej spokrewnionej z rzepakiem – przyp. red.). No i proszę, my Polacy mamy jak Włosi, Grecy i Hiszpanie swój specjał

oliwny do chleba.

Jak prawie wszystkie dobre produkty spożywcze, olej rydzowy można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.

Śledzie z cebulą w oleju rydzowym (przepis Tomka)

- 10 śledzi, najlepiej matiasów
- 2 cebule
- czosnek
- słoiczek gruboziarnistej musztardy francuskiej
- łyżka miodu
- 2 cytryny
- ½ szklanki oleju rydzowego
- ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, duży słoik

Śledzie wyłukać i zamoczyć na noc. Liść laurowy rozkruszyć, ziele angielskie i pieprz ubić w morderzu. Pokrojoną cebulę zmacerować (wygnieść z odrobiną cukru, będzie łagodniejsza), wymieszać z przyprawami, sokiem z cytryny. Na niej ułożyć warstwę umytych śledziowych filetów, posmarowanych musztardą wymieszaną z miodem. Kolejną warstwą jest cebula. Dalej śledzie i jako ostatnia warstwa cebula. Wszystko zalać olejem i odstawić do lodówki przynajmniej na 12 godzin. Trochę pracy, ale wierzcie mi, śledzie są wyborne.

Olej kokosowy

Jest bardzo odporny na temperaturę i po podgrzaniu nie wytwarza – jak inne oleje roślinne – tak szkodliwych dla zdrowia wolnych rodników, przez co stanowi doskonały produkt do gotowania, pieczenia i smażenia. Dobrej jakości olej kokosowy z pierwszego tłoczenia jest właściwie bezsmakowy. Jeśli przepis wymaga użycia oleju roślinnego lub margaryny, stosuję zamiast nich olej kokosowy. W wielu publikacjach przeczytałam, że jest on najmniej szkodliwy spośród wszystkich tłuszczów nasyconych, ma silne działanie przeciwzapalne i zwiększa odporność organizmu na infekcje. A do jego najwspanialszych właściwości należy również zdolność eliminowania chorobotwórczych bakterii, wirusów, grzybów i drożdżaków, łącznie

z candidą. Jest prosty w użyciu, można go długo przechowywać, niekoniecznie w lodówce, ponieważ nie jełczeje tak szybko jak większość tłuszczów.

Używam go do smażenia, pieczenia i gotowania dań kuchni orientalnej. Idealnie pasuje do warzyw z patelni i zup warzywnych. Jest świetny jako kosmetyk, nadaje się znakomicie do masażu ciała, można używać go do pielęgnacji twarzy i włosów. Uczyłam się tego od kobiet w Tajlandii, Indiach i wszędzie tam, gdzie rośnie palma kokosowa.

Oleju kokosowego używam również do płukania ust.

Warzywa na oleju kokosowym z makaronem

- 250 g makaronu z pszenicy durum
- bakłażan
- cukinia
- 5 suszonych pomidorów
- ząbek czosnku
- starty parmezan
- olej kokosowy, oliwa z oliwek, sól, wysuszona papryczka chili

Pokrojone pomidory zalewamy gorącą wodą, bakłażana, cukinię, czosnek kroimy. Na rozgrzany olej kokosowy wrzucamy pokrojonego bakłażana, dusimy pod przykryciem 5 minut, dodajemy pomidory, dalej dusimy ok. 5 minut, następnie dodajemy pokrojoną cukinię i czosnek, kolejne 5 minut duszenia. Wsypujemy pokruszoną papryczkę chili, odrobinę soli (uwaga, pomidory suszone są słone!) i na koniec wlewamy łyżeczkę oliwy. Podajemy z makaronem posypanym parmezanem, z białym lub czerwonym winem. Smacznego. Makaron można wymienić na kaszę lub ryż.



Placuszki jaglane na oleju kokosowym

- szklanka kaszy jaglanej
- jajko (zamiennie: łyżka siemienia lnianego zalanego 3 łyżkami ciepłej wody)
- olej kokosowy
- mleko kokosowe
- łyżka mąki z amarantusa
- szczypta chili i kardamonu

Kaszę gotujemy (zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu), dodajemy jajko, mleko kokosowe. Miksujemy (konsystencja powinna być lekko gęsta).

Patelnię z olejem kokosowym należy dobrze rozgrzać. Łyżką nakładamy placuszki. Można serwować z owocami, miodem i orzechami lub z warzywami. Jeśli chcemy placuszki wytrawne, możemy dodać do ciasta natkę pietruszki i zioła.

Awokado

Co prawda, nie jest olejem, ale jego 80 proc. stanowi lekkostrawny, zdrowy tłuszcz, od którego się nie tyje. Awokado to naturalne źródło lecytyny, pożywienia mózgu. Zawiera odżywcze białko, dobre nawet dla osób, które – jak ja i moja wątroba – nie za dobrze trawią tłuste pokarmy.

Uwielbiam awokado. Owoc ten doskonale działa na nasze komórki, które, jak wiadomo, bez tłuszczów nie mogą funkcjonować. I co istotne, prawie nie zawiera cholesterolu. Możemy spożywać awokado na surowo, użyć do sałatek, sosów, soków, koktajli warzywnych, kasz, makaronu, ryżu. Jest wyborne jako smarowidło do chleba, z odrobiną soli i cytryny.

Pasuje do deserów!

Działa też wspaniale jako kosmetyk poprawiający wygląd skóry.



Rady praktyczne

Jak dobrać się do awokado? Miękki owoc dokładnie myjemy w zimnej, a następnie letniej wodzie. Oстрыm nożem przekrawamy wzdłuż na pół, bierzemy awokado w dłonie, jedną połówkę odkręcamy tak, jak robimy to np. z przykrywką słoika i już awokado jest otwarte. Żeby ładnie wyjąć pestkę, należy uderzyć ją delikatnie wzdłuż ostrzem noża, który bardzo łatwo się wbija, i wyjąć. Jeśli wykorzystaliśmy tylko połówkę owocu i chcemy go przechować na jakiś czas, powinno się zostawić w nim pestkę i przykryć z powrotem skórka, wtedy nie czernieje. Zazwyczaj kupuję niedojrzałe awokado. Należy je wtedy włożyć do papierowej torebki i schować w szufladzie. Potrzywać dwa, trzy dni i zmięknie. Dlatego warto kupować kilka owoców, jeśli tylko są twarde. To sposób na to, żeby zawsze mieć miękkie awokado pod ręką.

Przepisy

Humus z awokado

- miękkie awokado
- ząbek czosnku
- łyżeczka oliwy (z oliwek, lnianki lub sezamu)
- garść sezamu
- cytryna
- natka pietruszki
- sól, pieprz, chili

Awokado zmiksować z czosnkiem i oliwą, dodać pokrojoną pietruszkę, sezam, trochę cytryny, sól, pieprz i chili do smaku.



Awokado z bananem i ziołami

- miękkie awokado

- banan
- łyżka oliwy z Inianki rydzowej lub oliwek
- suszone oregano
- cytryna
- sól, pieprz, suszona słodka papryka

Awokado i banana kroimy w plasterki, skrapiamy oliwą i cytryną. Dodajemy po szczypcie soli, pieprzu, papryki, oregano. Mieszamy.

Awokado z gotowanym burakiem

- miękkie awokado
- ugotowany na parze burak (zawsze mam kilka w lodówce)
- szklanka ciecior (albo innej fasolki, może być szparagowa) ugotowanej lub z puszki
- cytryna
- 2 jajka ugotowane na twardo
- natka pietruszki
- szczypiorek
- ząbek czosnku
- sól, pieprz, chili
- oliwa z oliwek

Awokado wybieramy łyżeczką, buraka i jajka kroimy, dodajemy fasolkę oraz pokrojoną natkę pietruszki i szczypiorek. Wciskamy czosnek, doprawiamy cytryną, solą, pieprzem, chili. Mieszamy.

Mus czekoladowy z awokado

- miękkie awokado
- banan
- 2 łyżki kakao
- łyżeczka kawy
- łyżeczka ksylitolu lub miodu, do smaku
- szczypta chili i kardamonu
- garść uprażonego sezamu (niekoniecznie)

Wszystkie składniki zmiksować. Można schłodzić w lodówce. Pyszne samo w sobie, ale też z truskawkami, malinami, jagodami czy też jako dodatek do ciasteczek, placuszków, naleśników i lodów.

Mus czekoladowy z awokado z daktylami

- 2 dojrzałe awokado
- 10 daktyli
- 2 łyżki kakao
- kilka kropli olejku waniliowego

Daktyle namoczyć w wodzie na 15–20 minut (jeśli są pestki, usunąć), następnie pokroić, dodać kakao, awokado i wanilię. Zmiksować. Podawać od razu lub po schłodzeniu w lodówce. Zamiast wody, do namoczenia daktyli można użyć dobrego alkoholu.

Mus z awokado z owocami

- 2 dojrzałe awokado
- dojrzały banan
- 25 dag truskawek, malin lub innych sezonowych owoców
- łyżka miodu
- szczypta imbiru i kardamonu

Wszystkie składniki zmiksować, schłodzić i... zajadać.

Chleb

To teraz coś o chlebie, który ostatnio popadł w niełaskę i ma straszny pijar. Bo tuczy, zawiera gluten, drożdże, zapycha, nie jest odżywczy. Mamy unikać go jak ognia. I to prawda! Ale prawdą również jest, że tak przedstawiają chleb autorzy modnych i często nieprzemyślanych diet. Nigdy nie mogłam się z tym pogodzić, ponieważ naprawdę lubię chleb, jestem jego prawdziwą fanką. W którejkolwiek części świata się znajduję, zawsze próbuję miejscowych wypieków. Gdy tylko się wie, o co chodzi, można znaleźć dobry, prawdziwy chleb. A o co chodzi? Otóż chleb pieczony na zakwasie jest produktem bogatym w wartości odżywcze, ponieważ w trakcie naturalnego zakwaszania mąka zostaje scalona w jedną żywą substancję, bogatą w witaminy i enzymy. Zaczyn i naturalne zakwaszanie towarzyszyły ludziom przez tysiące lat, natomiast drożdże zostały wynalezione w laboratorium chemicznym niecały wiek temu! Używa się ich do masowego wypieku pieczywa drożdżowego, powodującego wzdęcia, niestrawność, niewydolność jelit i gromadzenie w organizmie drożdżaków *Candida albicans*, powodujących wiele chorób z alergiami włącznie.

Tego rodzaju pieczywa rzeczywiście należy unikać. Jak ognia!

„Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj...”. Dlaczego nagle zaczął szkodzić, skoro przez tysiące lat towarzyszył człowiekowi w jego diecie? Był pożądanym, odżywczym i świętym. Chleb to życie, energia na cały dzień. Świeży, prosto z pieca, dobrze wypieczony, pachnący tworzy w otoczeniu specyficzną aurę i zawsze kojarzy się z czymś miłym, dobrym, bezpiecznym. Dzielenie się chlebem jest rytuałem znanym w wielu kulturach i religiach.

To oczywiście, że – jak ze wszystkim – nie należy przesadzać również z ilością jedzonego chleba. Można go spożywać co drugi dzień lub w sytuacjach, kiedy szybko potrzebna jest nam energia, na przykład przed biegiem czy forsownymi ćwiczeniami.



Małe, odbudowujące się na rynku piekarnie pieką już naprawdę bardzo dobry chleb na zakwasie. Z ziarnami, owocami, mieszankami zbóż. Najlepszy jednak jest ten przygotowany bez zbytnich kombinacji, z siemieniem lnianym. Smaczny i pożywny. Zjedzony z dodatkiem dobrego masła koziego lub klarowanego krowiego, z pachnącą oliwą z oliwek, a nawet ze smalcem, może być prawdziwym specjałem. Odkryłam jeszcze jedną tajemnicę chleba. Im starszy i bardziej zeschnięty, tym dłużej trzeba go gryźć, a właściwie przeżuwać. I wtedy mniej go jemy, nie idzie w biodra, niczego nie zakleja, jest więc jeszcze zdrowszy.

Ktoś piekący prawdziwy chleb

Jurek – ziemianin, entuzjasta, człowiek „pozytywistycznego renesansu”, tak o nim myślę. Postanowił piec chleb, ponieważ nigdzie nie mógł kupić „prawdziwego chleba”, żeby najeść się nim jak w dzieciństwie i nie mieć wyrzutów sumienia. Najpierw zbudował piec chlebowy z prawdziwej cegły. Następnie, ucząc się ze starych książek, metodą wielu prób i błędów, sam zaczął wypiekać. „Myślałem, że pójde na pół roku do dobrej piekarni i nauczę się. Zrezygnowałem po trzech dniach! Chciałem już po pierwszym, ale dałem im, to znaczy piekarzom, i sobie szansę. To, co oni robią, nie ma nic wspólnego z pieczeniem chleba, o którym marzyłem...”. Właśnie. Nawet jeśli jest to chleb na zakwasie, i tak w dziewięćdziesięciu procentach są dodawane drożdże oraz polepszacze. „Kto by się bawił? Komu by się chciało? Kto ma na to czas?” – mówią piekarze, którzy nie są piekarzami. W młynie, w którym kupuje mąkę Jurek, piekarze narzekają, że ta ma za mało glutenu. Gluten przyspiesza cały proces przygotowania pieczywa, powoduje, że chleb szybciej rośnie. Jego walory zdrowotne i smakowe nie są ważne, chodzi przecież o kasę. A ludzie i tak nie wiedzą, jaka jest prawda, bo niby skąd mieliby to wiedzieć?

No więc Jurek wziął pieczenie chleba we własne ręce – fermentacja zakwasu z mąki żytniej trwa u niego 14 dni. Jak za dawnych dobrych czasów. Gdy zakwas jest gotowy, łączy go z gruboziarnistą mąką razową i wodą. Odstawia na kilka godzin, a kiedy fermentacja osiągnie odpowiednią fazę, dodaje mąkę pszenną ($\frac{1}{8}$ całości), resztę mąki żytniej i, jak to robili już starożytni Grecy, trochę siemienia lnianego. Ciasto przekłada do foremek, które od godziny do dwóch leżakują w drewnianej skrzyni. Czas leżakowania zależy od temperatury powietrza na zewnątrz i od wielu innych czynników, o których Jurek już wie (ale i tak wciąż się uczy), że są ważne. Dojrzewanie należy zgrać z temperaturą pieca, ponieważ ostatnia faza wzrostu odbywa się w na amen zamkniętym piecu. Co znaczy, że jest to proces nieodwołalny. Drzwiczek nie można otworzyć ani nawet uchylić. I to jest esencja pieczenia chleba. Po godzinie, gdy temperatura z 380 stopni opadnie do 180–200, bochenek wyjeżdża z pieca, razem z aromatem czereśniowego drewna, którym był wcześniej rozgrzewany piec. I z najcudowniejszym, niezapomnianym, niepowtarzalnym zapachem ciepłego, świeżego chleba. Od razu sięgam pamięcią czasów mojego dzieciństwa. Mieszkałam wtedy w sąsiedztwie dwóch małych piekarni. Znałam panów piekarzy i panie piekarskie. Nie raz, nie dwa dostałam chrupiącą bułkę z makiem. Do dzisiaj pamiętam jej skórkę, zapach, kształt i smak. To była kajzerka. Czy ktoś pamięta, skąd ta nazwa?

***Wszystko, co proste, na ogół jest w stu procentach skuteczne.
Dotyczy to również chleba naszego powszedniego. Jestem wdzięczna
takim entuzjastom, jak Jurek. Dzięki nim mamy szansę wrócić do
tego, co w życiu istotne.***

Ziarna i orzechy

Są moim ulubionym pożywieniem, mimo iż zawierają najwięcej tłuszczu ze wszystkich nieprzetworzonych produktów. Nigdy po ich zjedzeniu nie czuję dyskomfortu, a moja wątroba świetnie dzięki nim funkcjonuje. Ponieważ większość orzechów i nasion jest bogata w białka oraz tłuszcze, w swojej diecie często zastępuję nimi ryby i mięso, co z kolei pozwala mi zachować odpowiednią wagę, ładną skórę i włosy. Niektóre z nich zawierają kwasy omega-3, są też źródłem witaminy E, działającej jak ochraniacz nerwów i poprawiającej odporność przeciwutleniacz, co również nie jest bez znaczenia dla dobrego funkcjonowania wątroby i całego organizmu. Witaminy, minerały, aminokwasy, węglowodany, które harmonijnie ze sobą współdziałają, sprawiają, że orzechy i nasiona mają niezwykle właściwości.

Orzech włoski

Jest pięknym, rozłożystym drzewem i rośnie w Polsce, prawie w każdym ogrodzie. Jego owoce nie mają sobie równych i dla mnie są numerem jeden. Każdy z nich to taka mała apteka. Zawierają dużo kwasów tłuszczowych omega-3 (5 proc.), które w kombinacji z witaminami i mikroelementami podnoszą sprawność umysłu, koncentrację i pamięć. Orzechy włoskie są najlepszym pożywieniem dla mózgu. Mają silne właściwości bakteriobójcze, zwalczają pasożyty przewodu pokarmowego. Wyciąg z orzecha włoskiego w połączeniu z piołunem i goździkami działa prewencyjnie na wszelkiego rodzaju grzyby, pleśnie i robaki. Jest pomocny również przy niestrawnościach. Kwasy elagowy i fenolowy działają przeciwnowotworowo, wiążąc i unieszkodliwiając substancje rakotwórcze. Orzech ten zawiera również koenzym Q10, który przyczynia się do obniżenia złego cholesterolu LDL, a także kwas foliowy, wskazany szczególnie dla kobiet w ciąży.

Kupuję orzechy tylko w łupinach, które są ich naturalnym opakowaniem. To daje mi pewność, że nie są zjełczałe ani spleśniałe.

Orzech laskowy

Leszczyna leśna i ogrodowa mają orzechy, które fascynowały mnie całe dzieciństwo, z powodu swoich śmiesznych czapeczek. W święta tłukłam te orzechy młotkiem, żeby dostać się do ich pysznego wnętrza, dlatego też będą mi się kojarzyły z Bożym Narodzeniem. Nie wiedziałam jeszcze wtedy, ile skarbów jest w nich ukrytych. Jasne, że najsmaczniejsze są orzechy w czekoladzie. Mleczną z dzieciństwa dziś zamieniłam na gorzką – która jeszcze bardziej podkreśla ich smak – i bez poczucia winy dostarczam swojej skórze witaminę E. (Orzech laskowy ma jej zdumiewająco dużo, a czekolada, wiadomo, zawiera magnez, jest więc idealna na osłabienie, przemęczenie i ogólny brak humoru).

Garść orzechów minimalizuje uczucie głodu, a ostatnie badania wykazały, że zawarte w nich witaminy B, PP, E, sole mineralne, fosfor, wapń, potas i żelazo trzymają łaknienie w ryzach i wręcz powodują utratę tłuszczu.

Orzechy laskowe można mieszać z innymi ziarnami i orzechami, dodawać do sałat, kasz, płatków, owoców, ciast.

Migdały

Są jedynymi orzechami alkalizującymi krew (inne, niestety, ją zakwaszają). Wyróżnia je wysoka zawartość wapnia (100 g zawiera ponad 200 mg tego pierwiastka). Jak i pozostałe orzechy, są bogatym źródłem białka, tłuszczu i magnezu. Neutralizują przykre objawy zgagi. Witamina E i cynk podnoszą odporność, nawilżają jelita i wpływają na piękną skórę, włosy i paznokcie.



Olejek ze słodkich migdałów uważam za najwspanialszy kosmetyk. Używam go z prawdziwą pasją do ciała, twarzy, włosów, na otarcia, do kąpieli (nadaje się również dla dzieci) i do czego się da. Z masła migdałowego robię maseczki, także na włosy, używam go też w kuchni.

Oliwka ze słodkich migdałów do ciała

Do 100 mg oliwki należy dodać 3 krople naturalnego olejku różanego lub lawendowego. Przechowuję ją w ciemnej butelce z dozownikiem i używam do masażu oraz jako balsamu do ciała.

Inne orzechy

Pistacjowe, nerkowca, makadamia i ziemne (arachidowe), które właściwie orzechami nie są, należą do rodziny bobowatych. Często rosną na glebach nasyconych nawozami syntetycznymi i spryskiwane są chemią, w związku z tym raczej ich unikam. Jadam orzechy rosnące u nas, a pozostałe tylko od czasu do czasu.

Niestety, nasiona i orzechy tracą większość swoich wartości

odżywczych zaraz po obraniu. Narażone na działanie światła i temperatury, jełczeją tak samo jak oleje, co sprawia, że są bardziej szkodliwe niż odżywcze. Dlatego najlepiej kupować je niełuskane, a jeśli już, to przechowywać w chłodnym miejscu, w ciemnych szklanych naczyniach (jak oliwy i oleje). Wskazane jest lekkie prażenie orzechów, bo dzięki temu pozbywamy się z nich pleśni, grzybów i drobnoustrojów. Najlepiej jeść orzechy i nasiona rosące w strefie klimatycznej, w której żyjemy.

Siemię lniane

Powszechnie niedoceniane i znane jako „glut” bez smaku to jedyne nasienie, które zawiera więcej kwasów omega-3 niż omega-6. I to aż trzy razy, co jest niezwykle istotne dla naszej diety. Bardzo dużo kwasów omega-3 znajduje się też w wiosennej trawie. Zwierzęta, które ją jedzą i żerują na wolnym wybiegu, dają nam mięso, sery, mleko, jogurty, masło, śmietanę bogate w kwasy omega-3 i kwasy omega-6, w odpowiednich proporcjach.

Między tymi dwoma rodzajami kwasów powinna być zachowana równowaga. Niestety, w roślinach, jak również w całym środowisku, z powodu zatruć chemicznych gleby, wody i powietrza, ta równowaga została zachwiana. Nie bez znaczenia jest fakt, że pastwiska zastąpiono hodowlą na wielką skalę, a zamiast trawy bogatej w oba rodzaje tych kwasów, zwierzętom daje się paszę, składającą się z pszenicy, soi i kukurydzy, które prawie w ogóle nie zawierają kwasów omega-3, obfitują natomiast w kwasy omega-6. I często są modyfikowane genetycznie. W ten oto sposób doszło do zaburzenia naturalnej równowagi fizjologicznej w naszych organizmach. Mięso, drób, jajka i wszystkie przetwory mleczne nie są już takie jak pięćdziesiąt lat temu. Dostarczają nam w nadmiarze kwasów omega-6, które są odpowiedzialne między innymi za gromadzenie tłuszczu w organizmie i rozwój procesów zapalnych w reakcji na agresję z zewnątrz. Nie byłoby to niczym złym, gdyby pozostawały w równowadze z kwasami omega-3, które zapobiegają zapaleniom i ograniczają wytwarzanie tłuszczu.

Wniosek jest prosty: za mało mamy obecnie w pożywieniu kwasów omega-3, a za dużo omega-6 (powinny występować w stosunku 1:1). Jeśli nie ma między nimi równowagi, w naszym organizmie dochodzi do niedoborów. I zaczynają się kłopoty.

Na ratunek śpieszy nam siemię lniane.

Dzięki owym niepozornym nasionkom zarówno my, jak i zwierzęta, możemy tę równowagę odzyskać. Jeżeli tylko pojawią się one w diecie w wystarczającej ilości.

Jestem fanką siemienia lnianego, podobnie jak soków. I soki, i siemię są proste do zdobycia, a także łatwo je stosować. Mogę śmiało powiedzieć, że pokrywają w dużej

mierze zapotrzebowanie mojego organizmu na witaminy, mikroelementy, błonnik i enzymy. Poza tym, pozyskując kwasy omega-3 z roślin, nie musimy zabijać ryb. W ich tłuszczu ostatnio stwierdza się obecność niebezpiecznych dla naszego zdrowia związków chemicznych, których pełne są wody mórz i oceanów. Zanieczyścił je oczywiście człowiek. I tak, niestety, koło się zamyka.

Wiemy już, że warzywa i owoce na soki powinny pochodzić z ekoupraw, ale jeśli tak nie jest, też nie ma tragedii. Zanieczyszczenia w roślinach osiągają najmniejszy z możliwych poziom.



To samo dotyczy siemienia, ale warto czytać, skąd pochodzi.

O zgrozo!, często importuje się je z Chin. Jak wiadomo, tam nikt nie pyta o certyfikaty ani metody upraw.

Przyglądajmy się więc skrupulatnie etykietom, ponieważ nawet w sklepach z ekologiczną żywnością zdarzało mi się trafić na produkty nie wiadomo skąd.

Jak wspominałam, o dobrodziejstwie siemienia wiedzieli już starożytni. Grecy i Rzymianie, którzy mieszały je z mąką i dodawali do chleba. W średniowieczu również dodawano siemię do zbóż. Na szczęście znowu do tego wracamy. Można już kupić pieczywo z mąki gruboziarnistej albo samemu upiec sobie chleb na zakwasie, z dodatkiem różnego rodzaju ziaren. Znam wiele osób, które to robią. Coraz więcej ludzi jest świadomych, co i jak należy jeść. Wiedzą, gdzie można kupić wartościowe produkty. Jeśli nie ma tego, czego szukamy, wystarczy poprosić świadomego właściciela sklepu, bo tacy również już są. I sprowadzi nam to, czego potrzebujemy.

Poza tym od czego jest poczta pantoflowa? Naprawdę działa i nigdy nie zawodzi. Rozmawiając z ludźmi, można się dowiedzieć, gdzie i od kogo kupić dobrą żywność organiczną. Kto co sieje i zbiera. Z jakich produktów korzystają panie Wandzia, Kasia, Magda i Zosia, które pieką cudowne ciasta, wegańskie pasztety, lepią wegetariańskie pierogi, gotują gołąbki, robią soki, konfitury i dżemy bez cukru. Hodują kozy, pszczoły, sadzą warzywa. I jeszcze kochają robić to, co robią. Ogromnie im jestem wdzięczna i dziękuję za wszystko.

Produkty dobrej jakości są w odpowiedni sposób oznakowane. Powinny mieć certyfikat i podany kraj pochodzenia. Należy tylko dokładnie czytać.

Siemię lniane można spożywać na wiele sposobów: dodawać do pieczonego chleba, kasz, ciast, naleśników, placków, musli, sałat, soków, koktajli, zup, warzyw na ciepło.

Zmielone – do jogurtu, soku warzywnego, zup. Do sosów jako zagęszczacz lub zamiast jajka do naleśników i placków.

Wystarczy 2 łyżeczki zmielonego siemienia lnianego zalać 2 łyżkami ciepłej wody, zamieszać. I już mamy „jajko”.

Warto raz dziennie jeść z posiłkiem 4 łyżki mielonego siemienia lnianego (powinno być świeżo mielone, inaczej jełczeje – chyba że jest szczelnie zamknięte i trzymane w lodówce) lub łyżkę oleju lnianego. W ten sposób dbamy, aby nie zabrakło nam kwasów omega-3, których poważne niedobory występują u większości osób.

Zarówno całe, jak i zmielone siemię lniane nawilża i ochrania jelita oraz ścianki żołądka, zapobiega również zaparciom oraz wielu poważnym chorobom (Paul Pitchford, *Odżywianie dla zdrowia*).

Dodaję je do zup, wtedy jest świetnym zagęszczaczem, do płatków na śniadanie, kasz i do mieszanki orzechowej, którą zawsze mam pod ręką, a która szczególnie przydaje się w aucie, w podróży i gdy jestem głodna, bo nie zdążyłam nic zjeść.

***Uwaga, siemienia lnianego nie powinno zalewać się wrzątkiem!
Traci wtedy witaminy, wydzielając jednocześnie niekorzystne dla
nas związki.***

Przepisy

Mieszanka orzechowo-owocowa 1

- orzechy włoskie (osobiście łuskane)
- orzechy laskowe (osobiście łuskane)
- migdały
- morele suszone
- śliwki suszone
- pestki dyni
- siemię lniane

Mieszanka orzechowo-owocowa 2

- orzechy nerkowca
- orzechy włoskie
- migdały
- pestki słonecznika
- pestki dyni
- żurawina suszona
- daktyle
- siemię lniane

Mieszanka orzechowo-owocowa 3

- migdały

- orzechy laskowe
- orzechy włoskie
- figi suszone
- ananas suszony
- jabłka suszone
- rodzynki
- pestki dyni
- siemię lniane

Wszystkie te składniki mają w sobie niezwykłą moc. Dostarczają nam cukru, tłuszczu, minerałów, witamin i mikroelementów. Są słodkie, ale to dobra, organiczna słodycz. Wystarczą dwie lub trzy garście i jest się zadowolonym. Każda roślina stworzona przez naturę i podana naszemu organizmowi w najprostszej, nieprzetworzonej postaci jest dla niego najkorzystniejsza i najzdrowsza.

Kombinacji oraz możliwości mieszankowych jest nieskończenie wiele. Wszystko zależy od naszej inwencji i dostępności produktów. Polecam oczywiście te suszone bez wspomagaczy i chemii. Są dostępne w sklepach z dobrą żywnością, można je również kupować przez internet.

Naleśniki z jajkiem z siemienia lnianego

- jajko z siemienia lnianego, przygotowane według przepisu podanego wyżej (lub jajko od szczęśliwej kury)
- ½ szklanki mąki orkiszowej
- ½ szklanki mąki żytniej
- duża łyżka zmielonego siemienia lnianego
- szczypta kurkumy, szczypta cynamonu
- woda mineralna gazowana (zamiast mleka) lub mleko kokosowe
- łyżka oliwy z oliwek
- łyżka oleju kokosowego (do smażenia)

Wszystkie składniki miksujemy, dodając wodę, aż do uzyskania lekko płynnej, lejącej się masy. Smażymy naleśniki na dobrze rozgrzanej

patelni, na odrobinie oleju kokosowego.

Możemy podawać z duszonymi warzywami, grzybami, tahini lub na słodko - z gorzką czekoladą i bakaliami, z lekko podsmażonymi owocami, musem czekoladowym z awokado, z konfiturą lub ze świeżymi owocami, zmiksowanymi z miodem lub ksylitolem. Palce lizać.

Zioła

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Jest jednym z cudów natury, które nieustannie odkrywam. W jego małych ziarenkach została ukryta uzdrawiająca moc, dzięki której można łagodnie i regularnie oczyszczać organizm. Już od wielu lat uwzględniam ostropest w swojej diecie, w efekcie moja wątroba i ja jesteśmy w dobrej formie.

Ostropest plamisty, czyli nasz popularny oset polny z pięknymi kwiatkami, był niegdyś dość popularnym warzywem. Jego młode listki dodawano do sałat lub przyrządzano jak szpinak (ma bardzo wyraźny smak zmielonych orzechów).

Najcenniejsze są nasiona ostropestu, można dodawać je do koktajli, sałat, ciasta na chleb, spożywać w celach leczniczych. W ziarenkach skumulowana jest silimaryna, która stanowi zbiór związków zaliczanych do flawonoidów, działających oczyszczająco, odtruwająco i ochronnie na wątrobę, woreczek żółciowy i nerki. Chroni zdrowe komórki wątroby przed toksynami i stłuszczeniem, przyczyniając się do ich regeneracji. Pomaga pozbyć się bólu pęcherzyka żółciowego i zalegających w nim kamieni. Nasiona ostropestu podnoszą poziom glutationu w organizmie nawet do 35 proc. (glutation jest silnym antyoksydantem, mocniejszym niż witaminy C i E, przeciwdziała w dużej mierze uszkodzeniu komórek wątroby przez wolne rodniki oraz wspomaga wymianę starych komórek na nowe). Działają wspomagająco przy wirusowym zapaleniu wątroby typu C, B, A. Zmniejszają uszkodzenia wątroby u osób poddanych chemioterapii oraz ułatwiają rekonwalescencję, przyśpieszając usuwanie substancji toksycznych, które odkładają się po silnych zatruciach. Ostropest łagodzi również stany zapalne i hamuje zmiany skórne związane z łuszczycą.

Silimaryna zawarta w ostropeście zmniejsza niekorzystny wpływ wolnych rodników na komórki mózgu oraz zapobiega ich degenerującym zmianom. Znakomicie poprawia koncentrację i pamięć.

Karczoch (*Cynara Scolymus*)

Zawiera przeciwutleniacze i cenne substancje czynne – inulinę i cynarynę, które pobudzają metabolizm i przyśpieszają opróżnianie żółci z pęcherzyka żółciowego,

a także obniżają poziom cholesterolu. Podobnie jak ostropest, karczoch ma w swoim składzie sylicynę, która zapobiega stanom zapalnym wątroby.



Dziurawiec (*Hypericum Perforatum*)

Najpopularniejszy środek żółciopędny. Zawarte w nim flawonoidy działają rozkurczowo na drogi żółciowe i zapobiegają tworzeniu się kamieni.

Czarna lista nr 2

Wraz z wyciskaniem soków i parzeniem siemienia lnianego każdego ranka, zaczęłam coraz częściej przyglądać się temu, co jem. Wniosek był jeden: mój sposób odżywiania się nie do końca jest taki, o jakim śnią dietetycy i guru od zdrowej żywności. Po raz kolejny postanowiłam podejść do tematu. Zaczęłam wypisywać, co jest dla mnie dobre, a co nie. Metodą prób i błędów oraz pod wpływem studiowania różnych niekonwencjonalnych książek o przypadkach wyleczenia odpowiednim jedzeniem doszłam do wniosku, który nasuwał się sam. Wróciłam do czarnej listy produktów, które z wielu powodów mi szkodzą. Zaczęłam dorzucać do niej kolejne. I tak jest do dzisiaj.

Nieustannie coś z niej eliminuję i zastępuję produktami z białej listy nr 2.

Gdy zaczęłam stopniowo usuwać mięso ze swojego jadłospisu, pojawił się (jak pewnie u wszystkich w podobnej sytuacji) problem, czym je zastąpić.

Bo przecież dobrą właściwością mięsa jest wysoka zawartość białek, minerałów, określonych witamin i mikroelementów. Mięso jednak ma mnóstwo tłuszczów, często zawierających toksyny, hormony i antybiotyki, które podawane są zwierzętom hodowlanym, również w celu przyrostu masy mięśniowej. Jedzone w dużych ilościach i za często, powoduje wiele chorób, a także dramatycznie uodparnia nasz organizm na działanie antybiotyków.

Niestety, ten sam problem dotyczy ryb, zwłaszcza dużych.

Dlatego też staram się odżywiać zgodnie z podstawowym wzorcem ewolucyjnych, w którym w odpowiedniej kolejności występują: jaja, ryby, drób, czerwone mięso.

Odkryłam ostatnio tak zazwyczaj u nas pogardzane podroby. Według medycyny chińskiej w narządach wewnętrznych zwierząt jest większe stężenie składników odżywczych niż w ich mięśniach. Mogą one wręcz uzdrowić nasze chore organy lub pozytywnie na nie wpłynąć. Można w to wierzyć bądź nie, lecz spożywając wszystkie

części zwierząt, oszczędzamy również same zwierzęta. I to stanowi dla mnie najważniejszy argument.

Jestem fanką medycyny holistycznej, ale także holistycznego odżywiania się. Polega ono na wykorzystywaniu wszystkich produktów żywnościowych do końca. Jeśli już zjadamy mięso, nie marnujemy żadnej jego części. To samo dotyczy między innymi warzyw i owoców.

Szanujemy zwierzęta, przyrodę, środowisko i otoczenie. Będziemy wtedy zdrowsi i szczęśliwsi. Nie marnujemy cennego jedzenia, wody i energii.

Do całkowitego strawienia posiłku mięsnego nasz organizm potrzebuje aż czterdziestu ośmiu godzin. Warzywa, szczególnie zielone liściaste, bardzo wspomagają jego trawienie, również kapusta, brokuły, cebula i czosnek. Można je gotować i dusić z mięsem lub podawać jako dodatki. Imbir, cebula, czosnek i majeranek dodane do gotowania rosółu bądź zupy pomagają pozbyć się toksyn zawartych w mięsie.

Przyprawiając mięso ziołami, obniżamy również jego kwasowość.

Wszystkie rosnące u nas zioła mogą w znacznym stopniu wspomóc nasz organizm w ciężkiej pracy, jaką jest trawienie posiłków mięsnych. Rozmaryn, szalwia, oregano, tymianek, czosnek niedźwiedzi, kolendra, pietruszka, nać selera uprawiane są w naszej strefie klimatycznej. Możemy je sadzić w skrzynkach na balkonie lub na parapecie. Nie wymagają specjalnych zabiegów pielęgnacyjnych.

Kwaśne marynaty na bazie wina, soku z cytryny, octu jabłkowego, winnego, balsamico, a nawet soku pomidorowego pomagają w rozkładaniu tłuszczów i białek, które są ciężkostrawne dla naszego organizmu.

Poporcjowane lub pokrojone w plastry mięso należy marynować co najmniej pół godziny przed upieczeniem lub ugotowaniem. Najlepiej sprawdza się 24-godzinny proces marynowania.

Przepisy

Marynata nr 1

- ½ szklanki czerwonego wina
- łyżka oliwy z oliwek tłoczonej na zimno
- ząbek czosnku

- łyżeczka miodu
- szczypta chili, kardamonu, imbiru
- kilka igiełek rozmarynu

Doskonała do czerwonych mięs, dziczyzny, gęsi, kaczki.

Marynata nr 2

- łyżka oleju rydzowego
- 3 łyżki octu balsamico
- pieprz czarny, czerwony, biały
- ½ łyżeczki mięty pieprzowej
- ząbek czosnku
- cząber lub szalwia
- ½ łyżeczki soli morskiej lub himalajskiej

Nadaje się do wieprzowiny, jagnięciny, indyka, kurczaka, łososa, halibuta.

Marynata nr 3

- 4 łyżki białego wina
- łyżka masła orzechowego lub tahini
- łyżka oleju sezamowego
- 1³ łyżeczki zmielonego imbiru
- szczypta soli morskiej, chili
- łyżeczka miodu
- sok z połówki pomarańczy

Świetna do wszystkich rodzajów ryb oraz drobiu. Mięso można marynować lub polewać po upieczeniu w piekarniku albo po ugotowaniu na parze.

Łosoś z piekarnika

Płaty lub dzwonki łososa umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Natrzeć marynatą nr 3 i pozostawić na minimum pół godziny.

Piec na folii aluminiowej lub w żaroodpornym naczyniu przez około 20

minut. Przed podaniem można skropić cytryną i delikatnie oprószyć pieprzem.

Wątróbki drobiowe

Umyć i namoczyć wątróbki w marynacie nr 1 lub 2 na minimum pół godziny. Pokroić w plasterki koper włoski, czerwoną cebulę i dusić na maśle klarowanym pod przykryciem. Pod koniec dodać pokrojone w cienkie plasterki jabłko lub gruszkę, można trochę posolić. Uduszone warzywa przełożyć do naczynia żaroodpornego lub małej patelni, żeby nie wystygły. Wątróbkę podsmażyć na maśle, przed podaniem oprószyć czarnym pieprzem. Podawać na uduszonych wcześniej warzywach. Jako dodatek można podać chleb razowy, kaszę pęczak, bób, groszek zielony, ziemniaki lub pietruszkę purée.

Polędwica wołowa

Poporcjowaną lub w całości polędwicę myjemy i zalewamy marynatą nr 1.

Odkładamy do lodówki na 12 godzin. Obsmażamy szybko na dobrze rozgrzanej patelni i pieczemy w piekarniku.

Serwujemy z miksem sałat i żurawiną lub z warzywami na parze.

Ruch to życie

Jak się miało okazać, odpowiednia zdrowa dieta to nie wszystko, raczej tylko wierzchołek góry lodowej. Do porannych dziwactw należałoby dodać trochę ruchu – pomyślałam kiedyś, przeglądając pismo w języku angielskim, które wpadło mi w ręce na lotnisku. Cała prawie jego zawartość traktowała o bieganiu. Coś niecoś na ten temat wiedziałam, ponieważ moja przyjaciółka z Ameryki od jakiegoś czasu przy każdej nadarzającej się okazji rozprawiała właśnie o bieganiu, któremu – jakby mogło się wydawać – poświęcała większość swojego życia. W Stanach właśnie zaczynała się moda na bieganie, odchudzanie, diety i bycie fit. „Mówię ci, to jest to, a na dodatek nic nie kosztuje. Musisz mieć trampki i ścieżkę w miejscu, które lubisz” – powtarzała, jakby zachęcając mnie. O „wypasionych” strojach, butach i akcesoriach na każdą porę roku nawet w Ameryce nikt jeszcze wtedy nie słyszał. Co prawda, popularne były już amerykańskie maratony. Kto by wtedy pomyślał, że w naszych miastach i miasteczkach naście lat później będzie ich prawdziwy wysyp. I że bieganie stanie się sportem niemalże narodowym, z czego się ogromnie cieszę.

Jak każdy, broniłam się wyświechtanymi frazesami. „To nie dla mnie, umrę z nudów, co ja mam robić w czasie tego biegania?” – mówiłam, gdy koleżanka ciągle mnie zachęcała. „Nic, właśnie nic nie musisz robić. Po prostu biegnij. Kiedy ciało się męczy, umysł odpoczywa. Często właśnie biegając, dowiadujemy się, dokąd zmierzamy. Sama zobaczysz” – dodała, śmiejąc się.

Bieganie

Ten sport jest sztuką małych kroków. Uczy pokory, a także cierpliwości. Podczas biegania trudno oszukać samego siebie, nie sposób tu cokolwiek udawać.

Teraz już wiem, po co jest bieganie. Wtedy, piętnaście lat temu, postrzegano je, delikatnie mówiąc, jak jakieś dziwactwo. Pamiętam, że nawet wśród znajomych i przyjaciół nie za bardzo mogłam się chwalić swoimi wyczynami. Nie było to dobrze widziane, za to złośliwie komentowane. Wiadomo, biegacze na ogół są samotnikami. „Zacznij biegać z kimś, wtedy jest łatwiej – mówiła Ela. – Ale tak właściwie to na nikogo nie licz. Inni zawsze cię odciągną. A to nie ten dzień, nie ta pogoda, nie ten nastrój. Koleżanka, z którą się umawiałaś od kilku dni, pięć minut przed wyjściem

zadzwoń, że coś jej wypadło. Nie zdawaj się na innych. Biegasz sama ze sobą i nie marudzisz, że jest ciężko. Bo jest, ale skoro już idziesz pod górę, to nie narzekaj. Z czasem docenisz swoje własne towarzystwo”.

Doceniłam. I nauczyłam się bycia z własnymi myślami, przepływającymi swobodnie, nie wiadomo skąd i dokąd. Po raz pierwszy robiłam coś bez celu. Takie uprawianie sztuki dla sztuki, pozbawione głębszego sensu. Po prostu biegałam, żeby być z przyrodą, pogodą i niepogodą. Dla czystej, bezcelowej przyjemności. Nigdy też nie mierzyłam czasu. Polubiłam chłód – lepiej się wtedy biegnie. Przestały irytować mnie oblewające poty – wraz z nimi znikają z organizmu toksyny. Nauczyłam się płuć, każdy biegacz to robi, wypluwa zbędny śluz i zanieczyszczenia. Kolor zaś czerwonej piwonii na twarzy oznacza jej maksymalne dotlenienie, czego nie da żaden cudowny, najdroższy kosmetyk (no, chyba że seks). A na końcu zupełnie przestałam się przejmować spoconymi włosami. I nauczyłam się sikać na stojąco. Jest to dość karkołomne, ale jak muszę, to sobie radzę.

Co jeszcze daje bieganie? Bez zadyszki wchodzisz na każdą górę (oczywiście, nie mówię tu o ośmiotysięcznikach). Gdy zepsuje się winda, śmigasz na dwunaste piętro, a twoi kumple z pracy stoją niczym stado pingwinów, nerwowo przebierając w miejscu nogami. Na imprezach tańczysz do utraty tchu, kiedy inni już dawno odpadli. Kondycją bijesz na głowę dwudziestolatki i masz stałą wagę przez całe życie, ponieważ dzięki bieganiu utrzymujesz w doskonałej formie ciało oraz narządy wewnętrzne swojego brzucha. Masujesz je, dotleniaasz i nie pozwalasz im obrastać w tłuszcz. One potrzebują ruchu tak samo jak ty. Redukując ilość nadmiernej tkanki tłuszczowej, będącej magazynem toksyn i zanieczyszczeń w naszych organizmach, pozbywamy się również gromadzących się tam związków, które przyczyniają się do powstawania wielu groźnych chorób. A na dodatek ciało, spalając zbędny tłuszcz, zamienia go w mięśnie. Marzenie!

Po kilku sezonach biegania jesteś super – fit. Masz wyrzeźbione nogi bez cellulitu, jędrną pupę, szczupłe ręce, zdrowo wyglądającą, dotlenioną skórę. Sprężysty chód, błysk w oku, dobry humor i nakręcające endorfiny – przecież dałaś radę! Pokonałaś wrodzonego lenia w sobie. Nie nękają cię, jak kiedyś, katary i przeziębienia z byle powodu, alergie, ociężałość i ciągła senność.

Przekazałaś również swojemu ciału, że jest dla ciebie ważne, że troszczysz się o nie. I że zapewniasz mu to, do czego zostało stworzone. A ruch i aktywność fizyczna jest tym, czego ono najbardziej potrzebuje.

Co najważniejsze, biegając, oczyszczamy cały organizm, a więc i umysł. Często to właśnie podczas biegania podejmujemy ważne decyzje, wymyślam różne historie

i rozwiązuję problemy, ponieważ wysiłek pomaga mi pozbyć się chaosu w głowie i wyciszyć.

Na początku mojej kariery biegacza nie mogłam dać sobie rady z myślą: O Boże, kiedy to się skończy. Znalazłam na to sposób (nic nowego, wiele osób go stosuje): zaczęłam w myślach powtarzać, co chciałabym dostać, mieć, osiągnąć. To taki rodzaj mantry, modlitwy, życzenia. Mówiłam sobie: „jestem silna, jestem zabawna, jestem cierpliwa, jestem zdrowa, jestem dobra, jestem szczęśliwa, jestem konsekwentna, chcę partnera, pragnę miłości...” itd.



W zależności od dnia i potrzeb zmieniam te mantry-modlitwy, modyfikuję,

ulepszam. Niejeden raz już, w różnych momentach mojego życia, pozwoliły mi przetrwać, uwolniły mnie od koszmarnych myśli, a nawet od depresji. Gdy rozpadał się mój związek, biegałam, aby odzyskać poczucie własnej wartości, odnaleźć samą siebie, modlić się o miłość i radość życia. Ale też uświadomiłam sobie, że od problemów nie ucieknę, że muszę im stawić czoło, coś zmienić, coś rozwiązać. Zazwyczaj po dwudziestu minutach biegu wchodzę w stan, w którym spontanicznie napływają mi do głowy pozytywne, a nawet twórcze myśli. W czasie biegania rzadko rozmyślam o problemach. Jeśli już, to tylko po to, żeby je szybko rozwiązać.

Bez przesady mogę powiedzieć, że jestem uzależniona od stanu, który nazywa się euforią albo uniesieniem biegacza.

I każdemu życzę, żeby do niego doszedł, a raczej dobiegł. Życie jest przecież ruchem, a bieg to kwintesencja ruchu.

Jest jeszcze jeden sekret biegania. Otóż przynajmniej godzinę przed treningiem nie warto jeść. Z pełnym brzuchem nie da rady biec! Wszystko podchodzi do gardła, jest ciężko i mało przyjemnie. Mogą łapać kolki. Zawsze przed bieganiem piję przyrządzany przez siebie naturalny napój izotoniczny, który składa się z pół litra wody zmieszanej z wodą mineralną, łyżką miodu i szczyptą soli (sól zatrzymuje wodę w organizmie). Szczególnie latem, gdy się pocimy, jest to ważne.

Po biegu zaś wcale nie chce się jeść. Zmienia się chemia? A może wystarczają endorfiny? W każdym razie ja nie odczuwam głodu. Niewątpliwie jest to nagroda (na którą wcale nie liczyłam) za wszystkie wylane poty, utyskiwania i zniechęcenie.

Ponieważ na ogół biegam rano, nie stosuję się do zaleceń profesjonalistów, którzy mówią, że przed treningiem, najlepiej dwie godziny, należy coś zjeść. I że powinny to być węglowodany złożone w postaci kromki chleba lub odrobiny kaszy czy ryżu, ponieważ zapewniają energię i zapobiegają szybkiemu spalaniu glikogenu, a co za tym idzie – masy mięśniowej. Wszystko się zgadza, tylko że ja aż takim porannym ptaszkiem nie jestem i nie potrafię tak wcześnie jeść.

Gdy chcemy spalić tłuszcz i nie zależy nam specjalnie na masie mięśniowej, możemy biegać bez jedzenia. Jeśli nie jest nam słabo, ani nie kręci się w głowie, rzecz jasna. Bardzo dobra jako dopalacz jest rzeczywiście mała kromka chleba na zakwasie. Co ważne, należy ją dokładnie pogryźć i przeżuć, wtedy wchłania się wolno i sprawia cuda. Można też zjeść kawałek banana. Wszystko musi być spożywane w małych ilościach, bo inaczej cały czas podchodzi do gardła i przeszkadza

w bieganiu. Natomiast po zakończeniu treningu powinno się zjeść, bez względu na to, czy mamy ochotę czy nie. Oto kilka propozycji produktów polecanych po takim wysiłku. Można przygotować tylko jedno z dań lub kilka.

Węglowodany

chleb gruboziarnisty z masłem orzechowym lub migdałowym albo z oliwą z oliwek;

kasza jaglana lub jakakolwiek mieszanka płatków (razowych, orkiszowych, owsianych), lub ryż, wymieszane z owocami, sezamem, migdałami, pastą sezamową (tahini), orzechową, migdałową lub z warzywami, oliwą z oliwek, ziarnami słonecznika, dyni, siemienia lnianego. Dobrze smakują też takie płatki na słodko, z bananem, orzechami, miodem, cynamonem, kardamonem i odrobiną chili.

Proteiny

jajko z pomidorem, awokado i kozim twarogiem, wymieszanym z olejem lnianym;

twaróg kozi ze słonecznikiem, pestkami dyni lub sezamem;

humus z jajkiem na twardo, sardynką i natką pietruszki;

humus z zieloną sałatą, z sezonowymi warzywami lub po prostu z chlebem;

łosoś wędzony, gotowany lub pieczony;

pstrąg wędzony lub z piekarnika, z dnia poprzedniego, z dodatkiem dowolnych warzyw;

sardynki w sosie własnym lub w oliwie z oliwek, z cytryną i jajkiem na twardo.



Białko zwierzęce można z powodzeniem zastąpić mielonym siemieniem lnianym, ziarnami chia, mielonymi konopiami indyjskimi, zielonym jęczmieniem, quinoą. Zmieszane z sokami, sprawiają, że jestem syta na pół dnia. Ziarna można również dodawać do koziego twarogu, pasty z awokado lub zmieszać z oliwą z siemienia lnianego.

Gdy piekę łososia lub pstrąga, zazwyczaj przygotowuję o porcję więcej. Dzięki temu mam później doskonały zimny dodatek do sałat lub kanapek, mogę też po prostu zjeść rybę z sałatą. I nie muszę od razu brać się do gotowania.

Półprodukty zrobione wcześniej, które czekają w lodówce, bardzo ułatwiają życie.

Kaszę, ryż, humus, czy fasolę, na przykład cieciorkę, gotuję zazwyczaj na dwa lub trzy dni. Mieszam potem z tym, z czym lubię albo na co mam ochotę – ochota w moim wypadku oznacza, że organizm tego potrzebuje. Nauczyłam się go słuchać i idzie mi to coraz lepiej.

Proteiny powinny być bardzo dokładnie przeżuwane, żeby mogły się dobrze wchłonąć i żeby nasz organizm wykorzystał z nich wszystko, co się da. Przypominam: trawienie zaczyna się w ustach.

Rozgrzewka

Jest równie ważna jak bieganie. Według fachowców powinna trwać piętnaście minut. Z doświadczenia wiem, że na ogół brakuje na nią czasu. Należy jednak powoli rozruszać kręgosłup. W tym celu na rozstawionych na szerokość ramion nogach, z rozpostartymi ramionami, wykonuję energiczne skręty tułowia w prawo i w lewo. Stawy skokowe rozgrzewam krążeniami stóp. Nadgarstki – krążeniem dłoni w obie strony. Żeby otworzyć klatkę piersiową, wykonuję na zmianę obroty: prawą i lewą ręką (po 10 razy w przód i w tył).



Bieg kończę, zwalniając tempo i przechodzę w spokojny marsz. Organizm – jak każdy dobry silnik – musi wyhamować, a potem ostygnąć.

Rozciąganie

Jest jeszcze ważniejsze niż bieganie.

Powinno trwać przynajmniej kilka minut. Ponieważ organizm nie lubi jednostajności, muszą to być różnorodne ćwiczenia: przysiady, skłony (do przodu, do tyłu, na boki), obroty w prawo, w lewo.

W terenie – rozciąganie nóg przy drzewie lub przy parkowej ławce.

W domu lub siłowni można dołączyć brzuszki, pompki i jogę.

Dzięki rozgrzewce przed biegiem i rozciąganiu po treningu unikniemy kontuzji, a także wzmocnimy mięśnie, które tego potrzebują.

Przy dystansie pięciu kilometrów rozgrzewka, bieg i rozciąganie zajmują mi godzinę, prysznic i śniadanie – pół godziny, w sumie półtorej godziny, dwa lub trzy razy w tygodniu. Może to dużo, a może nie. Na pewno nie mam czasu na poranną kawę, ani na telewizyjne niedotyczące mnie sprawy. Dawno już uświadomiłam sobie, że jest to marnowanie czasu. I że większość tych niesamowicie ważnych newsów to bańki mydlane,

pomiędzy coraz bardziej agresywnymi reklamami, nastawionymi jedynie na zarabianie coraz większych pieniędzy. Jakoś mogę bez tego żyć.



W czasie, który kiedyś przeznaczyłabym na siedzenie przed telewizorem lub laptopem, biegam. Treningi uwalniają mnie również od złych energii, negatywnych emocji, kiepskich humorów i pretensji do całego świata.

Trudno byłoby mi sobie wyobrazić życie bez biegania. Nie byłabym wtedy szczęśliwa, nie miałabym tylu pomysłów i takiej fantazji. Nieraz sobie myślę, jaka ze mnie szczęściara, że mogę biegać, kiedy

Biegając, poznaję również okolicę, w której mieszkam. Każdą dziurę w płocie, drzewa dające cień latem, a jesienią chroniące przed deszczem. Wiem, które choruje, a które nie. Podziwiam ich urodę, siłę i energię, z której czerpię. Polubiłam deszcz i mgłę, bo nawilża. W upały biegam wcześniej rano, ponieważ wtedy jest rześko i śpiewają ptaki. Przestrzeń i świeże powietrze otwierają mój mózg. Dla biegacza nie ma złej pogody poza ulewą, śniegiem po kolana albo gdy jest minus dziesięć na termometrze. Wtedy można pobiegać na sztucznej bieżni. Osobiście tego nie lubię i korzystam z niej tylko wtedy, kiedy pogoda naprawdę nie pozwala na trening na zewnątrz. Bieganie nie jest raczej grą towarzyską, chociaż i to się zmienia.

Piętnaście lat temu, gdy zaczynałam, w mojej okolicy biegało tylko kilku mężczyzn i ja. Czułam się jak królowa, kiedy piękni, smukli, pędzący przed siebie zawsze pozdrawiali mnie z uśmiechem. Pozdrowienie innego biegacza sprawia, że czujesz się kimś wyjątkowym. Członkiem elitarnej grupy, która – na szczęście – z roku na rok się powiększa.

Zapanowała moda na bieganie, a każda moda ma też negatywne konsekwencje. Bywa, że nad rzeką w niedzielę jest prawdziwy korek: biegacze plus pieski, plus rowerzyści – bywa różnie, oczy należy wtedy mieć naokoło głowy. Jeśli wyjdę za późno, to czasami muszę się przedzierać przez prawdziwy tłum.

Warto wspomnieć jeszcze jeden aspekt biegania – można mieć w głowie setki książek, właściwie nie czytając. Wkładasz słuchawki na uszy, a twoja kolejna ulubiona lektura towarzyszy ci do trzeciego lub któregoś tam kilometra. Stop – i do następnego biegu. Wierz mi, będziesz tęsknić, żeby włożyć trampki i wysłuchać ciągu dalszego.

Tak samo jest z muzyką – można poznać wszystkich klasyków, a po kilku latach studiowania w biegu, zabłysnąć w towarzystwie. Można też wkuwać słówka angielskie, rosyjskie, mandaryńskie. Jakie tylko chcesz, zawsze coś w głowie zostanie i ani się spostrzeżesz, kiedy mimochodem zrobisz kilka fakultetów. W drodze do maratonu albo półmaratonu. I zawsze, ale to zawsze po biegu duma cię będzie rozpierać. Zapewne działają tu owe tajemnicze endorfiny, za którymi ludzkość od zawsze ugania się jak oszalała.

Co jeszcze mogę dodać w kwestii biegania?

Zainwestuj w buty – twoje stopy, kolana i kręgosłup mają służyć ci przez długie lata.

I uwaga! Największym niebezpieczeństwem czyhającym na biegacza są

oczywiście kontuzje oraz psy spuszczone ze smyczy. A właściwie to może nie psy, ale ich właściciele, którzy, gdy im się grzecznie zwraca uwagę, sami skoczyliby do gardła zamiast swojego pupila. Są to zwykle właściciele dużych i niewychowanych psów. Nie muszę mówić, że to nie jest zwierzaków wina. One tak naprawdę rzadko kiedy mają złe zamiary i na ogół chcą się bawić, podbiegając nam pod nogi. Gdy widzę parę: „pies i pan niepanujący nad sytuacją”, zatrzymuję się i czekam. Przeważnie nic się nie dzieje. Jestem obwąchana i tyle. Dlatego też przeproszam wszystkie pieski za ich mało uważnych i bez wyobraźni właścicieli.

Jeśli chodzi o kontuzje, jest teraz całe mnóstwo biegaczy, którzy wierzą w zwycięstwo optymizmu nad biologią. Pełno takich starszaków i młodziaków, co to myślą, że włożą trampki, kolorowe ciuszki, zaczną od dziesiątki, a skończą maratonem w jeden sezon, po drodze zaś jeszcze skoczą do siłowni. Bardzo prawdopodobne, że te osoby skończą u ortopedy, i pewnie z kolanami na śrubach. I tyle. O następnym sezonie biegowym mogą zapomnieć.

Podstawowym błędem właściciela świeżych trampek jest to, że od razu chce biegać szybko i pokonywać długie dystanse. Maraton jak najbardziej, lecz na sukces oraz zdrowie pracuje się długo, wytrwale i rozważnie. Ktoś, kto chce cieszyć się bieganiem przez wiele lat, powinien zacząć od krótkich dystansów, małymi krokami (dosłownie). „Dłużej, szybciej i dalej” – wymaga czasu.

Na początku nie należy przekraczać prędkości, przy której można rozmawiać. Po treningu powinno się czuć mniej zmęczonym niż przed nim, a nie na odwrót. To jednak przychodzi z czasem. Dlatego bieganie uczy cierpliwości, spokoju i pokory.

I uwaga: często myślimy, że najlepszym sposobem na rozwiązanie wszystkich problemów jest przebiegnięcie dystansu z czasem mistrza świata. Pewnie niektórym się uda, tylko że problemy i tak wrócą.

Jeśli nie znosisz biegania, nie zmuszaj się. I tak nic z tego nie wyjdzie. Można pływać, grać w koszykówkę z kumplami lub w nożną. Albo zamienić auto na rower – wtedy przynajmniej raz na jakiś czas jest się w ruchu, na powietrzu, oszczędza się środowisko i nie wydaje pieniędzy na benzynę. Każda aktywność fizyczna jest dobra po to, by wykształcić w sobie nawyk ruszania się.

Szybki spacer

Nie wszyscy muszą biegać. Chodzenie lub chodzenie połączone z bieganiem to również znakomity ruch. Kiedyś wydawało mi się, że co tam, taka przechadzka... Aż do dnia, gdy Becia wzięła mnie na „szybki spacer”. Ledwo nadażałam, a po dwóch dniach nie czułam nóg i, co dziwne, rąk! To zupełnie inny ruch. Równie wyczerpujący, jeśli nie ma się opanowanej techniki, i równie skuteczny. A na dodatek, jak mówią zwolennicy owych marszobiegow, nie obciąża kolan, stawów, kręgosłupa. W każdym razie pot lał mi się po tyłku, modliłam się, żeby nadażyć za koleżanką i żeby nie widziała, jak się męczę. Chyba jednak nie zauważyła. Zasuwała tym swoim wydłużonym kroczeniem, jakby miała dostać medal na końcu drogi. Człowiek ciągle uczy się pokory.



Jak biegać, żeby nie wpaść w nałóg (mam tu na myśli ludzi, którzy bez względu na konsekwencje, okoliczności życiowe i swoje możliwości podkręcają do granic wytrzymałości organizm, uzależniając od biegania całe życie). I jak biegać, żeby nie zwariować?

Jest już mnóstwo poradników na ten temat, można z nich skorzystać. Są naprawdę profesjonalne. A co najważniejsze, można zapisać się do klubu biegacza i zacząć biegać z innymi. To taki przyjemny, towarzyski, całkiem nowy, modny

i zdrowy jednak nałóg.

Gdy uprawiamy sport lub jakikolwiek ruch, nie zapominajmy o piciu wody!

Woda

Jest energią. Życiem. Nieustannie w ruchu. Rzeki płyną, oceany rodzą fale. Tworzą się przyplawy i odpływy. Nawet w małej kałuży wszystko się rusza i żyje.

Woda rozpuszcza toksyny w naszym organizmie. Sprawia, że czujemy się rześcy, czysti, szybciej i bardziej twórczo myślimy. Jednym słowem, nasz mózg, gdy pracuje całą dobę, wymaga więcej wody niż jakakolwiek część ciała (komórki mózgu składają się w 85 proc. z wody). Jeśli jest odwodniony, nie może podtrzymywać swoich niezwykle złożonych funkcji, tak potrzebnych naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Uprawiając sporty, intensywnie pracując, żyjąc w szybkim tempie, przyjmując leki i sięgając po używki, powinniśmy pamiętać o nieustannym uzupełnianiu poziomu wody w organizmie. Gdy wypiję jej mniej niż pięć szklanek dziennie, czuję się ociężała i zmęczona, a czasami nawet podtruta. Kiedy „łapie” mnie przeziębienie, ochota na podjadanie, jestem ogólnie zniechęcona lub czuję dyskomfort po jedzeniu, natychmiast piję ciepłą wodę zmieszaną z cytryną lub po prostu zamawiam wrzątek. Kiedyś w lokalach było to nie do pomyślenia, wszyscy się dziwili. Czasy jednak się zmieniły, teraz spokojnie mogę zamówić wrzątek bez torebki z herbatą i nikt nie robi wielkich oczu. Chińczycy uważają picie wrzątku za lekarstwo i zawsze mają termos lub czajniczek z gorącą wodą pod ręką. Piją ją małymi łydkami. Przepieczona woda (powinna wrzeć 20 minut) ma w sobie jony ujemne, wiążące się z toksynami, które zawierają jony dodatnie. W ten prosty sposób, dzięki picciu wrzątku, trucizny są usuwane z organizmu.



„Dobra woda zdrowia doda” – pamiętam to zdanie z dzieciństwa. Ludzie od zawsze wiedzieli, co jest dla nich najlepsze. Tylko że, niestety, dzisiaj często woda nie jest już wodą i bywa niezdrowa. A najgorsze, że została zastąpiona napojami gazowanymi, które nie nawadniają organizmu, a wprost przeciwnie, powodują suszę w ciele, czyli permanentne odwodnienie. Wszystkie zawierają kofeinę, która usuwa wodę szybciej niż ciało może ją ponownie wchłonąć. Dopóki jest w organizmie, pobudza go, a następnie wysusza (potrzebujemy 32 szklanek wody o odczynie zasadowym pH9 do neutralizacji kwasów z jednej puszkii coca-coli lub innego napoju gazowanego!). Opowieści o przetykaniu rur coca-colą są ponurym żartem i jakże wymownym...

Należy zwracać uwagę, z jakich źródeł i pojemników wodę pijemy.

- 1. Woda w plastikowych butelkach** jest napromieniowywana przez producentów w celu utrzymania świeżości – coraz więcej o tym się mówi i pisze. Poza tym przechowywana w nieodpowiednich warunkach wchodzi w reakcję ze szkodliwymi substancjami zawartymi w opakowaniach z plastiku. Starajmy się pić wodę z pojemników ze szkła. Wiem, że taka zniknęła z naszego rynku. W mieście, w którym mieszkam, tylko w jednej hurtowni z wodą można kupić ją w opakowaniach szklanych $\frac{3}{4}$ l. Tylko jeden rodzaj. Kilka lat temu był o wiele większy wybór. Jak zwykle: „nie opłaca się”. Powinniśmy coś z tym zrobić. Jako konsumenci mamy na to ogromny wpływ. Przestańmy kupować wodę w plastikach, którymi następnie zaśmiecamy środowisko. Jest to niewygodna prawda. Pora ją poznać. (Zachęcam do czytania publikacji na ten temat).
- 2. Unikajmy wody chlorowanej.** Chlor wchodzący w reakcję z plastycydami i fluorem działa jak opóźniona bomba zegarowa w naszym organizmie. Filtracja i odwrócona osmoza oczyszczają wodę. Są już filtry, które można zainstalować w domu. Wiem, nie jest to tanie ani proste. Może to być jednak kolejna inwestycja w nasze zdrowie i naszych rodzin.
- 3.** Każdy, kto chce być zdrowy i takim pozostać, powinien pić 6–8 szklanek świeżej wody każdego dnia.

Kasze

Wiadomo, że każdy posiłek ma wady i zalety, zamiast więc eliminować kolejne pozycje z jadłospisu, lepiej jeść z umiarem, ale różnorodnie i świadomie dbać o równowagę dostarczanych organizmowi składników.

Po co rezygnować z czegośkolwiek? Wystarczy zastosować mądrą zamianę.

Otóż to!

Przez ostatnie lata kasze były ignorowane w naszym jadłospisie. Nie wiadomo dlaczego, uważano je za wysokokaloryczne. Łączone z tłustymi sosami, były traktowane jako zapychacze. Dużo się jednak zmieniło.

Dzisiaj wiadomo, że mają wiele wartości odżywczych. Są bogate w unikatowe witaminy i minerały, a także w węglowodany złożone, które na długo zapewniają uczucie sytości. Stanowią wspaniałe źródło błonnika. Kupując określony rodzaj kaszy, powinniśmy być świadomi nie tylko jej walorów smakowych, ale i odżywczych, a także wiedzieć, z czym należy ją łączyć. Kasze od wielu lat znajdują się w jadłospisie moim oraz moich bliskich. Można z nich zrobić absolutnie wszystko. Począwszy od tego, że po prostu zwyczajnie ugotować, ale też nadają się na świetne pasztety, placuszki, naleśniki. Z kasz przyrządza się desery, a z wykonanej z nich mąki piecze chleb i ciasta. Można je również ze sobą łączyć i eksperymentować w kuchni. Przez wszystkie te lata zebrałam wiele przepisów, nie tylko swoich. Nieustannie wymyślam nowe dania z kasz. Efekty, wierzcie mi, są oszałamiające. Sama nadziwić się nie mogę, ile możliwości dają te maleńkie ziarenka. Wystarczy tylko spróbować, nie bać się i uruchomić wyobraźnię. Jestem przekonana, że właśnie kaszom zawdzięczam zdrowie, kondycję, ładną cerę, włosy, paznokcie i rzadko opuszczającą mnie energię.

Kasza jaglana (wytwarzana z prosa)

Uważam ją za numer jeden wśród kasz. Jestem uzależniona, nie mogę bez niej żyć. Syci na pół dnia, ponieważ energia z niej uwalnia się powoli. Ta drobniotka kasza jest niezwykle wartościowa, ze względu na wysoką zawartość białka. Ma całe mnóstwo witamin z grupy B, działających korzystnie na układ nerwowy, włosy, skórę i paznokcie. Jest źródłem cennej krzemionki, wpływającej pozytywnie na stawy. Zawiera też lecytynę, usprawniającą pracę mózgu i pamięć, nie powinno jej więc

zabraknąć w diecie osób zestresowanych i przemęczonych. Doskonale nadaje się do śniadań i deserów. Można ją spożywać z owocami i miodem na słodko, z warzywami gotowanymi na parze lub duszonymi na patelni, albo zwyczajnie – z pomidorem skropionym oliwą z oliwek i octem balsamicznym, posypaną oregano lub bazylią. Może być podstawą sałatek lub dodatkiem do zielonych sałat. W zimie warto ją jeść, ponieważ ma właściwości wysuszające, czyli eliminuje nadmiar niekorzystnego o tej porze roku w organizmie śluzu, który powoduje katary, choroby zatok i przeziębienia.



Nie od razu polubiłam kaszę jaglaną. Jak każdemu, wydawało mi się, że jest bez

smaku. Teraz czuję jej słodycz i delikatność, która sprawia, że można ją mieszać ze wszystkim. Na początku miałam problem z ugotowaniem tej kaszy. Wychodziła mi zbita breja niepodobna do niczego, nie była to z pewnością kasza na sypko, jak to podają przepisy. Metodą prób i błędów doszłam do sekretu jej przyrządzenia. Żeby była dobra, potrzebuje bardzo dużo wody i wolnego gotowania, podczas którego trzeba ją mieszać (wyłącznie drewnianą łyżką).

Mój sposób na kaszę jaglaną

Zawsze prażę ją na patelni, bez tłuszczu! Dzięki temu potem szybciej się gotuje, poza tym eliminowane są ewentualne pleśnie i grzyby, które lubią siedzieć w kaszach, a nie widzimy ich gołym okiem.

Jedna szklanka kaszy potrzebuje trzech szklanek wody, a czasami pod koniec gotowania, gdy wyraźnie gęstnieje, należy jeszcze dolać tyle, ile trzeba, żeby nie była bardzo gęsta. Lubi „dojść” pod przykryciem. Na drugi dzień zawsze będzie zbita, dlatego też podczas odgrzewania musimy znowu dolać wody.

Po kilku próbach każdy dojdzie do wprawy, nie należy się zniechęcać.

Kasza jaglana na słodko

- szklanka kaszy na 3 szklanki gorącej wody (wtedy szybciej się gotuje)
- 2 suszone figi
- 4 suszone śliwki
- banan
- łyżeczka tahini lub klarowanego masła
- szczypta kurkumy, kardamonu, cynamonu, chili

Kaszę przepłukać zimną wodą na sicie. Jeśli została uprażona, nie jest to konieczne. Ugotować według przepisu na opakowaniu (potrzebuje dużo wody), pod koniec wsypać szczyptę kurkumy, cynamonu, kardamonu. Zimą dodajemy suszone owoce pokrojone w paseczki. W sezonie można zamiast suszonych dodać świeże śliwki, gruszki, maliny, jagody,

borówki, banana, do wyboru. Na koniec jeszcze łyżeczka masła lub oliwy z oliwek, tahini albo masła orzechowego. Dodatki mogą być bardzo różne, właściwie wszystko się nadaje. Słodzimy np. miodem, syropem z agawy lub ksylitolem.

Jest to prawdziwy przysmak, a na dodatek bomba energetyczna, dostarczająca nam mikroelementów, witamin i błonnika, która sprawia, że nie jest się głodnym przez kilka godzin.

Gryka (kasza gryczana)

Nie jest zbożem, nie zawiera glutenu, spokojnie mogą ją spożywać bezglutenowcy. Dzięki wysokiej zawartości błonnika wpływa na szybszą przemianę materii. Regularnie goszcząc na talerzu, podniesie naszą odporność na przeziębienia i infekcje. Wszystko to dzięki temu, że ma dużo wapnia, fosforu i magnezu. Jest bogata w rutynę, składnik wzmacniający naczynia krwionośne i zmniejszający ciśnienie.

Gryka po mocnym uprażeniu staje się kaszą gryczaną i jest jednym z nielicznych pokarmów zasadowych.

Niepalona, zawiera więcej substancji odżywczych i jest delikatniejsza w smaku. Można ją zatem prażyć, według uznania, w mniejszym lub większym stopniu, a w porze letniej np. w ogóle zrezygnować z prażenia. Obie kasze są znakomitym dodatkiem do mięs i sosów. Jako danie główne mogą być podawane z warzywami, grzybami, jajkiem, rybą i sałata.

Dają energię i ogrzewają organizm.

Gryka nie jest atakowana przez szkodniki. Obumiera, jeśli w trakcie uprawy stosuje się środki chemiczne.

Kasze jęczmienne

Zawierają witaminę PP, która poprawia wygląd skóry. Są bogate w dobrze

przyswajalne żelazo i potas, stymulujące produkcję czerwonych krwinek i regulujące ciśnienie krwi. Ze wszystkich kasz jęczmiennych najbardziej lubię pęczak. Jest najzdrowszy, bo mniej przetworzony niż kasza perłowa. Powinny go spożywać osoby ze skłonnością do nadciśnienia.

Wszystkie rodzaje kasz jęczmiennych są znakomitym dodatkiem do mięs, sosów, grzybów i zup.

Pomidorowa i rosół o wiele lepiej smakują z pęczakiem niż z ryżem i makaronem.

Pęczak jest również świetny na zimno, jako baza do sałatek, szczególnie z lososiem i i tuńczykiem z puszki.

Zielone sałaty z pęczakiem stają się o wiele bardziej pożywne.

Pęczak z grzybami

Kasza. Szklanekę wypłukanego pęczaku gotujemy według przepisu na opakowaniu, dodając szczyptę dobrej soli i łyżkę oliwy z oliwek.

Po zagotowaniu jeszcze do 15 minut pozostawiamy na małym ogniu, pod przykryciem. Kasza będzie wtedy chrupiąca, nierozgotowana.

Pod koniec dodajemy szczyptę kurkumy, słodkiej papryki, czarnego pieprzu.

Grzyby. W zależności od pory roku mogą to być: podgrzybki, prawdziwki, kurki, boczniaki, pieczarki. Blanszujemy je we wrzątku 2 minuty. Wybieramy cedzakiem, dzięki temu unikamy piasku między zębami podczas jedzenia (osiada na dnie garnka podczas blanszowania). Grzyby z czosnkiem lub cebulą podsmażamy na klarowanym maśle z dodatkiem dobrej soli, papryczki chili lub pieprzu. Na koniec dodajemy oliwę z oliwek, a dla podniesienia smaku – kilka kropli oliwy aromatyzowanej truflami.

Posypujemy natką pietruszki i startym kozim serem lub parmezanem.

Kasza kukurydziana

Jest lekkostrawna, zawiera dużo błonnika i witamin z grupy B oraz E, zwanych witaminami młodości. Mają one wpływ na urodę i młody wygląd. W związku z dużą zawartością błonnika kasza kukurydziana znacznie przyspiesza przemianę materii.

Dobra do zup, deserów. I jako chrupiąca panierka do ryb, do kalafiora, kotletów sojowych zamiast chłonej tłuszczu bułki tartej.

Kasza manna i kuskus

Manę pozyskuje się ze zwyczajnej pszenicy, a kuskus – z pszenicy durum. Stanowią dobre źródło jodu, którego deficyt może być przyczyną rozregulowania gospodarki hormonalnej. Obie kasze są lekkostrawne, nadają się więc dla dzieci i osób z problemami trawiennymi (jeśli tylko nie są uczulone na gluten). Nie wymagają długiego gotowania, a kuskus wystarczy jedynie zalać wrzątkiem i jest gotowy.

Kaszę manną można wykorzystać do zup dla dzieci i przygotować ją z mlekiem lub mlekiem kokosowym. Jest świetna do deserów, ciast i kremów, z owocami, syropami klonowym i z agawy lub z sokami – z malin, truskawek, czarnej porzeczki.

Kuskus pasuje do mięs, gotowanych i duszonych warzyw oraz do sałatek na zimno.

Kuskus z warzywami

- pęczek szczypiorku
- marchewka
- 3 średnie pomidory
- ½ szklanki rodzynek
- 2 szklanki surowego pełnoziarnistego kuskusu
- szklanka soku jabłkowego
- 2 curry, sól
- garść migdałów
- oliwa sezamowa

Szcypiorek, marchewkę, pomidory pokroić w kostkę, poddusić (ok. 5 minut) na oliwie z niewielką ilością wody. Dodać rodzynki i gotować jeszcze minutę. Dodać kuskus i szklankę wody, curry i sól. Zagotować. Dolać szklankę soku jabłkowego, przykryć i odstawić na 5 minut do napęcznienia kuskusu. Na koniec dodać migdały.

Można jeść jako osobne danie lub z krewetkami, rybą, pieczarkami.

Quinoa

Ten rodzaj kaszy powstaje z komosy ryżowej, warzywa najbliższej spokrewnionego ze szpinakiem i boćwiną. Zawiera bardzo dużo białka (15–18 proc.) i, co ważne, nie ma

w składzie glutenu. Nie brakuje w niej za to lizyny, aminokwasu istotnego dla wzrostu i odnowy tkanek i chrząstek. Jest również niezwykle bogatym źródłem błonnika, magnezu, żelaza, wapnia, miedzi i fosforu, witamin C, E i z grupy B. Ziarna komosy mają też saponiny, które dla niej samej są środkiem ochronnym, dzięki czemu w jej uprawie nie stosuje się pestycydów. Saponiny sprawiają, że komosa ma działanie przeciwzapalne i przeciwalergiczne. Zawarta w niej metionina działa ochronnie na komórki wątrobowe, jednocześnie wspomagając spalanie tłuszczu.



Quinoa ma różne odmiany: delikatna biała, bardziej chrupiąca czarna, czerwona

o orzechowym aromacie, można też kupić trójkolorową mieszankę lub samemu zrobić miks. Ja używam mieszanej, ponieważ mam wtedy wszystkie składniki razem i co istotne, wychodzi taniej (czerwona jest najdroższa). Nasiona komosy ryżowej zawierają więcej tłuszczu niż ziarna zbóż, między innymi te tak nam potrzebne z grupy omega-3. Jest znakomita z duszonymi warzywami, grzybami, w zupach i zapiekankach. Może być podstawą do wszystkich sałatek, a jej delikatny, lekko orzechowy smak nadaje potrawom wyjątkowość. Bardzo prosto się ją przygotowuje, właściwie nie wymaga gotowania.

Dodaję ją do innych kasz, na przykład jaglanej (pod koniec gotowania) i do płatków owsianych, orkiszowych, żytnich, a nawet do ryżu.

Quinoa z awokado i krewetkami

- szklanka białej komosy (na 2 szklanki wody)
- 2 pomidory
- awokado
- krewetki
- 2 jajka na twardo
- koperek, pietruszka
- oliwa z oliwek
- cytryna
- sól, pieprz czerwony (ale może być też każdy inny)

Komosę dobrze wyplukać na sicie, żeby pozbyć się goryczki i pianki, zalać gorącą wodą, zagotować, odstawić na kilka minut pod przykryciem. Pomidory, jajka, awokado pokroić na ćwiartki, skropić oliwą i cytryną. Na cieplej lub, jak kto woli, zimnej komosie ułożyć awokado, jajka, pomidory i sparzone krewetki. Przyprawić oliwą, cytryną, solą i pieprzem. Zamiast krewetek może być każda ryba.

Quinoa z kaszą jaglaną

To prawdziwa bomba witaminowo-blonnikowa, bogata w mikroelementy i białka. Co ważne, bezglutenowa.

- szklanka kaszy jaglanej (lekko uprażonej na patelni)
- ½ szklanki różnokolorowej quinoi (dobrze wyplukanej gorącą wodą)

- szczypta kurkumy, kardamonu, chili
- 2 łyżki masła klarowanego

Kaszę jaglaną gotujemy w 3 szklankach wody, pod koniec gotowania dodajemy quinoę i na małym ogniu gotujemy jeszcze 3 minuty. Dodajemy przyprawy, masło. Uzupełniamy wodą, mieszamy, zostawiamy pod przykryciem.

W zależności od pomysłu podajemy ją na słodko (z dodatkiem masła migdałowego, orzechowego, z miodem, owocami) lub wytrawnie (z warzywami, grzybami, owocami morza, mięsem, drobiem). Może być bazą do wszystkiego.

Amarantus

Jest cennym źródłem wapnia i białka, szczególnie ważnym w diecie wegańskiej. Zawiera wiele składników mineralnych, takich jak: fosfor, wapń, magnez i potas, a także dużo żelaza, dzięki któremu może wspomagać leczenie anemii i być uzupełnieniem diety kobiet w ciąży. Ma też skwaleny i antyoksydanty opóźniające procesy starzenia i przeciwdziałające chorobom nowotworowym.

Quinoa, amarantus, owies, żyto i gryka, wszystkie o lekko gorzkim smaku i nieprzetworzone, są bardzo pomocne w oczyszczaniu naczyń krwionośnych i wątroby. W ich olejach znajduje się witamina E. Zarówno amarantus jak i quinoa zawierają więcej wapnia i białka niż mleko.

Amarantus z jarmużem

- szklanka amarantusa
- 3 jajka
- 5 liści jarmużu
- szczypiorek lub czosnek

Kaszę przepłukać. Jarmuż pokroić, posypać lekko solą, pougniatać. Zmieszać ze szczypiorkiem, amarantusem i zalać jajkami. Piec w piekarniku około 25 minut. Oprószyć pieprzem, posypać utartym

oscypkiem lub parmezanem.

Rośliny strączkowe

W momencie gdy prawie całkowicie wyeliminowałam ze swojej diety mięso i drób, musiałam dać sobie coś w zamian. Coś tam wiedziałam o fasoli i soi, że są źródłem białka (ale jakiego?) i nic ponad to.

Rośliny strączkowe zawierają nie tylko duże ilości białka, ale również tłuszcze i węglowodany. Są bogatym źródłem potasu, wapnia, żelaza, a także niektórych witamin z grupy B. Natomiast ich kiełki stanowią doskonałe źródło witaminy C oraz enzymów. Lecytyna występująca w większości roślin strączkowych, soi, grochu i soczewicach zmniejsza ilość cholesterolu i tłuszczu we krwi oraz naczyniach krwionośnych. Fasole są również pokarmem bardzo korzystnym dla nerek.

Wiele osób wzbrania się przed ich spożywaniem, ponieważ źle je trawią, a potem są sensacje... Jest kilka sposobów, żeby tego uniknąć.

Po pierwsze, nasz organizm – jak do wszystkiego – musi się do strączkowych przyzwyczaić. Im częściej będziemy je spożywać, w małych ilościach na początek, tym lepiej. Trawienie fasoli najbardziej utrudniają jej skórki, które są twarde.

Dlatego też należy ją bardzo dokładnie gryźć (to naprawdę daje efekt) lub miksować.

Fasole są najlepsze z dodatkiem warzyw, zwłaszcza zielonych, oraz tłuszczu, który dodajemy na końcu gotowania (tak samo jak sól). Może to być oliwa z oliwek, sezamowa, w ogóle – wszystkie oliwy, masło klarowane, olej kokosowy. Tłuszcz, który nam zostaje z pieczonej kaczki, gęsi, królika.

Fasole, groch, soczewicę należy moczyć i koniecznie zmieniać wodę. W czasie namaczania eliminowany jest kwas fitynowy, w wyniku czego zwiększa się przyswajalność cennych minerałów, poza tym w wodzie rozpuszczają się enzymy odpowiedzialne za gromadzenie się gazów. Wodę, w której moczy się fasola, najlepiej zmienić dwa razy, a po zagotowaniu jeszcze raz odlać i wymienić na świeżą. Do gotowania dobrze jest dodać nasiona kopru włoskiego lub kminku, a pod koniec odrobinę octu jabłkowego lub winnego. Kwas zawarty w occie zmiękcza fasolę oraz uwalnia związki utrudniające trawienie. I po problemie.

Fasola jaś (lima)

Usuwa nadmierną ilość kwasów zawartą w mięsie, działa korzystnie na wątrobę i na skórę. Jest słodkawa, twarda i wymaga długiego gotowania, ale za to ma mniej tłuszczu niż inne fasole. Może być podawana z warzywami, pomidorami lub w sosie własnym. Na zimno i ciepło.

Ciecierzycza

Nazywana także grochem włoskim, to roślina z rodziny bobowatych (przypomina orzeszki). Jest skarbnicą białka i działa bardzo pobudzająco, dlatego uważa się ją również za afrodyzjak. Ma słodkawy i delikatny smak z orzechową nutą. Zawiera więcej żelaza i potasu niż inne strączkowe, stanowi bogate źródło tłuszczów nienasyconych. Korzystnie wpływa na serce, trzustkę i żołądek. W przeszłości, jak większość roślin, była używana w celach leczniczych. Napar z jej kłączy stosowano jako środek uspokajający i regulujący rytm serca. Działa moczopędnie i obniża poziom cholesterolu.

Jest źródłem pełnowartościowego białka.

Soczewica

Ma łagodny smak, dobroczynnie działa na nerki (moczopędnie), korzystnie wpływa na serce i krążenie. Gotuje się ją szybciej niż inne fasole i jest bardzo delikatna. Występuje w wielu odmianach, różnej wielkości i w kilku kolorach.

Fasolka adzuki

Drobna, niepozorna, niewinnie wyglądająca, a jednak pełna bogactw i dająca dużo możliwości w kuchni. Należy do rodziny bobowatych. Jak każda fasola, jest bogata w białko (25 proc.) i aminokwasy, zawiera lizynę, żelazo, wapń, kobalt. Może być dodatkiem do potraw lub daniem głównym. W diecie wegetariańskiej zastępuje mięso.

Fasolka szparagowa

Jak większość strączkowych, wzmacnia nerki i wątrobę. Jest doskonałym źródłem białka. Ponieważ powoli uwalnia zawartą w niej glukozę, nadaje się dla diabetyków. Stanowi źródło witamin B, C, beta-karotenu i kwasu foliowego oraz minerałów: wapnia, żelaza i potasu. Popularna w naszej kuchni, i słuszenie.

Fasola mung

Ma słodki smak i właściwości odtruwające, korzystnie wpływa na wątrobę, woreczek żółciowy i układ odpornościowy. Polecana osobom z nadciśnieniem i wrzodami żołądka. Jest tradycyjnym elementem kuchni chińskiej. Idealnie nadaje się do zup, warzyw, grzybów i na zimno, jako dodatek do sałat. Może być również podstawą do sałatek.



Soja

Ponieważ jest wysoce alkalizująca, odtruwa organizm, oczyszcza wątrobę, nerki i jelito grube. Korzystnie działa na naczynia krwionośne, poprawia krążenie krwi, wzmacnia serce. Jest naturalnym źródłem lecytyny, stanowiącej pokarm dla mózgu. Zawiera bardzo dużo białka (38 proc.), dlatego z powodzeniem zastępuje w diecie białko zwierzęce. Stanowi bogate źródło kwasów tłuszczowych, w tym omega-3, a na dodatek jest wolna od cholesterolu i od tłuszczów nasyconych. Jak wykazują ostatnie badania, produkty sojowe, zwłaszcza sfermentowane, chronią przed zespołem napięcia miesięczkowego, dolegliwościami związanymi z menopauzą, osteoporozą

i miążdżycą. Tofu, tempeh, mleko sojowe, miso i sos sojowy są lekkostrawne i pożywne.



Należy jednak baczenie zwracać uwagę na pochodzenie ziaren. W Europie zabroniona jest uprawa modyfikowanej soi, kupujmy więc produkty bio z europejskich upraw.

Sztuka odpuszczania

W moim wypadku nauka właściwej postawy trwała dość długo. Miałam taki okres w swoim życiu, kiedy oprócz latania na Księżyc, robiłam wszystko, co tylko się dało. Tenis, bieganie, rytuały tybetańskie, joga, pływanie, angielski, włoski, jazda konna, praca, życie rodzinne, zwiedzanie świata, imprezowanie. I już sama nie wiem co...

Nad ranem budził mnie ból, czułam się tak, jakby moje ciało oddzielało się od kości, byłam permanentnie zmęczona. Ale co tam, brnęłam w to dalej. Uważałam, że przecież jestem niezniszczalna i niezastąpiona. Nawet „wwiercający się” wprost do mózgu dyskomfort w okolicy lędźwi (rwa kulszowa, czyli zapalenie nerwu kulszowego) nie był w stanie osłabić mojego zapału do bycia mistrzynią świata we wszystkim. Aż któregoś dnia na kortach... trach! I zerwany największy mięsień. Pośladkowy! Czy ktoś może sobie wyobrazić, ile trzeba włożyć wysiłku w to, żeby coś tak dużego się zerwało?

Byłam wściekła, bo przecież straciłam moc! Za karę, czy co? – myślałam. Zero refleksji. A na dodatek przez pół roku nie mogłam się ruszać. Miałam sporo czasu na to, żeby przemyśleć sobie to i owo.

Gdybym umiała wtedy medytować, być może szybciej odkryłabym wiedzę o sobie samej. Ale nie umiałam. A wszystko, co najlepsze, z czego nie zdawałam sobie dotąd sprawy, było jeszcze przede mną.

Joga

„Jesteś swoim najważniejszym światem i swoim kosmosem. Poprzez harmonię i stymulację ciała ćwiczeniami i oddechem joga pomaga odkryć wewnętrzny spokój. Może uprawiać ją każdy, bez względu na wiek oraz stan zdrowia. Tak samo jak bieganie, poprawia również kondycję psychiczną. Uczy nas, jak utrzymać kontakt z ciałem i jego energią. Pomaga stawić czoło wyzwaniom rzucanym przez życie. I, co istotne, gdy ją systematycznie praktykujemy, nie pozwala poddać się dyktaturze zewnętrznych okoliczności. Podsyca ogień ciała oraz umysłu, prowadząc ku równowadze i mądrości. Może dać wiele radości ćwiczącemu. W zamian wymaga tylko praktyki i wytrwałości. Może być drogą”. Wszystko to można przeczytać w podręcznikach o różnych odmianach jogi. Mądre i budujące. Tylko że żyjemy w świecie, w którym jest milion rzeczy do zrobienia. Trudno się dziwić, że nie dajemy rady, zapędzamy się w ślepy zaułek wyśrubowanych na maksa stu tysięcy możliwości.



Od kiedy pamiętam, byłam niewolnicą szalonego stylu życia, utrzymującego mnie, mój umysł i organizm w ciągłym napięciu. Zdarzało się jednak, że myślałam, iż coś ze mną jest nie tak. Zanim pojawiły się w moim życiu refluks, rwa kulszowa, kontuzje oraz ogólny brak entuzjazmu, nie raz, nie dwa czułam owo szczególne napięcie, które sprawiało, iż z jednej strony byłam jak na haju, z drugiej zaś czułam się kompletnie bezradna i rozbita, czasem pogubiona, ponieważ zapędzałam się nie tam, gdzie chciałam naprawdę być. Wtedy na jakiś czas usuwałam się w cień, a wówczas spokój, który tak naprawdę mnie drażnił, sprawiał, że na łeb, na szyję spadało moje poczucie wartości. „Jak to? Przecież nie mogę nic nie robić! Nie mogę wypaść z kursu! Mam rozciągające się jak guma wyrzuty sumienia!” – powtarzałam

dobrze znaną sobie mantrę, kiedy tylko w mojej głowie pojawiała się myśl, że mogłabym coś zmienić w swoim życiu.

Jak się okazuje, zazwyczaj najlepszą motywacją jest takie bum, czyli porażka – w moim wypadku były to kontuzje i choroba. Właściwie to nie byłam zaskoczona. Życie w ciągłym stresie oraz na pełnym gazie i tak było niesamowicie łaskawe, dając mi tylko refluks, skaczącą wagę, coraz częściej pojawiającą się opryszczkę (herpes) na wardze oraz alergię, będące zapewne skutkiem spadku odporności. A także problemy z otoczeniem. I ze snem od czasu do czasu. Problemy te, ku mojemu zaskoczeniu, pojawiły się nagle, nie wiadomo skąd. Gdybym była uważna, słuchała swojego ciała i organizmu, tobym wiedziała skąd. Ale nie wiedziałam. Nie chciałam wiedzieć. O niczym nie miałam pojęcia.

Uważność nie jest łatwą sprawą, którą dostaje się w pakiecie z kontraktem, na przykład na świetną, dobrze płatną pracę.

Wiadomo, że nie można całkiem uniknąć stresu. Poza tym jest on wpisany w nasze życie i nie jest taki zły, w małych dawkach może być świetnym stymulatorem. Rzecz w tym, że przestaliśmy go kontrolować, to stres ma często nad nami władzę. Można jednak regularnie uwalniać się od napięć, które ciągle towarzyszą naszemu życiu i ciału. Jest na to sposób, i to naprawdę skuteczny: regularne ćwiczenia i medytacje. Jak właśnie uczy joga: „metoda małych kroków”.

Łatwo powiedzieć. Gorzej przyjąć, a jeszcze trudniej zrealizować.

Joga? Nie, nie dla mnie. Nie będę godzinami siedziała w kwiecie lotosu, gapiła się na coś i mruzczała pod nosem bliżej nieokreślone mruzcanki. Mówiłam to i myślałam, nic właściwie nie wiedząc. „Spróbuj chociaż, będziesz miała świetną figurę i skończą się twoje problemy z kręgosłupem i skaczącą wagą. A stresy będą spływać po tobie jak po kaczce” – przekonywała mnie Ela, dodając jeszcze coś o pięciu tysiącach lat doświadczeń joginów i tybetańskich mędrców, zamieniających się w światło. Mówiła o harmonii i współdziałaniu wszystkich elementów, takich jak: medytacja, oddychanie, ćwiczenia, odżywianie, które mają wpływ na nas i nasze zdrowie.

Dużo tego – pomyślałam i zapisałam się na asztangę.

Asztanga joga

Można powiedzieć, że jest to joga w postaci ćwiczeń gimnastycznych do utraty tchu. Na tamtym etapie mojego życia była w sam raz dla mnie. Bardzo dynamiczna, siłowa, wymagająca kondycji i silnego ciała. Jakoś dawałam radę. Mój temperament najwyraźniej tego potrzebował. Czy moje ciało? Trudno powiedzieć. Na początku za nic nie mogłam zapamiętać kolejnych asan, gubiłam oddech, potykałam się, złościłam i pociłam, jakby było ze czterdzieści stopni w słońcu. Pot leciał mi po tyłku i zalewał oczy, co doprowadzało mnie do rozpacz i jeszcze większego napięcia. Po pierwszych lekcjach budziłam się w nocy z uczuciem, jakby ktoś całą mnie pobił kijem do bejsbola. Po jakimś czasie jednak, nie bez zaskoczenia, stwierdziłam, że moje ciało powoli staje się coraz bardziej posłuszne i giętkie. Po roku całą serię asan robiłam z przyjemnością i już nie z takim ponadludzkim wysiłkiem. Stałam się smuklejsza i jakby lżejsza. Coraz częściej zwracałam uwagę na to, co, jak i kiedy jem. Zaczynały się pojawiać efekty, których oczekiwałam. Z wewnętrznym spokojem oraz napięciami różnie bywało. Ogólnie rzecz biorąc, ćwiczyłam tylko ciało. Umysł szedł zupełnie innym torem. Nadal nie mogłam odnaleźć drogi w gąszczu spraw, które wydawały mi się ważniejsze i pilniejsze. Dalej byłam zakręcona. Pochłaniały mnie: telefony, maile, spotkania z każdym, programy telewizyjne, niekończące się dyskusje nie na temat, niestworzone plany i co się da. Z koncentracją było tak sobie. A stan głębokiego relaksu, o którym tyle słyszałam, był oddalony ode mnie o lata świetlne. Nadal prawie natychmiast spinałam się przy byle problemie. Bogu dzięki, że nie było jeszcze Facebooka, bo nie wiem, jak bym dała radę. Myślę jednak, że z asztangi jogi wyniosłam pewną naukę.

Należy mieć marzenia i dążyć do ich spełnienia, ale rozłożyć je na etapy, ponieważ superambitny cel, który na ogół sobie stawiamy, jest zazwyczaj trudny do osiągnięcia.

Jak w jodze właśnie, za nic w świecie nie założymy od razu nogi na głowę (do dzisiaj nie zakładam), nawet gdybyśmy nie wiem jak chcieli, lecz jeśli powoli i systematycznie będziemy nogi i ciało rozciągać, noga będzie wędrowała coraz wyżej i być może osiągniemy upragniony cel. Zobaczyłam i poczułam na własnym

ciele, że każde przejście do kolejnego etapu jest zwycięstwem. Wow! Udało się! Skoro dziewczyna ćwicząca na macie obok może, chłopak z naprzeciwka rozciąga się jak kot, ja mogę też!

Mały cel prowadzi do dużego celu. Od czegoś trzeba jednak zacząć, prawda?

Pięć rytuałów tybetańskich

To ćwiczenia odmładzające, popularnie zwane „tybetańczykami”. Właściwie nie pamiętam, kiedy zaczęłam je wykonywać.

Dostałam małą, ale jakże istotną dla mnie i dla mojego zdrowia książeczkę. Z jakiejś okazji. Do dzisiaj nie wiem, dlaczego do mnie trafiła. Podarował mi ją Jacek Poteralski, który obecnie zajmuje się „kreatywnym malowaniem” oraz alternatywnymi sposobami na życie. Jak mówią, nic nie dzieje się przypadkiem. Mnie, a także moją próżność zaintrygował podtytuł, mówiący o tym, że gdy będzie się systematycznie, to znaczy codziennie, ćwiczyć, starość nas nigdy nie dopadnie. (To dopiero był news!).

Autor, Peter Kelder, w przedmowie opisał historię emerytowanego pułkownika armii brytyjskiej, który podróżując po Tybecie, poznał pięć rytuałów opartych na jodze, praktykowanych przez tamtejszych mnichów. Miały one wzmocnić ciało, zwiększyć energię, regenerować umysł i cały organizm, spowalniać proces starzenia. Praktykując je systematycznie, codziennie przez wiele lat, pułkownik czuł się i wyglądał na co najmniej piętnaście lat mniej, niż miał. Była tam również mowa o energii, którą emanował. Żadnych zdjęć ani dowodów w postaci udokumentowanych medycznych badań w książce nie zamieszczono. Nie wiem dlaczego. Ale uwierzyłam autorowi. Chociaż starość w tamtych czasach jawiła mi się jak jakaś fatamorgana i myślałam, że mnie nie dotyczy. Byłam przecież młoda.

„Systematyczność jest kluczem do sukcesu” (jasne, że nie byłam systematyczna i długo trwało, zanim dowiedziałam się, co to znaczy). Rytuały są proste, krótkie i energetyczne. Wystarczy dziesięć minut dziennie. Był to niezwykle istotny przekaz, który do mnie trafił. I co ważne, zaintrygował mnie.

Zacząłam od trzech powtórzeń, dodając po dwa co tydzień. Z systematycznością wtedy różnie u mnie bywało. Metodą prób i błędów po pięciu miesiącach doszłam do dwudziestu jeden powtórzeń w każdym z pięciu ćwiczeń. Dzisiaj już wiem, że wszystkie są asanami z jogi. Potrafię powiedzieć, jak i na co działają, lecz wtedy kompletnie nie zdawałam sobie z tego sprawy. Ćwiczyłam intuicyjnie, w ciemno. Zacząłam od oddechów, ponieważ pierwszy raz w życiu dowiedziałam się, że źle oddycham – czyli że wszystko robię na odwrót.

Ja: wdech – brzuch wciągnięty, wydech – brzuch wypchnięty. Źle!

Jogin: Wdech – brzuch wypchnięty, wydech – brzuch wciągnięty. Dobrze.

Wdech nosem, wydech nosem. O tym również nie miałam pojęcia. Od nowa musiałam uczyć się oddychać! Nie było to proste. I dlaczego nikt nam nie mówi, że tak podstawową czynność, jak oddychanie, na ogół wykonujemy źle? Jakoś opanowałam tę sztukę, a przynajmniej tak mi się wydawało. Do pierwszych zajęć asztangi. Gdy tylko ćwiczenia nabierały tempa, gubiłam oddech. Nic dziwnego. Jeszcze dzisiaj mi się to zdarza, co przyjmuję ze spokojem, ale wtedy tak nie było. Naprawdę wkurzałam się, co zawsze skutkowało utratą oddechu, a groziło utratą przytomności. Poza tym, że „tybety” kryją w sobie niezwykle możliwości, dostępne dla wszystkich, są ćwiczeniami ruchowymi obejmującymi jednocześnie regulację oddechu. A oddychanie jest jednym z najważniejszych aspektów jogi i życia.

Bez jedzenia, picia i innych elementów możemy wytrwać całkiem długo. Ale bez oddechu?

„Ćwiczenia umożliwiają pełny przepływ energii przez czakramy układu energetycznego człowieka, wzmacniając związane z nim centra nerwowe, narządy wewnętrzne i gruczoły dokrewne oraz główne grupy mięśniowe, polepszając tym samym ogólny stan fizyczny i psychiczny ćwiczącego”. Pozwoliłam sobie zacytować, słowo w słowo, tekst Christophera S. Kilhama z jego książki *Pięć tybetańskich kroków do wiecznej młodości*. Jak już wspomniałam, ćwiczenia te praktykuję od dwudziestu lat, znam kilkanaście osób, które również regularnie je wykonują. Osoby te cieszą się świetnym zdrowiem, młodym wyglądem, wspaniałą kondycją i bujnymi czuprynymi (jeśli je mają). Twierdzą, że zawdzięczają to „tybetańczykom”.

Pierwsze ćwiczenie tybetańskie

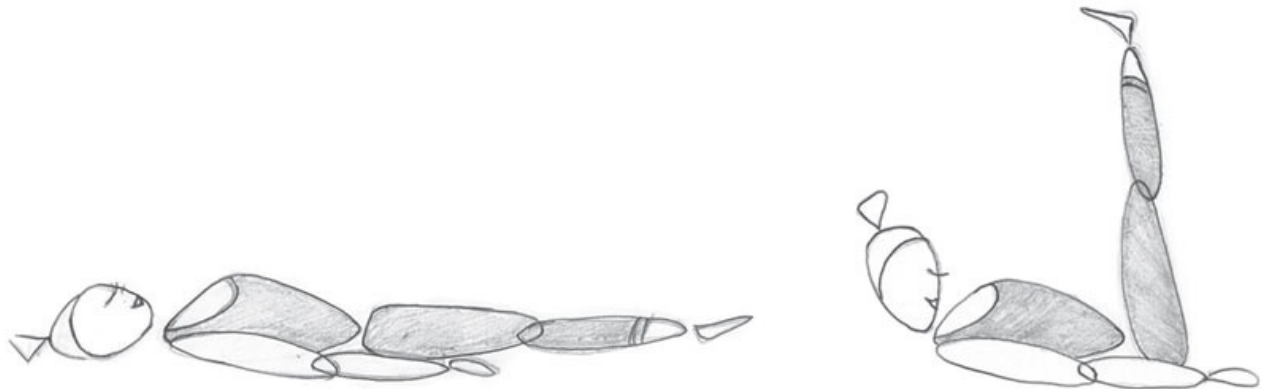
Stań w lekkim rozkroku, z rozpostartymi ramionami. Palce złączone, dłonie otwarte, skierowane w dół. Z głową zwróconą w prawo, nie odrywając stóp od podłoża, zrób docelowo 21 obrotów. Gdy skończysz, złóż dłonie na wysokości oczu i patrz na kciuk, to zapobiega zawrotom głowy.



Ćwiczenie wzmacnia mechanizm równowagi, mieszczący się w uchu wewnętrznym. Wykonywane regularnie, zapobiega zawrotom, bólowi głowy, stymuluje błędnik.

Drugie ćwiczenie tybetańskie

Położ się na macie, na plecach. Wyciągnij ręce, dłonie połów płasko wzdłuż ciała. Wykonuj wdech przez nos, podnosząc jednocześnie do góry nogi i głowę, dociskając podbródek do klatki piersiowej. Powinien to być jeden płynny ruch. Wydechaj powietrze, również przez nos, wróć do pozycji wyjściowej. Palce u nóg powinny być obciążone, a niższe partie pleców opierać się o podłogę (unikniesz wtedy obciążania odcinka lędźwiowego kręgosłupa). Wykonaj do 21 powtórzeń w stałym niezmiennym rytmie.



Ćwiczenie to stymuluje tarczycę i przytarczyczkę. Wzmacnia kręgosłup w okolicy lędźwiowej i szyjnej oraz mięśnie brzucha i pleców. Poprawia pracę nerek i całego układu trawiennego.

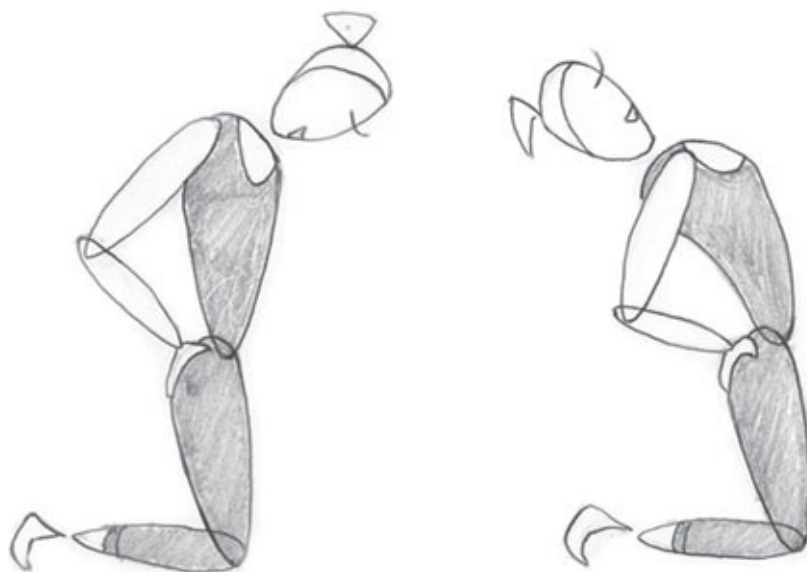
Trzecie ćwiczenie tybetańskie

Uklęknij na macie z kolanami rozstawionymi na szerokość bioder, podpierając stopy na poduszczykach palców. Dłonie należy położyć na tylnej stronie ud, tuż pod pośladkami. Kręgosłup wyprostowany, podbródek przyciągnięty do klatki piersiowej (ułożenie stóp i rąk asekurowuje przechył, ochraniając dolną partię kręgosłupa przed przeciążeniami).

Robiąc wdech przez nos, wygnij kręgosłup do tyłu – tak daleko, jak to możliwe – jednocześnie odchylając podbródek.

Wydechaj powietrze przez nos, wracasz do pozycji wyjściowej – koniecznie z podbródkiem na klatce piersiowej!

Wykonaj do 21 powtórzeń, w stałym niezmiennym rytmie.



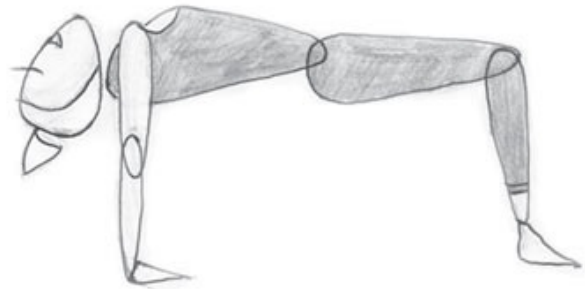
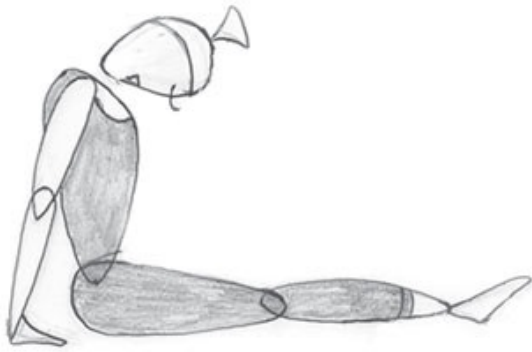
Ćwiczenie wzmacnia odcinek lędźwiowy kręgosłupa, łydki, uda, pośladki, mięśnie ramion, przedramion, pleców i nadgarstki. Stymuluje tarczycę, przytarczyczkę, nerki i nadnercza. Powoduje lekkie dokrwienie mózgu i twarzy.

Czwarte ćwiczenie tybetańskie

Usiądź na macie z wyciągniętymi nogami, stopy rozstaw na szerokość bioder. Dłonie, skierowane palcami do przodu, połóż płasko, tuż przy biodrach (bardzo ważne, ponieważ pomagają w utrzymaniu ciała w pozycji).

Oddychając przez nos i zginając kolana, unieś biodra, nie odrywając stóp od maty. Jednocześnie odchyl głowę do tyłu. Przy wydechu nosem wracasz do pozycji wyjściowej, nie zginając rąk w łokciach, z podbródkiem na klatce piersiowej. Jest to bardzo mocna pozycja, nazywam ją mostem.

Wykonaj do 21 powtórzeń, w stałym niezmiennym rytmie.

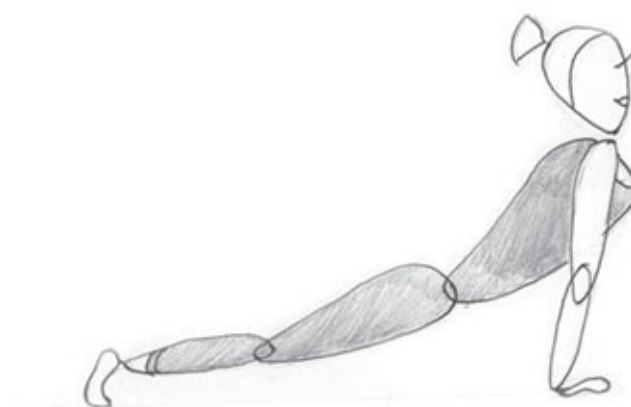
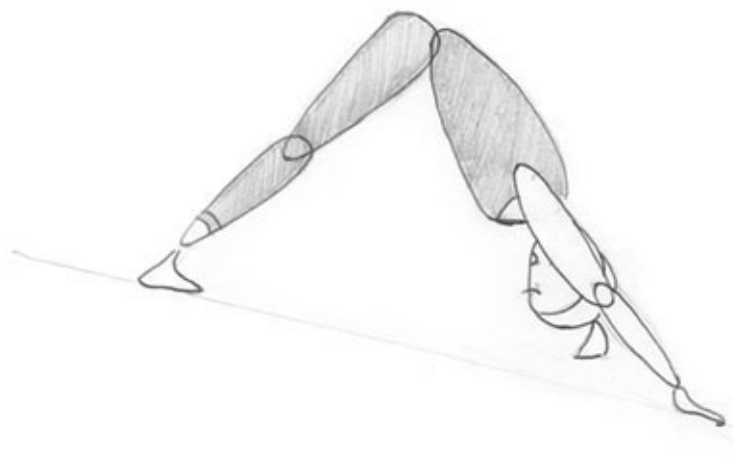


Ćwiczenie wzmacnia całe ciało: zaczynając od nóg, poprzez tułów, brzuch, ręce, ramiona, plecy, pośladki i kręgosłup. Doskonale wzmacnia mięśnie brzucha, poruszając i masując jednocześnie wszystkie jego narządy. Stymuluje wątrobę, trzustkę, śledzionę, nerki, tarczycę. Dotlenia skórę głowy, twarzy i mózg.

Piąte ćwiczenie tybetańskie

Ciało oprzyj na dłoniach i palcach stóp. Dłonie i stopy rozstaw na szerokość bioder. Głowę trzymaj wysoko, z wysuniętym do przodu podbródkiem. Wdychając powietrze nosem, maksymalnie unosisz pośladki. Jednocześnie, opierając podbródek na klatce piersiowej, tworzysz zwarty trójkąt. Wydech przez nos następuje podczas powrotu do pozycji wyjściowej, z głową odchyloną do tyłu. Przez całe ćwiczenie ciało nie powinno dotykać podłoża, a ręce i nogi muszą pozostawać wyprostowane.

Wykonaj do 21 powtórzeń, w stałym niezmiennym rytmie.



Ćwiczenie wzmacnia nogi, ręce, nadgarstki i dłonie, mięśnie karku, brzucha, pleców, lędźwie i kręgosłup. Stymuluje nerki, nadnercza, tarczycę. Powoduje dotlenienie serca, mózgu, skóry twarzy, głowy i oczu. Jeszcze raz przypominam o oddychaniu: wdech nosem i wydech nosem. Oczy w czasie ćwiczeń mogą być zamknięta lub ze wzrokiem skierowanym na czubek nosa (wtedy ćwiczymy również mięśnie oczu).

Jest jeszcze jedno, szóste ćwiczenie, które wykonują mnisi i asceci pozostający w celibacie, a jego celem jest zapobiec utracie energii życiowej, związanej z aktem seksualnym. Przeznaczone dla mężczyzn. Nigdy go nie praktykowałam, pozostaną więc tylko przy pięciu.

Żeby było jasne i żeby nikt nie wpadł w popłoch, nie zniechęcił się i nie nabawił

kompleksów. Do tajemniczych dwudziestu jeden powtórzeń dochodziłam prawie dwa lata. I to z długimi przerwami. Były to moje początki. Szukałam i eksperymentowałam, nie było wtedy szkół ani nauczycieli jogi. Mimo że już po miesiącu ćwiczeń czułam się, jakbym dostała energetycznego kopa, i tak ciągle zaczynałam od nowa. Ponieważ nieustannie było coś innego do zrobienia, co rozpraszało moją uwagę, zajmowało czas. Nie zawsze lepszego.

Jeśli nie biegam, staram się ćwiczyć „tybetańczyków”. Nawet gdy za bardzo nie mam czasu, robię chociaż po dziesięć powtórzeń, co zajmuje najwyżej dziesięć minut dziennie. Ponieważ ćwiczenia te dają mi (już to wiem) poczucie mocy. Nie muszę jej wykorzystywać bez sensu, ale jestem świadoma, że ja i moje ciało mamy ją. Ćwicząc, przebijam się przez blokady, których – jak wszyscy ludzie – mam bez liku. „Tybety“, jak o nich myślę, stały się moimi nowymi, dobrymi nawykami (systematycznie pozbywam się starych). I, co najważniejsze, można je wykonywać wszędzie, o każdej porze dnia i nocy, wystarczy mały skrawek ziemi lub podłogi.

Najlepiej jednak ćwiczyć rano, z pustym żołądkiem, lub co najmniej trzy godziny po jedzeniu, to ustrzeże nas przed osłabieniem – ponieważ zaraz po posiłku energia, którą potrzebujemy do ćwiczeń, skupi się na trawieniu.

Nawyki wnikają w nas bardzo głęboko, trzymają się nas. Dlatego trudno jest się ich pozbyć, zamienić na nowe. Niemniej jest to jak najbardziej możliwe. Przekonuję się o tym, wsłuchując się w swoje ciało i siebie, gdy zaliczam kolejny rok z „tybetańczykami”.

Hatha joga

Praktykowanie jogi obejmuje zwykle ćwiczenia fizyczne, oddechowe i medytację.

Skoro jest tyle możliwości, spróbuję czegoś innego – pomyślałam. Postanowiłam pójść na hatha-jogę. Najwyraźniej ciągle szukałam.

Dziesięć lat temu z jogą było tak samo jak z bieganiem. Obie te dyscypliny zarezerwowane były dla odmieńców, dziwaków lub nawiedzonych. Nikt nie obnosił się z matą po mieście ani nie chadzał w przepoconych, powyciąganych sportowych łachach do kawiarni, jak to teraz jest w modzie. Kawiarni zresztą było niewiele, a takich jak obecnie cool miejsc śniadaniowych w ogóle nie było.

Na urodziny Ela podarowała mi kolejną książkę. Tym razem z kursem jogi, z ilustracjami. „Poczytaj, spróbuj. Hatha-joga, poprzez harmonię w ciele, pomaga odkryć wewnętrzny spokój” – powiedziała i wyjechała. Kolejny raz zostawiła mi wskazówkę. Przekładałam książkę z kąta w kąt, nim znowu po nią sięgnęłam. Przeglądałam bez większego entuzjazmu i zrozumienia, musiało upłynąć dość dużo czasu, żebym cokolwiek pojęła. Zanim dotarłam do szkoły jogi, próbowałam i próbowałam. Trwało to kilka dobrych lat.

Wreszcie trafiłam do spokojnej, pięknej dziewczyny o fizjonomii anioła. Anioł zapewne miał swoje problemy, dlatego dobrze rozumiał innych, i nieustannie się rozwijał. Hatha-joga odpowiada tym ćwiczącym, którzy wolą łagodniejsze tempo, poszukują harmonii i spokoju.

Jako że praktykowanie jogi opiera się na doświadczeniu, nie można oddzielić metody ćwiczeń od osobowości tego, który jej naucza i ją praktykuje. Wiem to, ponieważ spotkałam wielu nauczycieli, którzy nauczającymi nie byli. Może realizowali się lub – zgodnie z modą – zarabiali pieniądze?

Lekcje z Aliną do dzisiaj napełniają moje ciało i umysł energią, a także szczęściem. Asany (niezależnie od rodzaju jogi) wykonywane w spokoju, z dobrą energią, w odpowiednim tempie, z dobrym nauczycielem i dopasowaną do siebie grupą, dają możliwość poznania ciała, każdego jego mięśnia i jego potrzeb. Można też zyskać świadomość, że należy ono do mnie i że możemy razem decydować, zanim się

zestarzejemy.

Joga, tak samo jak bieganie, daje mi poczucie wspólnoty z ludźmi myślącymi podobnie jak ja, a także pozytywne zakręcenie. Hatha joga stała się moim dopełnieniem „tybetańczyków”.

Kundalini joga

Każdą odmianę jogi ćwiczy się w grupie, co jest jej najważniejszym elementem. Jeśli ma się szczęście, trafiając na odpowiednich, dających nam wsparcie ludzi, a także mądrego nauczyciela, jest to prawdziwy klucz do sukcesu. Moja przygoda z jogą kundalini spowodowała, iż znalazłam się w zupełnie nowej sytuacji. Tam, gdzie do tej pory ćwiczyłam, coś przestało mi odpowiadać i to doprowadziło mnie do miejsca, w którym teraz jestem. Nie wyobrażam sobie dzisiaj swojego życia bez jogi kundalini, naszego nauczyciela (Andrzeja Sartysa), a także całej grupy, z którą od kilku lat praktykuję dwa razy w tygodniu ten rodzaj jogi. Nie muszę dopowiadać, jak temu „czemuś” jestem wdzięczna.



Po co rezygnować z czegokolwiek? Wystarczy zastosować mądrą zamianę. Po raz kolejny owa maksyma sprawdziła się w moim życiu w stu procentach. Właśnie wtedy, kiedy powodowana chęcią ucieczki trafiłam do grupy kundalini, wreszcie zrozumiałam przesłanie „buddyjskich aspektów jogi”.

Oddychanie

Na pierwszej lekcji jogi kundalini, w przenośni i dosłownie, zderzyłam się z oddychaniem. Ponieważ jest ono w jodze bardzo ważne, po raz kolejny musiałam nauczyć się nowego (a już myślałam, że wiem). Wdech nosem i wydech nosem, bardzo intensywnie. Jakby dmuchając przez nos gasiło się świecę, jakbyśmy chcieli nozdrzami ugasić wielki ogień. „Oddech ognia” – otóż to. Jest pełen mocy i daje energię. Otwierając lub zamykając system czakr w naszym ciele, rozpuszcza nieustannie tworzone przez nas blokady, odtruwa i równoważy organizm na najgłębszych jego poziomach. Poprzez pracę z oddechem, ćwiczenia rozciągające i śpiewanie mantr sublimujemy czystą energię kundalini do wszystkich siedmiu czakr, które połączone są z naszymi narządami, pobudzają je i leczą. Dodatkowo wydzielana jest serotonina i dopamina, które działają na nasz organizm, jakbyśmy wzięli „tabletkę szczęścia” – co może wydać się dziwne, ale rzeczywiście tak jest.

Przez pół roku zmagalam się z oddechem. Nie pamiętam, żeby coś sprawiło mi tyle trudności, co ta metoda. A na dodatek w trakcie „oddechu ognia” trzeba robić ćwiczenia, które wcale nie są proste, chociaż takimi się wydają. Nie da się ukryć, że jest to pełne mocy głębokie oddychanie, połączone z intensywną pracą brzucha, nieustającym pokonywaniem słabości, zniechęcenia i zniecierpliwienia, które podsuwa nam nasze ego.

Dzięki jodze kundalini sprawniej i spokojniej oddycham. Mam lepszą kondycję i więcej spokoju w sobie. A poza tym praktyki oddechowe działają odmładzająco (wyglądam na mniej lat, niż mam). Nauczyłam się mantrować, gdy biegam, ćwiczę, a nawet gdy siedzę i nic nie robię. Oczywiście, siedzenie bez ruchu nadal sprawia mi największą trudność, ale i tak jest coraz lepiej. Doszłam do pół godziny. W grupie zdarza mi się wytrzymać nawet przez godzinę. To jest dopiero wyczyn! Trudno w to uwierzyć, ale prościej jest biec przez godzinę niż siedzieć i o niczym nie myśleć. O niczym nie myśleć jest prawie niemożliwe, ale próbuję. Staram się pracować z energią. Potrafię już uwalniać się od negatywnych emocji i zniecierpliwienia. Osiągam lepsze skupienie, cierpliwość, koncentrację i tolerancję. Stałam się o wiele bardziej uważna, wobec siebie, a także innych. Próbuję nikogo nie osądzać, a że nie jest to proste, wszyscy wiemy. Ale staram się.

Za to od czasu do czasu udaje mi się zapaść w stan głębokiej relaksacji. Jak trudne

okazuje się coś tak prostego, jak zwykle odprężenie, wie każdy, kto choć raz spróbował. W czasie leżenia w pozycji „na trupa”, kiedy masz odprężyć całe ciało, zaczynając od palców stóp, skończywszy na mięśniach twarzy, skórze głowy oraz mózgu. Na tej niełatwej drodze nauki głębokiego relaksu przerobiłam wszystko: zniecierpliwienie, zdenerwowanie, wkurzenie, spięcie! Złościłam się, że nie potrafię „odpłynąć” i jednocześnie nad wszystkim zachować kontrolę (jest to niemożliwe, ale nam się wydaje, że tak). Wszystko sprawiało mi trudność, wręcz irytowało mnie. Aż pewnego razu „odpłynęłam”, zupełnie jakby ktoś mnie odciął. Poczułam przepływ następujących po sobie strumieni subtelnej energii, nazywanej przez mistyków Wschodu kundalini, czyli energią przebudzenia duchowego. Zwykle pozostaje ona w uśpieniu, aż do czasu, gdy obudzi się pod wpływem jakiegoś emocjonującego wydarzenia lub spotkania z silnie inspirującą osobą. Coś podobnego przeżyłam zaledwie kilka razy, będąc w Indiach, gdy medytowałam w świątyni, lecz nie za bardzo zdawałam sobie sprawę z tego, czego właśnie doświadczam. Zapadałam się w totalnie inne światy, jakbym lewitowała w strumieniu energii. Miałam wrażenie, że mogę wyzwolić się z siły ciężenia i poszybować do samych gwiazd. Trudno to opisać, ale życzę każdemu, żeby choć raz przeżył ów stan. Nie jest to niemożliwe, należy tylko medytować i ćwiczyć. Tylko.

Oczywiście, nieustannie powinnam nad sobą i wszystkim pracować. Chociaż zdarza się, że zapominam. No cóż, ciągle się uczę.

W jodze kundalini najwspanialsze jest to, że nigdy nie wiem, co będzie na następnej lekcji. A każda jest kolejnym wyzwaniem i niespodzianką. Na ogół nie powtarza się zestawów ćwiczeń. Nudno nie jest! Wygląda na to, iż nasz nauczyciel zna nieskończenie wiele kombinacji na każdy problem i układ czakr. Dzięki temu wznosimy, opuszczamy, oczyszczamy i kierujemy w różne zakątki ciała i umysłu naszą energię. Gdy rano ćwiczę, lepiej się czuję przez cały dzień. Mam lepsze relacje z ludźmi. Jestem dostrojona do swojej witalności. Odnajdując cel w życiu, zwiększyłam swoją twórczą inwencję, a także kreatywność. Śpię bez zarzutu, miewam cudownie optymistyczne sny i coraz bardziej podoba mi się wszystko wokół, łącznie z chmurzastą aurą i nie zawsze sprzyjającymi mi ludźmi.

Jak mówi nasz nauczyciel: „Przychodźcie tutaj, żeby wyrzucić z siebie wszystko, co ciężkie, złe, problematyczne, i po to, by w życiu być wolnymi od wszystkiego, co was gniecie”. Trudno w to uwierzyć, ale tak się dzieje! Po lekcjach czuję się wolna, lepsza, lekka i szczęśliwa. Do następnych zajęć... I często od nowa i od nowa, aż do pokonania następnej słabości, oporu ducha i materii, niestety... A może tak ma być?

Zauważyłam również, że każda kolejna joga odbudowuje i wzmacnia moją

energie.

Energia

Od tego, ile jej masz w sobie oraz w jakim gatunku, zależy jakość twojego życia. Energia jest samonapędzającym się czymś. Trzeba ją uzupełniać, nie trwonić, dbać o nią, czerpać z radości życia i pozytywów, które stwarzamy my sami. Energii dostarczają również ludzie, którzy znajdują się wokół nas. Ostatnio czuję to niezwykle wyraźnie. Właśnie to, jakimi otaczamy się osobami, świadczy o rodzaju naszej energii. Uwaga, krążą również wokół nas wampiry, czyli ludzie biorcy! Usiłują wziąć jak najwięcej, nic nie dając w zamian. Taki może żywić się naszą energią całe lata. To bardzo podstępne istoty. Na ogół miłe, usługne lub „bezbronne”, a czasami agresywne, ale to taka „agresja z oddali”, z którą zwykle nie wiemy, co zrobić.

Pozytywna energia jest najwyższym dobrem, jakie w sobie nosimy i którym możemy się dzielić. Tworzymy ją często z innymi ludźmi: z grupą, z którą wspólnie ćwiczymy, medytujemy, biegamy, podróżujemy, słuchamy muzyki. Z dzieckiem, które trzymamy za rączkę, przytulamy, obejmujemy, kochamy, spacerujemy. Z partnerem, który robi coś dla nas, ponieważ czuje, że tego potrzebujemy. Gdy niczym wspólny ogród uprawiamy seks i wymieniamy się miłosną energią, która wypełnia nas od początku do końca. Tak dzieje się, kiedy robimy wszystko z miłością. Nigdy natomiast z kimś przygodnym, kto ma załatwić za nas sprawy, z którymi nie możemy sobie sami poradzić. Wtedy narażamy się na utratę energii, co często obraca się przeciwko nam. Nie bez powodu wszystkie wielkie, święte księgi napisane w dziejach ludzkości mówią o cennej energii, której nie powinniśmy bezsensownie i bezproduktywnie trwonić. Odpowiednie, czyste, energetyczne pożywienie równa się dobrej energii. To, co zjadamy, wpływa na każdą komórkę naszego ciała, a więc także na pracę mózgu, emocje oraz energię właśnie.

Rób, co jest w twojej mocy. Koncentruj się na doskonaleniu. To, co dostaniesz, jest proporcjonalne do tego, co z siebie dasz i ile energii w to włożysz. Fakt.

Zmieniaj nawyki

Nasze myśli wyznaczają to, czego doświadczamy. To wzorce negatywnego myślenia są często przyczyną problemów zdrowotnych i sprawiają, że mamy kłopoty. Leżą u źródeł wszystkiego niedobrego, co nas spotyka. Gdy tylko zaczniemy świadomie je zmieniać, będziemy mogli nasze problemy i choroby przekształcić w doskonałe zdrowie. Warto co jakiś czas zresetować swój organizm, sposób myślenia i odżywiania. Pozbyć się starych, ugruntowanych nawyków i wyrobić w sobie inne, nowe, dlatego też postanowiłam być swoją własną inspiracją. Zaczęłam budować moją historię nowego żywienia, zgodnego z zasadą „jak najmniej gotowców”.

Uczynienie święta z gotowania, wspólnych śniadań i posiłków. Zaczęłam gotować i zobaczyłam, że może być to jedną z największych przyjemności w życiu. Teraz jest inaczej, gotowanie stało się modne, cool. Wszyscy gotują, dają przepisy, porady, recepty, piszą o jedzeniu, udzielają wywiadów. I dobrze, zawsze coś dla siebie znajdziesz. W tamtych, wcale nie tak dawnych, czasach na topie było pójście do fast foodu lub wypasionej knajpy, gdzie ceny były nieadekwatne do oferty. Jedzenie gorzej niż takie sobie i nikt nie przejmował się jakością produktów, a tym bardziej zdrowiem klienta. Miało być dużo, bogato i spektakularnie. Łatwo nie było.



Dlatego też polecam gotowanie w domu z rodziną, dziećmi, ukochaną osobą, przyjaciółmi. Wspólne przyrządzanie potraw i jedzenie łączy. Tak jak przyjemne i mądre kupowanie na bazarkach oraz w małych ekosklepach, które ostatnimi czasy powstają niczym grzyby po deszczu. Można wybrać się tam sobotnią letnią porą rowerami, a później zjeść śniadanie i wypić kawę w miłej, niedrogiej knajpce, w towarzystwie podobnie do nas myślących ludzi, którzy nie chcą już spędzać wolnych dni, leżąc z kacem po imprezie lub na zakupach w marketach z wielkimi parkingami.

Rodzi się nowy styl życia, nowa nauka. Czytaj nowatorską literaturę o odżywianiu. Im więcej będziesz się tym interesować, tym bardziej wzrośnie twoja świadomość

oraz szansa dla ciebie i twojej rodziny na życie w zdrowiu, harmonii i szczęściu.

Jadaj tylko w tych miejscach, o których wiesz, że w kuchni używają wartościowych produktów.

Ale i tak, jak już wspomniałam, najlepsze jedzenie jest w domu. Przygotowane z uwagą i miłością, nawet najskromniejsze danie jest lepsze niż te serwowane w najdroższych i najslawniejszych restauracjach. A zwłaszcza warto docenić to spożyte z rodziną oraz przyjaciółmi w dobrej atmosferze, pełnej rozmów, miłości, śmiechu i szczęścia.

Równoważ w potrawach przeciwieństwa:

słodki smak – kwaśnym,

kwaśny – gorzkim,

gorzki – ostrym,

ostry – słodkim.

Nigdy nie eliminuj żadnego ze smaków, bo stracisz zasób, który w sobie kryją. Wystarczy je równoważyć. Gdy usuniemy jakiś smak z naszego jadłospisu, organizm i tak go znajdzie, zastąpi czymś innym. Tylko że gdy nie ma równowagi, to „inne” może być na dłuższą metę bardzo niekorzystne dla zdrowia. Organizm potrzebuje dostępu do całości, do wszystkiego, co oferuje nam przyroda, która jest pełnią.

Polecam stopniowe przyzwyczajanie go do zmian w sposobie odżywiania. Sama to wypróbowałam. Nie ma cudownych diet, które w dwa tygodnie oczyszczą organizm i sprawią, że będziemy szczupli, zdrowi i szczęśliwi. Mózg lubi to, co często widzi. Przyzwyczajaj go do zmian, oglądając stoiska, a także zdjęcia pełne warzyw i owoców, filmy i programy o dobrej żywności. Chadzaj do miejsc, gdzie jest piękne, świeże i pachnące jedzenie z ładnymi ludźmi i z dobrą energią. Próbuj, smakuj, delektuj się, odkrywaj. Nie śpiesz się. Daj sobie i swojemu organizmowi szansę poznania, przyzwyczajania się i nabrania dobrych nowych nawyków. Jest to najlepszy sposób, sprawdziłam go na sobie.

Nie mów: „nie lubię!”, jeśli coś może być dla ciebie korzystne, odżywcze i zdrowe. Oswajaj się z nowymi smakami po kilka razy, wracaj do nich. Na pewno się przyzwyczaisz, a organizm będzie ci wdzięczny. Sęk w tym, że ludzie boją się zmian bardziej niż śmierci, szczególnie tych dotyczących jedzenia. Znałam osobę, która podziwiała alpinistów, marzyła o wysokich górach i wyprawie na Mount Everest, ale nigdy i nic w tym kierunku nie zrobiła. Ta sama osoba, mimo iż miała chorą wątrobę, za nic nie chciała zmienić swoich nawyków żywieniowych (innych też nie). Nie miała zamiaru pić wyciskanych soków, jeść warzyw na parze, ryb, kasz. Nie chciała zrezygnować ze smażonego mięsa ani odstawić niczego, co ją zabijało. Nie robiła nic,

co by jej pomogło. Jej Mount Everest pozostał tylko i wyłącznie marzeniem. Ta osoba nie żyje. Smutne.



Wiem, nie jest to proste. Sama tego nieraz doświadczyłam. Przekonałam się, jak trudno zmienia się smaki ze starych na nowe. Podobnie jak obyczaje, przyzwyczajenia, a nawet osoby, które już nas nie chcą. A których tak samo jak smaków i nawyków, trzymamy się bardzo kurczowo. Był również czas w przeszłości, gdy naprawdę się bałam, napadały mnie obsesyjne myśli i odzierając z nadziei, wpychały w bezsilność i zniechęcenie. Zapominałam wtedy o swoich różowych okularach, które na ogół miałam pod ręką. Nieraz boleśnie przekonałam się, co mogą zrobić z życiem stare nawyki i negatywne myślenie – koszmar!

Zobaczyłam jednak, że mimo wszystko, jeśli zmienię swój sposób myślenia, to zaakceptuję to, co do mnie przyszło w postaci zmian, których nie chciałam, czyli chorobę. I że właściwie to ja trzymam w swoich rękach klucz do wyzdrowienia. Będę mogła się jakoś ogarnąć. Czy może być coś bardziej fascynującego niż stawanie się nową osobą, z pięknym, zdrowym, wysportowanym, dobrze odżywionym, zadowolonym ciałem? Ze szczęśliwym, kreatywnym i otwartym na zmiany oraz innowacje umysłem? Z przyjaciółmi i fascynującymi ludźmi wokół? I na powrót z optymistycznym myśleniem? Dlatego też czasami należy zdobyć się na szaleństwo w stylu zakochanej kobiety, która rzuca wszystko i leci za mężczyzną, na przykład na Alaskę albo do Moskwy. Nie od razu rzecz jasna, ale właśnie taką nową osobą postanowiłam być.

***Często „koniec świata” w naszym życiu jest wygraną na loterii,
pozwól się ponieść losowi.***

Cztery pory roku

Dotarło do mnie, że pozytywne i negatywne przekonania nie tylko wpływają na moje zdrowie, ale także na każdy inny aspekt mojego życia.

Pewnego dnia sporządziłam czarną listę produktów spożywczych, które nie są dla mnie dobre (przytoczyłam ją wcześniej w tej książce). Po czym dla równowagi zaczęłam mozolnie budować dobrą listę białą. A następnie postanowiłam jakoś dostosować odżywianie do pór roku. Właściwie samo zaczęło się to porządkować. Przekonałam się, iż mogę znacznie poprawić stan mojego zdrowia, dopasowując pory spożywania posiłków do naturalnych cykli dobowych oraz tych zachodzących w ciągu roku. Zobaczyłam, że sposób, w jaki organizowałam swoje życie i to, jak je prowadziłam, ma ogromny wpływ na wydajność, wydolność i funkcjonowanie mojego organizmu. I że właśnie to w znacznej mierze zależy właśnie od pór roku. Gdy tylko gotowanie dostosowałam do sezonowych cykli, zarówno moje życie, jak i moje gotowanie, stało się o wiele prostsze i bardziej harmonijne.

Pory roku, nic nowego – ludzie Zachodu zapomnieli, że to sama natura mówi nam, co jest dla nas najkorzystniejsze. A sztucznie rozdmuchana obfitość, która nas przytłacza, jest – jak się okazało – gorsza od niedoboru.

Wszystkiego mamy za dużo. Wbrew pozorom i temu, co lansują koncerty spożywcze. Zimą, na przykład, do życia wcale nie są nam potrzebne: pomidory, zielone ogórki, winogrona, melony, sałata i arbuzy. Lista byłaby długa, lecz wystarczy, że zobaczycie, co w zimowe miesiące oferują nam wielkie sklepy. Jest wszystko z nie wiadomo jakich, najdalszych krańców świata. Pomijając fakt, że najlepsze dla nas są produkty, które rosną i dojrzewają w naszej strefie klimatycznej oraz w sąsiedztwie, chodzi tu również o transport. Żeby coś przyjechało do nas z oddalonego o tysiące kilometrów globu, musi być opryskane, zakonserwowane, zafoliowane, napromieniowane, zagazowane i Bóg wie co jeszcze.

Ekologiczna żywność powinna być klasyfikowana także pod tym względem. Są kraje, gdzie tylko żywność uprawianą do dwustu kilometrów od miejsca przeznaczenia uznaje się za ekologiczną, ponieważ wtedy nie ma konieczności

zabezpieczania jej przed różnorodnymi niekorzystnymi warunkami występującymi po drodze.

Kolejną osobą, którą chciałabym przedstawić, jest Marcin. Marcina poznałam w Indiach zaledwie cztery lata temu. Wcześniej, oczywiście, znała go Marta. No więc Marcin w aśramie „Przytulającej Matki” spędził wiele miesięcy na medytacjach, życiu i nauce uprawiania ekologicznej, biodynamicznej żywności. Po tym, gdy rzucił pracę w korporacji, zmienił wszystko w swoim życiu. Indie były kolejnym etapem po Syberii, gdzie w tajdze z myśliwymi spędził kilka miesięcy, polując i żyjąc na własny rachunek. „Na własny rachunek” znaczy: bez łączności, sklepu, zapasów i wszelkich cudów cywilizacji. Tylko z myśliwymi, psami i bezlitosną, twardą przyrodą. Podobnie jak jego towarzysze, nie mył się, nie golił i gdy coś upolowali, jadł wszystko, łącznie z ciepłymi wnętrznościami zwierząt, bo kto by zawracał sobie głowę gotowaniem. W tajdze nauczył się jednego – nie można zmarnować niczego, co daje natura, i wszystkim istotom, które nas żywią, należy być wdzięcznym. W aśramie często rozmawialiśmy o jego i Marty marzeniach, o biodynamicznych warzywach, które chcieliby uprawiać w Polsce. Jakoś w to nie wierzyłam. W ogóle wtedy w za wiele nie wierzyłam, byłam przecież ze świata ludzi małej wiary, którzy jeśli już w coś wierzą, to w sukces i pieniądze. Nie minął rok, gdy z Martą zaprosili mnie na podwarszawską wieś z kawałkiem pola, które kupili za jakimś cudem uciulane pieniądze. Zdażyli też odbyć półroczny „staż” na farmie biodynamicznych upraw na południu Niemiec, gdzie można się dostać tylko za odpowiednią rekomendacją. Marta i Marcin dostali ją od światłych ludzi z Indii. I żeby było jasne, niemiecka farma działa z precyzyjną dokładnością od niemal czterdziestu lat!

Pierwszy sezon uprawowy na własnym polu przetrwali głównie dzięki wolontariuszom i katorżniczej pracy Marcina, który spał na rozlatującym się łóżku w izbie z klepiskiem i rozpadającym się piecem, gdzie przy minusowych temperaturach w misce zamarzała woda. Może to brzmi niewiarygodnie, ale tak było. Piękny, smukły, o oczach marzyciela i szlachetnym wyglądzie mężczyzna z szorstkimi dłońmi i ziemią za paznokciami. Pewnie nieraz przeklinał dzień, w którym wymyślił sobie to nowe życie. W końcu jednak razem z Martą dotrwali do pierwszych plonów. Dzisiaj, to znaczy po trzecim sezonie od startu, nie mogą się wyrobić z realizacją zamówień, a ja co tydzień, w sezonie, który trwa od wiosny do wczesnej zimy, dostaję z podwarszawskiej wsi kurierem paczkę z biodynamicznymi sezonowymi warzywami, wyhodowanymi z pasją i miłością, zgodnie z biorytmami oraz fazami Księżyca, w ziemi nawożonej naturalnymi nawozami i oranej jak Bóg

przykazał. Marcin i Marta są dowodem na to, że można. Że pasja, konsekwencja i chęć zrobienia czegoś dla siebie i dla innych może się spełnić.

Jestem im niezmiernie wdzięczna i bardzo dziękuję.

Gdy gotuję, staram się używać produktów, warzyw i przypraw, które różnymi metodami zdobywam i mam pod ręką. W pewnym sensie jest to często improwizacja. Baza na ogół ta sama co zawsze, ale resztę lubię sobie pozmieniac. To właśnie owe zmiany wiążą się z porami roku – na przykład barszcz czerwony może być jesiennym barszczem ukraińskim z dodatkiem wielu warzyw lub zimowym, z fasolą jaś i czosnkiem, botwinką wiosną, a latem chłodnikiem albo zupą kremem z dodatkiem owczego sera. To samo z zupą pomidorową. Latem przygotowuję ją ze świeżych pomidorów i warzyw. Jesienią podpiekam pomidory w piekarniku, po czym gotuję z jesiennymi warzywami i przecieram. Zimowa pomidorowa powstaje ze zrobionego przeze mnie przecieru lub soku z dodatkiem zimowych warzyw.

Wiele zależy od naszej inwencji i wyobraźni oraz od składników, które aktualnie ofiarowuje nam natura. Nie bójmy się fantazjować i improwizować w kuchni, wtedy gotowanie będzie prawdziwą przyjemnością. Zaskoczy nas samych, a jeszcze bardziej tych, dla których przyrządzamy dania, z uwagą, fantazją i miłością. Lubię gotować przy muzyce, jakoś mnie to inspiruje. Polecam.

Wiosna

Lekkość, zmiany, przemiany. Oczyszczanie. Odnowa.

Wszystko znowu się zaczyna, kolejny raz mamy szansę uzdrowienia ciała, duszy i umysłu. Z nadejściem wiosny zaczynamy wszelkie sprawy widzieć inaczej. Odczuwamy potrzebę zmian. Po zimie składamy sobie i swojemu zdrowiu wiele przyrzeczeń. Obyśmy chociaż kilka z nich każdej wiosny zrealizowali. A następnej powtórzyli. Wiosna to czas młodych, zielonych, słodkich roślin i kielków. Niejednokrotnie zauważyłam, że w tym czasie zupełnie nie mam ochoty na mięso, wędliny, gorące i ostre potrawy, natomiast instynktownie i z ogromną ochotą piję warzywne soki. Zjadam młode rzodkiewki, marchewki, buraczki, szczypiorek, sałatę. Są to przeważnie surowe, słodkie i lekko ostre warzywa, które – wbrew pozorom – dają wiele energii, tak potrzebnej do wiosennego ruchu na powietrzu. Mają również działanie oczyszczające i ochładzające organizm.



Żeby jednak nie przesadzić z surowym jedzeniem, które w nadmiarze i w naszym

klimacie może nie być aż takie korzystne, młode warzywa należy gotować – znacznie krócej niż jesienią i zimą, za to w wyższej temperaturze. Najlepiej na parze lub w wywarach jako lekkie zupy. Wiosna jest najlepszą porą na oczyszczenie wątroby i woreczka żółciowego ze szkodliwych substancji, których dostarczaliśmy naszemu organizmowi przez wszystkie zimowe miesiące ciężkostrawną i tłustą dietą, często w towarzystwie alkoholu i używek. Zdrowa wątroba usuwa z krwiobiegu toksyny, martwe komórki i inne pozostałości, chroniąc w ten sposób nasz układ odpornościowy. Anemia, alergie, przeziębienia i wiele chorób ujawniają się właśnie o tej porze roku. Dlatego też powinniśmy się bacznie przyglądać temu, co i jak spożywamy. Wiosna daje ogromne możliwości, korzystajmy z nich pełnymi garściami.

Soki

Warto je robić ze wszystkiego, co się rodzi, nieśmiało pączkuje, jest młode, zielone i optymistyczne.

Świeży sok z brzozy

Oczyszcza z zimowych złogów, toksyn i dodaje nam wiosennej energii prosto z lasu. Są już ludzie, którzy pozyskują brzozowy sok z drzew rosnących w miejscach, które nie są zanieczyszczone. Można go kupić wczesną wiosną w sklepach z ekologiczną żywnością. Wystarczy kilkudniowa kuracja i czujemy się jak nowo narodzeni.

Sok z pokrzywy i jarmużu z dodatkiem młodego mlecza i kiełków

Oczyści krew, żółć, sprawi, że odzyskamy energię, a nasza skóra nabierze blasku i pozbędzie się zimowej szarości. Młodą pokrzywę, mlecz i jarmuż można kupić na bazarkach z ekożywnością.

Sok wiosenny z mniszkiem lekarskim

- 2 marchewki
- 4 świeże szparagi
- 2 świeże ogórki ze skórką
- jabłko

- 4 listki mniszka lekarskiego (mlecza)
- gałązka selera naciowego

Marchew, ogórki, jabłko wyciskamy w wyciskarce. Do soku dodajemy listki mniszka, pocięty seler naciowy i szparagi. Miksujemy z dodatkiem kilku kropel oliwy z oliwek.

Wiosenny sok truskawkowy

- 2 gałązki selera naciowego
- 25 dag truskawek

Sok z selera zmiksować z truskawkami i odrobiną czerwonego pieprzu. Można dodać mleko kokosowe.

Wiosenny sok z algami

- ½ szklanki natki pietruszki
- 2 zielone ogórki ze skórką
- ½ szklanki truskawek
- płaska łyżeczka spiruliny (mikroalga)

Sok z ogórków zmiksować z truskawkami, natką pietruszki, spiruliną, dodać szczyptę imbiru.

Sok wyciśnięty z buraków

Picie soku z buraków zapewni wiosną detoksykację naszego organizmu, ponieważ zawarte w tych warzywach pektyny wspomagają wydalanie metali ciężkich i mikroorganizmów niebezpiecznych dla układu trawiennego. Ponadto buraki oczyszczają krew i tonizująco wpływają na wątrobę, jelita, nerki. Przyspieszają wydalanie toksyn i kwasu moczowego z organizmu, obniżając tym samym ciśnienie krwi i oczyszczając nerki. Zawierają wszystkie witaminy z grupy B, witaminy A i C, potas, żelazo, mangan, kobalt, rubid i cez (bardzo rzadkie pierwiastki). Czerwonofioletową barwę nadają im betacyjany i antocyjany – przeciwutleniacze skutecznie zwalczające wolne rodniki w obronie przed rakiem.

Buraki, podobnie jak marchew, mogą być podstawą wiosennych soków. Nadają się

do przechowywania najdłużej ze wszystkich warzyw, nie tracąc przy tym witamin i innych swoich uzdrawiających właściwości.

Sok z wyciśniętych buraków należy zamknąć w szczelnym, szklanym naczyniu. Można go do trzech dni przechowywać w lodówce i dodawać do innych wiosennych soków.



Oczyszczająca kuracja wiosenna

- 2 średniej wielkości buraki
- jabłko
- ćwiartka cytryny

Wyciśnięty sok z kilkoma kroplami oliwy z oliwek pijemy na czczo przez 7 dni. Jeśli będzie zbyt intensywny, można uzupełnić go wodą.

Śniadanie

Jajka sadzone

- 4 szparagi, umyte, z odciętymi końcówkami
- garść rukoli
- 2 jajka

Szparagi udusić pod przykryciem na maśle klarowanym, posadzić na nich jajka, oprószyć solą i pieprzem. Posypać rukolą. Przykryć. Po dwóch minutach zdjąć przykrywkę. Podawać na grzance razowego chleba.

Płatki orkiszowo-owsiane

- ½ szklanki płatków
- ½ szklanka kolorowej quinoi
- łyżeczka miodu
- kilka truskawek
- ½ szklanki mleka kokosowego
- szczypta kardamonu, chili, kurkumy

Płatki z quinoą ugotować na małym ogniu, pod koniec gotowania dodać owoce, przyprawy, miód i mleko kokosowe. Pyszne!

Koktajl na kozim jogurcie

- opakowanie koziego jogurtu
- 10 truskawek
- banan
- łyżka miodu
- łyżeczka zmielonego siemienia lnianego
- szczypta imbiru i kardamonu (przyprawy sprawią, że jogurt nie oziębi nam organizmu)

Wszystkie składniki zmiksować. I gotowe.

Na resztę dnia

Szparagi z patelni

- wiązka zielonych lub białych szparagów
- 8 pomidorków koktajlowych
- masło klarowane, sól, pieprz
- starty parmezan lub ser typu Pecorino (twardy ser owczy)
- ½ opakowania makaronu z pszenicy durum

Szparagi kroimy na kawałki (długości 3 cm). Do masła na patelni dolewamy 3 duże łyżki wody, dusimy szparagi pod przykryciem (5–7 minut), końcówki z łebkiem dodajemy na 2 minuty przed końcem (są bardzo delikatne, chodzi więc o to, żeby się nie rozgotowały). Pomidorki kroimy na dwie części i dodajemy w ostatniej minucie (będą półtwarde, jak szparagi).

Makaron gotujemy *al dente* w osolonej wodzie, układamy na głębokim talerzu, następnie szparagi z pomidorkami i posypujemy startym parmezanem.

Podajemy z zieloną sałatą lub mieszanką sałat (zielonej, roszponki, rukoli), przyprawioną oliwą z oliwek, cytryną, solą i pieprzem (można też dodać trochę czosnku).



Łosoś z młodą kapustą i ziemniaczkami

- kilka dzwoneczków lub filety z łososia
- główka młodej kapusty
- pęczek szczypiorku
- 10 truskawek
- pęczek zielonego koperku
- 1 kg młodych ziemniaczków
- sól, pieprz, imbir, oliwa z oliwek, masło klarowane, cytryna

Umyte i osuszone filety z łososia nacieramy solą i imbirem, wkładamy do rozgrzanego piekarnika (220 ° C), pieczemy około 15 minut. Pokrojoną kapustę dusimy na maśle z dodatkiem wody, pod przykryciem (około 10 minut), pod koniec dodając szczypiorek, koperek i truskawki, a następnie sól, pieprz do smaku. Umyte szczoteczka ziemniaczki ze skórka gotujemy na parze. Rybę i ziemniaczki posypujemy koperkiem, skrapiamy lekko cytryną i oliwą z oliwek. Smacznego.

Jeśli jakakolwiek ryba zostanie z obiadu, można podać ją na zimno z sałatami. Sałaty przyprawiamy jak zwykle: oliwą z oliwek, czosnkiem, musztardą dijon, pieprzem, solą, cytryną (oliwę mieszamy w miseczce z dodatkiem czosnku

i musztardy, przyprawiamy solą, pieprzem i cytryną). Do sałat dodajemy rybę w małych kawałkach, polewamy sosem.

Kuchnia Moniki

Monikę poznałam jakiś czas po tym, gdy zaczęłam jadać w małej, zupełnie niepozornej knajpce, w bardzo alternatywnej dzielnicy Wrocławia – na Nadodrze. Można tam spotkać ludzi zupełnie inaczej wyglądających i myślących niż w pozostałej, uczęszczanej części miasta. Nie od dzisiaj wiem, że tego rodzaju miejsca mogą zawsze mile zaskoczyć. W Azji, Tajlandii, Nowym Jorku, we Włoszech, na południu Francji, w Paryżu, Barcelonie, Lizbonie, Rzymie, w Kalifornii, na Florydzie i od jakiegoś czasu w Warszawie, jest ich coraz więcej. Trzeba tylko umieć je znaleźć. Prawdziwy cud, że odkryłam takie miejsce tutaj. Już od jakiegoś czasu właściwie dałam sobie spokój z jądaniem na mieście – drogo, nieadekwatnie do ceny, z tendencjami do przerostu formy nad treścią, a na koniec mało komfortowe uczucie w żołądku.

No więc „Dobra Karma” zaskoczyła mnie i uszczęśliwiła całkowicie. Zawsze, kiedy tam jestem, czeka mnie niespodzianka w postaci jedzenia ugotowanego z fantazją, miłością, z dobrych, prostych produktów i zgodnie z porami roku. I spotkanie miłych ludzi, którzy gotują i jadają w tym miejscu. A szefuje im cudowna dziewczyna – Monika, która mówi: „Postanowiłam tutaj gotować, ponieważ z przyjaciółmi nie mieliśmy gdzie jeść”. Dlatego też z ogromną przyjemnością rekomenduję jej smaczną, bezpretensjonalną kuchnię oraz „Dobrą Karmę”.

W kuchni Moniki są każdego dnia trzy propozycje: danie wegetariańskie, danie z mięsem, danie wegańskie oraz dwie, zawsze wyborne i nietuzinkowe, zupy do wyboru. I deser. Dania chyba nigdy się nie powtarzają, bo zawsze jem coś innego, a bywam tam coraz częściej. I jestem cudownie zaskakiwana inwencją, pomysłami, smakami i stroną artystyczną talerza. Mają tam również wspaniałą pizzę, której nie powstydziliby się nawet w Neapolu. Bardzo często mam problem, bo chciałabym zjeść naprawdę wszystko. Monika jest szczupła, uśmiechnięta i odlotowa, a jej kuchnia – czysta i schludna. Patrząc na tę dziewczynę, mogę być spokojna. Wiem, że brud za paznokciami i nieświeży pot nie doprawią mojego jedzenia.

Dziękuję Monice, Michałowi i całej małej ekipie gotującej w „Dobrej Karmie”. Życzę wielu inspiracji, bo w miarę jedzenia apetyt przecież rośnie. Gdyby to ode mnie zależało, przyznałabym Monice i jej ekipie dużą gwiazdę.

Zupa

Krem z pomidorów z truskawkami

- 10 świeżych pomidorów
- puszka pomidorów pelati
- duża cebula
- świeże zioła: tymianek, bazylija
- 200 g truskawek i parę sztuk do ozdoby
- oliwa z oliwek
- sól i pieprz
- łyżka miodu
- łyżka octu jabłkowego

Pomidory pozbawić skórki, parząc je we wrzątku. Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć, dodać pomidory z puszki oraz pokrojone w kostkę, obrane ze skórki świeże pomidory i truskawki, podsmażyć, zalać wodą, gotować godzinę. Dodać łyżkę miodu, sól, pieprz, ocet jabłkowy, zioła i zblendować.

Do ozdoby można użyć salsy truskawkowej, czyli drobno pokrojonych w kostkę truskawek z oliwą z oliwek i tymiankiem, miodem i szczyptą soli.

Danie mięsne

Filety z kurczaka pieczone z zielonymi szparagami, pomidorami, czosnkiem i tymiankiem

- 4 filety z piersi kurczaka
- 20 szparagów
- opakowanie pomidorków koktajlowych
- 4 ząbki czosnku
- świeży tymianek
- sok z połowy cytryny
- ¼ kostki masła
- sól i pieprz

Filety obsmażyć na niewielkiej ilości oleju, żeby się przyrumieniły. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Szparagi umyć, usunąć zdrewniałe końcówki, w całości ułożyć na filetach, dodać pomidorki koktajlowe, tymianek, starty na tarce czosnek, skropić sokiem z połowy cytryny, przyprawić solą i pieprzem, dodać masło i podlać odrobiną wody. Piec ok. 35 minut w temperaturze 180 ° C, pilnując, żeby szparagi były *al dente*, a kurczak upieczony w środku.

Filety dobrze smakują z sałatką z rukoli i truskawek, oliwą z oliwek, świeżo mielonym pieprzem i sokiem z cytryny.

Danie wegańskie, bezglutenowe

Gołąbki z młodej kapusty z farszem z kaszy gryczanej, szpinaku i pieczarek z sosem pomidorowym z bakłażanem

- główka młodej kapusty
- 2 woreczki kaszy gryczanej
- ½ kg młodego szpinaku
- 3 ząbki czosnku
- 10 pieczarek
- 3 cebule

- Sos:
- 2 puszki pomidorów pelati
- średni bakłażan
- sól i pieprz
- świeża bazylia

Zagotować duży garnek wody. Z kapusty wyciąć głąb i wrzucić ją do wrzątku. Parzyć ok. 10 minut, aż liście zaczną odchodzić. Rozebrać kapustę z liści. Ugotować kaszę gryczaną. Cebulę pokroić w kosteczkę, przesmażyć na patelni razem z siekanym czosnkiem, szpinakiem i pieczarkami w plasterkach. Połączyć z kaszą gryczaną, przyprawić solą i pieprzem.

Z liści kapusty zawijać gołąbki z gryczanym farszem. Ułożyć je w naczyniu żaroodpornym, podlać lekko wodą i obłożyć liśćmi, które nie nadawały się do zwinięcia. Piec ok. 1,5 godziny w temperaturze 200 ° C.

Sos:

Bakłażana pokroić w plastry, oprószyć solą, ułożyć na sicie, poczekać, aż wyjdzie z niego goryczka (ok. 15 minut). Umyć, osuszyć i pokroić w kostkę.

Posiekany ząbek czosnku lekko przesmażyć na oliwie, dodać pomidory pelati, listki bazylii, sól i pieprz. Zblendować. Dodać bakłażana, dusić pół godziny.

Danie wegetariańskie

Spaghetti z pesto z młodego szpinaku, orzeszków ziemnych, migdałów i parmezanu

- makaron spaghetti
- 600 g młodego szpinaku
- garść orzeszków ziemnych
- garść migdałów
- 3 łyżki tartego parmezanu
- oliwa z oliwek
- listki świeżej bazylii
- sól i pieprz

Makaron ugotować *al dente*. Migdały i orzechy upiec w temperaturze 200 ° C do przyrumienienia się. Szpinak, migdały, orzechy, parmezan, bazylię, oliwę z oliwek, sól i pieprz umieścić w naczyniu i zblendować na gładką masę (jeśli jest za gęsta, podlać wodą). Na patelni połączyć porcję makaronu z pesto, podgrzać, ewentualnie doprawić do smaku. Podawać np. z rukolą i kawałkami gorgonzoli.

Lato

Rozrzutność, obfitość, lekkość, zabawa, aktywność. Ochładzanie. Długie dni lata sprzyjają podróżom, spotkaniom, ucztowaniu i radowaniu się świeżością, cudownymi barwami, niestworzonym bogactwem owoców, kwiatów, zapachów i uwijających się pszczół. Wielością ziół, sałat, ogórków, pomidorów, bobu, zielonego groszku i zielonych warzyw, które wreszcie dostarczą nam dużych dawek magnezu (ponieważ minerał ten stanowi centralną część każdej cząsteczki chlorofilu). Lato zaczyna nas rozpieszczać truskawkami, czereśniami, wiśniami, malinami, porzeczkami, jagodami, agrestem, rabarbarem, śliwkami. Jednym słowem: zaczyna się okres obfitości, który potrwa aż do końca jesieni. Latem cieszymy się wschodami i zachodami słońca, trelami słowików i śpiewem innych ptaków. Rozkwitajmy niczym ogrody. Z darów lata komponujemy posiłki z sałat, owoców i kwiatów, które w sposób naturalny ochłodzą nasz organizm.



Wbrew pozorom spożywanie zbyt dużych ilości zimnych napojów i lodów wcale go nie ochładza.

Jak wiemy, zimno powoduje kurczenie się, i tak właśnie dzieje się z naszym żołądkiem i jelitami, gdy narażone są na lodowato zimne napoje i pożywienie. Spowalnia trawienie.

Kiedy zaczęłam jeździć do Azji, pierwsze, co mnie tam uderzyło, to obraz ludzi jedzących ciepłe, lekko ostre zupy od rana. Nadziwić się nie mogłam. Rany, co za dziwactwo! – myślałam i mówiłam. Zupy w Azji są wszechobecne, właściwie stanowią podstawę diety. Miska ciepłej, pożywnej zupy zamiast zimnego jogurtu, soku pomarańczowego, jajecznicy, parówki, kromki chleba z szynką i serem. Dziwiłam się i dziwiłam.

Otóż oni mają rację!

Ciepłe, lekko ostre posiłki dają energię na cały dzień, który nie wiadomo kiedy się skończy i czy będzie kolejna miska. Może następnego dnia, a może dopiero wieczorem? Po to, by mieć energię, „należy podtrzymywać ogień w żołądku” – mówi Ajurweda. Zimnym jedzeniem i napojami gasimy go, a osłabiony organizm nie daje rady. Wiem już, dlaczego w Indiach i Azji na każdym rogu można kupić coś ciepłego do jedzenia, poczynając od herbaty, poprzez zupy, ryż, pierożki, na placuszkach i smażonych bananach kończąc. A na deser ananas z patyka.

Ciepłe napoje, jak wszyscy wiemy, wywołują natychmiastowe poty, a drugą fazą pocenia się jest chłód. Nieraz się o tym przekonałam, gdy spociłam się i zostałam w mokrej koszulce. Brr... zimno do kości!

Napoje podnoszące ciepło w naszym organizmie wyrównują więc temperatury w czasie upałów. Gorącą porą nigdy nie piję nic z lodówki, a tym bardziej z lodem, który przynosi ulgę tylko na chwilę. I coraz więcej mamy wtedy anginy, chrypek i przeziębień, szczególnie u dzieci. Co do jedzenia latem ciężkich posiłków złożonych z mięs, chyba każdy choć raz przekonał się, że mu to nie służy. Właściwie w sposób naturalny nasz organizm odrzuca spożywanie takich tłustych dań latem. Ja po prostu nie mam ochoty na mięso i inne ciężkie potrawy o tej porze roku.

Słuchajmy swojego organizmu, on najlepiej wie, co dla nas dobre.

Soki

Letni sok warzywny

- liść zielonej kapusty
- 4 listki szpinaku
- 4 różyczki brokułów
- 2 rzodkiewki
- ½ szklanki posiekanej pietruszki
- 2 marchewki
- jabłko (papierówka)

Letni sok z przyprawami

- 2 marchewki
- liść czerwonej kapusty (można dodać głąb)
- 2 pomidory
- ½ kalarepki
- 2 pietruszki
- ¼ selera bulwy
- szczypta kurkumy, pieprzu, chili

Letni sok z imbirem

- 2 marchewki
- 4 buraczki z liśćmi
- 2 liście szpinaku
- 4 zielone fasolki szparagowe
- malinowy pomidor
- gałązka selera naciowego
- plaster imbiru

Letni sok ze szpinakiem

- 4 różyczki kalafiora
- 4 różyczki brokuła

- ½ żółtej papryki
- 2 marchewki
- 4 listki szpinaku
- 2 listki szczawiu
- 4 listki rukoli
- zielone jabłko
- szczypta czerwonego pieprzu

Śniadanie

Szklanka ciepłej wody, pół na pół z mineralną, z dodatkiem cytryny, mięty i miodu – po to, by rozgrzać żołądek.

Jogurt

Kozi lub owczy, z dodatkiem malin, ziaren słonecznika, dyni, sezamu i miodu. Można dodać ugotowaną wcześniej quinoę lub na bazie jogurtu zrobić koktajl ze świeżymi owocami z dodatkiem miodu.

Jajecznicą na pomidorach

- 3 jajka
- 2 pomidory
- ½ awokado
- natka pietruszki
- tarty parmezan
- masło klarowane, sól, pieprz, chili

Ćwiartki pomidorów dusić na maśle pod przykryciem, wbić jajka, dodać sól, pieprz, chili, zamieszać. Awokado pokroić w ćwiartki, skropić oliwą z oliwek, doprawić solą i pieprzem. Ułożyć obok jajecznicy. Wszystko posypać parmezanem i natką pietruszki. Podawać z ciemnym pieczywem i dobrym masłem. Smacznego.

Na resztę dnia

Kasza gryczana z warzywami

- szklanka ugotowanej kaszy (szklanka kaszy na 3 szklanki wody)
- kalarepka
- pęczek botwinki
- 2 młode cukinie
- ząbek czosnku
- szczypiorek
- koperek
- pieprz, sól
- masło klarowane

Kaszę zagotować i zostawić pod przykryciem, żeby „doszła”, posiekaną kalarepkę i botwinkę udusić na maśle. Pokrojoną w talarki cukinię (gotuje się bardzo szybko) dodać na końcu, ze szczypiorkiem i koperkiem. Doprawić solą i pieprzem.

Przepisy Moniki

Zupa

Chłodnik arbuzy z truskawkami, miętą i serem feta

- ½ średniego arbuza
- ½ kg truskawek
- listki świeżej mięty
- opakowanie sera feta
- sól, pieprz
- łyżka miodu

Arbuza pozbawić pestek, pokroić na mniejsze kawałki. Truskawki pokroić na połówki. Owoce umieścić w garnku, wlać szklankę wody, liście mięty, przyprawy, miód. Całość zblendować. Ser feta pokroić w kostkę, dodać do zupy przed podaniem. Ozdobić listkami mięty.



Danie mięsne

Filety z indyka pieczone z brzoskwiniami i wanilią

- 1 kg fileta z indyka
- 5 dużych brzoskwiń
- laska wanilii
- sól, pieprz
- łyżka miodu
- świeży majeranek
- dwa ząbki czosnku
- dwie łyżki oliwy z oliwek

Filety z indyka pokroić na podłużne paski, przesmażyć na mocno rozgrzanej patelni. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Brzoskwinie obrać ze skórki, usunąć pestki, miąższ pokroić w ćwiartki, obłożyć nimi indyka. Laskę wanilii przekroić wzdłuż, nożykiem zdrapać nasionka wanilii, przełożyć do naczynia z indykiem. Dodać sól, pieprz, dwa starte ząbki czosnku, świeży majeranek, oliwę z oliwek, troszkę wody, wymieszać indyka z dodatkami. Piec półtorej godziny w temperaturze 200° C. Najlepiej podać z gniecionymi ziemniakami z podsmażoną cebulką i sałatką z pomidorów.

Danie wegetariańskie

Placki z bobu z kremem z ricotty i mięty

- ½ kg bobu
- 250 g ricotty
- listki świeżej mięty
- jajko
- 5 łyżek mąki pszennej
- ½ szklanki mleka
- sól, pieprz
- olej do smażenia

Bób ugotować *al dente*. Obrać. Osobno w misce zmiksować jajko, mąkę i mleko na ciasto naleśnikowe. Połowę bobu zblendować na gładką masę, dodać do niego drugą połowę i ciasto naleśnikowe, przyprawy, starty czosnek. Wymieszać, smażyć małe placuszki na rozgrzanym oleju. Krem z ricotty i mięty: opakowanie ricotty wymieszać z siekaną miętą, solą, pieprzem i startym ząbkiem czosnku.

Danie wegańskie bezglutenowe

Letnia sałatka owocowa

- agrest
- maliny
- porzeczki
- arbuz
- melon
- borówki
- mięta

Arbuza i melona obrać i pokroić, wymieszać z drobnymi owocami, dodać listki mięty.

Dressing: sok z limonki, syrop z agawy, odrobina świeżego rozmarynu.



Jesień

Zbiory, gromadzenie, zapasy. Ocieplanie. Przygotowanie kuchni oraz organizmu do długiej, wychładzającej nas zimy.

Gdy o tej porze roku idę na targ, doprawdy nie wiem, w czym mam się zanurzyć. Kolory, kształty, smaki, zapachy. Jesień po lecie jest niewyczerpanym źródłem możliwości, prawdziwą ucztą dla wegetarian. I bombą witaminowo-mineralno-błonnikową.

Liście zamieniamy na korzenie. Korzenie na soki. Małe owoce na duże i traktujemy je z prawdziwą rozrzutnością. Jednym słowem, nie żałujemy sobie niczego. Pieczemy: ciasta z owocami, mięsa z warzywami, ryby z ziołami. Przetwarzamy do słoików: papryki, grzybki, pomidory, ogórki, kapustę. Smażymy: konfitury i dżemy. Ucieramy: przeciery i dipy. Gotujemy: zupy. Wyciskamy: soki warzywne, owocowe, warzywno-owocowe. Czas zbiorów i radości. Ziemia, przyroda i wszystko wokół powoli zmierza ku odpoczynkowi.



Napawając się kolorami, zbiorami i obfitością, wyhamowujemy, wracamy do

domu z innych światów, ze smakami na końcu języka, z przepisami na łączenie starego z nowo odkrytym.

Przygotowanie naszego organizmu i ciała do dni bez słońca, za to z wiatrem, zimnem i czasami smutkiem wymaga uwagi. Powinniśmy powoli przestawiać się na ogrzewanie organizmu, gromadzić witaminy i mikroelementy, które stawiają czoło przeziębieniom, infekcjom, wirusom, grypie. Staramy się utrzymać, jak dalece się da, wysoką odporność, którą dostaliśmy w prezencie od lata. Substancje odżywcze i rozgrzewające zawarte w przyprawach (kurkuma, chili, pieprz, cynamon, kardamon, imbir, czerwona papryka, pieprz cayenne, kumin, kminek, koper włoski), jesiennych owocach i warzywach dodadzą nam energii oraz pomogą zmierzyć się z trudnościami i stresami dnia codziennego.

Jesienny sok warzywny to wiele niekończących się kombinacji. Można poprzestać na dwóch składnikach lub rozwinąć się w różnych kierunkach, właściwie bez ograniczeń. Jesienią niczego sobie nie żałuję, z owocami i warzywami idę na całość. Pochłaniam takie ich ilości, że aż sama się dziwię.

Soki

- marchew i jabłka w proporcjach 1:1;
- marchew, jabłka, buraki w proporcjach 1:1:1;
- 6 marchewek, 2 korzenie pietruszki, ćwiartka selera, 2 małe buraki, kilka kropli oliwy z oliwek;
- 4 pomidory, 2 łodygi selera naciowego, 5 brokułów z nóżką, listki bazylii, kilka kropli oliwy z oliwek;
- 6 marchewek, 2 czerwone jabłka ze skórką, 2 liście czerwonej kapusty, plaster imbiru, plaster cytryny, kilka kropli oliwy z oliwek;
- 6 marchewek, 2 liście białej kapusty, 2 gruszki, 2 łodygi selera naciowego, kilka kropli oliwy z oliwek;
- awokado, 3 pomidory lub pół szklanki dobrego soku pomidorowego, pół cytryny, plaster imbiru, szczypta kurkumy, czarnego pieprzu, chili, kilka kropli oliwy z oliwek);

Jeśli sok będzie za gęsty, można dopełnić go przegotowaną wodą.

- 2 granaty (pestki i miąższ), 4 jabłka, plaster imbiru, jabłko, gruszka,

plaster ananasa (2 cm), łodyga selera naciowego, szczypta kurkumy, szczypta czarnego pieprzu, szczypta chili, kilka kropli oleju sezamowego.

Granaty przed obraniem należy obić o blat, dzięki temu pestki owocu łatwiej oddzielią się od skórki.

Kapusta – zawiera witaminy: C, B, kwas foliowy i beta-karoten oraz minerały: siarkę, chlor, wapń, potas, jod. Jest doskonała na problemy trawienne i jelitowe. Wspomaga wątrobę, woreczek i drogi żółciowe. Oczyszcza skórę, przeciwdziałając trądzikowi.

Jabłka – mają witaminy B, C i beta-karoten oraz minerały: wapń, żelazo, potas, fosfor, a oprócz tego pektynę, która – działając niczym rozpuszczalnik – przynosi ulgę jelitom i zmniejsza zaparcia. Pomaga eliminować toksyny przez jelita. Poprawia trawienie.

Gruszki – są źródłem witamin B i C oraz minerałów: żelaza, fosforu, magnezu, potasu, wapnia. Nadają się dla osób z alergiami. Zmniejszają kwasowość. Dobre na problemy z trawieniem.

Marchew – ma witaminy A, B, C, D, E i minerały: wapń i potas. Beta-karoten zawarty w marchwi leczy błony śluzowe, pomaga przy leczeniu stanów zapalnych jelit i żołądka. Oczyszcza wątrobę. Świetnie oddziałuje na oczy, a także na skórę, nadając jej piękny kolor i wygląd.

Imbir – tak samo jak czosnek, jest naturalnym lekiem, poprawia trawienie, ogrzewa i pomaga na mdłości.

Granaty – zawierają witaminy B i C oraz minerały: sód, potas, magnez. Zwalczają pasożyty jelitowe. Oczyszczają krew i nerki.

Pomidory – dostarczają witamin B, C, K oraz minerałów: potasu, wapnia, żelaza, fosforu, jodu, a także karotenów, w tym likopenu, zwalczających komórki rakowe. Oczyszczają wątrobę i drogi żółciowe. Obniżają ciśnienie krwi, pomagają na

problemy z nerkami i pęcherzem. Zawarty w nich kwas nikotynowy pomaga obniżyć poziom cholesterolu. Najlepsze oczywiście są te, które dojrzewają w słońcu lub z upraw organicznych.

Seler – ma w składzie witaminy B i C oraz minerały: wapń, żelazo, fosfor, potas, magnez, sód, siarkę. Zmniejsza kwasowość, pomaga na zapalenie stawów. Doskonale radzi sobie z kwasowością żołądka i refluksem. Jest moczopędny, dlatego poleca się go osobom z problemami z nerkami i pęcherzem. Równoważy poziom pH w organizmie (równowaga kwasowo-zasadowa). Sprawdza się w odchudzaniu, ponieważ osłabia apetyt na słodkie.



Brokuły – zawierają witaminy B, C, kwas foliowy i beta-karoten, a także minerały: wapń, żelazo, magnez, potas, siarkę. Obniżają ciśnienie krwi, pomagają na problemy z wątrobą i zaparcia. Świetne dla osób odchudzających się.

Kalafior – warzywo z rodziny kapustowatych, prawdopodobnie jest mieszanką kapusty i brokuła. Zasadowy, bogaty w sole mineralne i błonnik. Wspomaga trawienie i odkwasza organizm.

Pietruszka – jest niezwykle bogata w witaminę C, ale też B, kwas foliowy i minerały: sód, wapń, potas, fosfor, miedź, mangan, a natka ma dużo żelaza i chlorofilu. Doskonale oczyszcza wątrobę, nerki i krwiobieg. Zmniejsza kamienie żółciowe i nerkowe. Pomaga przy zapaleniu stawów i infekcjach układu moczowego. Dobroczynnie działa na naczynia krwionośne i oczy.

Awokado – zawiera witaminy C, B i beta-karoten, a także minerały: potas, wapń, żelazo, fosfor w dużych ilościach, olejki dobroczynne dla układu krwionośnego. Owoc ten jest bardzo odżywczy, dobry na problemy z chorobą wrzodową i trawieniem.

Śniadania

Jajka z warzywami

(białko, proteiny, witaminy)

- cebula pokrojona w plastry
- słodka papryka pokrojona w paski
- 2 pomidory pokrojone w ćwiartki
- 2 jajka
- sól, pieprz (jak lubimy)

Warzywa udusić z dodatkiem wody (2 łyżki) na oleju z Inianki rydzowej lub na klarowanym maśle. Wbić 2 jajka, dodać sól, pieprz. Wymieszać. Można jeść jako śniadanie, lunch, obiad. Z pieczywem na zakwasie, z gruboziarnistej mąki. Z ziemniakami, z kaszą lub ryżem.

Jajka sadzone na grzance z humusem i awokado

(węglowodany złożone, białko, proteiny, witaminy, tłuszcze omega-3)

Jajka usmażyć na patelni grillowej (z rowkami), bez tłuszczu. Można posypać sezamem. Położyć na grzance z mąki razowej, z ziarnami.

Pół awokado pokroić w plastry, oprószyć solą morską i czarnym pieprzem, skropić cytryną. Ułożyć obok łyżki humusu. Może też być wersja bez grzanki, po prostu jajko podane na humusie.

Humus – klasyk kuchni bliskowschodniej

(przepisy Tomka Zaremby)

Wersja 1 (na szybko)

- puszka odsączonej ciecioriki
- 1-2 łyżki pasty tahini
- ząbek czosnku
- oliwa z oliwek
- ½ cytryny lub limonki

Wszystkie składniki zblendować, dolewając oliwę i wodę. Konsystencja powinna być kremowa, nie za gęsta, nie za rzadka (gęstość można regulować wodą i oliwą).

Wersja 2

- 30 dag namoczonej i ugotowanej ciecioriki
- 2 łyżki uprażonego i utartego w moździerzu sezamu
- ząbek czosnku
- oliwa z oliwek
- sok z połówki cytryny lub limonki

Przyrządzić jak wyżej.

Kasza jaglana z owocami sezonowymi i ziarnami

(proteiny, białko, tłuszcze omega-3, witaminy, błonnik; wolno uwalniająca się energia)

- ½ szklanki prażonej kaszy jaglanej, 3 szklanki wody
- po łyżce ziaren słonecznika i dyni
- łyżeczka sezamu
- utarta gruszka, jabłko lub śliwki
- szczypta kurkumy, cynamonu, kardamonu
- łyżeczka masła orzechowego lub tahini

Kaszę zalać wodą, doprowadzić do wrzenia. Gotować 10 minut na małym ogniu pod przykryciem, mieszając. Gdy kasza „dojdzie”, należy

doprawić ją pozostałymi składnikami.

Płatki żytnie, owsiane, orkiszowe

(wolno uwalniające się węglowodany, tłuszcze omega-3, błonnik, witaminy)

Szklankę płatków zalać 3 szklankami gorącej wody, gotować powoli, mieszając. Pod koniec dodać słonecznik, migdały, starte jabłko, szczyptę cynamonu lub kardamonu, łyżeczkę miodu, łyżeczkę masła lub łyżeczkę oleju sezamowego.

Płatki i kasze na ogół gotuję na dwa dni. Na drugi dzień należy tylko dodać trochę gorącej wody lub mleko kokosowe i podgrzać. Mieszanek każdy może skomponować sam, kupując w sklepie organicznym poszczególne składniki.

Na drugą część dnia

Zupa fasolowa

- szklanka fasoli jaś
- 25 dag brukselki
- 2 łodygi selera naciowego
- marchew
- korzeń pietruszki
- 6 główek brukselki
- plaster korzenia imbiru
- szczypta kurkumy, chili, soli, pieprzu do smaku
- 1/3 szklanki soku wyciśniętego z dyni
- łyżka oliwy z oliwek lub masła klarowanego

Wieczorem wypłukać fasolę, dwa razy odlewając wodę, zostawić na noc w wodzie nalanej trzeci raz. Nazajutrz zagotować, wylać wodę, wlać nową, gotować na małym ogniu z przyprawami, na końcu dodać łyżkę oliwy z oliwek lub masło klarowane. Posypać natką pietruszki. Zupa jest pożywna, rozgrzewająca i smaczna.

Przy tym procesie gotowania nie ma żadnych sensacji związanych z jedzeniem fasoli.

Sałatka z gotowanych buraków

- 4 buraki
- 2 jabłka
- awokado
- 8 suszonych pomidorów w marynacie (można kupić gotowe, w słoiku)
- ¼ kostki tofu, zamiennie 3 jajka na twardo
- łyżka słonecznika
- łyżka sezamu

Buraki, jabłka, pomidory, tofu i awokado pokroić w sporą kostkę lub w paski. Dodać oliwę z oliwek, sól, pieprz, suszone oregano, słonecznik i sezam. Skropić cytryną. Wymieszać. Można podawać z kaszą, ryżem lub razowym chlebem.

Zupa dyniowa, z gruszką lub bananem

(łagodnie rozgrzewająca)

- mała dynia
- biała lub czerwona cebula
- 2 gruszki lub banan
- łyżeczka startej gałki muszkatołowej
- 2 marchewki
- korzeń pietruszki
- szczypta kurkumy, czerwonego pieprzu, chili, soli morskiej

Małą dynię ze skórką wydrążyć z pestek, pokroić na ćwiartki i upiec w folii lub w naczyniu żaroodpornym w piekarniku (ok. 25 minut). Białą lub czerwoną cebulę (są łagodniejsze) udusić na patelni, na maśle klarowanym z dodatkiem wody. Pod koniec dodać gruszkę lub banana. 2 marchewki i korzeń pietruszki ugotować w $\frac{3}{4}$ l wody.

Wszystko zmiksować i przyprawić szczyptą soli, kurkumy, gałki muszkatołowej, chili.

Można podawać z pestkami dyni i słonecznika.

Przepisy Moniki

Zupa

Krem z dyni z orzeszkami, mlekiem kokosowym i chili

- 2 dynie hokkaido
- szklanka orzeszków ziemnych
- szklanka mleka kokosowego
- 1[⁄]3 małej papryczki chili rawit
- sól, pieprz
- 2 ząbki czosnku
- łyżka miodu
- 2 cebule

Dynie pokroić (nie obierać), wydrążyć pestki, ułożyć na blaszce, lekko skropić oliwą z oliwek. Piec 1,5 godziny w temperaturze 200° C, upieczoną obrać ze skórki. Orzeszki zblendować z dwiema łyżkami oliwy z oliwek. Cebule pokroić w piórka, podsmażyć w garnku na zupę, dodać starty czosnek. Dodać upieczoną i obraną dynię, masę orzechową, mleko kokosowe, posiekaną papryczkę, zalać wodą. Gotować ok. pół godziny. Dodać przyprawy, miód, zblendować.

Zupę podawać polaną łyżeczką mleka kokosowego i posypaną czarnuszką.

Danie mięsne

Rolada schabowa z farszem borowikowym z suszoną żurawiną i czosnkiem

- kawałek schabu
- ½ kg borowików
- garść suszonej żurawiny
- 3 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- pół kostki masła

- świeży rozmaryn
- 2 łyżki miodu
- sznurek (do związania rolady)

Schab umyć, przekroić wzdłuż w celu uzyskania jednego cienkiego plastra.

Borowiki pokroić w plastry, przesmażyć na maśle, ułożyć równo na płacie schabu. Czosnek pokroić w plasterki, rozłożyć na borowikach, a na wierzchu na grzybach rozrzucić suszoną żurawinę. Dodać sól, pieprz i posiekany świeży rozmaryn. Zwinąć ciasno, związać sznurkiem, natrzeć miodem, solą i pieprzem, piec 2 godziny w temperaturze 180° C. Pokroić w plastry.

Danie wegetariańskie

Kotleciki jaglano-podgrzybkowe w orzechowej panierce

- ½ kg podgrzybków
- szklanka kaszy jaglanej
- ½ szklanki pestek z dyni
- dwa ząbki czosnku
- 3 średnie cebule
- szklanka orzechów włoskich

Podgrzybki oczyścić, pokroić, przesmażyć z cebulką i czosnkiem. Kaszę ugotować w wodzie do miękkości. Pestki dyni sprzążyć. Wymieszać kaszę z grzybami, formować kotleciki, obtaczać w posiekanych orzechach włoskich. Smażyć.

Chutney

- 300 g jagód
- gałązka świeżego rozmarynu
- mała cebula
- 2 łyżki miodu
- łyżka octu jabłkowego

- 100 ml białego wina
- sól, pieprz

Cebulę pokroić w drobną kostkę, podsmażyć lekko na maśle, dodać jagody, białe wino, siekany rozmaryn, przyprawy, ocet, miód. Gotować na małym ogniu przez pół godziny.

Danie wegańskie i bezglutenowe

Bigos z podgrzybkami, suszonymi śliwkami, czerwonym winem i cynamonem

- ½ kg kapusty kiszanej
- średnia główka białej kapusty
- 1 kg podgrzybków
- garść suszonych śliwek
- 2 szklanki czerwonego wina
- łyżeczka cynamonu
- sól, pieprz
- 4 cebule
- łyżka syropu z agawy
- 2 ząbki czosnku
- świeży rozmaryn

Kapustę posiekać. Cebule obrać, pokroić w piórka, zrumienić w dużym garnku, dorzucić oczyszczone, pokrojone podgrzybki. Dodać pokrojoną świeżą kapustę i kapustę kiszoną, zalać winem, zetrzeć do środka ząbki czosnku, dodać rozmaryn, syrop z agawy, podlać wodą i dusić na małym ogniu do 3 godzin.

Podawać, na przykład, z pieczonym ziemniakiem.



Zima

Zwalnianie, spotkania, przyjaciele, rodzina, ucztowanie. Ogrzewanie.

Jak już wspominałam, jestem sezonowa i cykliczna. Mój organizm wcześniej niż ja sama wyczuwa przemiany, sygnalizując je ochotą na inne niż do tej pory potrawy. Przestaje upominać się o smaki lata, a nawet wczesnej jesieni. Nie mam wtedy zupełnie ochoty na wiele rodzajów owoców, sałat i innego rodzaju ochładzającego pożywienia. Z menu eliminuję nabiał, którego na bazarku jest wtedy jak na lekarstwo. W moim wypadku jest to kozi twaróg, jogurt, masło. Odstawiam miętę i wychładzające zioła, zielone ogórki, sałaty, piję mniej zielonej herbaty, za to więcej wody ze świeżym imbirem, cytryną, pomarańczą i miodem. Zmniejszam liczbę potraw surowych na rzecz gotowanych, pieczonych, duszonych. Zaczynam jeść rozgrzewające produkty. Żywność, a także soki przygotowuję rozgrzewającymi przyprawami, których pochodzenie niesie ze sobą ogrzewającą energię, tak potrzebną nam w deszczowe, wietrzne, śnieżne, zimne i pochmurne dni. Również do zup, warzyw, tofu, ryb, drobiu, mięsa, kasz, fasoli, płatków, owoców, ciast i napojów dodaję rozgrzewające przyprawy albo ich mieszanki. Są to różnego rodzaju papryki, chrzan, pieprz, kumin, kurkuma, cynamon, kardamon, imbir świeży i mielony, goździki, gałka muszkatołowa, kmin rzymski, chili, czosnek, cebula, czosnek niedźwiedzi. Miody.



Soki zimowe

Sok z naturalnymi antybiotykami

- marchew
- burak
- 2 jabłka ze skórką
- plaster świeżego korzenia imbiru
- ząbek czosnku
- ½ cytryny
- łodyga jarmużu (niekoniecznie)
- plaster korzenia chrzanu
- ½ łyżeczki oliwy z oliwek
- szczypta kurkumy

Czosnek – zawiera alcyneę, która zwalcza infekcje i jest naturalnym antybiotykiem.

Zmniejsza ilość cholesterolu, niszczy pasożyty.

Chrzan – rozpuszcza nadmiar śluzu, zwłaszcza w układzie oddechowym. Jest naturalnym antybiotykiem.

Marchew – jest bardzo bogata w składniki odżywcze: węgiel, białka, tłuszcze i celulozę, w witaminy z grupy B oraz C, E, A, H, K, PP, w beta-karoten wzmacniający błony śluzowe, w minerały: potas, sód, wapń, fosfor, siarkę, magnez, żelazo, miedź, cynk, kobalt. Są w niej również: kwas foliowy, flawonoidy, kumaryny i związki siarkowe.

Jabłka – przywracają równowagę flory bakteryjnej i zmniejszają liczbę nieprzyjaznych bakterii okrężnicy, zmiękczenia kamienie wątrobowe i te w woreczku żółciowym.

Jarmuż – jest bardzo pożywnym warzywem, bogatym w błonnik, zawierającym silne przeciwutleniacze, mające właściwości przeciwzapalne. Stanowi bogate źródło witaminy C, wapnia, żelaza i karotenoidów (betakarotenu, luteiny, zeaksantyny). Podobnie jak brokuły i inne warzywa kapustowate, ma w składzie sulforafan, mający właściwości przeciwnowotworowe.

Cytryna – zawiera witaminę C, P, zmniejsza osadzanie się kwasów w stawach oraz tendencję do tworzenia się zakrzepów i zapobiega podnoszeniu się ciśnienia krwi.

Burak – ma witaminy C, B, kwas foliowy i beta-karoten. Oczyszcza wątrobę, drogi żółciowe i woreczek żółciowy, uzupełnia niedobory żelaza, detoksykuje cały organizm.

Sok na przeziębienie i katar

- plaster czarnej rzepy lub kawałek białej rzodkwi
- plaster (grubości 1 cm) świeżego korzenia imbiru
- ząbek czosnku albo 1 cm korzenia chrzanu
- marchew
- pomarańcza

- ½ grejpfruta
- plaster (grubości 3 cm) świeżego ananasa
- szczypta chili

Sok można rozcieńczać ciepłą wodą lub herbatą lipową, malinową, imbirową.

Rzepa, czosnek, imbir, chrzan – to naturalne antybiotyki, pomagające w stanach zapalnych.

Ananas – zawiera witaminy B, E, C oraz minerały: wapń, sód, fosfor, potas, chlor, magnez. Ma właściwości przeciwzapalne i jest bogaty w naturalne enzymy, które pomagają rozkładać gęsty śluz.

Grejpfrut – to źródło witamin C, B, E, beta-karotenu, biotyny, inozytolu oraz minerałów: wapnia, żelaza, fosforu, potasu.

Pomaga rozpuszczać i usuwać nadmiar wapnia w stawach. Sprawdza się w leczeniu kataru, kamieni żółciowych, problemów z wątrobą, z otyłością oraz skórnych.

Sok oczyszczający

- 4 jabłka
- 2 plastry dyni ze skórą
- łodyga selera naciowego
- plaster (1 cm) świeżego imbiru
- szczypta kurkumy
- łyżeczka mikroalgi spiruliny

Pektyna – zawarta w jabłkach eliminuje żyjące w jelitach pasożyty i niekorzystne bakterie.

Imbir – działa odkażająco.

Seler – zmniejsza kwasowość, jest moczopędny.



Dynia – zawiera witaminy B₁, PP, beta-karoten, cynk, który jest pierwiastkiem m.in. chroniącym prostatę u mężczyzn. Warzywo to działa odkwaszająco, wzmacnia układ odpornościowy.

Spirulina – jest bogata w białka i chlorofil.

Koktajl wzmacniający układ odpornościowy

- szklanka mleczka kokosowego lub migdałowego
- banan
- łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego
- łyżeczka ziarna chia
- 3 suszone śliwki
- szczypta kardamonu, imbiru, cynamonu
- 2 duże łyżki świeżych, czerwonych borówek lub żurawiny, mogą to być też 2 łyżki konfitury żurawinowej

Wszystkie składniki można mieszać w mikserze.

Banan – zawiera witaminy B, C oraz minerały: wapń, sód, magnez, potas. Ułatwia

pracę żołądka, zapobiega problemom trawiennym i bieguncie. Wysoka zawartość cukru sprawia, że owoc ten jest produktem wysokoenergetycznym.

Żurawina – stanowi źródło witamin C, B, beta-karotenu oraz minerałów: sodu, potasu, wapnia, miedzi, manganu, fosforu, żelaza, cynku, magnezu, siarki. Ma właściwości antyseptyczne i zawiera kwasy benzoesowy oraz chinowy, które łagodzą infekcję układu moczowego. Doskonale oczyszcza i tonizuje skórę. Do żurawiny nie należy dodawać cukru, ponieważ zacznie produkować kwas.

Mleczko migdałowe – ma witaminy B, C oraz minerały: wapń, żelazo, fosfor, potas, magnez, siarkę i aminokwasy. Wspomaga układ nerwowy, wzmacnia mięśnie i przyspiesza przyrost masy mięśniowej. Jest doskonałym źródłem wapnia dla zębów i kości.

Śliwki – zawierają witaminy B, C, beta-karoten oraz minerały: wapń, żelazo, fosfor, potas. Pomagają na anemię i niskie ciśnienie krwi. Zmniejszają zaparcia i wzdęcia.

Sok zimowy z owoców

- pomarańcza
- grejpfrut
- czerwone jabłko
- 2 suszone śliwki
- 5 listków rukoli

Sok ze świeżych owoców zmiksować z rukolą i śliwkami, dodać szczyptę kardamonu, czerwonego pieprzu, imbiru.

Śniadania

Jajka sadzone z cieciorką i pomidorem

(proteiny z białkiem)

Na maśle klarowanym i odrobinie wody odgrzać ugotowaną wcześniej cieciorkę. Pomidora pokrojonego w plastry położyć jako drugą warstwę. Wbić jajka w całości, posolić, dodać szczyptę pieprzu i chili. Dusić chwilę pod przykryciem.

Jajka sadzone z gruszką

(białko z witaminami)

Pokroić w plastry: gruszkę ze skórką, ½ kopru włoskiego (lub cykorię), cebulę. Dusić pod przykryciem (½ min) na maśle klarowanym lub oleju rzepakowym (z pierwszego tłoczenia na zimno). Posadzić na tym jajka z odrobiną soli i pieprzu. Posypać rukolą lub natką pietruszki.

Kasza jaglana

- szklanka kaszy jaglanej (kaszę prażymy wcześniej na patelni, wtedy szybciej się gotuje)
- 3 łyżki quinoa (płuczemy w gorącej wodzie, aż do zniknięcia piany)
- 3 szklanki wody
- 4 figi suszone
- 6 śliwek suszonych
- kilka słodkich migdałów, włoskich orzechów lub ziaren słonecznika czy dyni
- banan
- łyżka sezamu
- łyżka tahini lub pasty orzechowej, lub łyżka masła

Kaszę gotować ze szczyptą kurkumy, imbiru, kardamonu. Pod koniec gotowania dodać pokrojone śliwki, figi, orzechy, migdały lub zamiennie ziarna słonecznika, dyni. Następnie rozgrzewające przyprawy i na końcu pokrojonego banana i łyżkę tahini. Mieszymy i gotowe. Kasza z dodatkami zjedzona na śniadanie może dostarczyć nam dużo zadowolenia i energii na pół dnia.

Płatki

- szklanka mieszanki płatków orkiszowo-owsiano-żytnich
- 3 łyżki komosy ryżowej
- łyżka słonecznika, dyni, orzechów
- łyżka suszonej żurawiny
- utarte jabłko lub gruszka
- banan

- łyżka miodu
- mleko kokosowe
- szczypta cynamonu, kardamonu

Płatki, mieszając, gotujemy na wodzie. Quinoę płuczemy w gorącej wodzie i dodajemy pod koniec gotowania, a następnie ziarna, suszone i świeże owoce oraz rozgrzewające przyprawy. Dolewamy mleko kokosowe i na końcu miód. Tak podane płatki są pożywne, smaczne niczym deser i rozgrzeją organizm w zimny dzień.



Na drugą część dnia

Wątróbka drobiowa z cebulą i gruszką

- ½ kg drobiowych wątróbek
- ½ szklanki porto lub półsłodkiego wina
- 2 czerwone cebule
- 2 gruszki
- masło klarowane

Wątróbki moczyć około 30 minut w porto, pokrojoną w talarki cebulę zeszklić na maśle, na końcu dodać pokrojoną w plastry gruszkę. Wątróbki szybko obsmażyć na maśle i dusić pod przykryciem

z dodatkiem zalewy (z porto) około 10 minut. Cebulę z gruszką ułożyć na wątróbkach, oprószyć czarnym pieprzem i solą. Można podawać z kaszą gryczaną lub ciemnym, pełnoziarnistym chlebem.

Kapusta czerwona z koper włoskim al dente

- ½ główki czerwonej kapusty
- koper włoski
- suszona żurawina lub rodzyunki
- ocet balsamiczny
- łyżeczka miodu
- chili, sól, pieprz
- olej sezamowy z prażonego sezamu (ma intensywny smak i zapach)
- masło klarowane

Kapustę i koper pokrojony w paseczki dusić pod przykryciem na maśle z 3 łyżkami wody i żurawiną około 5 minut. Gdy kapusta będzie lekko chrupiąca, dodać sól, chili i miód. Skropić octem balsamicznym i olejem sezamowym.

Można ją podawać z jajkiem sadzonym i cieciorą, a także jako dodatek do łososia lub indyka.



Zupa krem z czerwonych buraków

- 2 marchewki
- korzeń pietruszki
- czerwona cebula
- ząbek czosnku
- 2 upieczone buraki (zawinięte w folię pieczemy ok. godziny), mogą być też ugotowane na parze
- banan
- 2 listki laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- oscypek
- 2 łyżki czerwonego wina
- łyżeczka miodu
- majeranek, sól, pieprz

- ocet balsamiczny

Warzywa ugotować z dodatkiem przypraw (1–1,5 l wody), dodać pokrojone buraki i banana. Zmiksować, usuwając listki laurowe i ziele angielskie. Doprawić solą, pieprzem, miodem, octem balsamicznym i czerwonym winem. Zetrzeć oscypek, część dodać do środka i wymieszać. Resztą posypać zupę. Smacznego.

Przepisy Moniki

Zupa

Cebulowa na czerwonym winie z parmezanem

- 2 kg czerwonej cebuli
- 1,5 szklanki czerwonego wina
- ½ kostki masła
- 3 łyżki cukru
- świeży majeranek
- sól, pieprz

Cebule pokroić w piórka, przesmażyć na maśle. Osobno na patelni zrobić karmel z 3 łyżek cukru, przelać do przesmażonej cebuli, zalać winem, odparować, zalać litrem wody. Dodać siekany majeranek. Gotować 45 minut. Dodać pieprz i sól. Podawać z tartym parmezanem.

Danie mięsne

Wołowina duszona z czerwonym winem, boczkiem, suszonymi śliwkami i cynamonem, purée z topinamburu

- 1 kg łopatki wołowej
- 1,5 szklanki czerwonego wina
- szklanka suszonych śliwek
- 6 plastrów wędzonego boczku

- szczypta cynamonu
- sól, pieprz
- 2 łyżki miodu
- majeranek i tymianek
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku

Wołowinę pokroić w sporą kostkę, przesmażyć na rozgrzanym oleju. Cebule obrać, pokroić w piórka, zrumienić. Dodać starty czosnek, pokrojony w kostkę boczek, podsmażyć. Do cebuli z boczkiem dodać wołowinę, czerwone wino, suszone śliwki. Odparować lekko wino. Zalać szklanką wody. Dusić do miękkości ok. 1,5 godziny. Pod koniec dodać sól, pieprz, miód i zioła. Podawać z purée ziemniaczanym lub z topinamburu.

Purée z topinamburu:

Topinambur obrać, pokroić w kostkę, przesmażyć na maśle, podlewać wodą, aż zmięknie. Zblendować z solą i pieprzem.

Danie wegetariańskie

Risotto buraczane z kozim serem i orzechami włoskimi

- opakowanie ryżu arborio
- 4 buraki
- opakowanie koziego sera
- garść orzechów włoskich
- ½ szklanki białego wina
- 2 szklanki bulionu
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- ½ kostki masła
- duża cebula

Cebulę obrać, pokroić w kostkę i lekko podsmażyć na maśle, najlepiej w dużym płaskim garnku. Do cebuli dodać ryż, podsmażyć do momentu, aż będzie wyglądał jak perełki. Zalać białym winem,

odparować. Następnie podlewać ciepłym bulionem i ciągle mieszać drewnianą łyżką. Buraki owinać w folię aluminiową, upiec w temperaturze 200° C do miękkości, następnie zblendować z odrobiną oliwy z oliwek, czosnkiem, solą i pieprzem. Pastę z buraka dodać do risotta, doprawić.

Podawać z pokruszonym kozim serem i rukolą.

Danie wegańskie

Pappardelle z marchewki i pietruszki, z pesto buraczano-orzechowym, rozponką i wegańskim parmezanem z migdałów

- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- oliwa z oliwek
- 4 buraki
- po garści orzechów ziemnych i włoskich
- sól, pieprz
- 2 ząbki czosnku
- garść płatków migdałowych
- sól, pieprz

Marchewkę i pietruszkę obrać, wyciąć z nich obieraczką płaty w kształcie przypominającym makaron pappardelle. Buraki upiec w folii aluminiowej w temperaturze 200 stopni do miękkości, następnie obrać ze skórki i zblendować na gładką masę, razem z oliwą z oliwek, prażonymi orzechami, czosnkiem, przyprawami. Marchewkę i pietruszkę podsmażyć na oliwie do momentu, aż będą *al dente*. Dodać buraczane pesto, odrobinę wody, chwilę dusić. Podać posypane wegańskim parmezanem i rukolą.

Wegański parmezan: migdały sprzążyć i zblendować z solą na proszek.

Alergie

Również przerobiłam. Jakiś czas trwało, nim wpadłam na to, że katar, kaszel i „nagła choroba”, która zazwyczaj dopadała mnie po długim locie samolotem bądź w okresie jesiennym, gdy zaczynały grzać kaloryfery, to nie wirus, przeziębienie ani nic takiego, tylko alergie!



Na grzyby, pleśnie i roztocza, żyjące sobie najczęściej w urządzeniach klimatyzujących bądź grzewczych. Pojawiały się nagle, właściwie nie wiadomo skąd. A moja ledwo dysząca wątroba, wypełniona kamieniami, zanieczyszczona candidą, pleśniami i innymi grzybami oraz śluzem, tak silnie reagowała na ich nadwyżki. „Kamienie żółciowe obecne w wątrobie mogą osłabić funkcje oddechowe i spowodować rozwój alergii, chorób dróg oddechowych i nie tylko” – niczym wyrocznia powiedziała Marta, stojąc nad moim sitkiem pełnym różnej wielkości czegoś, co przypominało mniejsze i większe kamyki w różnych odcieniach zieleni. Nigdy nie należałam do osób chorujących, przeziębających się z byle powodu, kichających i kaszlących, gdy tylko pojawiały się wahnięcia temperatury, wiatr bądź

deszcz. Tym bardziej nie mogłam zrozumieć owych ataków oraz nagłych spadków odporności, wydawałoby się niczym nieuzasadnionych.

Jakiś czas potem dowiedziałam się, że „każda choroba zaczyna się od zakwaszenia organizmu” lub – jeśli kto woli – od braku równowagi zasadowo-kwasowej, tajemniczego pH.

Oczyszczanie wnętrza

Dbamy o higienę zewnętrzną – czyli myjemy się, upiększamy, chodzimy do dentysty, pielęgnujemy włosy, skórę, paznokcie. I ciało. Masujemy je, ćwiczymy, szorujemy detergentami, smarujemy balsamami (zazwyczaj w nadmiarze).

A co z higieną wewnętrzną?

Zupełnie zapomnieliśmy, że człowiek jest całością. Nie chcemy wiedzieć, że jesteśmy zatruci do granic wytrzymałości i że większość z nas ma mocno zaburzony układ odpornościowy. Dlaczego nikt nie uczy nas, jak oczyszczać ciało i narządy wewnętrzne od środka i że zabiegi te są nam niezbędne? O wiele bardziej niż wszystko to, co wokół siebie, na ogół powierzchownie, robimy.

Gdy widzę matki karmiące swoje dzieci czipsami, paluszkami i słodyczami w kolorach tęczy, ojców fundujących im coca-cole, batony, hamburgery i śmieciowe jedzenie w nadmiarze, a także przewalające się tłumy w galeriach handlowych w niedzielne popołudnia, odnoszę wrażenie, że my, ludzie, przestaliśmy myśleć. I jesteśmy niczym stado owiec pędzonych na rzeź.

Wszystko to zrozumiałam, gdy dziwnym zrządzeniem losu znalazłam się na detoksie, czyli oczyszczaniu wątroby i woreczka żółciowego, a co za tym idzie – mojego wnętrza i całego organizmu. I gdy zobaczyłam zawartość pierwszego sitka z tym, co mnie opuściło dzięki głodówce, medytacjom, ćwiczeniom, odpowiednim ziołom, picciu oliwy i lewatywie.

Okazało się, że moja wątroba i woreczek żółciowy pełne są trudnych do wyobrażenia sobie kamieni: żółciowych, cholesterolowych i wapniowych, różnej wielkości, począwszy od wielkości główki od szpilki, poprzez wyglądające jak ziarna słonecznika i wielkości groszku, skończywszy na takich o rozmiarze orzecha laskowego. Zdarza się, że są większe. Kamienie wewnątrzwątrobowe przybierają różne odcienie zieleni, której barwę zawdzięczają mieszance cholesterolu i żółci wątrobowej. Są też jasnobrązowe i prawie białe kamienie żółciowe uwapnione, które wcześniej znajdowały się w woreczku żółciowym. Te zawierają cholesterol i substancje toksyczne. W dalszej kolejności na sitku zobaczyłam całe mnóstwo śluzu, grzyby wyglądające jak małe ślimaki, a nawet robaki. Wszystko to z kamienną twarzą i z analityczną bezwzględnością analizowała Marta. Pierwszy raz myślałam, że padnę trupem z wrażenia i niedowierzania. Po jakimś czasie przyzwyczałam się

do widoku owych niechcianych gości, którzy wraz z kamieniami oraz innymi dziwnymi dodatkami opuszczali mój organizm, wędrując do ścieku.

Wielki tydzień poprzedzający detoks przygotowuje organizm i umysł do głodówki. Ograniczamy naszą dietę do warzyw na parze, ryżu, kaszy, wody z cytryną i soków warzywnych, najlepiej wyciskanych. Należy również odstawić kawę, alkohol i właściwie wszystkie używki. No, nie jest to proste, przynajmniej za pierwszym razem. Oczywiście, że robiłam uniki, próbując wprowadzić swoje własne innowacje. Błąd!

„Im lepiej i uczciwiej się przyłożysz, tym mniej cię potem przeczolga po podłodze w łazience” – to jedna ze złotych myśli Marty. Fakt.

Po czyścucu detoksowym czeka nas kolejny tydzień, tak zwany zejściowy, prowadzący do jakże miłego finału. Po pieczonym jabłku w pierwszym dniu, kiedy już można coś małego zjeść, w kolejnych dodajemy do menu: szklankę wyciskanego soku marchwiowego, warzywa na parze sauté, następnie dołączamy ziemniaka i w kolejnym dniu kilka kropli oliwy z oliwek. Nigdy wcześniej nic nie zrobiło na mnie takiego wrażenia, jak właśnie te skromne warzywa z dodatkiem oliwy i kilku kropli cytryny. Smakowały bosko! Jak danie w najlepszej restauracji za milion dolarów.



W następnych dniach można położyć na talerzu kaszę, ciemny ryż, kromkę chleba z pełnego ziarna na zakwasie, a na końcu rybę na parze (w małych, rozsądnych ilościach). Wszystko jest przyprawione ziołami i zaskakująco przepyszne, smakuje jak nie wiem co...

Dzięki kilkakrotnemu oczyszczeniu wątroby z kamieni, które zatykały przewody żółciowe w mojej wątrobie i w pęcherzyku żółciowym, a także w efekcie zbilansowanej diety oraz zrównoważonego trybu życia, męczące mnie alergię stopniowo łagodniały, a po kilku latach całkowicie ustąpiły. Oczyszczyły się również moje nerki i pozbyłam się złożeń w stawach, które z czasem powodowałyby ból i ich zwyrodnienie. Poziom mojej odporności, a także energii wyraźnie się podniósł, nie

mówiąc o samopoczuciu.

Po detoksie u Marty wspartym jogą, spokojem, medytacją i pozytywnym myśleniem zrozumiałam, że moje nierozwiązane problemy emocjonalne na poziomie fizycznym były przechowywane jako nadmiarowe osady w mojej wątrobie, a także w woreczku żółciowym. I że oczyszczenie może pomóc odblokować i pozbyć się tych pozostałości. Dlatego też, kiedy już zmieni się swój sposób odżywiania na zdrowszy, konieczne jest uwolnienie blokad emocjonalnych, związanych z zachwianym poczuciem bezpieczeństwa, brakiem pieniędzy, utratą partnera, pretensjami do całego świata, złością do innych i siebie (można by wyliczać bez końca). Bo jeśli człowiek odrzuci pracę ze świadomością, może stać się emocjonalnym kaleką, który zawsze znajdzie sposób, aby nawet najzdrowszą i najbardziej wyszukaną dietę przerobić po swojemu tak, że będzie wspierała jego zaburzenia i pretensje do całego świata.

Dotarcie do źródeł zaburzeń wątroby jest kwestią zrozumienia podstawowej przyczyny alergii, chorób i obniżonego progu odporności. Oczyszczony umysł, tak samo jak oczyszczona wątroba, to jedna z najlepszych gwarancji na życie wolne od problemów ze zdrowiem, bez chorób i alergii. Warto było przeżyć tę przygodę.

Oczyszczanie wątroby nie jest niczym nowym. O konieczności utrzymywania tego organu w czystości wiedziały wszystkie starożytne kultury i cywilizacje. Dom, auto, sprzęt domowy i różnego rodzaju urządzenia wymagają od czasu do czasu remontu, rewitalizacji. Tego samego do sprawnego działania potrzebuje wątroba. Zwłaszcza kiedy dzień po dniu jest narażana na styczeń ze zgubnymi efektami cywilizacji: nieodpowiednią dietę i jedzenie złej jakości, brak ruchu, pośpiech, stres, tony chemikaliów i używek. Dlatego też powinniśmy dbać o to, żeby nasza wątroba oraz wszystkie współpracujące z nią narządy były równie czyste, drożne, sprężyste i dotlenione jak reszta naszego ciała.

Od dwunastu lat regularnie, w zależności od potrzeby oraz samopoczucia, raz w roku lub co dwa lata oczyszczam wątrobę. Nie jest to zabieg łatwy. Oczyszczania nie wykona za nas nikt inny, musimy sami przez to przejść. Jeśli już dokonamy tego wyczynu, poczujemy się lepiej psychicznie oraz fizycznie, i duma będzie nas rozpierać. A nasze zdrowie odwdzięczy się nam z nawiązką.

Pierwszy taki zabieg powinniśmy odbyć (jak zrobiłam to ja i wiele mi znanych

osób) pod okiem osoby fachowej i z praktyką. Będziemy się wtedy czuli komfortowo i bezpiecznie. Poza tym w grupie, tak samo jak podczas biegu w maratonie czy na lekcji jogi, jest energia, która pomaga wspólnie dotrzeć do upragnionej mety.

Nasza rodzina detoksowa jest zwarta, gotowa do poświęceń dla samych siebie, ale i dla bliskich oraz przyjaciół. Przez pączkowanie nieustannie się rozrasta. Na kolejnych detoksach spotkałam wielu równie jak ja zagubionych ludzi, którzy się odnaleźli. Mogę przytoczyć mnóstwo historii i przykładów osób, którym detoks zmienił życie, podniósł jego komfort, przywrócił zdrowie. Marta, organizująca dla nas detoksy, przeprowadza przez nie i czuwa nad naszym zdrowiem, sama wyleczyła się z boreliozy (21 dni głodówki i oczyszczania), z przewlekłego zapalenia stawów i towarzyszących tej chorobie stanów depresyjnych. Dorota natychmiast po oczyszczaniu zaszła w ciążę. Magda, która wcześniej przez kilka lat leczyła się z bezpłodności, po trzech miesiącach od detoksu zaszła w ciążę. Urodziła zdrowe dziecko i jest szczęśliwa. Krzysztof, Paweł, Andrzej i wielu innych moich znajomych wyregulowało sobie poziom cholesterolu, trójglicerydów, odtłuściło wątrobę i zmieniło sposób odżywiania oraz styl życia. Co najwyżej z niedowierzaniem żartują sobie z lewatyw. Co jakiś czas organizują „męskie detoksy” u Marty. Większość z nas pozbyła się candidy, robaków, pleśni i innych grzybów buszujących po naszym organizmie, które to zmuszały nas do odżywiania się cukrem.

Oczyszczanie wątroby to jedna z najcenniejszych, najskuteczniejszych metod przywracania zdrowia, kondycji i dobrego samopoczucia, która mi się przytrafiła. Niewiele jest osób, które zjawiają się tam przypadkowo. Każdy właściwie wie, po co przyjechał. A mianowicie – PO ZDROWIE.

Aha! I czasami trzeba zrobić coś bez sensu. Na przykład zjeść wielki kawałek bezowego tortu, popijając go kawą, nawet cappuccino. Zdarza się, że robię oraz jem niezdrowe rzeczy i wcale mnie to nie przeraża, jak kiedyś. Zwyczajnie od czasu do czasu schodzę na złą drogę, żeby znowu wrócić na detoks. Zawsze mogę też zrobić jednodniową głodówkę, gdy zgrzeszę. To dopiero luksus!

W zrozumieniu, przeżyciu i przygotowaniu się do detoksu bardzo pomogła mi książka Giennadija Małachowa *Oczyszczanie organizmu*, którą autor napisał na

podstawie swoich kilkunastoletnich doświadczeń, badań i poszukiwań. Przedstawiając naturalne metody uzdrawiania, samoleczenia i naprawiania organizmu i pokazując jednocześnie typowe błędy w ich realizacji oraz sposoby ich unikania.

Wątroba

Według tradycyjnej medycyny chińskiej zdrowa i zrównoważona wątroba zapewnia swobodny i łagodny przepływ energii przez całą osobę. Zarówno przez ciało, jak i umysł. Gdy jest zharmonizowana, nie dochodzi do powstawania stresów i napięć. Ludzie mający ten ważny narząd zdrowy są spokojni, towarzyscy, tolerancyjni, zrównoważeni i zadowoleni, potrafią dokonywać trafnych wyborów. Zablockowana wątroba sprawia, że przepływ energii w niej samej i w ciele zostaje utrudniony, co w konsekwencji doprowadza do wielu problemów na poziomie fizycznym i emocjonalnym. My jako ludzie zapomnieliśmy, w czym utwierdzają nas lekarze, współczesna medycyna i technologia, że jesteśmy nieodłącznym elementem Wszechświata, funkcjonujemy razem z powietrzem, wodą, roślinami, zwierzętami, dobrymi bakteriami, grzybami i ustrojami, których nie widzimy. To samo prawo dotyczy naszego ciała i jego organów. Wszystkie są ze sobą powiązane, mają na siebie wpływ i gdy jeden narząd choruje, oddziałuje to w ogromnym stopniu na pozostałe, osłabiając je.

***Musimy na nowo nauczyć się traktować świat jako jedność.
Postrzegać nasz organizm, ciało i otoczenie jako uniwersum.***

Wątroba i serce

W medycynie chińskiej serce jest związane z wieloma narządami, przede wszystkim z wątrobą i nerkami. Jeśli one mają problemy, ma je również serce. Przeciążona wątroba, nieoczyszczająca krwi, co spowodowane jest złą i bogatą w tłuszcze oraz białka zwierzęcą dietą, może doprowadzić do stanu, w którym żyły i naczynia zwężają się, a nawet pękają. W konsekwencji często powoduje to problemy sercowo-naczyniowe, prowadzące do udarów i zawałów.

Wątroba – ścięgna, stawy

Jeśli wątroba jest w złej kondycji i ma problemy z płynami ustrojowymi, może to

znacznie wpływać na nawilżenie ścięgien i stawów. Często dochodzi wówczas do stanów zapalnych, a nawet zerwania ścięgien. Toksyne i złe odpady przemiany materii najpierw osadzają się właśnie w ścięgnach i stawach. Oczyszczenie wątroby to najszybszy sposób na usunięcie ich stamtąd. Gdy podczas biegania lub uprawiania innego sportu zaczynam odczuwać coś niepokojącego w kolanach, stawach lub ścięgnach, wiem, że pora na detoks. W moim wypadku zawsze pomaga.

Wątroba – nerki

Przepracowana i przegrzana wątroba nie daje rady oczyszczać krwi. Aby dostarczać „dobrej” krwi organizmowi, potrzebuje wsparcia od nerek – nazywanych w medycynie chińskiej „matką wątroby” – które w tej sytuacji robią więcej, niż powinny, i są obciążane. Jeśli stan taki trwa za długo, zaczynają się kłopoty z nerkami. A krew jest i tak coraz bardziej zatruta. Stąd mogą brać się problemy ze skórą: trądzik, egzemy, ropnie, alergie. Taka krew ponadto sprzyja wszelkim stanom zwyrodnieniowym, łącznie z zapaleniem stawów.

Wątroba – trzustka – śledziona

Według medycyny chińskiej przechowywanie krwi przez śledzionę stanowi część funkcji wątroby. Chińczycy uważali, że śledziona to oddzielny płat tego narządu. Twierdzili wręcz, że wątroba znajduje się po dwóch stronach ciała.

Dlatego też należy dbać o to, żeby nie przegrzać wątroby i nie przeciążyć jej, ponieważ nadmierne eksploatowanie tego organu może być przyczyną osłabienia śledziony, ale też trzustki. A co za tym idzie, jej niesamowitych enzymów, które decydują o tym, w jakim stopniu to, co zjadamy, jest wchłaniane przez jelito cienkie do naszego organizmu. Jeśli to wchłanianie przebiega bez zarzutu, jesteśmy dobrze odżywieni i nie musimy zaspokajać zachcianek.

Wątroba – oczy

Gdy wątroba jest w złej kondycji, oczy chorują, ponieważ meridian akupunkturowy wątroby przebiega przez tkanki otaczające oczy, a przez to również wpływa na ich stan. Wątroba bezpośrednio oddziałuje na oczy na wiele sposobów. Według

tradycyjnej chińskiej medycyny stany zapalne oczu, zaćma, jaskra, nadmierne łzawienie, a nawet krótko- lub dalekowzroczność, są na ogół odzwierciedleniem kondycji tego jakże ważnego organu.

Od kiedy jem kielki i piję soki z surowych i zielonych warzyw, mój wzrok znacznie się poprawił. Mimo iż dużo pracuję przy komputerze i czytam, robię to bez okularów.

Choroba

Najpoważniejsze choroby są bardzo ciche, niczym zawodowi kilerzy skradają się, prawie niewidoczne. A jedyny ich zauważalny symptom to nieustanne zmęczenie. Takie bez powodu. Jakby ktoś systematycznie spuszczał z nas powietrze.

Kiedy już myślałam, że pozbyłam się refluksu, guli, a także innych śmiesznych dolegliwości (w porównaniu z wirusami wątroby tamte dolegliwości są śmieszne), nagle dowiedziałam się, że jestem w posiadaniu „bomby zegarowej”, czyli wirusa C, który gnębi moją wątrobę, a co za tym idzie, osłabia cały organizm. Nieustannie powoduje spadek jego odporności. Czyż życie nie jest przewrotne i pełne niespodzianek? A jakie nieprzewidywalne!

Jasne, że do momentu, kiedy mi to oznajmiono, raczej nie zdawałam sobie sprawy, co to w ogóle jest ów *hepatitis C*. Przecież czułam się świetnie, nie chorowałam (tylko te alergie), nie przeziębiałam się, nie miałam dolegliwości gastrycznych (reflaksu się pozbyłam). No, może czasami czułam się zmęczona, ale która kobieta pracująca, wychowująca dzieci, robiąca zakupy, gotująca i prowadząca dom nie bywa zmęczona? Jednym słowem, specjalnie wyraźnych symptomów owej choroby nie widać, jeśli się nie wie, że się ją ma. Jeśli nie jest się uważnym.

A kto jest? Ja nie byłam...

Na tym właśnie polega jej podstępność, przewrotność i groźba. Gdy już pojawią się symptomy, bywa różnie, najczęściej jest za późno. Dlatego zachęcam wszystkich, żeby w ramach rutynowych badań robili sobie również próby wątrobowe. Zwłaszcza kiedy czują „ciężkość” po jedzeniu, smak metalu w ustach na drugi dzień po wypiciu alkoholu i permanentne, bez specjalnych powodów, dopadające nas zmęczenie. Oczywiście, może to o niczym nie świadczyć lub może to być zupełnie inny problem. Tym bardziej lepiej się jednak upewnić.

Miałam szczęście. Przypadek, jak to często bywa, ujawnił ukrywającą się pod zmęczeniem i alergiami poważną chorobę. Ktoś zdecydował za mnie, żebym do rutynowo robionych badań dodała właśnie próby wątrobowe.

„Jak to? Nie robiła pani prób wątrobowych? W pani wieku?” – z wyrzutem, jakby to była zbrodnia, stwierdziła pani „wampir”, gotowa do utoczenia mojej krwi. Byłam po pierwszym detoksie i pomyślałam: Dlaczego nie? Teraz to się okaże, jakim jestem

okazem zdrowia.... I po pełnym nonszalancji i pychy namyśle, zgodziłam się.

To się zdziwiłam, gdy odebrałam już te wyniki. Moje próby wątrobowe wskazywały na to, że coś jest nie tak. Umówiłam się z dr Tsengel Rentsen, przyjaciółką i lekarką. Studiowała i studiowała moje wyniki, jakby chciała się z nich doktoryzować. „Musisz zrobić badania na obecność wirusów wątrobowych...” – wystrzeliła trochę w przestrzeń. „Ale po co?” – dziwiłam się, mimo iż nic o wirusach nie wiedziałam. „Znam cię, wiem, jak żyjesz, co jesz i jaka jesteś. To nie może być zwykłe otłuszczenie wątroby, nie w twoim przypadku”. Tak naprawdę to w ogóle nie rozumiałam, o co jej chodzi. Wtedy już, Bogu dzięki, nieźle się prowadziłam, jadałam lekko, unikałam mięsa, pieczonych i smażonych potraw, nie piłam za dużo kawy, prawie nie jadłam nabiału, zaprzyjaźniałam się z kaszami, zielonymi warzywami i fasolami, usiłowałam wyciskać soki. Być może podświadomie próbowałam zdrowiej żyć. Jednym słowem, zmieniałam nawyki. Wszystko to dzięki owym „śmiesznym dolegliwościom” i refluksowi, rzecz jasna, którego nawrotu bałam się jak cholera. Zdecydowanie za dużo piłam wina i to, żeby było śmieszniej, okazało się moim największym problemem. Bez wina nie wyobrażałam sobie... No właśnie, czego? „Nie możesz pić alkoholu, a z resztą jest OK” – powiedziała moja przyjaciółka lekarka-zielarka i z uśmiechem wręczyła mi całą torbę ziół. Strasznie gorzkich, wymagających odmierzania, parzenia, gotowania i takich, które wyglądały jak nie powiem co... Czarne kulki! „Wracam za miesiąc, nie umrzesz, bierz zioła i zrób te badania” – dodała z czarującym uśmiechem i wyjechała na wakacje do swojej ukochanej Mongolii. Ja wyjechałam też. Zioła odstawiłam do szafki. I właściwie zapomniałam o nich. Nie widziałam wtedy większego problemu, bo jeszcze przecież o nim nie wiedziałam.

Gdy już prawda do mnie dotarła, moje życie zupełnie się odmieniło, można powiedzieć, że się przewróciło do góry nogami. To oczywiste, że nie od razu.

Przeszłam wszystkie fazy.

Bunt

„Dlaczego ja? I dlaczego teraz?” – tak jakby można było sobie zaplanować chorobę. Nawet nie mogłam stwierdzić, kiedy dostałam ten nikomu niepotrzebny „prezent”. Możliwości jest kilka, przeczytałam w internecie: transfuzja krwi (miałam), dentysta (każdy przecież chodzi do dentysty), drobne zabiegi chirurgiczne, nawet jako dziecko (miałam), używanie wspólnej igły z kimś podczas dawania sobie w żyłę (nie

dawałam). Tak więc mogłam mieć wirusa od dawna i tylko on wie, od kiedy i w jakich okolicznościach się do mnie przyplątał. Piętnaście, dwadzieścia, trzydzieści lat? Siedział sobie cichutko i czekał na odpowiedni moment. Na tym polega jego wredna podstępność. A moment dogodny pojawia się wtedy, kiedy nasz organizm jest bardzo słaby. Rozchwiany i zdezorientowany. Powodem może być głęboki stres spowodowany, na przykład, zawirowaniami życiowymi. Nadużywanie alkoholu, złe chemiczne jedzenie, częste jądanie mięsa lub jakaś choroba. Nawet zmiany klimatyczne, podróże i wiążący się z tym inny sposób odżywiania mogą być przyczyną. Jednym słowem: wszystko, co osłabia wątrobę. Myślę, a nawet jestem pewna, że mój refluks, alergię i te różne „drobne” dolegliwości były spowodowane przeciążoną i chorą wątrobą, którą pomału, aczkolwiek konsekwentnie, opanowywał wirus. Świadczy o tym fakt, że kiedy zaczęłam ją oczyszczać i żyć świadomie, problemy ze zdrowiem i alergię skończyły się, a wirus uspokoił. Mam nadzieję, że wraz z Martą-czyścicielką, doktor Tsengel, uroczą zielarką i doktorem Madejem – zawsze uśmiechniętym hepatologiem, z którym od czasu do czasu konsultuję stan mojej wątroby, mamy kontrolę nad moim wirusem i trzymamy go w ryzach.

Strach

Na pewno umrę – myślałam i szybko odganiałam te okropne myśli. Wtedy nie wiedziałam, nie chciałam wiedzieć o leczeniu tym „okropnym” interferonem, czyli chemią z jej wszystkimi fajerwerkami. A gdy już się dowiedziałam, bardzo się bałam. Miałam takie uczucie, jakby jakaś skała leciała na mnie z szaloną prędkością. Stale czułam z tyłu głowy niewyraźną obecność strachu. Poznałam stan bezsenności, oblewających ze strachu potów, i „gonitwę myśli” o piątej nad ranem, gdy budziłam się przerażona. A sny bywały gorsze niż ich brak. Umierałam wprost ze strachu na samą myśl o komplikacjach: mogłam schudnąć, przytyć, stracić włosy, wpaść w depresję i mieć zapędy samobójcze! Nic nie mogłam na to poradzić, ale naprawdę się bałam, potęgując jeszcze bardziej stres. Na dodatek genotyp mojego wirusa nie za bardzo poddawał się owej wyczerpującej organizm kuracji. Jednym słowem, moje szanse na wyleczenie były dość wątle. Na szczęście ciągle były obok mnie przyjaciółki, dzieci, dr Cyngel i Marta z detoksami oczyszczającymi moją wątrobę, woreczek żółciowy, a co za tym idzie – cały organizm. Obydwie, dzięki swojej ogromnej pracy, determinacji, nieustannie zgłębianej wiedzy, praktykowaniu z pacjentami oraz nieustępliwości (mogłam ją odczuć, kiedy samej nie chciało mi się

mobilizować) ratowały i utrzymywały w dobrej formie moją wątrobę, równie skołowaną jak ja. Bliskie mi osoby nieustannie wysłuchiwały moich żalów, dodawały mi otuchy, podkreślały mój wrodzony optymizm, który od czasu do czasu zniknął nie wiadomo gdzie. Nic wtedy nie wiedziałam o swoim wewnętrznym umyśle, traktując wszystko, co mnie spotyka, albo jako sukces, albo jako porażkę.

Postanowiłam walczyć! I co? Porażka. Jasne, że droga do celu najczęściej jest walką i że gdy coś ugram, osiągnę spokój – tak myślałam, wierzyłam w to. Jednak spokoju nie można osiągnąć przez walkę, to przecież sprzeczność sama w sobie.

Rozczarowanie

Nadal byłam chora.

Obojętność

Zdarzało się, że wracałam do starych zwyczajów i złych nawyków, jakby mi na niczym nie zależało. No to najwyżej umrę! – myślałam i mówiłam, złoścąc się na swoje ciało, wątrobę i cały świat. Z obojętnością, strachem i buntem jest tak samo, jak z krótką agonią i powrotem do życia. Wszystko to jest nieprzekazywalne w słowach i pozostaje, czy się chce tego, czy nie, tajemnicą człowieka, który to przeżył.

Co jakiś czas przechodziłam przez owe chwile ciemności i zwątpienia. Nie było mi łatwo. Nic nie rozumiałam. Najpierw ukrywałam swoją chorobę, jakbym się jej wstydziała, później pragnęłam, żeby mi wszyscy współczuli, a potem, żeby mi dali święty spokój. Są to normalne stany, zanim człowiek zrozumie, po co dostał w pakiecie tę właściwie niewidzialną chorobę. Dopiero po czasie przyjmuje ją w pokorze, gdy zacznie jej się przyglądać i oswajać z nią. Powtarzam, jestem ogromną szczęściarą, bo miałam wyrozumiałą rodzinę, przyjaciół, którzy ciągle mnie wspierali, oraz anioły – doktor Tsengel i Martę oraz doktora Madeja z optymizmem, uśmiechem i wiedzą. Nieustannie mi pomagali, nawet jeśli nie mogli wytrzymać mojego marudzenia, bo takie fazy również były. Wszystko, co ludzkie... Jednym słowem, przerobiliśmy to razem.

Nie wie się, czym jest choroba, póki się nie pozna jej dziwnego podobieństwa do wojny i miłości. Polega to na uleganiu jej, chęci sprostania jej wymaganiom, jej egoistycznemu byciu w centrum, skupianiu na sobie całej energii i uwagi, a także dziwnym połączeniu nadziei z cierpieniem.

Gdy już w miarę uporałam się z pierwszą fazą szoku, zaczęłam szukać, szperać, czytać, wypytywać. Wniosków było kilka, ale ten najważniejszy wysuwał się jasno na pierwszy plan.

Pozytywne myślenie. Ruch, czyli sport, ale nie taki do zabicia. Odpowiednio zbilansowana dieta, eliminująca prawie nabiał i mięso z jadłospisu. A także wszystkie produkty nafaszerowane chemią, łącznie z napojami. Alkoholu prawie wcale lub w małych ilościach. Konsekwentne oczyszczanie organizmu. Jednodniowe głodówki. Ogólne wyhamowanie, czyli spokój i higieniczny tryb życia.

Dużo tego! – myślałam. I powoli, krok po kroku, zaczęłam zmieniać swoje upodobania, miejsca, przyzwyczajenia, nawyki, a nawet ludzi, i to całkiem serio. Właściwie to przemeblowałam prawie wszystko w swojej głowie i w życiu. No, może nie do końca, nieustannie jednak nad tym pracuję. Raz lepiej, raz gorzej mi to idzie, ale bardzo się staram, uśmiechając się do swojej wątroby i dziękując jej, że jednak ze mną wytrzymuje.

Tak, tak, uśmiech jest niezwykle istotnym elementem, który jakby wyparował z naszego otoczenia. Nie pozwólmy odebrać sobie uśmiechu. Rozdawajmy go hojnie, obdarowujmy nim. Gwarantowane, że powróci do nas z wielokrotnioną.

Nie poddałam się leczeniu interferonem. Czekałam. Na pewno coś wymyślą, badania ciągle trwają, przecież dziesięć procent populacji ludzkiej, a może i więcej, ma tego okropnego wirusa – pocieszałam się. Po tym, jak moje życie totalnie wywróciło się do góry nogami (łącznie ze sferą uczuciową), po jakimś czasie zrozumiałam, że najbardziej stałą rzeczą w życiu są właśnie zmiany, których nie lubimy i obawiamy się ich jak zarazy. W materii owej nie byłam żadnym specjalnym wyjątkiem. Zobaczyłam, że choroba jest czymś, co w naszym lukrowanym, „hurraoptymistycznym” świecie może sprawić ogromny kłopot, spadając nagle na głowę, nie tylko chorującemu, lecz również otoczeniu i najbliższemu.

Nauczyłam się nie oceniać, każdy ma przecież swoją miarę.

W tej chwili jestem w o wiele lepszej formie niż wcześniej. Już wiem, że życie jest zbyt cenne, żeby mieć za dużo lęków. Do starego „najwyżej umrę” – dodałam: „i co się stanie?”. No właśnie... Przekonałam się również, że zdrowia nie da się czerpać jedynie z zewnątrz. I że należy wejść uważnie w siebie, do swojego wnętrza, a także umysłu. One mogą nam wiele o nas samych powiedzieć. Trzeba nauczyć się uważności w obserwowaniu siebie, a nie jest to możliwe, gdy pędzimy do przodu, nie oglądając się na nic.

Dzięki regularnemu oczyszczaniu wątroby, odpowiedniej diecie, życiu w zgodzie ze sobą i otoczeniem, a także z rytmem pór roku oraz za sprawą wysiłku fizycznego, mam zdrową wątrobę, tyle że z wirusem, który ma szansę kiedyś zostać wyeliminowany. Lęki zaś, histerie, pretensje i ból pomniejszam o tyle, o ile jest to możliwe. Odkryłam poczucie limitu życia, więc szkoda mi nie czerpać z niego garściami. Tak nieustannie myślę. Trwa to już kilka lat, przyzwyczaiałam się. Polubiłam swoje życie. Cieszę się, że okres, kiedy oblewałam się potem ze strachu na samą myśl o chorobie, mam już za sobą. Na ogół nie pamiętam, że coś ze mną jest nie tak.

Od czasu, kiedy dowiedziałam się o swojej chorobie, zdarzył się cud: wynaleziono lek (Sovaldi)! Całkowicie eliminuje on odmianę wirusa C, bez skutków ubocznych, z maksymalnym efektem wyleczenia. Hurra! Dowiedziałam się o nim całkiem niedawno. Teraz myślę o tym, jak będzie wyglądało moje życie bez wirusa, którego nie traktuję już jako porażki, a który tak diametralnie je odmienił.

Żeby nie było za pięknie, kuracja kosztuje około stu tysięcy dolarów amerykańskich. Ciekawe, kogo będzie na nią stać i kiedy zostaną zakwalifikowana, czyli przejdę skomplikowane procedury, wymyślane ku utrapieniu ludzi potrzebujących pomocy i chcących przeżyć. Kolejka, jak sądzę, jest długa. No cóż, myślę, że mam odwagę, bo – po pierwsze, dowiedziałam się, że i całkowita porażka, i sukces wskazują drogę do pełnego, wewnętrznego spokoju i radości, ponieważ rozwiewają iluzję, że osiągnięcie celu da szczęście i zakończy cierpienie. A po drugie: moja wątroba i reszta ciała żyją z oswojonym wirusem, z którym ja również nie boję się żyć. Poczekamy, zobaczymy.

Na pewno wydarzy się cud.

Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego
według Andreasa Moritza

Jakiś czas temu wypróbowałam łagodniejszą metodę czyszczenia wątroby.

Tak jak detoks u Marty, trwa sześć dni, z tym że nie jest się na absolutnej głodówce. No i czyści się tylko jeden płat wątroby, a nie trzy za jednym zamachem. Można powtarzać ją kilka razy w roku.

Oczyszczanie tego pierwszego organu wymaga sześciu dni przygotowań oraz następujących po tym od 16 do 20 godzin właściwego oczyszczania.

W czasie sześciu dni pijemy między posiłkami litr soku jabłkowego, najlepiej z wyciskanych jabłek lub ekosoku (bez cukru i konserwantów). Sok należy podzielić na porcje półlitrowe lub mniejsze w ciągu dnia. Chodzi o to, żeby nie pić razem z jedzeniem. Kwas jabłkowy zawarty w soku zmiękcza kamienie żółciowe i sprawia, że swobodnie i bezboleśnie przechodzą przez przewody żółciowe. Oprócz soku jabłkowego pijemy też 6–8 szklanek wody dziennie, to bardzo ważne! Należy unikać jedzenia mięsa, ryb, nabiału i smażonych potraw. Trzeba odciążyć wątrobę, która – żeby wydalić kamienie – będzie musiała wykonać ogromny wysiłek.



Szóstego dnia rano do godziny 12.00 należy wypić 1 litr soku jabłkowego. Można zjeść lekkie śniadanie (najlepiej owsiankę na wodzie). Jednak jeśli nie ma się z tym problemem, lepiej pozostać na czczo. Po godzinie 13.30 nie wolno jeść ani nic pić.

I teraz najważniejsze: do 0,7 litra przegotowanej wody dodajemy 4 łyżki gorzkich soli (siarczan magnezu). Mieszamy w litrowym słoiku (będą 4 porcje).

Dobry moment na oczyszczanie i uzdrawianie organizmu mamy zawsze kilka dni po pełni Księżyca, a najlepszy w czasie nowiu.

18.00 – pijemy $\frac{3}{4}$ szklanki przygotowanej mieszanki, najlepiej wchodzi przez rurkę.

Nie wolno niczym popijać, żeby nie rozcieńczyć zawartych w niej soli magnezowych. Jednym z głównych zadań gorzkich soli jest rozszerzenie przewodów żółciowych i ułatwienie przemieszczania się kamieni. Usuwają one również produkty uboczne, utrudniające oczyszczanie organizmu z toksyn.

20.00 – pijemy drugą porcję ($\frac{3}{4}$ szklanki) gorzkich soli.

21.45 – wyciskamy dużego grejpfruta i cytrynę (umyte).

$\frac{3}{4}$ szklanki powstałego soku mieszamy w dużym słoiku z $\frac{1}{2}$ szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia. Oliwa powinna być delikatna w smaku.

22.00 – wypijamy przygotowaną kilka minut wcześniej mieszankę w miarę szybko.

Ja robię to przez plastikową rurkę, ciągle ją mieszając, lepiej wchodzi. Robimy to na stojąco, ponieważ w tej pozycji mikstura szybciej się przemieści. Prawy bok, czyli okolice wątroby smarujemy podgrzanym olejem rycynowym. Można zrobić to w kubku z gorącą wodą. Kładziemy się na prawym boku, z ciepłym termoforem. Gasimy światło i układamy się na co najmniej trzydzieści minut. Jeśli możemy – zasypiamy, uśmiechając się do swojej wątroby i myśląc o niej z wdzięcznością (wdzięczność każdemu pomaga). Czeka ją wyczerpująca praca. Nas również.

Jeśli w nocy poczujemy chęć wypróżnienia, należy to zrobić. Mogą pojawić się nudności, wtedy nie należy czekać, tylko wypić do trzech szklanek ciepłej wody i sprowokować wymioty. W ten sposób pozbywamy się żółci, kamieni żółciowych i toksyn wyrzucanych z wątroby i pęcherzyka żółciowego.

Nastawiamy budzik na 6.00 rano.

6.00–6.30 – po przebudzeniu, gdy już przeżyjemy noc, pijemy trzecią porcję gorzkich soli ($\frac{3}{4}$ szklanki). Gdy mamy pragnienie, możemy wypić odrobinę ciepłej wody.

Bierzemy gorący prysznic i szorujemy całe ciało gąbką bez mydła. Ponieważ toksyny wydalane są również przez skórę głowy, należy umyć włosy. Zabieg trzeba powtórzyć wieczorem i następnego dnia rano. Jeśli nie możemy wykąpać się teraz, robimy to po 8.00 rano.

Jeżeli się kładziemy, bo nie dajemy rady, nastawiamy budzik na 8.00 rano.

8.00–8.30 – pijemy czwartą, ostatnią porcję gorzkich soli ($\frac{3}{4}$ szklanki).

Po wypiciu mieszanki powinny nastąpić wypróżnienia.

10.00–10.30 – pijemy świeży wyciskany sok owocowy, najlepiej z grejpfruta. Półtorej godziny później można zjeść pieczone jabłko lub kawałek banana, a po następnej, dodając do tego sok z wyciskanych warzyw (marchew, burak), które dodatkowo wspomogą oczyszczanie. Po godzinie – możemy zjeść coś lekkiego, np. warzywa na parze z dodatkiem oliwy z oliwek lub kaszę z masłem. Powinniśmy cały czas pić dużo wody, ponieważ proces oczyszczania, mimo iż niezauważalny, trwa jeszcze kilka dni.

Jeśli chcesz zobaczyć, jakie skarby magazynował twój organizm przez wszystkie lata, możesz użyć do tego dużego sita z siateczką i długą rączką.

Przed wypróżnieniem kładziesz sito na desce sedesowej i do dzieła. Jeśli zawartość będzie zagęszczona, można wypłukać, lejąc na sito wodę z dzbanka. Wiem, że brzmi to dziwacznie, ale naprawdę warto mieć dowód, w postaci zdjęcia zrobionego telefonem. Kamienie, kamyczki i inne skarby leżą jak na dłoni, można się naprawdę zdziwić, a nawet przerazić. Fakt ten przekona każdego niedowiarka.

W ciągu następnych trzech dni należy jeść lekkie posiłki, unikać mięs i potraw smażonych. Nasza wątroba powoli musi wrócić do sił. Wykonała przecież dla nas ciężką pracę.

Bardziej wyczerpujących informacji dostarczy wam książka Andreasa Moritza *Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego. Jak uniknąć współczesnych chorób*. Korzystałam z niej, pogłębiając wiedzę na temat oczyszczania organizmu. Polecam ją każdemu, kto chce zmienić swój sposób życia. Kurację sprawdziłam, praktykując wiele razy na sobie. Zawsze czuję się po niej rześka, doładowana energią, wypoczęta. Mam mnóstwo nowych pomysłów i wiem, jak bardzo oczyszczanie pomaga mnie oraz mojej wątrobie. Nie przeszkadza mi nic, nawet brak słońca, uśmiechów ani kłębiące się najczarniejsze chmury na niebie. Wtedy jestem najprawdziwszą, szalenie niepoprawną, na dodatek dumną z siebie optymistką.

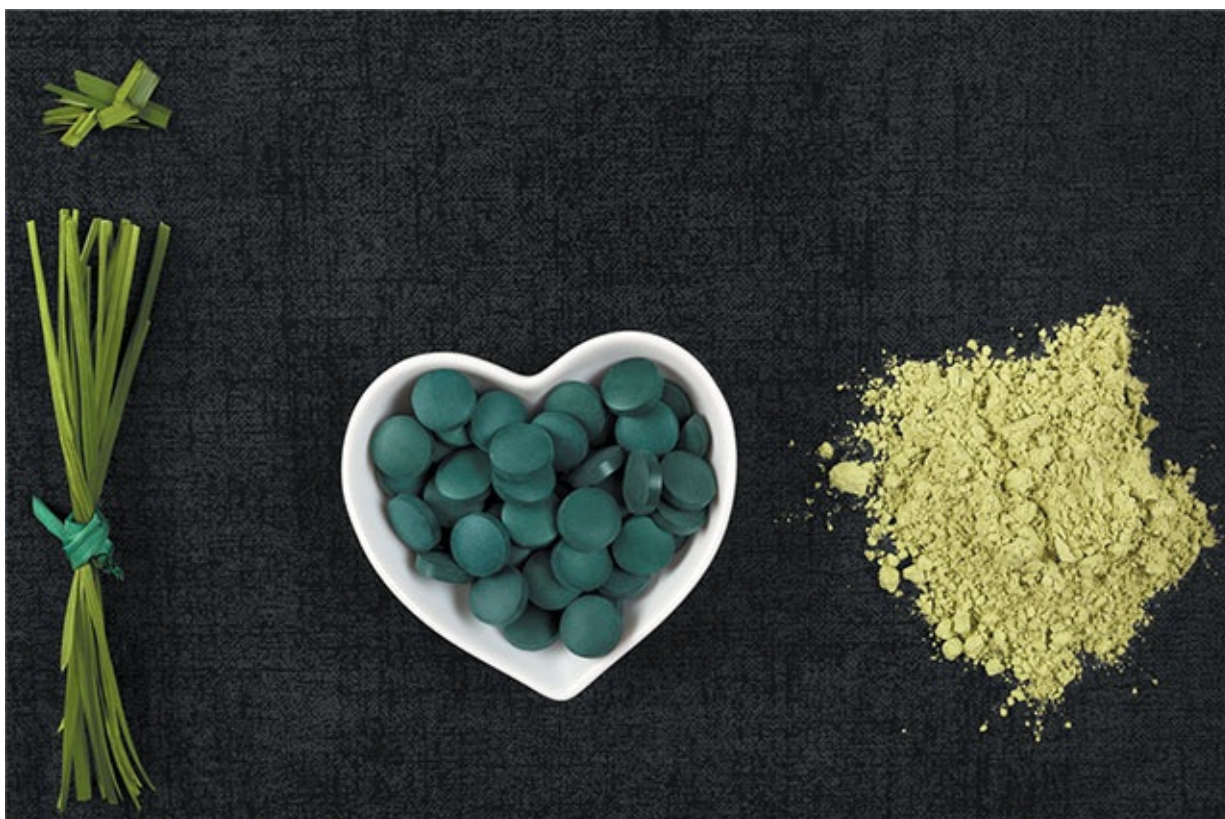
Mikroalgi

Moja wątroba niechcący dostała wirusa, z którym musi sobie nieustannie radzić, dlatego czasami nie wyrabia z innymi funkcjami, takimi jak chociażby wchłanianie tłuszczów i przerabianie białek na różne, bardzo zdrowe składniki. W organizmie mogą więc powstawać niedobory. Dlatego kolejnym etapem moich poszukiwań, a co za tym idzie – komponowania zrównoważonej i w miarę zbilansowanej diety, było dołączenie do niej mikroalg. Ku mojemu zdziwieniu okazały się one organizmami z pogranicza królestwa roślin i zwierząt, o unikatowych właściwościach odżywczych. Suszone mikroalgi zawierają więcej chlorofilu niż jakiegokolwiek inne pożywienie. Są również najbogatszym spośród wszystkich pokarmów roślinnych i zwierzęcych źródłem białka i beta-karotenu. Zawierają kwasy omega-3 i nukleinowe (RNA i DNA), wspomagające odnowę komórek i opóźniające procesy starzenia, a także silne przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze substancje, jak żaden inny produkt roślinny i zwierzęcy. Mikroalgi są szeroko stosowane przez lekarzy w Japonii, Indiach i Azji Południowo-Wschodniej.

Jeśli chcemy stosować mikroalgi jako suplementy diety lub dla wzmocnienia układu immunologicznego, możemy dawkować je zgodnie z opisem na opakowaniach. Jednakże każda mikroalga ma swoje właściwości i zalety. Dlatego też zanim zaczęłam je przyjmować, sporo o nich poczytałam. W moim wypadku doskonale sprawdza się działanie spiruliny i chlorelli.

Spirulina

Niebieskozielona alga odżywia, tonizuje i działa oczyszczająco dzięki wysokiej zawartości chlorofilu. Takim osobom jak ja, mającym problemy z wchłanianiem, pomaga zwalczyć niedobory. Oczyszcza nerki i wątrobę, a także naczynia krwionośne, poprawia jakość krwi, hamuje wzrost grzybów, bakterii oraz drożdży niekorzystnych dla organizmu. Ma bardzo dużo łatwo przyswajalnego wysokiej jakości białka, beta-karoten, chlorofil, kwas gamma – linolenowy (GLA) i inne odżywcze składniki.



Codziennie jej zażywanie powoduje, że zmniejsza się moje zapotrzebowanie na białko zwierzęce, które nie jest korzystne dla mojego organizmu. Ponieważ mam problem z wątrobą, uprawiam sporty i prowadzę dość intensywny tryb życia, w moim wypadku spirulina może być używana jako normalny pokarm i źródło łatwo przyswajalnych protein. Dlatego pierwszą ją wybrałam, obok chlorelli, żeby uzupełniała moją dietę.

Chlorella

Zawiera trochę mniej białka i beta-karotenu niż spirulina, ma za to dwa razy więcej kwasów nukleinowych (RNA i DNA) i chlorofilu. Wiąże metale ciężkie, pestycydy i substancje rakotwórcze, bezpiecznie usuwając je z organizmu. Zawiera związki, które pobudzają produkcję interferonu i innych przeciwnowotworowych, stymulujących odporność substancji.

Zaczęłam ją stosować w swojej diecie ze względu na specyficzną naturę zawartego w niej kwasu nukleinowego, odpowiedzialnego w ludzkim ciele za kierowanie odnową, wzrostem i naprawą komórek. Chlorella jest też najbezpieczniejsza w użyciu, w razie wszelkich niedoborów. Dzięki bardzo wysokiej zawartości

chlorofilu najmniej wychładza, najbardziej tonizuje i najłagodniej oczyszcza organizm. Ma więcej kwasów tłuszczowych niż spirulina i sinica, około 20 proc. z nich to oczyszczające naczynia krwionośne kwasy omega-3 i kwas linolenowy. Prawdopodobnie dlatego uważa się, że glon ten skutecznie obniża poziom cholesterolu i – tak samo jak zielone warzywa – chroni przed arteriosklerozą.

Łącząc spirulinę i chlorellę w swojej diecie, ich bogatym składem wyrównuję niedobory w moim organizmie, co z pewnością odciąża wątrobę, dając jej większe szanse na zwalczenie wirusa i bycie zdrową.

Poza tym już sam kolor zielonych, porannych koktajli poprawia mi humor i napawa niesamowitym optymizmem na początek dnia. Czyż zielony nie jest lasem, wiosną, odnową i nadzieją?

Są jeszcze inne mikroalgi: sinica i dunaliella, które wymienię. Piszę natomiast tylko o tych, które wypróbowałam i cokolwiek o nich wiem.



Zielone koktajle

- banan
- ½ czerwonego grejpfruta
- pomarańcza
- plasterek świeżego imbiru
- łyżeczka spiruliny

Zmiksować wszystkie składniki.

- awokado

- ćwiartka cytryny
- 2 pomidory
- łyżeczka spiruliny
- łyżeczka chlorelli
- szczypta kurkumy
- szczypta chili

Zmiksować wszystkie składniki.

- garść malin
- garść truskawek
- łyżeczka miodu
- $\frac{3}{4}$ szklanki wody mineralnej
- szczypta kardamonu
- łyżeczka chlorelli

Zmiksować wszystkie składniki.

- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- łyżka selera naciowego
- szczypta imbiru (zimą)
- łyżeczka spiruliny

Zmiksować wszystkie składniki.

- $\frac{3}{4}$ szklanki wody mineralnej lub przegotowanej
- łyżeczka chlorelli
- łyżeczka spiruliny
- łyżeczka soku z cytryny

Zmiksować wszystkie składniki, odstawić na 20 minut, najlepiej w świetle słonecznym. I gotowe.

Kilka myśli

Pies

Był pies, nie ma psa. Towarzyszył mi przez 18 lat. W pogodę i w niepogodę. W dobrych i złych nastrojach. W szczęściu i nieszczęściu.

Biegała ze mną, bo to była suczka, amstafka. Została mi jej obroża i pustka w kawałku serca. Gdy biegam, nadal jest ze mną, w chmurach, drzewach, powietrzu i w innych pieskach, które towarzyszą swoim ludzkim przyjaciołom.

Jeśli chcesz biegać lub chodzić, spraw sobie psa. Z psem jest łatwiej, przyjemniej, weselej, bezpieczniej. No i łatwiej być konsekwentnym. Pies musi wyjść na zewnątrz trzy razy dziennie, na ogół nie grymasi na pogodę i zawsze się cieszy, nawet z najmniejszego spaceru. Jest wtedy jak ty wybiegany, wysportowany, w lepszym nastroju. I zdrowy. Psy jak ludzie, są stworzone do ruchu i miłości.

Zwierzęta lubią również zdrowe, dobre jedzenie. Miśka, jak na amstafkę, osiągnęła absolutnie rekordowy wiek (18 lat). Dlaczego? Bo jadła prawdziwe, gotowane jedzenie, a nie jakieś suche bobki z nie wiadomo czego. Tak zwana karma była tylko na wypadek właśnie nie wiadomo czego. Miśka nigdy jej nie lubiła. Jeśli ją ruszyła, to tylko w ostateczności.



Gdy kochasz swojego zwierzaka, dawaj mu odpowiednie jedzenie, miłość i ruch. Odwdzięczy ci się zdrowiem, długim życiem, psią miłością nie do pobicia i dobrym humorem każdego dnia.

Przyjaciele

Przyjaciół należy mieć, hodować ich sobie całymi latami. Dbać o nich, rozpieszczać i przyzykać oko na ich wady (wtedy oni na nasze przymkną też).

Akceptować ich wybory, wspierać, nie oceniać, nie krytykować (jeśli już, to z miłością). Być lojalnym ponad wszystko. Słuchać ich marudzenia, pomagać, obdarowywać i mieć dla nich czas. Od czasu do czasu trzeba dla przyjaciela zrobić coś, czego sam byś dla siebie nie zrobił, nawet jakby to miało być ostatnie wariactwo. Sporo, prawda? Zasada jest taka: „ile dasz, tyle dostaniesz”. Może tak, może nie, ale czasami sama świadomość, że w razie potrzeby pomogą, wystarcza.

Mam przyjaciół. Sprawdzonych, cudownych przyjaciół, nawet jak ich wkurzam, tolerują mnie i akceptują. Nie każą mi się zmieniać. Wiem, że mogę na nich liczyć.

Jestem szczęściarą.

Świat

Co to za świat, gdzie młodzi ludzie nie mogą zdmuchnąć świeczek na osiemnaste urodziny, ponieważ umierają na raka? Co to za świat, gdzie rodzice nie mają szansy zaprowadzić swojego dziecka do szkoły na pierwszą lekcję? „Co to za świat...?” – chciałoby się rzec. Ale ten świat to my. Stwarzamy go każdego dnia i od nas zależy, czy my, nasze dzieci, wnuki i zwierzęta będą mogły cieszyć się czystym powietrzem, krystaliczną źródlaną wodą, zdrowymi roślinami, które powinny żywić, a nie truć. Jak we wszystkim, pozytywne i negatywne przekonania nie tylko wpływają na nas, nasze zdrowie, ale także na każdy inny aspekt życia. Myślę, że możemy wybrać, przez jakie okulary nasze dzieci i my będziemy oglądali świat – przez różowe czy przez zachlapanie czarnym błotem. Zbyt długo i beztrosko czerpiemy z naszej planety, poddając się tendencji do zdobywania, gromadzenia, degradacji. Oglądając newsy, filmy i programy telewizyjne odnoszę czasami wrażenie, że świat oszalał, zamieniając duchowe aspiracje na wojnę o gromadzenie stert nikomu niepotrzebnych gratów, które nazywamy materialnymi dobrami. Dobrami! A wygrywa ten, kto ma najwięcej zabawek.

Wygląda na to, że musimy zacząć chronić powietrze, zwierzęta i rośliny przed nami samymi, przed ludzką chciwością oraz ignorancją. Po to, byśmy mogli żyć w harmonii ze wszystkim, co nas otacza.

Można żyć w strachu lub w miłości. Wybór należy do każdego z nas, po to go dostaliśmy. Nauczają tego wszystkie święte księgi i wielcy prorocy, począwszy od Buddy, Jezusa, Mahometa, po starożytnych Rzymian i Greków. Wszyscy oni mówili ludziom przez tysiąclecia, że nasz umysł winien wspierać życie w uwadze, miłości i wzajemnej tolerancji. I że istotą jest harmonia życia, a nie walka o przeżycie. Przyjemność istnienia.

Kooperatywy

Nowo brzmiący, lecz stary wyraz. Brzmi dziwnie, ale jego znaczenie jest fajne. Kooperatywy to wspólne poszukiwania dobrego jedzenia i grupowe zamawianie żywności bezpośrednio u producenta w dobrej cenie. Tak zwany świeży box, czyli skrzynka-niespodzianka z aktualnymi dla pory roku warzywami. To zakupy

żywności lepszej jakości u uczciwych rolników. Kupowanie jedzenia jest czymś, co i tak musimy zrobić. Możemy zorganizować to sobie sami bądź wspierać kooperatywy, stawiając na rodzime jedzenie. Jest to jakby pójście pod prąd. Unikanie super- i hipermarketów, gdzie często dostawcy są wykorzystywani, bo oddają tam towar po minimalnej cenie, do tego jeszcze z płatnością za pół roku. Już pewnie dawno odkryliście, jak irytują, męczą i ogłupiają tego rodzaju zakupy. Kooperatywy mogą również służyć wymianie doświadczeń, adresów, sposobów zdobywania, hodowania, sadzenia, gotowania, z przyjaciółmi lub z nowo poznanymi znajomymi, którzy być może naszymi przyjaciółmi zostaną. Proszę! Wracamy do korzeni. Jesteśmy w końcu krajem bogatym w tradycje wekowo-słoikowe. Nie dajmy im upaść. Jak nasze babcie, ciocie i mamy, róbmy słoiki z ich pełną miłości, wypełnioną po brzegi czarowną zawartością.

Mama mojej przyjaciółki miała zawsze pełną piwnicę słoików z przeróżnymi skarbami. Ubóstwiałam tam zaglądać i wyjadać, co się dało. Są to smaki mojego dzieciństwa. I jeszcze niezapomniany kisiel wiśniowy na kompocie z prawdziwych wiśni z ogrodu. Do dzisiaj pamiętam jego smak, aromat i kolor. Bajka. Teraz robię go sama.





Kisiel

- ½ szklanki malinowego soku lub kompotu z wiśni
- 2 płaskie łyżki mąki ziemniaczanej
- ½ litra wrzącej wody.
- łyżeczka cukru trzcinowego lub brzożowego

Mąkę ziemniaczaną połączyć z sokiem i mieszając, wlać do wrzątku. Gdy kisiel zgęstnieje, dodać owoce, z kompotu lub jakiegokolwiek. Można dosłodzić cukrem trzcinowym, miodem lub dobrą konfiturą.

Przetwory

Powidła, konfitury, dżemy, kompoty.

Ogórki kiszone, kapusta kiszona biała i czerwona, pomidory kiszone, rzodkiew kiszona.

Przecier pomidorowy, przecier ogórkowy, przecier z dyni.

Warzywa w occie: grzybki, papryka, ogóreczki, gruszki, dynia, buraczki.

Chutneye – przetwory owocowo-warzywne, z zawartością małej ilości octu, czyli dżemy z octem i przyprawami.

Octy: jabłkowy, gruszkowy, śliwkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy.

Balkonowe ogródki

Hit ostatnich lat w dużych miastach.

Nie mówię tu o wielkich uprawach, ale na balkonach i tarasach, zwłaszcza nasłonecznionych, wspaniale udają się zioła. Mam je całe lato pod ręką, cudownie pachną, pięknie wyglądają i można je ususzyć na zimę. Nie wymagają wiele zachodu. Nawet za często nie trzeba ich podlewać. Okazuje się, że wcale nie są wymagające.

Sadzonki można kupić wczesną wiosną na bazarach i targowiskach.

Rozmaryn, szalwia, oregano, różne rodzaje bazylii, mięta, lawenda.

Można również posadzić pomidory, zwłaszcza udają się i pięknie wyglądają koktajlowe. Najpierw kwitną, całe lato mają owoce i cudownie pachną. Z jaką przyjemnością zrywam swoje pomidorki do niedzielnego śniadania, nie muszę mówić.

Mój ogródek balkonowy rozrasta się z roku na rok, obawiam się, iż niedługo przeniosę go do sąsiadów. Całą zimę mam suszone zioła i obdarowuję nimi przyjaciół. Nigdy bym nie podejrzewała, że zostanę balkonową ogrodniczką i że będę robić to z taką pasją.

Rośliny, jak wszystko obdarzone miłością i troską, zawsze się odwdzięczą.

Uzależnienia

Często wynikają z faktu, iż boimy się być sami ze sobą.

My, ludzie, jesteśmy pełni uzależnień.

Od alkoholu, papierosów, narkotyków, od matki, dzieciństwa, partnerów.

Od leków i jedzenia – cały przemysł farmaceutyczny i spożywczy bazuje na naszych uzależnieniach.

Od pracy, telewizji, telefonu, komputera. Od siłowni, seksu, adrenaliny, dopalaczy. I Bóg jeden wie, od czego.

Co jest nie tak?

Boimy się być sami ze sobą. Jak ognia obawiamy się problemów. Tylko że ich brak wcale życia nie ułatwia. Wprost przeciwnie, sprawia, że jesteśmy leniwi, mało kreatywni i obrastamy w nawyki, które nam nie służą, tak samo jak tłuszcz. Uciekamy w używki: alkohol, narkotyki, dopalacze, zagłuszacze, żeby było bezproblemowo i przyjemnie – łatwa droga, wydawałoby się. Życie jednak jest trudne. To ciągła walka z potworami, smokami i niestworzonymi historiami, które od zawsze nam towarzyszą i które stwarzamy sobie sami. Wbrew temu, co przedstawiają nam media, tabloidy i internet, używki uwalniają nas od problemów i wysiłku bycia ze sobą, ale tylko na chwilę. A przecież katalizatorem w ciągłym procesie transformacji i doskonalenia się są właśnie problemy. To dzięki nim stajemy się bardziej ludzcy. Nie bójmy się swoich smoków, oswajajmy je. Są w końcu nasze.

Bycia ze sobą można się nauczyć, w moim wypadku bardzo pomaga w tym bieganie i joga. Każdego poranka praktykuję wdzięczność. Dziękuję mojej wątrobie, że walczy z wirusem, że dzięki niej jestem mimo wszystko zdrowa, uśmiecham się do niej, do swojego ciała i organizmu.

Jestem wdzięczna dzieciom, rodzinie, partnerowi, przyjaciółom, zwierzętom, ptakom, drzewom, że są w moim życiu. Dziękuję Najwyższej Istocie, że nigdy mnie nie opuściła.

Każdy może znaleźć swój sposób na oswojenie smoka i własną drogę. Wystarczy zdać sobie z tego sprawę. I zrobić pierwszy krok.

Od czegoś trzeba zacząć

Zmiana złych nawyków żywieniowych na dobre, aktywność fizyczna i w ogóle życiowa, chwile i czas dla siebie oraz rozwój wewnętrzny – mogą się okazać pierwszym krokiem na drodze do harmonii, równowagi oraz polepszenia jakości zdrowia i życia. Do radzenia sobie ze stresem, pozytywnego nastawienia do ludzi i otoczenia. Zmiany złych nawyków, które niczym brudna woda zatrują nasz organizm, mogą być również ważnym etapem przygotowania organizmu do jakże ciężkiej kuracji, która tak naprawdę jest dla niego walką o przetrwanie. Uważam, iż przygotowanie chorego do kuracji, jakakolwiek by ona była, jest niezwykle istotne, tak samo jak później poprowadzenie go dalej po jej zakończeniu. Myślę, że gdyby pacjenci byli odpowiednio przygotowani, byłoby o wiele więcej uzdrowień.

Nieustannie szukam, eksperymentuję, zmieniam i wzbogacam swoją wiedzę. Przekonałam się, że jeśli próbuję i nie boję się popełniania błędów, zawsze coś z tego wynika.

W czasie owych poszukiwań dowiedziałam się również, że organizm zawsze o nas dba. Jest bardzo, bardzo mądry. Słuchajmy go, nie przeszkadzajmy mu. Dbajmy o niego, tak jak on o nas.

Dlatego też postanowiłam napisać tę książkę. Nie jestem lekarzem ani typem uzdrowiciela, lecz pragnę podzielić się swoimi doświadczeniami z bycia w pewnego rodzaju symbiozie, a nawet w przyjaźni z wirusem, na którego najpierw byłam wściekła i rozżalona. Bałam się go. Następnie próbowałam go zignorować, później poznać i zrozumieć, a w końcu nawet udało mi się go oswoić. Co, jak się miało okazać, wywarło ogromny wpływ na moje zdrowie oraz dalsze życie. Wciąż w nowy sposób na nie patrzę i moje zdanie o nim cały czas się zmienia, co się zdarza tylko w stosunku do spraw i rzeczy, które są mi bliskie. Inne, obce, osądzam bardziej ogólnikowo i raz na zawsze (w tym wypadku się nie dało). Piszę na podstawie własnych doświadczeń, obserwacji, prób, pomyłek, wzlotów, upadków oraz przemyśleń. I korzystając z wniosków ze stosowanych przeze mnie różnorodnych, nie zawsze trafnych kuracji. Pragnę przekazać, co mi one dały, o co mnie samą oraz przestrzeń wokół mnie wzbogaciły i jak pomogły mojemu zdrowiu. To oczywiste, że

każdy ma swoje doświadczenia, i każdy sam powinien podejmować decyzje dotyczące swojego organizmu, bo to jest jego ciało, zdrowie i życie. Niemniej chciałabym zachęcić każdego, kto tego potrzebuje i chce, do świadomego, holistycznego dbania o ciało, umysł, kondycję oraz relacje z ludźmi, zwierzętami, przyrodą i ze sobą – czyli o zdrowie właśnie.

Nie należy też zapominać o tym, żeby od czasu do czasu zrobić coś bez sensu...

I mimo wszystko nie warto brać życia tak strasznie na poważnie, bo trawa i tak sama rośnie, kwiaty kwitną, słońce świeci. Jest pięknie i tylko nie należy tym cudom przeszkadzać.

Czuję się szczęśliwa. Choroba, którą postrzegałam jako dopust boży i porażkę, spowodowała zmiany w moim życiu i doprowadziła mnie do miejsca, w którym obecnie jestem. Sprawiała, że znalazłam swoją drogę, miłość wokół i przyjaciół.

JESTEM WDZIĘCZNA. DZIĘKUJĘ

„Prawdziwa mądrość to sztuka łączenia wszystkiego ze wszystkim”. Już nie pamiętam, kto to powiedział. Ale myślę, że w dziejach ludzkości było wiele takich osób.

Floryda, styczeń 2015



Autorka – Ewa Trojanowska

Copyright © 2016 by Ewa Trojanowska

Copyright for the Polish Edition © 2016 Burda Publishing Polska Sp. z o.o.
02-674 Warszawa, ul. Marynarska 15

Dział handlowy: tel. (48) 22 360 38 41-42
Sprzedaż wysyłkowa: tel. (48) 22 360 37 77

Redakcja: Elżbieta Bogusławska-Przybysz
Korekty: Jadwiga Piller, Bronka Dziedzic-Wesołowska
Projekt okładki: Mariusz Banachowicz
Skład i łamanie: Hanna Szeliga
Zdjęcie na okładce: Shutterstock
Zdjęcia wewnątrz: Shutterstock, archiwum prywatne Autorki
Rysunki: Małgorzata Krzemińska
Redakcja techniczna: Mariusz Teler
Redaktor prowadząca: Agnieszka Leleniewska

ISBN: 978-83-8053-084-3

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – również częściowe – tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

www.burdaksiążki.pl

Skład wersji elektronicznej: pan@drewnianyrower.com

Zostaliśmy stworzeni po to, by być: zdrowymi, szczęśliwymi, spełnionymi.

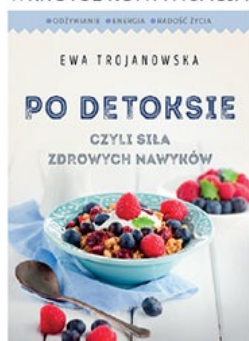
Yogi Badian

„Detoks ciała i umysłu“ to historia Ewy Trojanowskiej o tym, jak można mieć młodzieńczą witalność, radość życia, sprawne, elastyczne i zadowolone ciało. Cieszyć się zdrowiem fizycznym i psychicznym oraz świetną kondycją, bez względu na wiek. Jak dobrze funkcjonować w niezdrowych okolicznościach, które nam się przydarzają, a które często sami sobie stwarzamy. Ze szczerością i typowym dla siebie autohumorem Ewa Trojanowska opowiada o drodze, jaką pokonała od niezdrowego do zdrowego stylu życia. Ta książka to nie tylko detoks ciała i umysłu, ale także duża dawka uśmiechu.

Przestań się bać. Zatrzymaj się, zastanów, posłuchaj organizmu i ciała. Nie obwiniaj choroby, rodziców, tuszy, okoliczności. Nie jęcz. Zrób coś. A wtedy kłody rzucające pod nogi (często przez nas samych) umocnią nas, sprawią, że zaczniemy myśleć holistycznie o sobie i o życiu w ogóle. Dzięki temu jeszcze bardziej rozwinie swoją kreatywność.

EWA TROJANOWSKA

WKRÓTCE KONTYNUACJA:



EWA TROJANOWSKA

Studiowała literaturę. Zawodowo zajmowała się projektowaniem i wystrojem wnętrz. Pasjonuje się sztuką, podróżami oraz dobrą kuchnią. Literacko zadebiutowała w 2012 roku książką „Sekrety Adama”, która ukazała się nakładem wydawnictwa G+J (obecnie Burda), a w 2014 roku napisała „Kocham cię na zawsze” (Burda).

Patroni medialni:

Claudia

Gala

**SAMO
Zdrowie**
PIENIĘDZ I WITALNOŚĆ

DOBRE RADY

 Zamówienia
www.burdaksiążki.pl
tel. +48 22 360 37 77

Zeskanuj kod
i pobierz
darmową
próbkę książki

