

••••• Maria Emmerich •••••

KETOGENICZNE OCZYSZCZANIE

Zawiera
160 przepisów
i plan posiłków



30-dniowy detoks całego organizmu,
dzięki któremu zrzucisz zbędne kilogramy,
wyeliminujesz stany zapalne i zrównoważysz swoje hormony

KETOGENICZNE OCZYSZCZANIE



Maria Emmerich

KETOGENICZNE OCZYSZCZANIE

30-dniowy detoks całego organizmu,
dzięki któremu zrzucisz zbędne kilogramy,
wyliminujesz stany zapalne i zrównoważysz swoje hormony

Zawiera
160 przepisów
i plan posiłków

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-500-1

Tytuł oryginału: *The 30-Day Ketogenic Cleanse: Reset Your Metabolism
with 160 Tasty Whole-Food Recipes & a Guided Meal Plan*

First Published in 2016 by Victory Belt Publishing Inc.
Copyright © 2016 Maria Emmerich

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

List do Czytelnika • 7

Moja historia • 9

Skąd wziął się pomysł na tę książkę • 12

CZĘŚĆ 1:

Uzdrow swoje ciało • 15

Jak działa organizm • 16

Czym właściwie jest dieta ketogeniczna? • 28

Jak prawidłowo skomponować dietę ketogeniczną • 32

Aktywność fizyczna • 47

Uzdrowienie na poziomie komórkowym • 60

Najczęstsze problemy • 68

Kroki do sukcesu • 79

CZĘŚĆ 2:

Kuchnia ketogeniczna • 89

Składniki • 90

Akcesoria • 114

CZĘŚĆ 3:

Plan żywienia i lista zakupów • 119

Dzień 1-7 • 127

Dzień 8-14 • 130

Dzień 15-21 • 133

Dzień 22-30 • 136

CZĘŚĆ 4:

Przepisy na oczyszczające dania ketogeniczne • 141

Sosy, dressingi i mieszanki przypraw • 143

Posiłki na zakończenie postu • 177

Przekąski i przystawki • 223

Sałatki, zupy i dodatki • 251

Dania główne: kurczak • 297

Dania główne: wołowina • 325

Dania główne: wieprzowina • 361

Dania główne: ryby i owoce morza • 391

Ketogeniczne desery • 419

CZĘŚĆ 5:

Źródła • 443

Dodatek: Przegląd produktów do pielęgnacji • 444

Przepisy na produkty do pielęgnacji • 446

Rekomendacje • 450

Szybki odnośnik do przepisów • 453

Indeks przepisów • 460

Podziękowania • 467



LIST DO CZYTELNIKA

Nie wlałbyś oleju napędowego do baku auta z silnikiem benzynowym z nadzieją, że pojedzie. Jednak właśnie tak większość ludzi codziennie postępuje ze swoim ciałem. Napęlamy je przetworzonym pożywieniem z torebek, mimo że postępową nauka udowodniła, iż nasze organizmy napędzane takim „paliwem” funkcjonują znacznie mniej efektywnie. Zanim odkryłam dietę ketogeniczną, u mnie również pokutował ten nawyk.

Moja waga i dieta sprawiły mi duże problemy, kiedy byłam nastolatką, oraz później, we wczesnych latach mojej dorosłości. Drastycznie ograniczałam tłuszcz i bez przerwy ćwiczyłam. Po ukończeniu studiów, wciąż gruba i sfrustrowana, postanowiłam dołączyć do mojego reżimu ćwiczeń dietetyczny komponent i wprowadzić w życie całą teorię, jaką zamierzałam głosić w świecie. Geniusze marketingu przez całe dziesięciolecie wpajali mi, że przejście na dietę beztłuszczową było jedynym sposobem na zrzucenie zbędnych kilogramów, dlatego jedzenie prawdziwego tłuszczu rysowało się dość przerażająco. Jednak po pierwszym tygodniu wprowadzenia tłuszczu do mojej diety spałam mocniej, czułam się lepiej i byłam spokojniejsza niż kiedykolwiek wcześniej.

Teraz, po wielu latach, rozumiem biochemiczne czynniki tłumaczące tezę, że ograniczenie tłuszczu nie jest właściwym rozwiązaniem. Przez całe życie uczono mnie, że jedzenie, które dobrze smakuje, jest tuczące. Po latach antytłuszczowego prania mózgu ciężko sobie wyobrazić, że można czuć się w pełni sytym i tracić wagę na diecie niskowęglowodanowej, która kładzie nacisk na pokarmy z dużą zawartością tłuszczu, takie jak awokado, mięso, a nawet bezcukrowe desery. Minęło ponad dziesięć lat, od kiedy uczyniłam tłuszcz głównym komponentem mojej diety, i czuję się wspaniale. Długie lata zbyt intensywnych ćwiczeń i ograniczeń tłuszczu zamieniłam na bogatą w składniki odżywcze oraz pełną tłuszczu dietę *i mimochodem schudłam*.

Kiedy odkryłam tajemnice uzdrowienia moich mitochondriów – wewnątrzkomórkowych elektrowni spalających tłuszcz – z odpowiednią ilością pożywienia, nawodnienia, snu i ćwiczeń w tle, i kiedy zrobiłam generalne porządki w szafce łazienkowej, pozbywając się niezdrowych produktów, chudnięcie stało się celem łatwym do osiągnięcia. Dzięki zmianie sposobu żywienia na dietę o bardzo niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu i średniej zawartości białka ponownie uwrażliwiłam moją biochemię na dwa hormony: insulinę oraz mniej znaną leptynę, które wyłączają silne zachcianki żywieniowe.

A najlepsze w tym wszystkim jest to – w przeciwieństwie do mojej wcześniejszej niskotłuszczowej diety – że na nowej wysokotłuszczowej diecie,

nie czułam się tak, jakbym sobie czegoś odmawiała, mimo że chudłam! Odżywczy i względnie wysokotłuszczowy styl żywienia, jaki przyjąłam, jest tym, co w końcu pomogło mi poczuć spokój w kwestii jedzenia, co kiedyś było nie do pomyslenia. Schudłam nawet bardziej, niż planowałam.

Dzięki zmianie stylu życia na ketogeniczny ty również nauczysz się, jak jeść, żeby zrównoważyć swoją gospodarkę hormonalną, polepszyć swój sen, poczuć się lepiej i schudnąć! Przepisy na smaczne dania ketogeniczne, jakie znajdziesz w tej książce, sprawią, że będziesz syty, i polepszą twoją sylwetkę. Polubisz nawet desery, bo w końcu wszyscy potrzebujemy cieszyć się słodyczami życia.



Mój blog: MariaMindBodyHealth.com

Moja strona internetowa: Keto-Adapted.com

Mój kanał na YouTube: youtube.com/mariamindbodyhealth

Moje konto na Instagramie: [@mariaemmerich](https://www.instagram.com/mariaemmerich)



MOJA HISTORIA

Pasjonuje mnie pomaganie ludziom w uzdrawianiu ich ciał poprzez jedzenie, ponieważ profesja medyczna wielokrotnie zawiodła mnie i moją rodzinę.

Kiedy byłam nastolatką, miałam potworny trądzik. Mama zaprowadziła mnie do lekarza, który, nie pytając mnie o dietę, przepisał mi silną dawkę antybiotyków. Z perspektywy czasu mogę stwierdzić, że tamto wydarzenie wywarło ogromnie negatywny wpływ nie tylko na moje zdrowie fizyczne, lecz również umysłowe. Jasne, byłam przeszczęśliwa, że trądzik zniknął, lecz mój nastrój coraz bardziej się pogarszał. Wcześniej byłam szczęśliwym dzieckiem, jednak mniej więcej w tamtym czasie zaczęłam doświadczać ataków smutku.

„Z powodu samych antybiotyków?” – mógłbyś zapytać. Tak, te silne leki, które wciąż przepisuje się nastolatkom z trądzikiem, sieją spustoszenie w jelitach, gdzie produkowana jest serotonina (związek chemiczny „dobrego samopoczucia”). Zdrowie jelit jest bezpośrednio związane z nastrojem. Niestety przez całe lata przyjmowałam antybiotyki i nie zdawałam sobie sprawy ze szkody, jaką mi wyrządzały. To długotrwałe pogorszenie się zdrowia moich jelit wywołało silne zachcianki na cukier, które doprowadziły do wzrostu wagi. Z kolei te dodatkowe kilogramy osłabiały moją beztroską naturę. Gdyby tylko mój lekarz zapytał mnie wtedy o dietę i wiedział, że płatki z odtłuszczonym mlekiem, jakimi wówczas posiłałam się każdego ranka, były przyczyną mojego trądziku, nie miałabym tych wszystkich problemów. Ale, oczywiście, przywiodły mnie one do miejsca, w którym jestem dzisiaj!



Moja historia zawiera kilka smutniejszych i poważniejszych wątków otaczających historię chorób mojej rodziny, która sprawiła, że stałam się zagorzałą zwolenniczką uzdrawiania za pomocą jedzenia.

Byłam szczęśliwą małą dziewczynką, która miała dwóch fantastycznych dziadków. Tato mojego taty, dziadek Vince, był sympatycznym człowiekiem, który przekazał mi etykę pracy, z jaką żyję dzisiaj. Prowadził firmę zajmującą się hydrauliką i ogrzewaniem. Uwielbiał zabierać mnie na ryby i uczyć pracy w ogrodzie. Dziadek Vince przeszedł swój pierwszy zawał w wieku trzydziestu dwóch lat, ale z niskotłuszczową dietą, jaką zalecili mu lekarze, nic dziwnego, że jego serce nigdy nie wyzdrowiało. W końcu, w wieku czterdziestu pięciu lat, musiał poddać się operacji serca i kolejnej siedem lat później. W tamtym momencie lekarze dawali mu pięć lat życia. Dziadek przeżył dziewięć i zmarł w wieku sześćdziesięciu jeden lat o poranku w święto Dziękczynienia. Tato próbował go reanimować i jest przekonany, że jego ojciec wciąż by żył, gdyby nie otrzymał tak złych zaleceń dietetycznych od swoich lekarzy, takich jak usunięcie z diety jajek, masła czy tłuszczu nasyconego. Vince żył na zamiennikach masła i popcornie.

Tato mojej mamy, dziadek Jerry, był zupełnie innym człowiekiem. Był muzykiem i zawsze wiedział, jak mnie rozbawić. Jestem zaszczyczona, że mogłam z nim grać na gitarze podczas każdego rodzinnego spotkania świątecznych do czasu, aż zmarł na cukrzycę typu 2.

Wiosną 2016 roku wygłaszałam wykład na dużej konferencji w moim rodzinnym mieście, a prelegentką przede mną była dietetyczka z miejscowego szpitala.



Mój dziadek Jerry i ja w 2010 roku

Musiałam gryźć się w język, żeby nie powiedzieć niczego obraźliwego przed tłumem ludzi, ponieważ wciąż powtarzała, żeby usuwać z diety cały cholesterol i wszystkie tłuszcze nasycone. Powiedziała też, że oleje roślinne i olej canola są lepszymi zamiennikami.

Zdałam sobie sprawę, że moja prezentacja zaprzeczy wszystkiemu, co właśnie powiedziała publiczności. Kiedy nadeszła moja kolej, zaczęłam w następujący sposób: „Czy wiedzą państwo, że mleko matki składa się głównie z cholesterolu i tłuszczu nasyconego? Tak! Przypuszczam, że taki cud nie został stworzony po to, żeby krzywdzić dzieci. Został stworzony, żeby pomagać im rosnąć i wytworzyć zdrowe hormony. Cholesterol jest potrzebny do budowy hormonów, do budowy zdrowego układu odpornościowego i do rozwoju zdrowego mózgu!“. Publiczność była bardzo zaintrygowana tym, co następnie miałam do powiedzenia. Spodobał im się fakt, iż to pożywienie wyprodukowane przez człowieka, takie jak olej canola, lecz nie naturalne pokarmy bogate w cholesterol (takie jak jajka), są główną przyczyną stanu zapalnego.

Najsmutniejsze w tej opowieści jest to, że moja poprzedniczka na konferencji była też dietetyczką w domu opieki, gdzie mój dziadek Jerry spędził swoje ostatnie dni życia. Mogę się tylko domyślać, jak duża część jej błędnych porad żywieniowych przyczyniła się do pogorszenia cukrzycy dziadka.

Poprzez moje publikacje i nauki staram się dotrzeć do jak największej liczby ludzi, ponieważ mam nadzieję, że ketogeniczny styl życia ochroni ich i ich rodziny przed zbędnym cierpieniem, przez jakie przeszli moi dziadkowie.

SKĄD WZIAŁ SIĘ POMYSŁ NA TĘ KSIĄŻKĘ

Kiedyś uwielbiałam piątki, ponieważ nadejście końca tygodnia oznaczało jedzenie wszystkiego, na co tylko miałam ochotę. Od poniedziałku do piątku jadłam „zdrowo”, a raczej sądziłam, że jadłam zdrowo, lecz w weekendy „oszukiwałam”. Nie byłam ekstremalną oszustką – jadłam kilka frytek tu, piłam kieliszek wina tam – lecz mimo to nie czułam się wygodnie we własnej skórce. Teraz wiem, że moja „zdrowa” dieta była pełna pokarmów, które przekształcały się w cukier w mojej krwi, przez co nieustannie miałam ochotę na coś słodkiego.

Oszukiwanie na diecie ketogenicznej nie jest takie samo, jak oszukiwanie na innych dietach. Jedną z najczęstszych skarg, jakie słyszę od swoich klientów, jest to, iż kiedy powinie im się noga i zjedzą coś niezdrowego, następnego dnia czują się niemal tak, jak na kacu. To chore uczucie nie występuje, kiedy oszukujesz na diecie niskotłuszczowej pełnej pełnoziarnistych produktów. Jasne, możesz czuć się przygnębiony, widząc to, co pokazuje twoja waga po pączkowej hulance, ale fizycznie nie czujesz się źle. Jednak dieta ketogeniczna ma tak silne działanie uzdrawiające, że jeżeli sobie pofolgujesz po uprzednim doprowadzeniu poziomu cukru do zdrowej normy, odczujesz bolesne skutki. Jeżeli jednak twoja dieta skupia się na ograniczeniu kalorii w celu utraty wagi, poziom twojego cukru w krwi znajduje się w stanie chaosu, dlatego nie ucierpisz na skutek oszukiwania.

Właśnie z tego powodu dieta ketogeniczna jest taka potężna! Jeżeli poświęcisz się jej całkowicie, ujrzysz niesamowite efekty. Lecz tylko wtedy, gdy oddasz się jej całkowicie, zobaczysz, jak niski był poziom twojej energii. Mówię „całkowicie”, ponieważ na diecie ketogenicznej nie ma ani 80/20, ani nawet 90/10. To tak nie działa. Nie możesz poświęcić 80 procent miejsca diecie ketogenicznej i oczekiwać 80 procent rezultatów. To musi być 100 procent. Ale większość moich klientów nie uważa tego za ogromne wyzwanie, ponieważ pokarmy ketogeniczne są na tyle sycące, że nie czujesz potrzeby oszukiwać!

Dla mnie „keto” nie jest jedynie dietą; to styl życia. Uwielbiam jedzenie i zawsze będę je uwielbiać, jednak bardziej uwielbiam to, jak się czuję, odżywiając się w ten sposób! Dlatego poświęciłam bardzo dużo czasu, żeby opracować dla ciebie nowe przepisy na pyszne dania. Chcę, żebyś oddał się temu w 100 procentach.

Ketogeniczne oczyszczenie nie jest dla ludzi, którzy chcą wypróbować dietę ketogeniczną po raz pierwszy i liczą na natychmiastowe efekty; jest dla tych, którzy już wcześniej spróbowali tej diety i nie ujrzeli rezultatów, jakich oczekiwali. W tej książce znajdziesz przepisy zaprojektowane, tak aby uwzględniały idealne



ketogeniczne proporcje tłuszczu, białka i węglowodanów, które wprowadzą twój organizm w stan ketozy i zapewnią ci poczucie sytości. Pod koniec tych trzydziestu dni zauważysz, że już nie potrzebujesz ucinąć sobie popołudniowej drzemki, twój tłuszcz na brzuchu znikł, twoja skóra wygląda niesamowicie, ból stawów nie jest już problemem i nie czujesz głodu ani nie myślisz o jedzeniu przez cały dzień. To prawda, że planowanie i przygotowywanie posiłków zajmie ci pewnie więcej czasu, ale przecież wszyscy musimy organizować swój czas. Kiedy będziesz wyglądać i czuć się świetnie, nie będziesz żałować czasu, jaki temu poświęciłeś!

Twoim celem może być danie szansy diecie ketogenicznej przez trzydzieści dni. Lecz *moim* celem jest to, żebyś przeprowadził to trzydziestodniowe ketogeniczne oczyszczanie i poczuł się tak fantastycznie, żebyś już nigdy nie pragnął żywić się w inny sposób!



Część 1:

UZDRÓW SWOJE CIAŁO



JAK DZIAŁA ORGANIZM

Zanim zaprezentuję ABC prawidłowo skomponowanej diety ketogenicznej oraz opowiem, jak ją wdrożyć w życie, żebyś mógł zacząć czerpać z niej korzyści, chciałabym wytłumaczyć, jak działa organizm człowieka i dlaczego współczesny sposób żywienia przyniósł tak wiele katastrofalnych rezultatów. Najpierw przedstawię ogólny zarys tej kwestii, a następnie nieco głębiej potraktuję głównych graczy w naszym ogólnym zdrowiu: cholesterol, węglowodany, tłuszcz, cukier oraz insulinę. Opowiem o tym, jak organizm magazynuje tłuszcz, ale, co ważniejsze, chciałabym zademonstrować, w jakim stopniu jesteśmy narażeni na cukrzycę, choroby serca i inne poważne schorzenia.

Zacznijmy od przyczyn stanu zapalnego i przyrostu masy ciała.

Po spożyciu węglowodanów i/lub białka wzrasta poziom cukru we krwi (glukozy). Kiedy spożywasz zbyt dużą ilość węglowodanów i/lub białka, twoje komórki szybko zapełniają się glukozą, zatem nadmiar glukozy pozostaje w krwiobiegu. Ta glukoza działa jak smoła: zapycha żyły, wiąże się z białkami i tworzy niszczące końcowe produkty glikacji (AGE) i wywołuje stan zapalny. Ponadto sprawia, że wzrasta poziom trójglicerydów (rodzaju tłuszczów we krwi), na skutek czego podwyższa się ryzyko zachorowania na miażdżycę.

Niemal wszystkie węglowodany, w tym skrobia i cukier, są przechowywane w organizmie w formie tłuszczu. (Skrobia to nic innego jak cząsteczki glukozy połączone w długie łańcuchy rozkładane przez układ pokarmowy na glukozę, w związku z czym dieta skrobiowa i cukrowa są jednym i tym samym, pomimo tego, co mogłeś słyszeć o „zdrowych” produktach pełnoziarnistych). Wszystkie węglowodany, które nie są od razu wykorzystane przez organizm, są magazynowane w wątrobie i mięśniach pod postacią glikogenu. Kiedy pojemność wątroby i mięśni zostanie wyczerpana na rzecz glikogenu, glukoza musi zostać przekształcona na tłuszcz i wędruje do magazynu w komórkach tłuszczowych, które również mają ograniczoną pojemność.

Insulina to hormon, który transportuje glukozę do komórek. Nadmiar węglowodanów powoduje wzrost poziomu insuliny we krwi, a to niedobrze. Insulina jest toksyczna w dużych ilościach i powoduje uszkodzenie komórek, nowotwory oraz nagromadzenie płytki miażdżycowej w żyłach (dlatego osoby chore na cukrzycę częściej mają problemy z sercem) oraz wiele innych problemów o podłożu zapalnym, takich jak uszkodzenie nerwów czy ból w kończynach. Skrobia i cukier również niszczą tkankę nerwową, powodując mrowienie i retinopatię, co z kolei wywołuje jaskrę, a w końcu ślepotę. Na domiar złego stale podwyższony poziom insuliny sprawia, że komórki przestają reagować na insulinę jak dziecko

głuche na krzyki matki. Ten stan nazywa się insulinoopornością, która może prowadzić do cukrzycy typu 2 oraz jest powiązana z chorobami serca, nowotworami, chorobą Alzheimera i innymi dolegliwościami.

To nie wszystkie złe wieści: po wieloletnim odżywianiu się płatkami śniadaniowymi i odtłuszczonym mlekiem komórki zostają tak zniszczone, że poza insulinoopornością, blokującą komórki na glukozę, końcowe produkty zaawansowanej glikacji tworzą skorupę wokół komórek, która dodatkowo zatrzymuje aminokwasy przed przedostaniem się do wnętrza komórek. Aminokwasy są elementami budulcowymi białek tworzących mięśnie. Zatem na tym etapie nie możesz nawet utrzymać zdrowia własnych mięśni! Co więcej, twoje mięśnie stają się kanibalami. Ponieważ insulinooporność każe organizmowi myśleć, że w komórkach jest przechowywana niewystarczająca ilość glukozy, wysyła on sygnały do rozpoczęcia konsumpcji cennych mięśni w celu wytworzenia większej jej ilości. Skutek: tracisz masę mięśniową i tyjesz. Zamiast przyływu energii po posiłku, czujesz się zmęczony i potrzebujesz więcej węglowodanów. A ponieważ masz mniejszą masę mięśniową, ćwiczenia fizyczne stają się zbyt ciężkie i tak trwa ten smutny cykl.

Na koniec najgorsze wieści: na skutek wszystkiego, przez co przeszedł twój organizm, mogą pojawić się zaburzenia funkcjonowania tarczycy. Wątroba atakowana przez insulinooporność nie potrafi przekształcić hormonu tarczycy T4 w T3, zatem możesz doświadczyć tych niewytłumaczalnych problemów z tarczycą, które obniżają energię i spowalniają metabolizm.

Jeżeli nie chcesz, żeby przytrafił się tobie któryś z powyższych scenariuszy, mam dla ciebie też dobre wieści! Połączenie dobrze skomponowanej diety ketogenicznej (patrz strony od 32 do 46) z odpowiednią ilością aktywności fizycznej (opisanej na stronach od 47 do 59) może przerwać ten błędny cykl i skierować cię na drogę ku lepszemu zdrowiu.

Na cholesterolu

Przeciwnie do popularnego przekonania cholesterol nie jest czarnym charakterem. W rzeczywistości jest ważny dla każdej komórki organizmu ludzkiego. Nie można bez niego żyć! Cholesterol jest jedną z substancji naprawczych organizmu i jest niezbędny do funkcjonowania hormonów, szczególnie w stresie. Podwyższony poziom cholesterolu mówi nam, że organizm próbuje coś uzdrowić, na przykład stan zapalny.

Lubię nazywać cholesterol strażakiem ciała: wzorem strażaka gaszącego pożar, cholesterol gasi stan zapalny. Czy pożar (stan zapalny) ustaje, kiedy zwolnisz z pracy strażaka (cholesterol)? Nie. Stosowanie statyn do redukcji poziomu

cholesterolu zamiast skupiania się na eliminacji pokarmów wywołujących stan zapalny, takich jak cukry i węglowodany, jest złym wyjściem, ponieważ to jedynie spowoduje niszczenie mięśni, co z kolei spowolni metabolizm.

Cholesterol jest tak ważny w organizmie człowieka, że natura przygotowała dla nas plan B na sytuacje, kiedy nie dostajemy wystarczającej ilości cholesterolu w pokarmie: produkcja cholesterolu w wątrobie. W naturalnym stanie zdrowa wątroba wytwarza 75 procent cholesterolu potrzebnego organizmowi. Resztę należy przyjąć w formie mięsa, skorupiaków i jajek – moje ulubione grupy pokarmów!

Jednak jeżeli pozbawisz organizm cholesterolu pochodzącego z pożywienia, twoja wątroba zacznie produkować go w nadmiarze, żeby usunąć ten niedobór i uzupełnić zapasy. Ten stan podwyższonej produkcji nie słabnie, dopóki nie zaczniesz ponownie spożywać cholesterolu. Zatem niskotłuszczowa dieta może w rzeczywistości doprowadzić do chorób serca!

Oto dlaczego: miażdżyca pojawia się, kiedy cząsteczka cholesterolu LDL, która jest mała i gęsta, utknie w zmianach w ścianie tętnicy. (Zmiany te powstają na skutek stanu zapalnego, który z kolei jest wywołowany cukrem i węglowodanami). Następnie cząsteczka LDL uwalnia swój cholesterol do ścianki tętniczej, co początkuje gromadzenie się płytki miażdżycowej. Zatem jeżeli poziom stanu zapalnego jest bardzo niski, w związku z czym w ścianach tętnic nie występują żadne zmiany, w których mogłyby utknąć cząsteczki LDL, poziom cholesterolu w organizmie nie jest tak naprawdę istotny.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się, jakie jest twoje ryzyko zachorowania na miażdżycę, zrób badanie CAC (*calcium score*). To badanie określa ilość nagromadzonego wapnia (płytki) w tętnicach wieńcowych. Badanie jest szybkie i tanie, przy czym wynik ponad 100 oznacza, że ryzyko zachorowania na miażdżycę jest 800 procent wyższe niż wynik 0. Wyniki ponad 1000 są równe 1600 procentom podwyższonego ryzyka. W rzeczywistości wskaźnik uwapnienia jest ściśle powiązany ze wszystkimi przyczynami śmiertelności. W związku z tym to jest bardzo dobre badanie do określenia stanu twojego zdrowia.

Na węglowodanach

Częstym pytaniem, choć raczej skargą, jakie słyszę od swoich klientów, jest: „Dlaczego nie mogę jeść »normalnie«?”. Jasne, są ludzie, którzy mogą jeść ziemniaki, ryż oraz makaron i nie mają nadwagi, ale to nie oznacza, że są zdrowi. Miałam sporo klientek, które ważyły około pięćdziesięciu kilogramów, lecz poziom cukru w ich krwi był bardzo wysoki i musiały zażywać insulinę. Nie tylko ludzie chorzy na cukrzycę i ci, którzy chcą schudnąć, powinni ograniczyć spożycie węglowodanów; każdy powinien to zrobić. W ewolucyjnym sensie wszyscy jesteśmy predysponowani

do cukrzycy w wyniku spożywania zbyt dużej ilości węglowodanów. Po zjedzeniu zbyt dużej dawki węglowodanów, poziom cukru we krwi podwyższa się i nie spada, ponieważ cukier nie może przeniknąć do komórek wystarczająco szybko. Ten szkodliwy poziom cukru powoduje zatykanie się tętnic i stan zapalny.

Ale cukrzyca nie jest jedynym ryzykiem spożywania zbyt dużej ilości węglowodanów: miażdżycza i otyłość są dodatkowymi prawdopodobnymi skutkami. Nieustannie powtarza się nam, że węglowodany są dobre, więc powinniśmy ich dużo jeść. Słuchając tych słów „mądrości”, Amerykanie pożerają płatki śniadaniowe, chleby i makarony, desperacko próbując sprawić, aby węglowodany stanowiły od 75 do 85 procent całkowitej ilości spożywanych kalorii, czyli postępować dokładnie tak, jak sugeruje nam środowisko medyczne. Niemniej nadmierne spożycie węglowodanów hamuje zdolność organizmu do wykorzystania tłuszczu jako energii (dlatego to ciekawe, że ktoś chodzi na siłownię, żeby „spalać tłuszcz”, a przed treningiem zjada jogurt owocowy lub baton granola). To okropny paradoks: ludzie jedzą mniej tłuszczu i robią się coraz grubszy!

Niestety wielu ludzi nie wie, czym są węglowodany. Większość powie, że węglowodany to słodczyce i makaron. Ludzie często myślą o warzywach i owocach jako pokarmach, które mogą bezkarnie spożywać w nieograniczonych ilościach i nie przybierać na wadze. Ta informacja może cię zdziwić, ale słodczyce, makaron, warzywa i owoce to wszystko węglowodany. Węglowodany to cukry proste połączone w długie łańcuchy. Wszelkie węglowodany, które nie są od razu wykorzystane przez organizm, są w nim magazynowane w formie glikogenu. Organizm ma dwa miejsca przeznaczone na glikogen: mięśnie i wątrobę. Glikogen przechowywany w mięśniach jest niedostępny dla mózgu. Jedynie ten z zasobów wątroby może być przesyłany z powrotem do krwiobiegu, żeby utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Pojemność wątroby do przechowywania glikogenu jest bardzo ograniczona i zasoby te mogą łatwo zostać uszczuplone w ciągu od dziesięciu do dwunastu godzin. Zatem pokłady wątrobowego glikogenu muszą być nieustannie uzupełniane.

Cukrzyca typu 3 – choroba Alzheimer!

Czy znasz kogoś chorego na alzheimera lub demencję? Ja niestety znam. Moja babcia Rosemary choruje na alzheimera w zaawansowanym stadium i dziś mnie nie poznaje (po prawdzie nikogo i dziś nie poznaje). Próbowałam tłumaczyć rodzicom, że choroba Alzheimer jest niekiedy nazywana cukrzycą typu 3, ale ciężko im, jak i wielu innym ludziom, zrozumieć ten koncept.

Mózg woli czerpać energię z ketonów powstałych na skutek spalania tłuszczu bardziej niż z glukozy. Mózg pacjentów z chorobą Alzheimer nie potrafi przekształcać glukozy na energię. Ketoza jest bardzo zdrowa dla tych pacjentów, ponieważ ketony są źródłem energii, którą potrafi zutylizować ich mózg!

Majonez berbere



Przygotowanie: 5 minut

Ilość: ½ szklanki
(2 łyżki na porcję)

- 2 łyżki mieszanki przypraw berbere (strona 145)
- ½ szklanki domowego majonezu (strona 160) lub kupionego (albo keto majonezu, strona 161, do wersji bez jajek)

Ten majonez świetnie smakuje z wrapami z sałaty z doro wat (strona 306).

Zmieszaj różną mieszankę przypraw z majonezem do dokładnego połączenia. Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do tygodnia.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (w 1 porcji):

Kalorie: 205 | Tłuszcz: 23 g (100%) | Białko: 0 g (0%) | Węglowodany: 0,1 g (0%) | Błonnik: 0 g

Majonez bazyliowy



Przygotowanie: 5 minut

Ilość: 1 szklanka
(2 łyżki na porcję)

- 1 szklanka z grubsza posiekanych świeżych liści bazylii
- $\frac{3}{4}$ szklanki domowego majonezu (strona 160) lub kupionego (albo keto majonezu, strona 161, do wersji bez jajek)
- 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki drobnej soli morskiej

Umieść bazylię w malakserze lub blenderze i zmiksuj na gładką masę. Dodaj majonez, czosnek i sól. Włącz tryb pulsacyjny i dokładnie połącz składniki. Przełóż do słoika, zakręć i przechowuj w lodówce do tygodnia.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (w 1 porcji):

Kalorie: 155 | Tłuszcz: 17 g (99%) | Białko: 0 g (0%) | Węglowodany: 0,1 g (1%) | Błonnik: 0 g



Keto kieszonki



Przygotowanie: 8 minut

Smażenie: od 4 do 6 minut

Liczba porcji: 6 (2 kieszonki na porcję)

- 12 cienkich plastrów mortadeli (patrz Uwaga)
- jajecznicza z 6 dużych jajek
- 6 plastrów boczku usmażonego i pokruszonego lub 85 g szynki (wędliny) pokrojonej w kostkę
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 6 szklanek rukoli, do podania (opcjonalnie)
- ½ szklanki dowolnego ketogenicznego dressingu (strony od 152 do 157) (opcjonalnie)

UWAGA:

Jeżeli nie jesz orzechów, unikaj niemieckiej mortadeli, ponieważ często zawiera pistacje. Zamiast tego wybierz dobrej jakości mortadelę bolońską.

1. Połóż plastry mortadeli na czystej, suchej desce. Na każdym plastrze połóż 3 łyżki jajeczniczy i 2 łyżki pokruszonego boczku.
2. Żeby zrobić kieszonki, złóż mortadelę na pół i szczerp brzeży wykałaczką. *Uwaga:* Kieszonki można przygotować do 2 dni wcześniej i wstawić do lodówki, następnie usmażyć bezpośrednio przed podaniem.
3. Rozgrzej olej na dużej patelni na średniowysokim ogniu. Smaż kieszonki z mortadeli po minucie na stronę, aż się lekko przyrumienią. Wyjmij i wyrzuć wykałaczki.
4. Przełóż kieszonki na talerz. Jeżeli chcesz, podaj na liściach rukoli przemieszanej z ulubionym dressingiem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA (w 1 porcji):

Kalorie: 271 | Tłuszcz: 22 g (73%) | Białko: 17 g (26%) | Węglowodany: 1 g (1%) | Błonnik: 0 g



Łatwa sałatka z kraba



Przygotowanie: 5 minut

Liczba porcji: 2

- ⅓ szklanki domowego majonezu (strona 160) lub kupionego (albo keto majonezu, strona 161, do wersji bez jajek)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- ½ łyżeczki musztardy Dijon
- 1 łyżeczka drobno posiekanego świeżego estragonu
- ½ łyżeczki drobnej soli morskiej
- 340 g mięsa z kraba z puszki w kawałkach
- ½ szklanki posiekanego selera naciowego
- ¼ szklanki drobno posiekanej czerwonej cebuli

Do podania:

- 1 szklanka sałaty rzymskiej pokrojonej na średnie kawałki
- świeżo zmielony czarny pieprz (opcjonalnie)

1. Umieść majonez, sok z cytryny, estragon i sól w misce. Dokładnie wymieszaj do połączenia. Dodaj mięso z kraba, selera i cebulę. Delikatnie przemieszaj do połączenia.
2. Jeżeli nie podajesz od razu, przykryj sałatkę i wstaw do lodówki. Zużyj w ciągu 4 dni. Polej dressingiem dopiero przed podaniem.
3. Połóż sałatkę na liściach sałaty rzymskiej i jeżeli chcesz, posyp świeżo zmielonym pieprzem.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (w 1 porcji):

Kalorie: 382 | Tłuszcz: 27 g (64%) | Białko: 31 g (32%) | Węglowodany: 4 g (4%) | Błonnik: 1 g

Sałatka do słoika



Przygotowanie: 8 minut
(bez uwzględnienia czasu na ugotowanie jajek, boczkku i przyrządzenie dressingu)

Liczba porcji: 4

- ½ szklanka dressingu farmerskiego bez nabiału (strona 152) (lub keto majonezu, strona 161, do wersji bez jajek)
- 1 szklanka pomidorów pokrojonych w małą kostkę
- 1 szklanka ogórków pokrojonych w małą kostkę
- 1 szklanka sałaty radicchio lub rzymskiej pokrojonej na średnie kawałki
- 4 jajka na twardo (patrz strona 206) pokrojone na kawałki (pomiń w wersji bez jajek)
- 4 plastry boczkku pokrojonego w kostkę i usmażonego na chrupko

Sałatki w słoikach świetnie sprawdzą się w roli lunchu w pracy lub wszędzie tam, gdzie tylko zechcesz je zabrać. Można łatwo zmieniać ich kompozycję: do składników na poniższej liście czasem dodają paprykę lub cukinię.

Weź 4 słoiki wekowe o pojemności 0,5 litra. Na dno słoików wlej po 2 łyżki dressingu farmerskiego. Dodaj pomidory i pozostałe składniki w takiej kolejności, w jakiej są wymienione na liście.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (w 1 porcji):

Kalorie: 382 | Tłuszcz: 31 g (73%) | Białko: 18 g (19%) | Węglowodany: 8 g (8%) | Błonnik: 3 g

INDEKS PRZEPISÓW

Sosy, dressingi i mieszanki przypraw



144

Domowe mleko z orzechów nerkowca



145

Mieszanka przypraw berbere



146

Bulion z kości wołowych, kurzych lub ości ryby



148

Słodko-pikantna mieszanka przypraw do hamburgerów



149

Przyprawa cajun



150

Zioła florenckie



151

Przyprawa farmerska



152

Dressing farmerski bez nabiału



153

Kremowy dressing meksykański



154

Dressing tysiąca wysp bez nabiału



155

Dressing aromatyzowany pomarańczą



156

Dressing aromatyzowany cebulą



157

Dressing z ziołami florenckimi spalający tłuszcz



158

Marmolada bekonowa



159

Sos mole



160

Domowy majonez



161

Keto majonez bez jajek



162

Majonez berbere



163

Majonez bazyliowy



164

Aioli czosnkowo-ziołowe



165

Ostry sos



166

Czerwony sos z ziołami florenckimi



168

Sos Worcestershire



170

Łatwy sos holenderski bez nabiału



172

Guacamole



174

Keto mostarda cytrynowa



175

Konfitura czosnkowa

Posiłki na zakończenie postu



Keto chai



Chili śniadaniowe



Ramen z boczkiem i jajkami



Burgery śniadaniowe z jajkiem po florencu



Bardzo kremowa keto jajecznicza



Stek z jajkami



Rosti z boczkiem, pieczarkami i cebulką



Jajka z kimchi



Zielone jajka z szynką



Pieczarki z boczkiem i jajkami na miękko



Jajka po florencu z holenderskim sosem bazyliowym



Jajka w butce



Keto kieszonki



Jajka w foremkach z szynki



Jajka faszerowane z bazylią



Sałatka śniadaniowa



Jogurt bez nabiału



Gofry snickerdoodle



Gofry czekoladowe



Pieczony naleśnik „dutch baby” z kremem cytrynowym



Pudding czekoladowy



Keto muffiny angielskie

Przekąski i przystawki



224 Galaretki bulionowe



226 Paleo krokiety



228 Cannoli bekonowe



230 Skrzydełka tinga



232 Skrzydełka cytrynowe z pieprzem



234 Jajka faszerowane smażone w prosciutto



236 Chicharrón



239 Jajka po szkocku



241 Pieczarki marynowane po włosku



242 Pasztet z wątróbki z kurczaka



244 Śledź marynowany



246 Pasztetowa



248 Jajka faszerowane z krabem

Sałatki, zupy i dodatki



252 Sałatka pełna ziół



254 Azjatycka sałatka z kurczakiem



256 Sałatka z keto „owoców”



258 Ciepła wiosenna sałatka



260 Sałatka 7-warstwowa



262 Sałatka w rządkach



264 Jajka faszerowane z sałatą, pomidorami, boczkiem i bekonowym winegret



266 Sałatka panzanella



268 Łatwa sałatka z kraba



269 Sałatka do słoika



270 Oczyszczająca zupa imbirowa



272 Kremowy chłodnik ogórkowy



274 Kremowa zupa pieczarkowa



276 Ostro-kwaśna zupa z pulpecikami wieprzowymi



278 Pak choi z pieczarkami i dressingiem imbirowym



280 Panna cotta z zielonym curry



282 Wrapy



284 Keto chleb



287 Keto chili ze szpikiem



290 Chrupiące grzanki ze skóry z kurczaka



292 Chrupiące grzanki z brzuska wieprzowego



294 Makaron z cukinii

Dania główne: kurczak



298 Faszzerowana papryka poblano



301 Kurczak cytrynowy z pieprzem



302 Pikantna zdekonstruowana piramidka z kurczakiem



304 Łatwe foo young z jajkiem



306 Wrapy z sałaty z doro wat



308 Pikantny gulasz z kurczaka po etiopsku z wolnowara



310 Wrapy kalifornijskie



312 Oskar – kurczak ze szparagami



314 Kurczak po neapolitańsku



316 Tom ka gai (kurczak kokosowy po tajsku)



318 Keto avogolemono



320 Gulasz z kurczaka z kielbasą



322 Łatwe udka z kurczaka z wolnowara

Dania główne: wołowina



326 Burgery z boczkiem i pieczarkami



329 Burgery umami



331 Tekszańska kielbasa wołowa



334 Kanapka Sloppy Joe



336 Pulpety reuben



338 Pikantne pulpety meksykańskie



340 Pulpety w ziołach florenckich



342 Gulasz z żeberka i chorizo z wolnowara



344 Ropa wieja z wolnowara



346 Papryka faszerowana chili



348 Żeberka z wolnowara w sosie mole



350 Zdekonstruowany filet mignon z boczkiem, sałatą i pomidorem



352 Stek au poivre dla dwojga



354 Stek diane



356 Papryka faszerowana wołowiną Hunan



358 Tacos z żeberkami z wolnowara

Dania główne: wieprzowina



362
Zdekonstruowane krokiety



364
Pulpeciki w sosie do pizzy



366
Kanapka Sloppy Otto



368
Schabowe z kością reuben



370
Panna cotta szczypiorkowa z marmoladą bekonową



372
Żeberka wieprzowe w stylu pastrami z wolnowara



375
Kielbasa w stylu meksykańskiego chorizo



377
Pikantna łopatka z wolnowara



378
Łatwa wędzona golonka z wędzoną musztardą francuską



380
Porchetta



382
Zapiekanka z chorizo i pieczarek



384
Azjatycka rwana wieprzowina z wolnowara w miseczkach z sałatą



386
Pulpety greckie



388
Keto kanapki z boczkiem, sałatą, pomidorem i jajkiem na miękko

Dania główne: ryby i owoce morza



392
Pikantne piramidki z tuńczykiem



394
Czosnkowe krewetki „obierz i jedz”



396
Hawajska rozkosz



398
Pikantne krewetki grillowane z sosem moja verde



400
Kielbasa z owoców morza z konfiturą z pora



402
Halibut cytrynowo-tymiankowy



404
Smażony sum z keto musztardą cajun



406
Grillowany pstrąg z sosem holenderskim



408
Tom ka plaa (kokosowa ryba po tajsku)



410
Spaghetti al tonno



Makaron z cukinii z sosem z mały



Pasta puttanesca



Łosoś z kremowym sosem koperkowym

Ketogeniczne desery



Keto panna cotta mocha latte



Herbaciane lizaki lodowe



Bulionowe lizaki lodowe



Kostki herbaciane



Konik polny w pucharku bez pieczenia



Waniliowe ptifurki bez pieczenia



Wytrawne lody tom ka gai



Waniliowy pudding z chleba z waniliowym crème anglaise



Lava cake z lodami mocha



Krem cytrynowy lemon curd



Gorący sos karmelowy










Waniliowy crème anglaise



Maria Emmerich jest ekspertką w zakresie żywienia i fizjologii ćwiczeń. Sukces Marii wynika z jej pasji do pomagania innym w osiągnięciu i utrzymaniu optymalnego zdrowia poprzez edukację. Rozumie związek między jedzeniem a naszym samopoczuciem. Szczególnie interesują ją neuroprzekazniki w mózgu i sposób, w jaki wpływa na nie spożywana żywność. Prowadzi bloga, jest autorką kilkunastu książek kucharskich i poradników oraz promotorką ketogenicznego stylu życia.

Z pewnością wiesz, na czym polega bijąca rekordy popularności i niezwykle skuteczna dieta ketogeniczna. Ale czy styszysz o ketogenicznym oczyszczaniu? Ekspertka od ketogenicznego stylu życia oferuje ci prosty 30-dniowy program detoksu, który uzdrowi cały twój organizm od wewnątrz. Co zyskasz? Przede wszystkim zdrowie! A także lepszy metabolizm, a co za tym idzie – widoczny spadek wagi. Będziesz mieć też więcej energii i wyeliminujesz stany zapalne.

Ketogeniczne oczyszczanie to:

-  szczegółowe wyjaśnienie, w jaki sposób cukier powoduje stany zapalne i prowadzi do chorób,
-  30-dniowy plan posiłków wraz z poręcznymi listami zakupów, abyś bez przeszkód mógł rozpocząć ketozę,
-  szeroka gama niesamowitych przepisów wraz z sugestiami, jak połączyć produkty w pyszne i satysfakcjonujące posiłki ketogeniczne,
-  wskazówki, jak jeść, aby zrównoważyć hormony, lepiej spać i czuć się, a także schudnąć dzięki diecie ketogenicznej,
-  porady, jak bez wysiłku utrzymać stan ketozy po 30-dniowym oczyszczaniu,
-  zalecenia dotyczące suplementów, które pomogą pozbyć się złych nawyków żywieniowych,
-  dodatkowy rozdział o wolno-warze, który po prostu... ułatwi ci życie!

**Przekonaj się,
jak działa ketogeniczny detoks!**



Patroni:

Cena: 179,90 zł

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

uroda
zdrowie.pl


SZTUKATER.PL

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

ISBN: 978-83-8272-500-1

9 788382 725001