

Alberto Villoldo · Conny Andersson

# Sprawny mózg i zdrowe jelita

Ponad 90  
roślinnych dań,  
dzięki którym  
odżywisz  
mózg i ciało,  
a także szybko  
zregenerujesz  
się i zachowasz  
młodzieńczą  
witalność

*Zbuduj Nowe Ciało*

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Wyrazy uznania za książkę

## Sprawny mózg i zdrowe jelita

Sprawny mózg i zdrowe jelita zabierze cię w transformacyjną podróż kulinarną! To wegańskie arcydzieło, łączące unikalną pradawną wiedzę z wynikami nowatorskich badań naukowych, to skarbnica dla zdrowia. Dr Villoldo badał moc roślin wśród rdzennych uzdrowicieli w Amazonii (byłem tam z nim!), teraz zaś dzieli się przepisami kulinarnymi na apetyczne dania, opracowanymi wraz ze światowej sławy szefem kuchni Conny Anderssonem, które wspomagają detoksykację i regenerację. Jako naoczny świadek niesamowitej mocy żywności, służącej za lekarstwo, podczas warsztatów kulinarnych, które współprowadziłem z dr. Villoldo, mogę zaświadczyć, że te przepisy kulinarne wyjawiają ci sekrety dożywotniego dobrostanu! Dzięki tej książce zmienisz kuchnię w laboratorium lecznicze i obierzesz styl życia bazujący na roślinach, umożliwiającą naturalną regenerację i zachowanie optymalnego stanu zdrowia.

– lek. med. Mark Hyman, autor książki *Co jeść, aby być zdrowym*, bestsellera nr 1 na liście „New York Timesa”



Osiągnięcie rzeczywistego i trwałego poczucia dobrostanu jest dla wielu celem nadrzędnym, jednak podejście Conny’ego Anderssona i dr. Villoldo proponuje intuicyjny i prosty sposób na wejście na kolejny poziom samoopieki. Zawarte tu przepisy kulinarne wykorzystują transformatywną moc roślin – wspartą nauką i wielowiekowymi praktykami zdrowotnymi, których skuteczność wielokrotnie udowodniono – i dają naprawdę pyszne dania, które zadowolają zarówno ciało, jak i duszę.

– Radha Arora, prezes Rosewood Hotel Group



Nie czekaj z budowaniem nowego ciała, aż podupadniesz na zdrowiu. Łącząc nowoczesną naukę z pradawną mądrością szamańską, możesz nauczyć się życia zgodnego z naturą poprzez to, jak i co jesz. Ta piękna książka to doskonały przewodnik, dzięki któremu staniesz się prawdziwie zdrowy.

– Maria Rodale, autorka książki *Love Nature Magic* oraz była dyrektorka generalna i prezeska Rodale Publishing



*Uwielbiam tę książkę! Dr Villoldo stworzył fascynujący, interesujący i praktyczny przewodnik służący transformacji ciała i życia. Opierając się na nauce, ponadczasowej mądrości i nowatorskiej wiedzy w dziedzinie odżywiania, odkryjesz łatwą w stosowaniu mapę, na której kuchnia to laboratorium, a kreatywne przepisy kulinarne na światowym poziomie to lekarstwa. To, jak dotąd, najlepsza książka, jaką miałem w rękach, jeśli chodzi o plan żywieniowy, wykorzystujący magię świata przyrody, mający na celu maksymalizację potencjału genetycznego. Ta pięknie wydana książka to must-have dla każdego, kto chce stosować prawdziwą żywność, by wypełnić największe przeznaczenie osobiste i metaboliczne.*

**– Marc David, założyciel Instytutu Psychologii Żywności  
oraz autor książki *Nourishing Wisdom***



*Conny Andersson to pełen pasji szef kuchni, mający doświadczenia z całego świata, który – jak wielu – wie, że kuchnia roślinna to nieprzemijający trend, lecz upowszechniający się, jako że ludzie dokonują wyborów dotyczących stylu życia i zdrowia, które odzwierciedlają wyznawane przez nich wartości. Ściśle współpracuję z nim od lat i z bezpośredniego doświadczenia znam jego niesamowite zrozumienie smaków, tekstur i sztuki odpowiedniego bilansowania dań. Książka ta jest nie tylko świadectwem jego talentu kulinarnego, lecz także dogłębnej znajomości składników i technik, które spotykają się w tych zdrowych, iście artystycznych i zrównoważonych dań.*

**– Ciarán Hickey, szef działu kulinarnego w Harrodsie**



*W styczniu 2020 roku byliśmy w Chile, gdzie wzięliśmy udział w programie Alberto Villoldo Zbuduj Nowe Ciało. Dotarliśmy zmęczeni i z poczuciem wyczerpania. Po siedmiu dniach leczenia byliśmy odświeżeni jak nigdy dotąd. Polecieliśmy z powrotem do Europy, gdzie zastaliśmy izolację i lockdown. Przenieśliśmy się więc do Kaplankaya na wybrzeżu Morza Egejskiego w Turcji, gdzie osiedlił się nasz znajomy, Conny Andersson. W ciągu tych kilku miesięcy Conny dbał o nas i naszą społeczność. Dobrze się odżywialiśmy i pozostaliśmy zdrowi. Książka ta ma wymarzonych współautorów. Wyleje ona magiczną energię uzdrawiającą tego duetu poprzez przepisy kulinarne, które sprawiają, że będziesz oblizywał palce i jadł tak, jak chcesz, by wieść zdrowe życie.*

**– Tereza Maxova, modelka i filantropka**

*To, co gotujesz, ma znaczenie. Przepisy kulinarne zawarte w książce Sprawny mózg i zdrowe jelita zabierze cię na kuszącą wycieczkę po smakach, która pobudza podniebienie i wzmacnia ducha, jednocześnie prezentując światowej sławy kucharza. Każdy składnik opowiada jakąś historię – harmonijnie mieszając się z kolejnym – dzięki czemu kuchnia wegetariańska staje się pyszna, pożywna i bardzo zadowalająca.*

– Alicia Boyes, CHT, pierwsza w Stanach Zjednoczonych  
główna menadżerka posiadająca 3 gwiazdki Michelin



*Sprawny mózg i zdrowe jelita to wspaniały zbiór wyjątkowych przepisów kulinarnych, skrupulatnie stworzonych tak, aby odpowiadały najnowszym zdobyciom w dziedzinie nauk o żywieniu. Starannie opracowane posiłki, ekscytujące i różnorodne, odżywiają zarówno ciało, jak i duszę, zmieniając zdrowe odżywianie w niesamowitą przyjemność. Będziesz zdumiony, jak łatwo książka ta łączy smak, kreatywność i bilansowanie żywienia, czyniąc z każdego posiłku świętowanie dobrostanu. To coś dużo więcej niż książka kucharska – to plan na zdrowsze, szczęśliwsze życie.*

– lek. med. David Perlmutter, autor książki *Księga zdrowia mózgu*,  
bestsellerów nr 1 na liście „New York Timesa”

**Sprawny  
mózg  
i zdrowe  
jelita**

**Alberto Villoldo · Conny Andersson**

# **Sprawny mózg i zdrowe jelita**

**Ponad 90 roślinnych dań,  
dzięki którym odżywisz mózg i ciało,  
a także szybko zregenerujesz się  
i zachowasz młodzieńczą witalność**

**Zbuduj Nowe Ciało**





REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

ZDJĘCIA NA STRONIE 19: Marco Antonio Pereda  
ZDJĘCIA NA STRONACH 24, 271: Esteban Folatre  
ZDJĘCIA NA STRONACH 29, 32, 36, 41, 271: dostarczone przez Conny'ego Anderssona  
ZDJĘCIA NA STRONACH 10, 64: Paul Brissman  
ZDJĘCIA PRZEPISÓW 140-259: Paul Brissman

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-780-7

Tytuł oryginału: *Grow a New Body Cookbook: Upgrade Your Brain  
and Heal Your Gut with 90+ Plant-Based Recipes*

### **GROW A NEW BODY**

Copyright © 2019 Alberto Villoldo  
Originally published in 2019 by Hay House, Inc., USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024  
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 diety. 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Marceli Lobos  
i jej magicznym  
zaklęciom kuchennym!

– dr **Alberto Villoldo**

Wszystkim moim przyjaciołom,  
którzy mnie inspirują, i tym,  
którzy lubią być inspirowani.

– szef kuchni **Conny Andersson**



# Spis treści

## **CZĘŚĆ I. DIETA ZNC (Zbuduj Nowe Ciało)**

<b>Rozdział 1.</b> Możesz zbudować nowe ciało	<b>15</b>
<b>Rozdział 2.</b> Żywność jako informacja	<b>35</b>
<b>Rozdział 3.</b> Rośliny mocy jako podstawa posiłków	<b>53</b>

## **CZĘŚĆ II. KUCHNIA ZNC (Zbuduj Nowe Ciało)**

<b>Rozdział 4.</b> Laboratorium kuchenne	<b>65</b>
<b>Rozdział 5.</b> Mleka, toniki i koktajle	<b>78</b>
<b>Rozdział 6.</b> Podstawowe produkty	<b>106</b>
<b>Rozdział 7.</b> Buliony i zupy	<b>136</b>
<b>Rozdział 8.</b> Przystawki i małe dania	<b>168</b>
<b>Rozdział 9.</b> Sałatki i dania główne	<b>224</b>

<b>Dodatek 1.</b> Produkty do lodówki i spiżarni	<b>260</b>
--	------------

<b>Dodatek 2.</b> Tygodniowy plan żywieniowy ZNC	<b>266</b>
--	------------

Przypisy	<b>268</b>
----------	------------

Podziękowania	<b>270</b>
---------------	------------

O Autorach	<b>271</b>
------------	------------



# Możesz zbudować nowe ciało

*Możesz młodnieć.*

Kiedy byłem starszym nastolatkiem, postanowiłem, że będę studiował antropologię, żeby móc podróżować do egzotycznych krajów i poznawać ludzi nieskażonych przez cywilizację. Podczas podróży do amazońskiego lasu deszczowego, gdzie pływałem kajakiem do wiosek, w których nigdy nie widziałem napojów słodzonych w puszkach, stwierdziłem, że ludzie nie cierpią tam na demencję, raka ani choroby serca. Mieszkańcy lasu deszczowego stosowali dietę złożoną głównie z roślin i od czasu do czasu ryb lub dziczyzny. Wiedzieli, które rośliny aktywują geny odpowiedzialne za naprawę i regenerację oraz pozwalają im cieszyć się długim i zdrowym życiem.

Przepisy kulinarne zawarte w tej książce opracowano z myślą o tym, żebyś odmłodniał. Wykorzystują one mądrość mieszkańców lasu amazońskiego i aktywują systemy naprawy i regeneracji, występujące w każdej komórce ciała. Uruchamiają banki komórek macierzystych, gotowych pomóc ci w budowie nowego ciała, które będzie przeciwstawiało się starzeniu i mniejszy ryzyko zachorowania.

Ten plan żywieniowy opiera się na czterech zasadach:

- Stosuj głównie dietę roślinną i od czasu do czasu jedz ryby i jajka (nie częściej niż raz w tygodniu).
- Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych (z mięsa i sera)

i wyeliminuj cukier lub wszystko, co w jelitach zmienia się w cukier, na przykład zboża przetworzone. Jedz mnóstwo owoców, ale tylko po południu!

- Jedz tylko dwa posiłki dziennie w ośmiogodzinnym oknie żywieniowym. Oznacza to rezygnację ze śniadania (jak w moim przypadku) lub kolacji. Nie jedz niczego na trzy godziny przed snem.
- Suplementuj witaminę B kompleks, witaminę D<sub>3</sub>, DHA (kwas dokozaheksaenowy) i codziennie przyjmuj multiwitaminę z minerałami. Śmieję się serdecznie; łatwo wybaczać.

Książka *Sprawny mózg i zdrowe jelita* bazuje na przełomowych odkryciach naukowych i starożytnej mądrości. Współczesna medycyna przeżywa kryzys. Wydawcy „The Lancet”, najbardziej prestiżowego czasopisma medycznego na świecie, stwierdzają: „Pozew przeciwko nauce (medycynie) jest jasny: spora część literatury naukowej, może nawet połowa, może być po prostu nieprawdziwa”<sup>1</sup>. Jak bardzo możemy zaufać współczesnej medycynie i lekarzom występującym w telewizji, którzy mówią, co jeść, żeby dbać o zdrowie? Zachęcamy cię do tego, abyś sam dla siebie był naukowcem, abyś odkrył, co służy twojemu ciału, i abyś zmienił kuchnię w laboratorium.

## Budowanie nowego ciała

Musiąłem to zrobić.

Musiąłem znaleźć nową wątrobę.

Jako antropolog medyczny spędziłem wiele lat na podróżach do odległych obszarów Indonezji, Indii i Amazonii, przez które poczułem się zmęczony i nabrałem uprzedzeń. Wiedziałem, że muszę pójść do lekarza, a gdy już to zrobiłem, diagnoza była gorsza, niż się spodziewałem: poinformowano mnie, że w mózgu i wątrobie mam pełno pasożytów. Moja wątroba obumierała, a lekarze przynaglali, bym zapisał się na listę oczekujących na przeszczep.

Było to kilka lat temu. Dzisiaj czuję się lepiej niż kiedykolwiek od kilkunastu lat i mam nową wątrobę, serce i mózg. Wszystkie narządy mam jednak własne! Dowiedziałem się, jak zbudować nowe ciało poprzez obudzenie zdolności organizmu do produkcji komórek macierzystych w celu naprawy i budowy nowych tkanek i narządów, które są młode, zdrowe i pełne energii. Teraz pomagam innym w transformacji ciała i usprawnianiu mózgu tak, aby młodzieli, zamiast się starzeć, i żeby ich czas życia w zdrowiu równał się czasowi trwania życia.

Korzystając w przepisów zamieszczonych w tej książce, będziesz cieszył się pysznymi posiłkami i przekąskami, które są bardzo pożywne i niskokaloryczne. Rośliny mocy występujące w tych daniach są bogate w polifenole, które chronią zdrowie



i mają przeciwutleniające, przeciwzapalne i inne niesamowite właściwości. Ponieważ żywność ta zawiera dużo zdrowych tłuszczów i białek, ale mało cukrów i produktów zwierzęcych, które powodują przedwczesne starzenie się, aktywuje ona produkcję komórek macierzystych, które odnawiają ciało i mózg. Pomoże ci ona pokonać przeznaczenie zapisane w genach.

Bez względu na to, czy masz 30 lat, czy 80, możesz aktywować naturalne systemy regeneracyjne organizmu, które umożliwiają odwrócenie procesów starzenia się. Dzięki zmianie diety możesz pokonać trzech jeźdźców apokalipsy świata zachodniego – demencję, raka i choroby serca. Optymistycznej spojrzysz w przyszłość, gdy odkryjesz, jak szybko możesz zbudować nowe ciało, które błyskawicznie się leczy i jest coraz starsze, ale jednocześnie spada ryzyko chorób związanych ze starzeniem się! Stosując metodę odżywiania, którą nazwaliśmy Zbuduj Nowe Ciało (ZNC), w ciągu kilku dni możesz poczuć się zrewitalizowany oraz zacząć oczyszczać umysł i naprawiać mózg, odwracając szkody wywołane przez toksyny środowiskowe i zniszczenia wynikłe z upływu czasu. U prawie każdego klienta w Europie, Stanach Zjednoczonych i naszej klinice w Chile, stosującego moje siedmiodniowe programy Zbuduj Nowe Ciało, nastąpiło ustąpienie dolegliwości w 75 procentach, takich jak mgła mózgowa i bóle, w ciągu zaledwie tygodnia!

Dzięki korzystaniu z tej książki spożywana przez ciebie żywność stanie się twoim lekarstwem! W swej podróży ku odzyskaniu zdrowia pokonałem wszelki sceptycyzm, który przejawiałem wobec możliwości, o których tu piszę. Lekarze powiedzieli mi, że prawdopodobnie już nigdy nie będę mógł wybierać się na piesze wycieczki po górach. Niedawno wróciłem z wyprawy trekkingowej, wysoko w peruwiańskich Andach. Skoro ja mogłem odwrócić szkody poniesione przez mój organizm oraz poczuć się lepiej i być silniejszym i żywszym niż jako dwudziestolatek, to ty również możesz.

Będiesz coraz starszy. Ale możesz przestać się starzeć.

Pasożyty, które złapałem w Amazonii, niemal mnie zabiły, ale las deszczowy zarazem odślonił przede mną sekrety zdrowia i długowieczności. Podczas jednej z nocnych ceremonii z amazońskimi szamanami poczułem ducha Matki, Gai, która powiedziała mi:

– Umierasz...

– Wiem – odpowiedziałem będąc w ciemności.

– Wypełnia cię śmierć – powiedziała. – Musisz egzorcyzmować śmierć, która w tobie mieszka.

Następnie ukazała mi rośliny, między innymi jagody, które wspomagają usuwanie komórek senescentnych (inaczej starczych lub starzejących się) z organizmu, owych komórek zombie, które nie są ani żywe, ani martwe, które sieją spustoszenie i przyspieszają starzenie się. Apokalipsa zombie to nie



fabuła filmowa. To rzeczywistość, która rozgrywa się na co dzień we wnętrzu każdego z nas. Na szczęście istnieją rośliny, które egzorcyzmują śmierć, którą w sobie nosisz, poprzez eliminację komórek senescentnych. Staną się one podstawą twojej diety. Ale musisz zacząć od powrotu do starożytnego sposobu odżywiania się.

## **Powrót do starożytnego sposobu odżywiania się**

Kilku współczesnych autorów mieszało z ludźmi zajmującymi się ogrodnictwem lub badało współczesne ludy zbieracko-łowicze; tworząc książki kucharskie, podkreślające znaczenie

starożytnych sposobów odżywiania się, od diety paleo do ketogenicznej, opierało się głównie na badaniach innych osób. Ja miałem szczęście nasiąknąć mądrością tych, którzy często są ignorowani przez naukę Zachodu. Na przestrzeni lat spędzonych w Amazonii odkryłem, że mieszkańcy lasu deszczowego nie cierpią na choroby wyniszczające mieszkańców nowoczesnych miast. Owszem, jedzą mięso, ale nie codziennie – i oczywiście nie w postaci cheeseburgera z bekonem! Zaobserwowałem, że uczują, a następnie poszczą, zależnie od szczęścia na łowach. Dziś wiadomo, że jedzenie i post to klucz do budowy nowego ciała i że post przerywany detoksykuje i usprawnia

mózg. Jedzenie w obrębie sześciu- lub ośmiogodzinnego okna żywieniowego jest częścią programu, o którym piszę szczegółowo w książce *Grow a New Body*. Zachęcam cię, abyś go wypróbował i stosował do końca życia. Wskazówki dotyczące stosowania postu przerywanego zamieściłem w rozdziale 2. Na razie jednak samo przejście na dietę roślinną bardzo szybko i znacząco podniesie poziom energii oraz poprawi kondycję fizyczną i psychiczną.

Rdzenni mieszkańcy cenią młodzieńcze piękno oraz efekty siły i wytrzymałości, ale szanują również mądrość przychodzącą z wiekiem. Wiedzy nie gromadzą w książkach – trwa ona w pamięci starszyny. Jeśli ginie wskutek demencji, cała kultura jest zagrożona. Szamani amazońscy odkryli,

jak chronić mózg w miarę jego starzenia się, nie potrafiąc wyjaśnić tego naukowo. Odkryli rośliny mocy, które pomagają ich starszyźnie w pamiętaniu podań i pieśni. Wiadomo, że rośliny te eliminują śmieci, które kumulują się w mózgu, zabijają komórki zombie, naprawiają mitochondria („zakłady energetyczne” komórek) oraz leczą hipokamp, mózgowy ośrodek uczenia się. Podobnie jak mądra starszyna rdzennych ludów, możemy nauczyć się wykorzystywania roślin mocy, by przebudzić wyjątkowe zdolności mózgu, cieszyć się długotrwałym zdrowiem oraz na stare lata zachować zdrowy mózg i dobrą pamięć.

## Co poszło źle?

Gdzie popełniliśmy błąd w żywieniu? Można by powiedzieć, że stało się to w ciągu ostatnich mniej więcej stu lat, podczas których odkryliśmy sposoby przetwarzania żywności i wytwarzania produktów o wartości dodanej, na przykład chipsów ziemniaczanych. Średnia cena półkilogramowego opakowania chipsów ziemniaczanych (wyprodukowanych przy użyciu toksycznych olejów roślinnych i z dodatkiem konserwantów) w Stanach Zjednoczonych wynosi 5 dolarów i 60 centów, natomiast pół kilograma ziemniaków kosztuje około 1 dolara. Antropolog Jared Diamond lokuje problem dużo wcześniej. Wskazuje na zmianę, która zaczęła się 10 tysięcy lat temu: rewolucję agrarną, w wyniku której





zostawiliśmy za sobą paleolityczną kulturę zbieracko-łowiecką, a podstawą naszego żywienia stały się uprawiane przez nas zboża w miejsce zbieranych roślin zielonych. Ta zmiana w sposobie odżywiania, którą Diamond określa mianem „najgorszego błędu w dziejach gatunku ludzkiego”, poskutkowała wieloma wiekami wojen i społeczeństwami, w których występowały zasadniczo trzy grupy ludzi: okrutni panowie, bezlitośni wojownicy i bezradni niewolnicy<sup>2</sup>.

Gdy przestaliśmy być zbieraczami i staliśmy się rolnikami, przestaliśmy również jeść spośród mniej więcej 50 tysięcy jadalnych roślin zielonych w ogrodzie natury i zaczęliśmy jeść za ledwie jedno lub trzy zboża, w zależności od miejsca zamieszkania: kukurydzę, pszenicę lub ryż. Żadne z nich nie jest zielone. Dostarczały nam węglowodanów i kilku substancji odżywczych, ale nie dbały o nasze zdrowie.

Nasi przodkowie jako rolnicy, których dieta bazowała na pszenicy, ryżu i kukurydzy – zbożach o wysokim indeksie glikemicznym (czyli mocno podnoszących poziom glukozy we krwi) – zasadniczo karmili mózgi cukrem. Współcześni Amerykanie nadal większość energii czerpią z węglowodanów w postaci zbóż. W przeciwieństwie do nich nasi paleolityczni przodkowie rzadko jadalni zboża, dlatego głównym źródłem energii były dla nich rośliny jadalne. Wciąż mamy genom zbieracko-łowiecki – nie wyewoluowaliśmy tak, by stosować współczesną dietę

amerykańską. Nasze ciała i mózgi ponoszą konsekwencje przejścia na dietę zbożową, pogarszane przez współczesne diety wysokocukrowe.

Konsekwencją odejścia od diety głównie roślinnej było zaprzestanie instruwania naszych komórek, jak mają się naprawiać i regenerować. Przestaliśmy bowiem spożywać prozdrowotne cząsteczki-postańców (mikroRNA) występujące w zielonych roślinach. Te roślinne mikroRNA mają zdolność aktywacji ponad 500 genów działających prozdrowotnie oraz dezaktywacji ponad 200 genów odpowiedzialnych za choroby. Bez informacji, których nasze organizmy potrzebowały, by pozostać młodymi, szybko się starzejemy. Prawdopodobieństwo śmierci z powodu ataku zwierząt spadło, ale zaczęliśmy umierać młodziej i zapadać na więcej chorób. Jeśli w okresie paleolitu (w czasach poprzedzających 10 tysięcy lat p.n.e.) dożyło się 15 lat, uniknąwszy ataku tygrysa, można było dożyć sędziwego wieku 54 lat. Natomiast w XVIII-wiecznej Francji średnia długość życia mężczyzny wynosiła mniej niż 34 lata.

**Nasze geny zatrzymały moc regeneracji w chronionych hasłem obszarach DNA. Tym hasłem są cząsteczki mikroRNA występujące w zielonych roślinach.**

# Żywność jako informacja

*Możesz zbudować nowe ciało. Książka kucharska stawia na środku twojego stołu potrawy roślinne w kolorach tęczy z produktów organicznych. W niebieskich strefach rozsianych po całym świecie – miejscach, gdzie ludzi żyją najdłużej, ciesząc się dobrym zdrowiem – nie znajdzie się potraw smażonych w głębokim tłuszczu, hamburgerów ani deserów przyrządzanych z bitej śmietany i wiśni barwionych na rubinowy kolor. Znajdzie się tam natomiast dania z najróżniejszych świeżych warzyw: pomidorów, cebuli, brokuła, szparagów, batatów (słodkich ziemniaków) i kapusty chińskiej – zależnie od pory roku. Przyrządza się tam dania pełne źródeł zdrowych tłuszczów, takich jak oliwki i awokado, a także białka roślinnego.*

Dieta roślinna to podstawa dobrego zdrowia wśród stulatków zamieszkujących niebieskie strefy. Nie jedzą przetworzonych zbóż ani naszpikowanej antybiotykami wołowiny (ani też ryb hodowlanych), gdyż nie produkty te nie są naturalnymi elementami ich diety. Nie spożywają toksyn, które wazywa wchłaniają z gleby, czyli nawozów sztucznych i pestycydów. Ci długowieczni ludzie wciąż należą do wyjątków, zamieszkujących skaliste tereny lkarrii, Grecji i Sardynii – obszarach charakteryzujących się najniższym na świecie wskaźnikiem demencji.

Jeżeli sądzisz, że już jadasz całkiem zdrowo, bo nie stosujesz standardowej diety amerykańskiej (SAD), na przykład wędlin na białym pieczywie obficie



posmarowanym majonezem, to świetnie! Przekonasz się, że przejście na żywienie zgodne z programem Zbuduj Nowe Ciało będzie bardzo łatwe. Jeśli natomiast jadasz bekon na śniadanie i steki na obiad, będzie ci trudniej. Pamiętaj jednak, że przewód pokarmowy i mikrobiom zaczną się zmieniać w ciągu dwóch dni, żeby się dostosować do nowych nawyków żywieniowych. Nowy sposób żywienia będzie sprzyjał twojemu zdrowiu poprzez nakłonienie organizmu do spowolnienia procesów starzenia się i przestawienia się na tryb „naprawa i regeneracja”. Aktywujesz uśpioną zdolność do dezaktywacji genów odpowiedzialnych za choroby i aktywacji genów odpowiedzialnych za zdrowie i długowieczność – możesz

zacząć już dziś. Najpierw jednak powinieneś dowiedzieć się nieco więcej na temat produktów wymienionych w przepisach, które znajdują się w rozdziale 5 i dalszych, oraz o produktach, których musisz unikać – i dlaczego.

## **Przyzwyczajenie do cukru**

Nasi dawni przodkowie, podobnie jak rdzenni mieszkańcy Amazonii, których poznałem i którzy nie chorują na raka, choroby serca ani demencję, nie jedli cukru rafinowanego. Gdy pojawiały się owoce sezonowe, jedli je bez zahamowań, ciesząc się ich obfitością. Insulina przekształcała fruktozę w tkankę tłuszczową, która pomagała im przetrwać zimę, podczas której przez wiele



miesiący nie mieli zbyt dużo pożywienia. Pod koniec zimy wychodzili z jaskiń chudzi i głodni! Mimo że cukier rafinowany znany jest od ponad 2 tysięcy lat, jeszcze sto lat temu był on kosztowny, rzadko więc pojawiał się w diecie amerykańskiej. Dziś jemy ogromne ilości cukru. Spożycie cukru, wraz z wagą młodzieży, gwałtownie wzrosło. Przewiduje się, że w 2050 roku 50 procent populacji naszej planety będzie cierpiało na nadwagę lub otyłość.

Cukier uzależnia tak samo jak papierosy czy kokaina. Gdy rozpuści się kokainę w wodzie i będzie się ją im dawało do picia, całkowicie uzależnią się w ciągu dwóch tygodni; gdy następnie da się im do wyboru wodę z cukrem i wodę z kokainą, wszystkie wybiorą tę pierwszą! Oto powód, dla którego dziś producenci żywności dodają cukier do wszystkiego, w tym gotowych zup, sosów i dodatków, na przykład keczupu. Chcą, żebyś ciągle kupował te produkty.

Zboża rafinowane, cukry rafinowane i skrobia (na przykład zwykłe ziemniaki i makaron) mają wysoki indeks glikemiczny. Inaczej mówiąc, bardzo szybko przekształcane są w glukozę, windując poziom cukru we krwi oraz zmuszając trzustkę do wydzielania insuliny w celu usunięcia cukru z krwiobiegu i umieszczenia go w komórkach do spożytkowania jako paliwo.

Jedzenie zbyt dużych ilości cukru i skrobi sprawia, że z biegiem czasu wątroba i mięśnie nabawią się

insulinooporności. Komórki zredukują liczbę receptorów insulinowych z powodu zapełnienia baków paliwowych. Trzustka zarejestruje wzrost poziomu cukru we krwi i zareaguje wzrostem produkcji insuliny. Komórki nadal będą opierały się wysiłkom insuliny, by wchłaniały więcej glukozy. Nadmiar cukru znajdujący się w wątrobie zostanie przekonwertowany w tłuszcz, w związku z czym wątroba stanie się stłuszczone (i rozwinie się niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby). Stłuszczone wątroba nie będzie w stanie wykonywać swoich zadań jako główny gracz w systemie detoksykacji organizmu.

Im mniej ćwiczysz i im większe nagromadzenie trzewnej tkanki tłuszczowej wokół narządów, tym trudniej organizmowi przetwarzać spożywany cukier. Jeśli nie zaczniesz przeciwdziałać insulinooporności za pomocą diety i zmiany stylu życia, zachorujesz na cukrzycę. Będziesz musiał na co dzień przyjmować insulinę, ponieważ trzustka nie będzie w stanie jej produkować. Natomiast komórki, uszkodzone przez nadmiar cukru, będą desperacko potrzebowały naprawy.

**Aby zacząć budować nowe ciało, będziesz musiał odzwyczaić się od cukru – a to oznacza eliminację zbóż przetworzonych.**

Rozwojowi cukrzycy, a w końcu raka i choroby Alzheimera, możesz zapobiec (ta ostatnia zwana jest również cukrzycą typu 3 ze względu na jej związek z cukrem). Aby zacząć budować nowe ciało, będziesz musiał odzwyczaić się od cukru – a to oznacza eliminację zbóż przetworzonych. Być może czytałeś, że mózg wykorzystuje cukier jako paliwo, jednak jest tak tylko dlatego, że jego ulubione paliwo, tłuszcz, często jest niedostępny w formie nadającej się do wykorzystania, wolnej od toksyn. Pamiętaj, że organizm odkłada toksyny w tkance tłuszczowej. Otacza ona brzuch, ale nie może służyć jako paliwo! Dopóki dostępne są duże ilości glukozy, a w organizmie znajdują się toksyny, tłuszcz pozostanie tam, gdzie nie chcesz, żeby się znajdował, zamiast zostać spalonym jako źródło energii.

## Odstaw cukier

Aby zbudować nowe ciało, będziesz jadł świeże produkty, a nie pakowane. Przejrzyj teraz lodówkę, zamrażalnik i spiżarnię. Jeżeli znajdziesz któryś w wymienionych poniżej produktów, wyrzuć je do śmietnika.

**Słodycze, napoje słodzone, ciastka, ciasta, babeczki.** Wszystko to będzie musiało zniknąć. Jeżeli lubisz napoje słodzone, przestaw się na picie wody lub herbat ziołowych. Możesz pić kawę, ale bez cukru i mleka.

**Suszone owoce.** W suszonych owocach jest zbyt wysoka koncentracja

fruktozy w jednej porcji; zapewne jadałeś więcej suszonych moreli niż świeżych.

**Bułki, chleb, krakersy, makaron, pizza, ciasto kruche i płatki śniadaniowe o niskiej zawartości błonnika.**

Wszystkie te produkty odznaczają się wysokim indeksem glikemicznym. Produkty o wysokiej zawartości błonnika, na przykład owies łamany lub płatki owsiane górskie, mogą być.

**Skoncentrowane cukry naturalne.** Miód, stewia i syrop klonowy są zdrowsze od wielu innych cukrów, ale przechodząc na sposób odżywiania zgodny z programem Zbuduj Nowe Ciało, przestaw je w głąb szafki. Nawet małe ilości tych produktów, zjedzone rano, zatrzymają proces naprawy i regeneracji organizmu. Od czasu do czasu będziesz mógł zjeść małą ilość miodu lub innego cukru naturalnego, ale dopiero wtedy, gdy odzwyczaisz się od cukru. Traktuj cukry jak narkotyki rekreacyjne!

**Owoce o niskiej zawartości błonnika.** Indeks glikemiczny dowolnego produktu można sprawdzić online. Jeżeli jego wartość przekracza 50, nie jedz go, dopóki przez jakiś czas nie będziesz na diecie Zbuduj Nowe Ciało. Wysoki indeks glikemiczny mają na przykład papaja, ananas, arbuzy i banany. Na razie jedz świeże lub mrożone jagody leśne. Zawierają mnóstwo błonnika i substancji fitoodżywczych, które między innymi wyeliminują komórki senescentne oraz obniżą poziom glukozy i cholesterolu.

**Sztuczne cukry.** Umysł wie, że aspartam i sacharyna to nie są prawdziwe cukry, lecz organizm reaguje tak, jakby nimi były. Są to sztuczne produkty do wyeliminowania z diety na zawsze.

**Żywność pakowana, która zawiera ukryty cukier.** Czytaj etykiety wszystkich produktów pakowanych, w tym dressingów do sałatek, aby sprawdzić, czy zawierają cukier. Prawie wszystkie go zawierają, więc z nich zrezygnuj. Będziesz przyrządzał własny dressing sałatkowy z ziół, zdrowych olejów i octów.

**Każdy produkt, którego twoja prababcia by nie знаła.** Żywność przetworzona traci smak i błonnik. Cukry, sól, sztuczne aromaty, sztuczne barwniki i konserwanty dodawane są w celu przywrócenia smaku utraconego w procesie przetwarzania oraz w celu zachowania okresu trwałości.

## Wyeliminuj skrobię, mimo że jest pochodzenia roślinnego

Skrobia to jeden z trzech rodzajów węglowodanów; dwa pozostałe to cukry i błonnik. Cukry to węglowodany proste występujące w owocach, które powinno się jadać tylko po południu, żeby nie przerwać procesu regeneracji organizmu. Skrobia i błonnik to węglowodany złożone, których rozkład w organizmie trwa długo. Zboża rafinowane, takie jak mąka i biały chleb, szybko zamieniane są w cukier. Podnoszą poziom cukru we krwi tak szybko jak łyżeczka białego cukru.

Błonnik trawiony jest w jelitach przez miliardy zamieszkujących je bakterii, które konwertują go najpierw w pokarm, który potrzebny jest im, po czym produkują witaminy i substancje, które odżywiają nas. Błonnik zwiększa liczebność pożytecznych bakterii, wzmacnia błonę śluzową jelit i usuwa szkodliwe pasożyty.

Aby zbudować nowe ciało, będziesz musiał wyeliminować produkty o wysokiej zawartości węglowodanów prostych i niskiej zawartości błonnika, zaczynając od soków owocowych! Jedzenie owoców o wysokiej zawartości błonnika jest czymś wspaniałym. Pomarańcza cię odżywi, natomiast sok pomarańczowy wypity z rana (lub o innej porze dnia) spowoduje wzrost poziomu insuliny i zatrzyma proces regeneracji. Będziesz musiał wyeliminować z diety wszystkie wymienione poniżej produkty zawierające skrobię, mimo że są roślinne.

**Mąka kukurydziana.** Zawiera więcej błonnika niż większość mąk, ale jest to skrobia o wysokim indeksie glikemicznym.

**Ziemniaki białe.** Ziemniaki odmiany russet i Idaho zawierają więcej skrobi niż fingerling czy ziemniaki czerwone, ale w zasadzie wszystkie ziemniaki zawierają dużo skrobi; mają wyższy indeks glikemiczny niż łyżka białego cukru rafinowanego! Słodkie ziemniaki (bataty) mają niższy indeks glikemiczny, są więc częścią diety Zbuduj Nowe Ciało.

**Ryż biały.** Jest źródłem węglowodanów prostych i ma wysoki indeks



glikemiczny. Możesz zamiast niego jadać małe ilości ryżu brązowego, ponieważ są to pełne ziarna zawierające wszystkie trzy jego części: zarodek, otręby i bielmo. Ryż brązowy ma niższy indeks glikemiczny niż biały.

**Mąka dowolnego rodzaju.** Nie mam na myśli wyłącznie mąki pszennej. Problematyczna może być nawet mąka migdałowa i kokosowa – można ją stosować tylko od czasu do czasu. Mąki rafinowane, na przykład ziemniaczana i ryżowa, gwałtownie podnoszą poziom cukru we krwi.

W przepisach zamieszczonych w tej książce kucharskiej nie znajdziesz zbóż rafinowanych. Jeśli ziarno zostało zmiażdżone, przestało być „pełnym ziarnem” – wbrew temu, co mówi etykieta. Jedz je z umiarem.

## **Wyeliminuj produkty, które aktywują mTOR**

Starzenie się człowieka nie jest zaprogramowane w jego genach. Jak wspominałem wcześniej, jesteśmy częścią wyjątkowego eksperymentu nad długowiecznością. Nie oznacza to, że można zatrzymać upływ lat – to nieuniknione. Można zatrzymać lub odwrócić proces starzenia się. Co ciekawe, starzenie się jest regulowane przez te sam czynniki, który aktywuje budowę mięśni, reprodukcję i posiadanie dzieci. Ów czynnik to tak zwany cel rapamycyny (TOR). Jest to czujnik białka zwierzęcego, zwłaszcza tego występującego w mięsie czerwonym, jajkach i nabiale.

TOR występuje u wszystkich form życia, które wyewoluowały



z prehistorycznych bakterii, łącznie z nami. Ów system wykrywania białka to główny regulator wzrostu u małych i dużych stworzeń, od alg jednokomórkowych po ludzi. W przypadku ssaków, łącznie z ludźmi, jego nazwa brzmi mTOR (gdzie *m* to skrót od *mammalian*, czyli „ssaczy”). mTOR można uważać za główny regulator długowieczności. Poziom mTOR trzeba obniżyć, żeby zredukować ryzyko rozwoju raka, chorób serca i demencji oraz aktywować geny odpowiedzialne za zdrowie i długowieczność.

Program starzenia daje Matce Naturze oczywiste korzyści. Zwierzęta mają szybko dojrzewać, spłodzić potomstwo na pokolenie lub dwa, a potem umrzeć. W miarę wymierania starszych zwierząt nowe pokolenia rozwijają się, eksplorując nowe sprzyjające wariacje genetyczne. mTOR gwarantuje, że ewolucja będzie trwała nieprzerwanie, a przyszłość nie zostanie zagrożona przez stare samce, zdeterminowane w rozprzestrzenianiu własnego nasienia.

Aby zrozumieć, w jaki sposób mTOR kieruje twoją długowiecznością, musimy się cofnąć o miliardy lat, kiedy na Ziemi dominującą formą życia były bakterie. Nawet wtedy występowały okresy niedostatku i dostatku. Zasadą rządzącą na lądach (i w morzach) było: zjedz albo zostań zjedzony. Aby przetrwać w trudnych czasach, bakterie rozwinęły TOR – czujnik działający jak radar. TOR sygnalizował bakteriom

dostępność białka (pokarmu) i aktywował system wzrostu i reprodukcji. Gdy pokarm nie był dostępny, TOR aktywował hibernację i naprawę, aż do ponownej dostępności pokarmu. TOR odpowiada za sen zimowy niedźwiedzi. Hamował płodność kobiet podczas II wojny światowej. Po prostu nie było dość białka, by płodzić dzieci, nie narażając zdrowia matek!

Matka Natura chce, żeby mTOR działał na pełnych obrotach, żeby młodzi ludzie trwali w trybie reprodukcji. Białka zwierzęce utrzymują mTOR i tryb reprodukcji na wysokim poziomie aktywności.



Kluczem do regulacji w dół (uspokojenia) mTOR jest eliminacja z diety lub przynajmniej znaczna redukcja spożycia mięsa czerwonego, nabiału i jajek<sup>1</sup>. Produkty te zawierają duże ilości trzech aminokwasów, których wyszukują czujniki mTOR – tak zwanych aminokwasów rozgałęzionych (BCAA): leucyny, izoleucyny i waliny. Wchodzą one w skład odżywek białkowych dla kulturystów dążących do przyrostu masy mięśniowej – za cenę ryzyka rozwoju raka i demencji.

Kapłani w starożytnym Egipcie trzy razy dziennie składali ofiary z wołowiny, dzikiego ptactwa, chleba i owoców, po czym zabierali te dobra do domów, by się nimi pożywić i nakarmić swoje rodziny. Gęszina, bogata w tłuszcze nasycone, należała do przysmaków, podobnie jak chleb, mleko i jajka – wszystkie te produkty są silnymi aktywatorami mTOR. Grupa badaczy z Uniwersytetu w Manchesterze zdołała odczytać hieroglify, za pomocą których zapisano, które produkty składano bogom w ofierze; następnie, w duchu „zapobiegania marnotrawstwu”, kapłani je zjadali – i z ich powodu umierali. Średnia długość życia kapłana egipskiego była niewiele wyższa niż niewolnika pracującego przy budowie piramid<sup>2</sup>.

TOR odkryto po tym, jak rapamycyna, uzyskiwana z grzyba występującego na Wyspie Wielkanocnej (której tubylcza nazwa brzmi Rapa Nui), stała się ważnym lekiem dla osób

po transplantacji narządu, zapobiegającym odrzuceniu przeszczepu. Lekarze odkryli, że pacjenci po kilkudziesięciu latach klinicznego stosowania rapamycyny rzadko zapadali na raka, demencję czy choroby serca.

Czy rapamycyna wydłuża życie dzięki zapobieganiu chorobom, czy zapobiega chorobom dzięki spowolnieniu starzenia się? Okazuje się, że jedno i drugie. Dziś czołowi naukowcy zajmujący się badaniami nad długowiecznością badają skuteczność rapamycyny. Wielu znanych mi lekarzy stosuje ją, ale nie przypisuje jej pacjentom, ponieważ wymaga zindywidualizowanego dawkowania i nie jest refundowana. Podobne rezultaty można jednak uzyskać dzięki zmianie diety – a dokładnie mówiąc, dzięki stosowaniu diety głównie roślinnej. Jeszcze nie w pełni rozumiemy mechanizm działania mTOR, ale wiemy już, że mTOR uzdalnia nas do regulacji „programu wzrostu”, dzięki czemu możemy spowalniać wzrost, by unikać chorób związanych ze starzeniem się. Aby zmaksymalizować nasz eksperyment nad długowiecznością, musimy uspokoić (dokonać regulacji w dół) mTOR oraz przestawić się na naprawę i regenerację.

Post przerywany dokona aktywacji systemów naprawy i regeneracji organizmu, zwłaszcza przy unikaniu aminokwasów rozgałęzionych (BCAA), które mają zdolność aktywacji mTOR. Rzadko jadłam czerwone mięso, ale od czasu do czasu pozwalałam sobie na jajko

lub kawałek sera koziego. Kluczowe znaczenie mają tu cykle. Jeśli stosujesz dietę bogatą w aminokwasy rozgałęzione, ponieważ jesz dużo mięsa czerwonego, jajek i nabiału, powinieneś jadać je cyklicznie, a nie codziennie. Jeśli na przykład jadasz te produkty w poniedziałki i czwartki, nie jadasz ich w pozostałe dni tygodnia.

Jeżeli martwisz się o odpowiedni poziom spożycia białka, mam dobrą wiadomość. Po pierwsze – stosowanie diety Zbuduj Nowe Ciało pomoże ci oczyścić florę jelitową: pobędziesz się szkodliwych mikroorganizmów i wzbogacisz florę o korzystne mikroorganizmy, wspierając ich środowisko tak, aby te dobre mogły się rozwijać. Wówczas będzie ci łatwiej trawić i wchłaniać potrzebne białko z wysokobiałkowych potraw roślinnych. 100 gramów gotowanej soczewicy (mniej więcej szklanka) zawiera 9 gramów białka, a 100 gramów migdałów zawiera go aż 20 gramów, czyli mnóstwo. Jedzenie zupy z soczewicy i migdały jako źródła białka zapobiegnie wygnaniu cię na banicję do krainy demencji.

Wbrew temu, co się powszechnie mówi, nie ma czegoś takiego jak codzienne zapotrzebowanie na białko. Istnieje natomiast *tygodniowe* lub *miesięczne* zapotrzebowanie na białko. Posiłki wysokobiałkowe staram się jadać w jednym lub dwóch dniach tygodnia w celu cyklicznej aktywacji i dezaktywacji mTOR tak, aby naprzemiennie budować mięśnie i regenerować

tkanki wszystkich narządów, łącznie z mózgiem!

Będziesz unikał produktów zwierzęcych, bogatych w aminokwasy rozgałęzione, a zamiast nich będziesz jadł dużo smacznych i zdrowych źródeł białka:

**Warzywa strączkowe.** Soczewica, ciecierzycyca, fasola czarna, fasola pinto, fasola biała i fasola haricot dostarczą białka i mnóstwo błonnika oraz korzystnych węglowodanów złożonych.

**Orzechy i pestki.** Te dobre źródła białka i zdrowych tłuszczów można jeść w całości lub posiekane i posypywać nimi sałatki lub warzywa. Za pomocą blendera można również przyrządzać własne masło z nerkowców lub migdałowe. Orzechy i pestki zawierają substancje odżywcze, których nie można czerpać z innych produktów. Na przykład nerkowce dostarczają trzech ważnych minerałów: cynku, żelaza i magnezu. Kilka orzechów brazylijskich zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na selen, który odgrywa kluczową rolę w syntezie DNA, metabolizmie hormonów tarczycy i wielu innych procesach. Orzechy pekan zapobiegają odkładaniu się blaszki miażdżycowej w tętnicach. Orzechy makadamia to wspaniałe źródło miedzi, manganu, witaminy E i witaminy B<sub>1</sub>. Orzechy włoskie, laskowe i pistacje są pełne substancji odżywczych i zdrowych tłuszczów. Nie polecam jednak orzeszków ziemnych. Wiele osób ma na nie uczulenie lub nadwrażliwość – uczulenia

można się nabawić również później. Poza tym w rzeczywistości są to rośliny strączkowe, a nie orzechy.

Pestki zawierające zdrowe białko i tłuszcze to między innymi pestki słonecznika, które są dobrym źródłem witaminy E i selenu, oraz nasiona konopi, które dostarczają wapnia, witaminy E, cynku, żelaza i kilku witamin z grupy B. Pestki dyni nie tylko są bogate w wiele substancji odżywczych (na przykład w lignany – przeciwutleniacze obniżające poziom cholesterolu), ale również indukują śmierć komórek nowotworowych w przypadku raka prostaty i piersi<sup>3</sup>.

Kupuj organiczne i świeże, a nie prażone orzechy i pestki, i przechowuj je w lodówce lub zamrażarce, aby zachowywały świeżość i nie pleśniały.

Mysłąc o źródłach białka, które jadałeś jako dziecko i młodziem, pamiętaj, że nasi paleolityczni przodkowie byli zbieraczami. Zbierali głównie orzechy, zieleninę i jagody oraz od czasu do

czasu dziczyznę, na którą zapolowało inne stworzenie. Po rozkwicie agrokultury zaczęliśmy jadać jedno ze zbóż: ryż, kukurydzę lub pszenicę. Później mięso ze zwierząt hodowlanych stało się źródłem białka, które niegdyś czerpaliśmy z zielonych roślin, i białko stało się luksusem, na który stać było tylko bogatych. Dziś łatwo kupić wołowinę z hodowli masowej, a burgery można znaleźć wszędzie, nawet na stacjach benzynowych. Trzeba jednak unikać hormonów i antybiotyków podawanych bydłu, żeby budowały tkankę tłuszczową i przetrwały w zatłoczonych zagrodach. Większość bydła z hodowli masowych nigdy nie wychodzi na zewnątrz – trzyma się je zamknięte w brudnych halach. Dziś hoduje się nawet ryby, które tłoczą się w zbiornikach, gdzie nie mogą swobodnie pływać i konsumują wszelkiego rodzaju toksyny. Podobnie jak bydło, są karmione zbożami, mimo że nie jest to ich naturalny pokarm.

## Obalmy mit wołowiny

W Stanach Zjednoczonych hoduje się około 30 milionów sztuk bydła mięsnego, lecz mimo że wołowina stała się wszechobecna w Standardowej diecie amerykańskiej (SAD), nie należy jej jadać. Ludzie nie są z natury mięsożerni. W przeciwieństwie do innych zwierząt, mamy tępe kły i krótkie, miękkie paznokcie. Nie mamy długich kłów ani twardych, ostrych pazurów, niezbędnych do rozszarpywania zdobyczy. Lwica zanurza szczęki w ciele zdobyczy i kręci głową, żeby urywać kawałki mięsa, ponieważ nie potrafi przeżuwać tak jak my. Połyka kawałki mięsa w całości.



Następnie jej silne kwasy trawienne rozkładają mięso i zabijają wszelkie bakterie. Potem posiłek trafia do krótkiej okrężnicy, skąd jest szybko wydalany.

Ludzie mają zęby trzonowe, które miały pokarm, dzięki czemu możemy przeżuwać i trawić rośliny błonnikowe. Mamy bardzo słaby kwas żołądkowy, niezdolny do łatwego trawienia mięsa; mamy też bardzo długie jelita, dzięki któremu możemy trawić pokarmy roślinne. Możemy zatem jeść mięso, ale nie musimy. Substancje odżywcze możemy czerpać z roślin.

Pomijając naszą anatomię, przeznaczoną głównie do jedzenia roślin, musimy pamiętać, że zwierzęta są święte. *Anima* to rdzeń słowa *animal*, które oznacza duszę Matki Ziemi. Owszem, nasi paleolityczni przodkowie jadali mięso od czasu do czasu, ale tylko wtedy, gdy jedno z dzieci Gai oddało swe ciało w darze. Ludzie prehistoryczni zjadali mięso, którym byli obdarowywani. Opanowanie umiejętności zabijania dużych zwierząt, które dostarczały dużych ilości mięsa, zajęło im sporo czasu.

Białko zwierzęce intensyfikuje funkcjonowanie szlaku mTOR i zwiększa prawdopodobieństwo przedwczesnego zestarzenia się i śmierci w młodym wieku. Szanuj mądrość swojego ciała i zwierzęta, z którymi dzielimy tę planetę: zminimalizuj spożycie produktów zwierzęcych.

## **Wyliminuj szkodliwe tłuszcze i wprowadź do diety zdrowe tłuszcze**

Wbrew temu, co mogłeś słyszeć, jedzenie tłuszczów nie jest przyczyną otyłości. Problemem jest jedzenie cukrów, które zamieniane są w tłuszcz. Musisz jeść zdrowe tłuszcze. Mózg w większości składa się z tłuszczu, dlatego mleko matki zawiera dużo zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3: są niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu w okresie niemowlęcym.

Energię przechowujemy w postaci tłuszczu, by służył jako paliwo dla

mózgu i regenerował organizm. Sęk w tym, by jeść tłuszcze wysokiej jakości i unikać tłuszczów szkodliwych. Do tych ostatnich zaliczają się tłuszcze utwardzone, rafinowane oleje roślinne (rzepakowy, kukurydziany i tak dalej) i większość tłuszczów zwierzęcych.

Im wyższe spożycie zdrowych tłuszczów, tym łatwiej wejść w stan ketozy, w którym mózg spala tłuszcze, a nie cukier, jako paliwo (więcej o tym wkrótce). Celem jest nie tylko spalanie tłuszczu zjedanego z posiłkami, lecz także poczęcie spalania *własnej tkanki tłuszczowej*. Z cukru przechowywanego w organizmie można uzyskać tylko



2 tysiące kalorii, natomiast z tłuszczu – prawie 50 tysięcy, nawet jeśli jest się szczupłym! Spalenie tego tłuszczu pozwoli ci nie tylko schudnąć, lecz także pozbyć się toksyn zgromadzonych w tkance tłuszczowej. Będziesz więc jadał zdrowe tłuszcze jako część swej diety roślinnej Zbuduj Nowe Ciało.

Do źródeł zdrowych tłuszczów zaliczają się:

- oliwa z oliwek extra virgin tłoczona na zimno;
- orzechy kokosowe i olej kokosowy oraz olej MCT (trójglicerydy średniołańcuchowe);
- awokado i olej z awokado;
- orzechy i pestki, organiczne i surowe, i uzyskiwane z nich oleje, na przykład olej z orzechów włoskich, olej sezamowy, olej lniany i olej konopny;
- surowe masło kakaowe;

- ciemna, gorzka czekolada organiczna;
- ryby, zwłaszcza żyjące w głębinach tłuste ryby, jak łosoś czy sardynki (w umiarkowanych ilościach).

Przyjrzyjmy się teraz osobno każdemu z tych źródeł tłuszczu.

**Oliwa z oliwek extra virgin tłoczona na zimno.** To fantastyczne źródło paliwa. Polewaj nią sałatki i pieczone warzywa! Używaj oliwy tylko z certyfikatem jakości. W Stanach Zjednoczonych wiele oliw (jeśli nie większość) jest „chrzczo-nych” (czyli rozcieńczanych) olejami roślinnymi. (Butelka oliwy z oliwek musi zawierać jedynie 51 procent prawdziwej oliwy z oliwek, żeby była uznana za autentyczną). Nie stosuj oliwy z oliwek do przygotowywania posiłków w wysokiej temperaturze, ponieważ ma ona niski punkt dymienia i się utlenia.

## CYTRYNA KISZONA

Przepis na około 2 litry

Cytryna kiszona jest coraz lepsza z czasem; przechowywana w lodówce może stać kilka miesięcy. Jest składnikiem wielu naszych potraw, między innymi humusu z białej fasoli z sałatką pomidorowo-fasolową (strona 174), batatów z cytryną i dukkah (strona 182), brukselki z cytryną i sosem z nerkowców (strona 186) oraz bakłażana grillowanego lub pieczonego z dressingiem z czerwonej soczewicy i cytryną kiszoną (strona 210). Jest też świetnym dodatkiem do różnych dań.

1 szklanka soli koszernej

½ szklanki cukru (opcjonalnie)

5 całych żółtych  
cytryn pokrojonych na  
0,5-centymetrowe plasterki

Listki z 2 gałązek świeżego  
tymianku lekko posiekane

2 szalotki drobno posiekane

2 szklanki oliwy  
z oliwek extra virgin

1. W miseczce wymieszaj sól i cukier (opcjonalnie). Kwadratowe lub prostokątne naczynie do pieczenia pokryj cienką warstwą przygotowanej mieszanki (lub soli).
2. Na mieszance (soli) ułóż 6-7 plasterków cytryn, posyp je mieszanką (lub solą) oraz tymiankiem i szalotką. Następnie ułóż na nich kolejne plasterki cytryn i posyp mieszanką (lub solą) oraz tymiankiem i szalotką. Kontynuuj te czynności, aż ułożysz stosiki liczące 6-8 plasterków cytryn. Ostatnią warstwę posyp solidną porcją mieszanki (lub soli).
3. Naczynie przykryj folią do żywności i zostaw na blacie kuchennym w temperaturze pokojowej na 3-4 godziny. Następnie wstaw naczynie do lodówki.
4. Cytryny będą puszczały sok pod wpływem soli i cukru. Codziennie rano przez 5 dni przewracaj stosiki do góry nogami i podlewaj je sokiem.
5. Szóstego dnia odlej powstały płyn. Przełóż stosiki do dwóch litrowych słoików i zalej oliwą tak, aby były całkowicie zanurzone.

# Produkty do lodówki i spiżarni

Wymienione niżej produkty często pojawiają się w naszych przepisach, poświęćmy więc chwilę na podkreślenie ich wartości odżywczych i pozytywnego wpływu na zdrowie. Niektóre może zawsze masz pod ręką; inne z czasem może zechcesz dodać do swojej kuchni Zbuduj Nowe Ciało. Za wszystkie ręką dr Alberto i chef Conny. I pamiętaj, żeby wybierać produkty organiczne, gdy tylko to możliwe.

Na końcu tego dodatku zamieściliśmy listę podstawowych przyborów kuchennych i elementów wyposażenia, które w kuchni Zbuduj Nowe Ciało okażą się niezbędne.

## Produkty świeże i mrożone

**Brokuł:** Bogate źródło witamin C i K, błonnika, żelaza, potasu i białka.

**Kielki brokołu:** Jeden z najsilniejszych antyrakowych darów Natury. Możesz je uprawiać samodzielnie! (patrz: strona 58).

**Kapusta:** Zwalcza stan zapalny, wzmacniając organizm, poprawia trawienie i obniża ciśnienie krwi.

**Kalafior:** Zawiera dużo błonnika, witamin C, K, B<sub>6</sub> i B<sub>9</sub>.

**Chili:** Doskonałe źródło polifenoli – substancji chroniących mózg, które są transformowane przez zdrową florę jelitową w silne przeciwutleniacze.

**Jogurt kokosowy lub mleko kokosowe:** Nadają teksturę i posmak podobne do nabiału oraz są źródłem zdrowych tłuszczów redukujących głód.

**Ciemne owoce jagodowe:** Zawierają przeciwutleniacze; sprzyjają zdrowiu jelit i serca; są źródłem witaminy K, służącej zdrowiu kości i zapobiegającej powstawaniu zakrzepów, a do tego mają mnóstwo witaminy C.

**Kiszonki:** Sprzyjają zdrowiu jelit i układu pokarmowego, są probiotykami, mogą poprawiać nastrój i zachowanie.

**Czosnek:** Wzmacnia układ odpornościowy, zwalcza bakterie i wspomaga walkę z nadciśnieniem – pośród wielu innych właściwości.



**Groszek:** Zawiera mnóstwo zdrowych minerałów: magnezu, potasu i wapnia.

**Zielone warzywa liściowe:** Zawierają dużo witamin A, C i K.

**Mikroliście:** Liście małych, młodych zielonych warzyw liściowych i ziół (o tydzień lub dwa starsze od kiełków) zawierają dużo substancji fitoodżywczych; podawaj jako sałatkę lub używaj do przybierania dań w celu podniesienia ich wartości odżywczej.

**Dynia:** Bogate źródło witamin, minerałów i przeciwutleniaczy.

**Kielki:** Świetnie podnoszą poziom energii; te bardzo młode warzywa zielone i zioła zawierają dużo białka, błonnika, witamin, minerałów, aminokwasów i enzymów roślinnych (informacje na temat własnej uprawy kiełków znajdują się na stronie 58).

**Bataty:** Zawierają błonnik, beta-karoten, witaminę C i minerały.

## Produkty do spizarni

**Jagody acai:** Doskonałe źródło przeciwutleniaczy; chronią serce i zwalczają raka.

**Olej z awokado:** Bogate źródło kwasu oleinowego i przeciwutleniaczy. Obniża poziom cholesterolu i wspomaga działanie tętnic.

**Gryka:** Obniża poziom cukru we krwi, zawiera dużo błonnika i przeciwutleniaczy, przeciwdziała rakowi i wspomaga profilaktykę chorób układu pokarmowego.

**Ciecierzycza:** Warzywo strączkowe będące źródłem choliny, która usprawnia działanie mózgu i układu nerwowego, oraz folianu, magnezu, potasu i żelaza.

**Mąka z ciecierzycy:** Powstaje w wyniku mielenia ziaren ciecierzycy; zawiera białko i mnóstwo błonnika oraz zdrowe węglowodany złożone. Występuje też pod nazwą besan.

**Pasty chili, chili mielone i papryka czerwona w płatkach (na przykład kaszmirskie chili mielone, isot):** Mają takie same właściwości jak świeże chili, ale są w postaci łatwej do zastosowania.

**Olej kokosowy:** Źródło energii, które sprzyja spalaniu tłuszczów, redukuje głód i wykazuje działanie przeciwbakteryjne.

**Dal:** Ogólna nazwa różnych suszonych warzyw strączkowych, obejmująca między innymi połówki fasoli złotej (moong dal), soczewicę czerwoną (masoor dal), połówki ciecierzycy (chana dal) oraz soczewicę czarną łuskaną (urad dal).

**Fasola suszona i inne warzywa strączkowe:** Wspaniałe źródło białka, błonnika, magnezu, żelaza i cynku. Obniżają poziom cholesterolu, głównej przyczyny chorób serca.

**Oliwa z oliwek extra virgin:** Ma działanie przeciwzapalne i przeciw cukrzycowe, sprzyja zdrowiu włosów i skóry, chroni przed insulinoopornością i obniża ciśnienie krwi.

**Kombu:** Jest źródłem jodu, żelaza, wapnia, pierwiastków śladowych oraz witamin A i C; poprawia trawienie i funkcjonowanie tarczycy; obniża poziom cholesterolu we krwi i ciśnienie krwi. Sprzedawane również pod nazwą suszonych listownic i wodorostów.

**Miso (pasta):** Produkt fermentowany wspomagający zdrowie jelit; zawiera witaminę K, mangan, miedź i cynk; zawdzięczamy jej umami – jeden z pięciu smaków podstawowych.

**Orzechy i pestki (nasiona):** Podstawowe źródło białka roślinnego, zdrowych tłuszczów, witamin i minerałów.

**Owies:** Naturalnie bezglutenowe płatki owsiane górskie lub owies łamany to źródło błonnika, od dawna uznawane za podstawę zdrowej diety.

**Probiotyki w proszku:** Stosuje się do sporządzania jogurtu i fermentowania ryżu w celu poprawy zdrowia jelit.

**Komosa ryżowa (quinoa):** Źródło białka i błonnika, który zapobiega zatwardzeniu i obniża ryzyko raka jelit.

**Sól morska:** Utrzymuje nawodnienie organizmu, redukuje zatrzymanie płynów i zapobiega skurczom mięśni. Unikaj soli jodowanej.

**Sorgo:** Jedna szklanka zawiera 22 gramy białka; jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy, witamin z grupy B, magnezu i potasu; zawiera też dużo najważniejszych minerałów.

**Słodziki:** Dieta Zbuduj Nowe Ciało eliminuje cukier, dlatego czasami wykorzystuje się w niej syrop z owocu mnicha.

**Ocet (na przykład jabłkowy, kokosowy i z sherry):** Stosuje się do przyrządzania dressingów i dań w celu ożywienia smaku i wzbogacenia aromatu.

## Składniki tonizujące

**Węgiel aktywowany:** Eliminuje toksyny i poprawia funkcjonowanie nerek, wspomaga detoksykację po ekspozycji na pleśń, redukuje gazy i wzdęcia oraz obniża poziom cholesterolu. Służy do filtrowania wody, wybielania zębów, a nawet usuwa kaca.

**Mleko migdałowe:** Jest źródłem witaminy E i minerałów.

**Asafetyda:** Służy jako aromatyczna przyprawa oraz wspomaga trawienie, leczenie i metabolizm. Występuje też pod nazwą hing.

**Ashwagandha:** Ziele lecznicze podnoszące poziom neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF), dzięki czemu pomaga w radzeniu sobie ze stresem i odbudowuje sieci neuronalne uszkodzone przez choroby neurodegeneracyjne i upośledzenie funkcji poznawczych.

- Bacopa:** Pobudza neurogenezę dzięki podnoszeniu poziomu BDNF; chroni przed stresem oksydacyjnym; naprawia hipokamp; poprawia zdolność uczenia się, pamięć, skupienie i uwagę. Surowcem jest roślina o nazwie *Bacopa monnieri*.
- Spirulina niebieska:** Otrzymywana z niebiesko-zielonych alg, bogata w chlorofil, witaminę B<sub>12</sub> i przeciwutleniacze; ma właściwości przeciwutleniające, które sprzyjają zdrowiu stawów, podnoszą poziom energii i wspomagają odporność. Lubimy markę Blue Majik.
- Kakao:** Poprawia nastrój, otwiera serce, polepsza kondycję układu sercowo-naczyniowego oraz podnosi poziom serotoniny i dopaminy.
- Chaga:** Zawiera przeciwutleniacze i substancje wzmacniające odporność, zwalcza stan zapalny i podtrzymuje poziom energii.
- Chlorella:** Otrzymywana z zielonych alg, bogata w chlorofil, białka, witaminy, minerały i przeciwutleniacze; ma zdolność wiązania się z metalami ciężkimi, obniża poziom cukru we krwi, podnosi wrażliwość na insulinę oraz wspomaga odporność i zdrowie oczu i wątroby.
- Cynamon:** Obniża poziom cukru we krwi.
- Kordyceps:** Podnosi sprawność sportową i przyspiesza powrót do zdrowia; wspomaga nadnercza; poprawia natlenienie komórek, podtrzymuje poziom energii i poprawia kondycję fizyczną.
- Żurawina:** Jej przeciwutleniające i antybakteryjne właściwości sprzyjają zdrowiu jelit i układu sercowo-naczyniowego; redukuje stan zapalny jelit i zwalcza infekcje układu moczowego.
- Mniszek lekarski (napar):** Ma działanie przeciwutleniające, korzystnie wpływa na krew, wątrobę i nerki; detoksykuje; poprawia kondycję skóry. Obniża też poziom cukru we krwi.
- Gotu kola:** Stymuluje produkcję BDNF, tym samym poprawiając nastrój, procesy poznawcze, pamięć i zdolność uczenia się, a także przeciwdziała chorobom degeneracyjnym mózgu, takim jak choroba Alzheimera.
- Soplówka jeżowata:** Optymalizuje funkcje poznawcze, pamięć i skupienie na pracy lub nauce oraz wspomaga regenerację neuronów w mózgu.
- Maca:** Dzięki właściwościom przeciwutleniającym podnosi poziom energii, zwiększa wytrzymałość, poprawia płodność i nastrój oraz może łagodzić objawy menopauzy.
- Matcha:** Zawiera substancje fitochemiczne poprawiające zdrowie skóry i serca oraz funkcjonowanie mózgu, a także wspomagające odchudzanie.
- Syrop z owocu mnicha:** Naturalny słodzik bezkaloryczny, otrzymywany z owocu mnicha, niewpływający na poziom cukru we krwi.

**Moringa:** Zawiera dużo przeciwutleniaczy, detoksykuje i wspomaga funkcjonowanie mózgu, a także poprawia zdrowie wątroby, skóry, włosów, kości i zębów; wspomaga też układ oddechowy.

**Świerzbiec właściwy:** Poprawia nastrój, pamięć i funkcje poznawcze oraz łagodzi depresję. Zawiera lewodopę – prekursor dopaminy.

**Granat:** Bogate źródło przeciwutleniaczy i flawonoidów, chroni komórki przed niszczycielskim działaniem wolnych rodników. Ma działanie przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze; wpływa korzystnie na układ sercowo-naczyniowy, jelita i mózg.

**Reishi:** Łagodzi stres i niepokój, wspomaga głęboki sen i relaks oraz podnosi odporność.

**Resweratrol:** Przeciwutleniacz z grupy polifenoli. Podnosi poziom BDNF, poprawia krążenie mózgowe, poprawia pamięć i podnosi poziom energii oraz sprzyja długowieczności.

**Różeniec górski:** Podnosi poziom BDNF w hipokampie, poprawiając uważność i funkcje poznawcze, podnosząc poziom energii i poprawiając nastrój; pomaga na depresję, niepokój i zmęczenie.

**Wrośniak różnobarwny (ogon indyka):** Wspomaga układ odpornościowy, zdrowie jelit (jako prebiotyk) i układ trawienny. Wykazuje również działanie przeciwwirusowe.

**Kurkuma:** Zawiera substancję bioaktywną o nazwie kurkumina, która wykazuje działanie neuroprotekcyjne dzięki podnoszeniu poziomu BDNF.

## Wyposażenie kuchni

- Blender stacjonarny i ręczny
- Pędzel kuchenny
- Miski: mała, średnia, duża; szklane, ceramiczne lub ze stali nierdzewnej
- Muślin lub filtry do kawy
- Noże kuchenne (duże i małe)
- Wyciskarka do cytrusów
- Młynek (elektryczny) do kawy lub przypraw
- Durszlak
- Deska do krojenia
- Słój do fermentacji
- Sitko o małych i średnich oczkach
- Malakser
- Patelnia grillowa (najlepiej żeliwna)





ZIELONY  
SOK



PASTA CURRY  
VINDALOO



CHUTNEY POMIDOROWY  
(KASUNDI)



PIKANTNY BULION  
SYCZUAŃSKI



### Dr Alberto Villoldo

jest antropologiem medycyny, który poświęcił karierę na badanie wiedzy uzdrowicielskiej plemion z Amazonii i Andów. Opisał wiele leczniczych preparatów roślinnych, które wykorzystuje w przepisach kulinarnych.

### Conny Andersson

to renomowany szef kuchni, który m.in. pełnił funkcję dyrektora generalnego Six Senses Kaplankaya w Turcji. Wśród swych bogatych doświadczeń ma gotowanie w The Oprah Winfrey Show.



**Książka kucharska zakorzeniona w szamańskiej mądrości.  
Zawiera ponad 90 przepisów na dania roślinne,  
które pomogą ci stać się silniejszym, zdrowszym i młodszym.**

Starzenie się jest nieuniknione, jednak można mu zapobiec. W tej książce znajdziesz ponad 90 przepisów na pyszne i bogate w składniki odżywcze potrawy roślinne, które pomogą ci wrócić do pełni zdrowia. Dowiesz się, jak przygotować silne probiotyki, aby poprawić mikrobiom. Pozbędziesz się żywności, która sieje spustoszenie w organizmie. Spożywanie potraw, zalecanych w tej książce, pozwoli ci odbudować ciało i mózg.

**Wykorzystaj moc roślin,  
aby odmłodzić swoje ciało i umysł!**



ZUPA Z TOFU  
I WARZEW



RYŻ KALAFIOROWY  
W CURRY



KALAFIOR PIECZONY  
ZE SKORDALIĄ



RISOTTO  
Z PRAŻONEGO SORGO

Patroni:



Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-8272-780-7



9 788382 727807