

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 Connym 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 *Young Forever*,
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 naprawę 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 książek *Nourishing Wisdom* i *Dieta spowalniająca***



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 zdobyczom 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 książek *Zbożowa głowa* i *Drop Acid*, 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**

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

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 2023
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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu 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

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

CZĘŚĆ II. KUCHNIA ZNC

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

Dodatek 1. Produkty do lodówki i spiżarni	260
---	-----

Dodatek 2. Tygodniowy plan żywieniowy ZNC	266
---	-----

Przypisy	268
----------	-----

Podziękowania	270
---------------	-----

O Autorach	271
------------	-----



CZĘŚĆ I

DIETA ZNC

„Jesteś *nowym* człowiekiem mogącym pokonać ograniczenia narzucone przez dziedzictwo genetyczne i środowisko oraz zbudować odporne i witalne ciało i mózg”.



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 odmłodził. 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 D₃, DHA (kwas dokozaheksaenowy) i codziennie przyjmuj multiwitaminę z minerałami. Śmieję się serdecznie; łatwo wybaczać.

Zbuduj nowe ciało. Książka kucharska 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”¹. 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 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 odsłonił 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 sześć- 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 młodsze 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 niewolnicy².

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 młodszej 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.

MLEKO Z NERKOWCÓW

Przepis na 1 litr

Nerkowce są bogatym źródłem zdrowych dla serca nienasyconych kwasów tłuszczowych, przeciwutleniaczy i minerałów wspomagających serce, mózg i odporność.

1 szklanka surowych,
nieprażonych, niesolonych
nerkowców

1 łyżeczka ekstraktu
waniliowego

Szczypta soli morskiej

1. Nerkowce zalej wodą, tak aby pokryła je centymetrową warstwą, i zostaw na całą noc. Nazajutrz odcedź je i starannie przepłucz pod bieżącą wodą.
2. Umieść orzechy w kielichu blendera, wlej 4 szklanki wody, dodaj ekstrakt waniliowy (opcjonalnie) i sól. Zblenduj na wysokich obrotach na gładko (około 20 sekund).
3. Z tego mleka nie trzeba odciskać pulpy! Przechowuj w lodówce.

