

Luke Jaque-Rodney

KLUCZ DO DŁUGOWIECZNOŚCI

JAK ZACHOWAĆ ZDROWIE, MŁODOŚĆ
I ENERGIĘ NA DŁUGIE LATA

60

przepisów
na wegańskie
i bezglutenowe
dania

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

KLUCZ DO DŁUGOWIECZNOŚCI

Luke Jaque-Rodney

KLUCZ DO DŁUGOWIECZNOŚCI

JAK ZACHOWAĆ ZDROWIE, MŁODOŚĆ
I ENERGIĘ NA DŁUGIE LATA

60

przepisów
na wegańskie
i bezglutenowe
dania



REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Dagmara Magryta

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-930-6

Tytuł oryginału: *100 werden – Gesünder, jünger und leistungsfähiger: Gesunde Ernährung und ein aktiver Lifestyle für ein langes und glückliches Leben – Mit 60 veganen und glutenfreien Rezepten*

Copyright © 2023 by Eulogia Verlags GmbH

© 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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Weź pokarm takim, jaki rośnie na krzaku,
drzewie, polu lub w wodzie,
i wymieszaj go z orzechami, nasionami i olejami
o jakości żywności naturalnej.

LUKE JAQUE-RODNEY

SPIS TREŚCI

Przedmowa	13
Wstęp	15
Zdrowe jelita: 3 elementy składowe zdrowego mikrobiomu	17
Błonnik: najlepszy dostawca	43
Nawyki żywieniowe	47
Zauważalnie więcej witalności	53
Lepiej wyglądająca skóra	61
Silny układ odpornościowy	71
Kontrola w toalecie: 7 oznak zdrowego stolca	77
SIBO: przyczyna zła	83
Najbardziej szkodliwe pokarmy dla jelit	88
3 najważniejsze dodatki dla zdrowych jelit	90
<i>Akkermansia mucinophila</i>	94
Idealny posiłek dla jelit: przebijaj i wybieraj	97
Superfoods, których potrzebujesz do tej książki	99
Magnez – ważny gracz dla jelit	101
Wzdęcia po roślinach strączkowych – rozwiązanie	103
Spermidyna	105
Dojrzałość fizjologiczna	109
Zdrowa dieta się opłaca!	111

Przepisy

Zdrowy początek dnia	112
Migdałowo-czekoladowo-kokosowa granola	115
Prosty, codzienny jogurt Luke'a dla jelit	117
Ulubione śniadanie Luke'a	121
Jogurt jagodowy z granatem na chlebie pełnoziarnistym	123
Pumpernikiel z bruschettą i tahini	125
Grzyby marynowane w occie balsamicznym na pełnoziarnistych pitach	127
Pikantne carpaccio z tempeh i awokado	129
Jabłkowo-cynamonowa kremowa owsianka jaglana	131
Lekka owsianka amarantusowo-migdałowa	133
Gofry jagodowo-cynamonowe	135
Owsianka z masłem orzechowym	137
Ciepła owsianka malinowo-waniliowa	139
Orzechowy crunch na noc	141
Bowl z jogurtem pomarańczowym z kardamonem	143
Orzeszki ziemne na wierzchu, poproszę	145
Kefir czekoladowy z awokado i jagodami	147
Wegański świeży ser do smarowania ze szczypiorkiem i figami	149
 Dobrze się najść	 150
Pełnoziarnisty wrap z patelni z orzechową kruszonką harissa	153
Niesamowicie pyszne danie z soczewicy z harissą	155
Patelnia z soczystymi pomidorami i granatem	157
Przepis na najsmaczniejszy ryż Luke'a	159
Kremowy makaron w migdałowo-sojowo-czosnkowym sosie	161
Pieczone bataty z grzybowo-orzechową kruszonką	163
Grzyby z kminkiem i oregano na maślanym kremie fasolowym	165
Kremowy daal z soczewicy, mango i masła orzechowego	167
Salatka z cykorii z tempehem sojowo-cebulowym	169
Makaron pełnoziarnisty w pikantnym sosie grzybowo-migdałowym	171
Kalafior gotowany na parze z pomarańczowym sosem jogurtowym tahini ..	173
Kremowy hummus fasolowy z warzywami korzeniowymi	175
Makaron pełnoziarnisty w sosie z batatów, czosnku i sera	177
Miękkie marchewki maślane w sosie orzechowo-czosnkowym	179

Tłuczone ziemniaki z glazurowaną szalotką balsamiczną	181
Ciecierzycza i balsamiczna masala pomidorowa	183
Lekka sałatka z cykorii z oliwkami	185
Orkiszowe spaghetti w kremowym sosie z nerkowców	187
Soczysta mieszanka pomidorowo-dyniowa z sosem jogurtowym o smaku tahini	189
Pieczone bataty z ziołowym sosem tahini	191
Łódeczki z cykorii z nadzieniem tempeh curry	193
Lepki kalafior z tempehem i groszkiem	195
Kremowe curry orzechowe z batatów	197
Danie jednogarnkowe	199
Dodatki	200
Jarmuż z orzechową kruszonką	203
Bardzo proste rustykalne bułeczki orzechowe	205
Kokosowa zupa curry	207
Krem z białej fasoli z rozmarynem, dymką i imbirem	209
Kremowy hummus z awokado	211
Pesto z orzechów włoskich omega-3	213
Lepkie żeberka z tempeh	215
Zaspokajanie słodkich zachcianek	216
Mieszanka studencka z superfood	219
Cytrynowo-migdałowe kulki rozkoszy	221
Batoniki czekoladowe z tahini	223
Baton matcha z oliwą z oliwek	225
Czekolada	227
Omega-3 baton snickers	229
Kulki owsiane z siemienia lnianego i orzeszków ziemnych	231
Napoje lecznicze	232
Najzdrowsze mleko na świecie	235
Przyjaciółka zdrowych jelit	237
Przyjaciel zdrowych jelit	239
Matcha latte migdałowa	241
Pan zielona pektyna	243

8 zasad dla zdrowych jelit	245
A co z glutenem?	249
Odżywianie przy zespole jelita drażliwego	253
Pytania i odpowiedzi	255
Musisz podjąć ten wysiłek tylko jeden raz	261
We dwoje zawsze różnie	263
Żyć jak Luke Jaque-Rodney	265
Przewodnik zakupowy	273
Moje własne produkty	277
Moja praca w mediach społecznościowych	279
Podziękowania	281
Powstawanie tej książki	282
Źródła	284

ZA OBIEKTYWEM

Zdjęcia z życia codziennego

Victoria Eisenber

Management Luke'a Jaque-Rodneya
victoriaeisenberg@gmx.de



Zdjęcia jedzenia

Luke Jaque-Rodney

lukej@gmxd.de

Potrzebujesz trzech rzeczy:
pasji, cierpliwości, etyki pracy.



PRZEDMOWA

W tej książce Luke Jaque-Rodney po raz kolejny radzi sobie z trudnym zadaniem przedstawienia odpowiednich współzależności teoretycznych zgodnych z najnowszymi odkryciami naukowymi, nie zaniedbując przy tym ich praktycznego wymiaru.

Każdy, kto przeczytał tę książkę, może natychmiast włączyć zaprezentowane w niej odkrycia do codziennego życia, czy to w celu zapobiegania, czy jako podstawową terapię wspomagającą we wszystkich chorobach.

Oprócz licznych szybkich i łatwych do wdrożenia przepisów, czytelnik otrzymuje cenne wskazówki dotyczące pułapek codziennego życia. Tematy o szczególnym znaczeniu praktycznym są również szczegółowo wyjaśnione (np. gluten, zespół jelita drażliwego, sytość, słodkie zachcianki, wzdęcia, superfoods).

Ten majstersztyk jest odpowiedni zarówno dla pracowników służby zdrowia, jak i wszystkich zainteresowanych niemających wiedzy medycznej. Będzie to cenna pomoc w holistycznej opiece nad moimi pacjentami w przyszłości, ponieważ tytuł książki nie jest przesadą: ze zdrowymi jelitami osiągnięcie setki w dobrej kondycji jest jak najbardziej możliwe!

dr n. med. Thorsten Rarreck

specjalista w dziedzinie ortopedii, medycyny sportowej,
medycyny naturalnej, były lekarz drużyny FC Schalke 04,
prowadzi własną praktykę od 25 lat

WSTĘP

Jak trudne może to być? Jak trudne może być osiągnięcie optymalnie funkcjonującego trawienia, promiennej skóry i zdrowego ciała?

Po raz pierwszy zadałem sobie to pytanie w 2013 roku, w bardzo szalonym okresie dla mojego zdrowia. Gotowe posiłki, „najważniejsze jest białko” i gorące, smażone jedzenie były moją codzienną rutyną. Moja skóra? Zacerwieńniona, problematyczna i ciągle z pryszczami. Mało żywego pokarmu, infekcja drożdżakowa i całkowity brak błonnika roślinnego.

Moje jelita? Zaburzone, codzienne wzdęcia i uczucie pełności – bez względu na to, co jadłem. Moje ciało? Trzeba przyznać, że ogólnie nie czułem się źle, ale prawdopodobnie wynikało to bardziej z faktu, że właśnie zdałem maturę i życie mogło wreszcie zacząć wyglądać tak, jak chciałem. Porównując jednak mój ogólny stan zdrowia w tamtym czasie z dzisiejszym, mogę cię zapewnić: opłaca się pracować nad zdrowiem jelit. Ma to pozytywny wpływ na wszystko. Na wszystko.

Ta książka jest wynikiem ponad 8 lat badań nad jelitami, ciałem i zdrowiem. Wszystko, czego się nauczyłem, wypróbowałem na sobie i przedstawiam ci teraz w tej publikacji. Książka składająca się z części teoretycznej z precyzyjnymi, praktycznymi wskazówkami i 60 wspaniałymi w smaku, prostymi przepisami. Mam nadzieję, że cała ta wiedza pomoże ci: uzyskać zdrowe jelita, zdrową skórę i zdrowe ciało.

Dziękuję za obdarzenie mnie zaufaniem.
Zaczynamy!

Luke 😊

ZDROWE JELITA: 3 ELEMENTY SKŁADOWE ZDROWEGO MIKROBIOMU

Mikrobiom oznacza florę jelitową. Niegdyś zakładano, że mikroorganizmy takie jak bakterie należą do świata roślin, stąd nazwa flora. Dziś wiemy, że bakterie są odrębnym rodzajem żywego organizmu. Oznacza to, że twój mikrobiom nie należy do twojego ciała; jest to oddzielny ekosystem z własnym DNA, który żyje wewnątrz ciebie. Jako właściciel tego ekosystemu masz zatem zaszczytne zadanie codziennego dbania o ten autonomiczny, ogromny i ważny ekosystem.

Twój styl życia ma największy wpływ na to, jak zdrowy lub niezdrowy jest twój mikrobiom¹. Brak snu ma negatywny wpływ na stosunek bakterii *firmicutes* i *bacteroidetes*². Jeśli twoje jelita zawierają ponadprzeciętną liczbę bakterii *firmicutes*, ryzyko otyłości wzrasta, ponieważ wchłania się do 12% więcej kalorii z pożywienia, niż gdyby ten stosunek był w równowadze³. Jeśli regularnie ćwiczysz, trenujesz nie tylko mięśnie, ale także układ odpornościowy jelit. Zmniejsza to stany zapalne⁴. Ale zwierzęta domowe, dzieci, związek, częstotliwość uprawiania seksu, stres, a nawet miejsce zamieszkania również mają wpływ na skład twojej flory jelitowej⁵.

Niemniej największy wpływ – i dlatego napisałem dla ciebie tę książkę – ma odżywianie. To dobra wiadomość! Ponieważ podejmując cotygodniowe decyzje dotyczące tego, co ląduje w twoim koszyku, masz ogromny wpływ na to, jak dobrze radzą sobie twoje jelita.

Aby dać ci praktyczną pomoc, opracowałem dla ciebie trzy elementy składowe zdrowego mikrobiomu.

Siemię lniane

Jeśli chcesz włączyć tylko jedną rzecz z tej książki do swojego codziennego życia, to powinno to być siemię lniane.

Nigdy nie przestanę robić reklamy siemienia lnianego. Siemię lniane powinno być od dziś twoim nowym pokarmem numer jeden. Lignany zawarte

w nasionach lnu zmniejszają ryzyko zachorowania na raka piersi⁶. Zawierają one naprawdę stabilny profil aminokwasowy⁷ (zwłaszcza l-argininę i l-glutaminę, z których oba są ważne dla jelit), ich zawartość minerałów jest świetna, a ich wpływ na zdrowie jelit – prawie bezkonkurencyjny.

Ale na czym to polega? Siemię lniane składa się w około 10% ze śluzu. Śluz ten ma dwie doskonałe właściwości:

1. Pęczniąc, powiększa treść jelitową, tym samym podrażnia ściany jelit. To podrażnienie jest dobre! Wpływa na dalszy transport pokarmu i stymuluje trawienie.
2. Śluz działa jako rodzaj ochrony i zabezpiecza przewód pokarmowy.

Możesz stosunkowo łatwo stworzyć tę maź. Jeśli wymieszasz 1 łyżkę siemienia lnianego z 3 łyżkami wody w małej misce, po kilku minutach utworzy się galaretowa masa. Ten żel to śluz, który jest niezwykle wartościowy.

Spożywany w dużych ilościach, może nawet obniżyć poziom cholesterolu⁸. Ważne jest tylko, aby pić wystarczającą ilość wody wraz z codzienną porcją siemienia lnianego. Wynika to z faktu, że proces pęcznienia wymaga wystarczającej ilości płynu, to jest czystej wody, uzupełnionej czarną kawą, taką jak kawa filtrowana/americano, lub usucha matcha i innymi herbatami bez cukru.

Za chwilę wyjaśnimy, jak najlepiej przygotować siemię lniane i ile dziennie należy go spożywać.

Ale najpierw porozmawiamy o rozpuszczalnym błonniku.

Błonnik rozpuszczalny jest fermentowany przez twój mikrobiom, czyli bakterie jelitowe. Błonnik służy jako pożywienie dla bakterii.

Siemię lniane zawiera około 35% błonnika, z czego jedna trzecia to błonnik rozpuszczalny – doskonałe pożywienie dla twoich jelit! Rozpuszczalny błonnik w postaci polisacharydów jest również powodem doskonałej zdolności wiązania wody w owsiance.

Zaletą siemienia lnianego jest to, że ma ono zdolność do zwiększania objętości stolca. To ważne, jeśli cierpisz na zaparcia⁹. Łuski psyllium są również doskonałym wyborem. Wypicie 1 łyżki stołowej siemienia lnianego lub łuski psyllium z dużą szklanką wody co najmniej 1 godzinę przed śniadaniem może przynieść naprawdę dużą ulgę w zaparciach bez konieczności sięgania po chemię.

Siemię lniane z fast foodem?

Siemię lniane ma jeszcze jedną doskonałą właściwość: może przynajmniej w pewnym stopniu zrekompensować negatywne skutki fast foodów. Jasne, nikt nie podjada siemienia lnianego razem z kinder pingui, ale spożywanie go z białą mąką już nie jest tak bardzo nierealne, prawda? Jeśli chodzi o cukier, wiele osób myśli o żelkach, czekoladkach kinder i napojach bezalkoholowych. Ale prawda jest taka: bułka z piekarni, wrapy i domowe ciasta z białej mąki mają ten sam niekorzystny wpływ na poziom cukru we krwi w stosunku 1 : 1. Wystrzela w górę.

Siemię lniane naturalnie spowalnia ten wyrzut¹⁰! Rozpuszczalny błonnik zawarty w siemieniu lnianym sprawia, że cukier jest wolniej wchłaniany do krwiobiegu. W praktyce oznacza to, że od teraz zawsze będziesz przygotowywał naleśniki, gofry, bułki i chleb z odrobiną siemienia lnianego. A kiedy następnym razem wyjdiesz na burgery? Cóż, zawsze mam ze sobą mały pojemniczek na taką okazję i kiedy nikt nie patrzy, po prostu mieszam garść siemienia lnianego z moim jedzeniem.

Prawidłowe przygotowanie siemienia lnianego

Idealnie byłoby przyjmować zmielone siemię lniane; nie powinno to już być tajemnicą. Najlepiej jest jednak mieć je samodzielnie. Wstępnie zmielone siemię lniane w sklepie zwykle przechodzi następujące etapy przetwarzania¹¹:

Siemię lniane jest czyszczone

Siemię lniane jest płatkowane

Siemię lniane jest podgrzewane do temperatury 65°C

Siemię lniane jest tłoczone

Szkodliwe substancje są usuwane

Siemię lniane jest suszone

Siemię lniane jest mielone

Nie jest to takie złe, ponieważ nawet obróbka cieplna sprawia, że zawartość białka zwiększa się o 1,7 raza! Ale jest jeszcze lepiej: zwłaszcza gdy zmieszasz siemię lniane na mąkę, nie tylko zwiększasz zawartość białka, ale białka są jeszcze lepiej wchłaniane przez twoje ciało¹²!

Siemię lniane można mielić lub miażdżyć na dwa sposoby. Oba mają swoje wady i zalety.

Mielenie siemienia lnianego w blenderze

Mielenie siemienia lnianego w blenderze jest szybkie i niedrogie. Teoretycznie można to zrobić w elektrycznym młynku do kawy za 20 euro. Problem? Przy dużej liczbie obrotów do siemienia lnianego dostaje się dużo tlenu. To naturalnie prowadzi do szybszego utleniania, to jest siemię lniane szybciej jełczeje. Jeśli więc mielesz siemię lniane w blenderze, upewnij się, że jest ono tak świeże, jak to tylko możliwe. Rób to codziennie, tuż przed jedzeniem, albo raz lub dwa razy w tygodniu. Najlepiej przechowywać je w szczelnych słoikach z ciemnego szkła w szafce. Takie słoiki można oczywiście tanio kupić w IKEA lub online.

Mielenie siemienia lnianego w młynku do płatków

Mielenie świeżego siemienia lnianego w młynku do płatków jest najlepszym rozwiązaniem. Dlaczego? Cały proces odbywa się na zimno. Bez ciepła, bez tlenu, bez stresu dla rośliny. W przypadku młynka do płatków nasiona są ścisane między dwoma walcami; nie sądzę, by mogło się to odbyć delikatniej. Aby jednak dokładnie zmieleć siemię lniane, zalecam dwukrotne przepuszczenie przez młynek.

Gorzkie substancje

Twój język jest sprytny. Rozpoznaje, czy jedzenie ma smak słodki, kwaśny, słony, gorzki czy umami. Niestety, w dzisiejszych czasach nasz język nie ma zbyt często okazji skosztować jednego z tych smaków: gorzkiego.

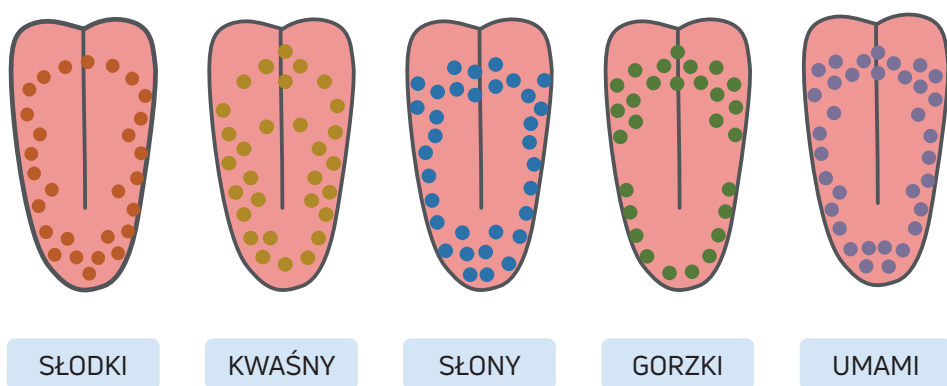
Dlaczego tak się dzieje? Duża część gorzkich substancji w naszych owocach i warzywach została podstępnie wyeliminowana przez przemysł spożywczy, aby uczynić je smaczniejszymi i słodszyymi dla nas¹³.

To wielka szkoda, ponieważ gorzkie substancje w szczególności zapewniają, że więcej wydzielin trawiennych jest uwalnianych podczas jedzenia, co wspomaga naszą perystaltykę jelit. Ogólne dolegliwości trawienne,

ataki pierdzenia po jedzeniu i zgaga mogą być również opanowane dzięki większej ilości gorzkich substancji.

Wybierz się do supermarketu po czerwoną cykorię, cykorię lub rukolę i je ugrzyź. Większość z tych sałat nie smakuje tak gorzko, jak powinna.

To samo dotyczy wszystkich warzyw krzyżowych, takich jak brokuły czy brukselka. Wszystkie one są szczególnie gorzkie (lub nie), ponieważ zawierają niezwykle prozdrowotne glikozydy oleju gorczycowego, grupę metabolitów wtórnych substancji roślinnych, które występują głównie w warzywach krzyżowych. Ale surowa musztarda również zawiera te substancje w znacznych ilościach!



Glikozydy oleju gorczycowego sprawiają, że tłuste pokarmy są bardziej przyswajalne, wspomagają trawienie, a przede wszystkim mają ogromny, pozytywny wpływ na poziom stanów zapalnych w twoim organizmie¹⁴.

Właśnie dlatego organiczne warzywa krzyżowe są w moich oczach roślinami leczniczymi. Sałatka z rukolą, odrobiną surowych brokułów, pieczonymi brokułami, awokado, tofu i dressingiem z oliwy z oliwek i musztardy jest takim prostym posiłkiem, który powoduje wiele dobrego w twoim ciele.

Dawniej jedliśmy mnóstwo gorzkich związków: spożywaliśmy dzikie rośliny i zioła, takie jak mniszek lekarski, dzięki czemu dostarczaliśmy sobie również skoncentrowanego ładunku chlorofilu, błonnika i minerałów absolutnie najwyższej jakości. Ponieważ jednak obecnie polujemy na naszą żywność w supermarkecie, a nie w lesie, chciałbym przedstawić najlepsze produkty spożywcze zawierające gorzkie substancje, które następnym razem możesz umieścić w swoim wózku na zakupy, chociaż prawdopodobnie niektóre z nich znajdziesz łatwiej i w lepszej jakości w Internecie.

Najlepsze pokarmy zawierające dużo gorzkich substancji

Oliwki



Prawdziwe oliwki są tak gorzkie, że albo się je kocha, albo nienawidzi. Trudno mi sobie wyobrazić, by ktokolwiek mógł powiedzieć po spróbowaniu prawdziwej oliwki: „Ta, w porządku”.

Oliwki zawierają pewien związek fenolowy – oleuropeinę – który nadaje im bardzo gorzki, intensywny smak. Gorzka substancja oleokantal również przyczynia się do intensywnego smaku i jest odpowiedzialna za fakt, że czysta oliwa z oliwek drapie w tylną część gardła po połknięciu.

Dlatego kupuję tylko oliwy z oliwek, które spożywane w czystej postaci dają przyjemne uczucie drapania w tylnej części gardła. Oliwy z oliwek z Palestyny bardzo często należą do tej kategorii.

Ale wracając do oliwek: tradycyjnie oliwki są często pasteryzowane, tj. gotowane, a także pozbawiane goryczki. Oczywiście oliwki nadal smakują gorzko, ale nie tak gorzko, jak powinny.

Surowe, niepozbawione goryczki i dojrzewające na drzewie oliwki smakują cudownie gorzko, intensywnie, a jednocześnie zupełnie inaczej niż to, do czego jesteśmy przyzwyczajeni. Osobiście uważam, że są uzależniające. Dlatego zawsze mam w lodówce małą miseczkę, którą marynuję w wysokiej jakości oliwie z oliwek. W razie potrzeby po prostu podjadam je przed posiłkiem lub dodaję do sałatek, makaronów, tofu czy humusu.

Oliwki są naprawdę świetnym pożywieniem dla zdrowia jelit. Badania wykazały to dość wyraźnie. Regularne spożywanie oliwek (oliwy) zwiększa wydzielanie w przewodzie pokarmowym¹⁵.

Ma to dwie ważne funkcje dla naszego trawienia:

1. **Wydzielanie soków trawiennych.**

Dotyczy to wpływu na ślinę, żółć i oczywiście żołądek.

2. **Wydzielanie hormonów i neuroprzekaźników kontrolujących trawienie.**

Dotyczy to hormonów, takich jak gastryna, sekretyna i przekaźniki, takie jak noradrenalina.

Gorzkie substancje mogą również zwiększać perystaltykę jelit, mówiąc prościej: ruchliwość jelit. To dobrze, ponieważ ostatecznie twoje jelita, podobnie jak mięsień czworogłowy, powinny być w ruchu i regularnie trenowane.

Szczerze mówiąc, nie obchodzi mnie, jak spożywasz oliwki. Jeśli tylko znajdziesz sposób na regularne włączanie oliwek do swojej diety, już będę zadowolony. Upewnij się tylko, że nie są marynowane w oleju słonecznikowym i nie mają zbyt wielu dodatków. Dobra oliwa z oliwek, sól kamienna i kilka ziół to wszystko, czego potrzebuje oliwka. Najzdrowszym sposobem spożywania oliwek jest jedzenie ich na surowo.

Gorzki melon



Jak możesz sobie wyobrazić, gorzkie melony nie są prawdziwymi melonami. Wciąż zastanawiam się, dlaczego w ogóle się tak nazywają. Gorzkie melony wyglądają bardziej jak wyjątkowo paskudne ogórki i, jak sama nazwa wskazuje, zawierają prozdrowotne gorzkie substancje. Ponieważ są one spożywane głównie w Azji i Afryce, nie znajdziesz ich w naszych supermarketach, ale możesz po nie wejść do cudownego świata sklepów afrykańskich

i azjatyckich. Oprócz platanów, piekielnie ostrych papryczek chili, ogromnych awokado i okrągłych bakłażanów o pięknych kształtach, duże kartonowe pudła zawierają również czasami gorzkie melony.

Oprócz polifenoli i flawonoidów, gorzki melon zawiera również triterpeny¹⁶. Są to substancje roślinne, które można znaleźć również w grzybach. W szczególności należy tu zwrócić uwagę na grzyby reishi, które prawdopodobnie dlatego są również określane jako „grzyby lecznicze”.

Triterpeny mają nie tylko silne działanie przeciwutleniające¹⁷ i przeciwwirusowe¹⁸, ale także są kolejną świetną bronią w walce o zdrowie jelit.

Mogą one pomóc wzmocnić dobre bakterie jelitowe, a przede wszystkim utrzymać w ryzach bakterie redukujące siarczany¹⁹! Jest to ważne, ponieważ obecnie wiemy, że zbyt duża ilość bakterii redukujących siarczany jest powiązana z chorobami jelit. Jeśli masz ich na stracie zbyt wiele, mogą rozwinąć się nietypowe, niestandardowe komórki. Szczegółowe wyjaśnienie tego procesu byłoby teraz zbyt daleko idące, ale myślę, że zrozumiałeś przesłanie: gorzki melon do środka, złe bakterie na zewnątrz.



ZDROWA DIETA SIĘ OPŁACA!

Chciałbym zachęcić cię do postrzegania inwestowania w swoje zdrowie jako najlepszej inwestycji, jaką możesz poczynić.

Bycie zdrowym jest tego warte! Uczucie czystej skóry, zrównoważonego nastroju, wysokiej witalności i optymalnie funkcjonującego trawienia jest nie do opisania!

Ludzie regularnie krytykują mnie za to, że moje jedzenie jest takie drogie. „Jak można wydać 130 euro na 10 kg dzikich jagód?!”. Jasne, jeśli nie ma się pieniędzy, to się ich nie ma. Ale jak szybko możemy wydać 130 euro na hotele, benzynę czy ubrania? Zwrot ze zdrowego stylu życia można odczuć każdego dnia, nie tylko po 50 latach żmudnego oszczędzania.

W odpowiedzi na moją pierwszą książkę otrzymałem tak wiele wspianych wiadomości od was o tym, o ile lepiej się czujecie i jak gładko wszystko nagle idzie. To pokazuje, jaki potencjał tkwi w jedzeniu i ćwiczeniach.

Zdrowa dieta z pewnością nie jest jedynym panaceum, ale może zrobić dla nas cholernie dużo dobrego! Decyzja należy do ciebie. Codziennie przy kasie.

Kiedyś też tak myślałem: „4 euro za opakowanie jagód?”. Dziś myślę sobie: „4 euro za dużą porcję frytek?”.

Jedzenie nie musi twoim priorytetem w życiu, jestem pewien, że masz inne hobby i rzeczy, które kosztują. Ale byłbym niesamowicie szczęśliwy, gdybyś postrzegał inwestowanie w dobrą, regionalną, ekologiczną żywność jako coś wartego zachodu. Każdego dnia od nowa.

...A tak między nami: dobre produkty po prostu smakują też lepiej.

Przepisy

ZDROWY POCZĄTEK DNIA





MIGDAŁOWO-CZEKOLADOWO-KOKOSOWA GRANOLA

Składniki płynne

140 g miękkich daktyli
100 g masła
migdałowego,
brązowego
50 g ciemnej czekolady,
min. 90%

Składniki stałe

200 g płatków owsianych,
w całości
100 g orzechów włoskich
60 g wiórków
kokosowych
50 g rodzynek
30 g kakao w proszku
1 łyżeczka cynamonu
cejlońskiego,
około 2 g

PRZYGOTOWANIE

Rozpuścić gorzką czekoladę w kąpieli wodnej i odstawić na bok. Zmiksować daktyle, masło migdałowe i 100 ml wody w blenderze na lepką masę. Rozgrzać piekarnik do temperatury 140°C.

Orzechy włoskie posiekać średnio grubo i wymieszać z płatkami owsianymi, rodzynkami i wiórkami kokosowymi w dużej misce. Dodać kakao w proszku, cynamon i sól kamienną. Wlać roztopioną czekoladę i dokładnie wymieszać.

Dodać mieszankę daktyli i migdałów i wymieszać bardzo dokładnie szpatułką. Mieszać przez 3–4 minuty, aż wszystko się połączy.

Rozłożyć mieszaninę na blasze do pieczenia i rozprowadzić tak gładko i równomiernie, jak to możliwe, grzbietem zwilżonej łyżki lub szpatułki.

Piec 25 minut na środkowej półce. Wyjąć, ostrożnie obrócić i piec kolejne 20–25 minut. Wyjąć granolę i pozostawić do całkowitego ostygnięcia w chłodnym miejscu. Zimą wystawiam ją na zewnątrz na parapet.

Połączyć na kawałki i przechowywać w szczelnym pojemniku.

Luke Moja granola była już wielkim hitem, więc postanowiłem zrobić wersję 2.0. Nie-samowicie pyszna! Masz tu wszystko, czego potrzebujesz, jeśli chodzi o błonnik. Jeśli pozostawisz granolę do ostygnięcia i zjesz ją dopiero następnego dnia, skrobia oporna zdąży się uformować. Proces ten trwa około 12–24 godzin. Skrobia oporna jest doskonała dla bakterii jelitowych i służy im jako pożywienie.



PROSTY, CODZIENNY JOGURT LUKE'A DLA JELIT

Kremowy, chrupiący | 1 porcja

Składniki

230 g jogurtu, jogurtu
organicznego
z mleka owczego/
koziego lub jogurtu
sojowego
1 średniej wielkości jabłko,
organiczne
100 g płatków owsianych,
organicznych
20 g orzechów włoskich
15 g zmielonego siemienia
lnianego
20 ml syropu z yacon
20 g ciemnej czekolady,
min. 90%
7 ml oliwy z oliwek
2 daktyle
½ łyżeczki cynamonu
cejlońskiego
½ laski wanilii lub
¼ łyżeczki wanilii
w proszku, lub
1 łyżeczka ekstraktu
waniliowego

PRZYGOTOWANIE

Orzechy włoskie i czekoladę grubo posiekać, jabłko pokroić w kostkę, a daktyle – w słupki. Wymieszać ze wszystkimi pozostałymi składnikami i szczyptą soli kamiennej w misce i odstawić na 10 minut. Opcjonalnie dodać inne owoce i cieszyć się smakiem. Ja lubię podawać z figami, malinami, jagodami lub czerwonymi winogronami.

GRZYBY Z KMINKIEM I OREGANO NA MAŚLANYM KREMIE FASOLOWYM

Z brązowym ryżem i winogronami | 2 porcje

Maślany krem fasolowy

225 g fasoli szparagowej
lub białej fasoli lub
fasoli cannelini

100 g tahini

8 ml soku z cytryny

½ łyżeczki miodu

Grzyby

210 g pieczarek,

brązowych

3 łyżeczki kminku,

około 7 g

2 łyżeczki oregano,

około 4 g

Polewa

150 g brązowego ryżu

110 g czerwonych

winogron

1 awokado, opcjonalnie

1 pęczek bazylii

35 ml oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Ugotować brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu z dużą ilością soli kamiennej i odstawić na bok. W międzyczasie zmiksować wszystkie składniki na krem z fasoli z 40 ml bardzo zimnej wody i ¼ łyżeczki soli kamiennej w blenderze lub robocie kuchennym 1–2 minuty na gładką masę. Dodać kolejne 20–30 ml zimnej wody i miksować kolejne 2 minuty do uzyskania bardzo kremowego i gładkiego kremu. Doprawić solą kamienną i sokiem z cytryny.

Schłodzić śmietanę w lodówce. Rozgrzać piekarnik do temperatury 140°C. Doprawić grzyby kminkiem, oregano, odrobiną soku z cytryny, 1 łyżeczką oliwy i solą kamienną do smaku i wymieszać razem w dużej misce. Piec w rozgrzanym piekarniku 15 minut. W tym czasie pokroić winogrona na połówki, posiekać liście bazylii i opcjonalnie pokroić awokado w cienkie filety. Lekko posolić awokado.

Podzielić krem fasolowy na 2 talerze. Umieścić grzyby na środku i przykryć połówkami winogron, liśćmi bazylii, dużą ilością oliwy z oliwek i brązowym ryżem. Opcjonalnie podawać z awokado.

Luke Biała fasola jest doskonałym źródłem błonnika, który odżywia dobre bakterie w jelitach. Grzyby są niezwykle niedocenianym prebiotykiem i powinny być włączane do diety co najmniej dwa razy w tygodniu. Kminek poprawia trawienie, więc warto połączyć go z fasolą. Jeśli chcesz, aby danie było wegańskie, użyj syropu klonowego zamiast miodu. Uwielbiam to danie, jest obłędnie pyszne!



Luke Nie-sa-mo-wi-cie pyszne. Piszę to po przygotowaniu i zjedzeniu daalu; Vicky i ja byliśmy zachwyceni. Gorąco polecam spróbować tego dania. Absolutnie przepyszne jedzenie!

KREMOWY DAAL Z SOCZEWICY, MANGO I MASŁA ORZECHOWEGO

Pikantne, owocowe, niesamowicie pyszne! | 2–3 porcje

Baza

400 ml mleka
kokosowego
300 g żółtej soczewicy
200 g tofu
3 cebule, czerwone
5 ząbków czosnku
1 chili
1 kawałek imbiru wielkości
kciuka
2 kostki bulionu
warzywnego
½ pęczka bazylii,
opcjonalnie

Umami

1 mango, około 190 g
miąższu netto
30 g masła orzechowego
20 g przecieru
pomidorowego
13 ml sosu sojowego
2 łyżeczki garam masala,
około 9 g
1 łyżeczka kminku,
około 5 g
1 łyżeczka papryki
w proszku, około 5 g
½ łyżeczki kurkumy,
około 3 g

PRZYGOTOWANIE

Z grubsza posiekać cebulę, drobno posiekać czosnek i imbir, a chili pokroić w krążki. Oddzielić miąższ mango od skórki i umieścić w blenderze z przecierem pomidorowym i musem z orzeszków ziemnych z 2 łyżkami wody i odstawić na bok. Jeszcze nie blendować.

Rozgrzać patelnię na średnim ogniu i smażyć cebulę na 2 łyżkach oleju kokosowego 5–6 minut, aż się zeszkli*.

Dodać czosnek, imbir i chili i smażyć kolejne 3 minuty. Żaden ze składników nie powinien zacząć brązowieć, oznacza to, że wtedy patelnia jest zbyt gorąca.

Dodać garam masala, kminek, paprykę w proszku, kurkumę, sos sojowy, 2 łyżki wody i ½ łyżeczki soli kamiennej na patelnię i dokładnie mieszać z warzywami kolejne 2 minuty.

Zdjąć mieszaninę z patelni i przełożyć do blendera. Dokładnie przepłukać żółtą soczewicę na sicie i umieścić w garnku z 400 ml wody i 2 kostkami bulionu warzywnego. Doprowadzić do wrzenia i gotować na średnim ogniu około 10–15 minut, aż woda prawie się wygotuje. Dodać mleko kokosowe. Z grubsza zmiksować mieszankę umami w blenderze i dodać do garnka. Pokroić tofu na kawałki wielkości kęsa i również dodać do garnka. Pozostawić daal na wolnym ogniu na kolejne 15 minut.

Daal podawać w miskach, posypać bazylią i czarnym pieprzem.

* Daale i curry potrzebują czasu. Cebula nigdy nie powinna być smażona w zbyt wysokiej temperaturze ani nie powinna brązowieć. Dlatego lepiej ustawić poziom ciepła o jeden za nisko niż o jeden za wysoko.



PRZYJACIÓŁKA ZDROWYCH JELIT

Z gruszką i szpinakiem | 2 smoothies

Składniki

125 g szpinaku baby
170 ml mleka sojowego,
niesłodzonego
60 g kostek lodu
2 gruszki, około 250 g
1 cytryna, około 110 g
1 łyżka oleju lnianego

PRZYGOTOWANIE

Umyć i osuszyć szpinak baby. Wydrążyć gruszki i obrać cytrynę. Najpierw dodać mleko sojowe, cytrynę, olej lniany, gruszki i kostki lodu do pojemnika. Na koniec dorzucić szpinak i zmiksować na kremową masę. Natychmiast spożywać.

Luke Czy wiesz, że w twoich jelitach znajdują się różne bakterie dla każdego rodzaju owoców i warzyw? Jedne trawią szpinak, inne – gruszki, a jeszcze inne – kalafior. Dlatego to smoothie jest tak wspaniałe: zawiera dużą różnorodność warzyw i owoców, plus cenne kwasy tłuszczowe omega-3 z oleju lnianego, które zwiększają poziom przeciwciała immunoglobuliny A. Immunoglobulina A sprawia, że niepożądani intruzi trzymają się z daleka od jelit, i pozytywnie wpływa na skład twojego mikrobiomu.



Luke Jaque-Rodney – od lat zgłębia temat zdrowia jelit, mikrobiomu i wpływu odżywiania na długowieczność. Swoje podejście testował najpierw na sobie, a dziś dzieli się sprawdzonymi rozwiązaniami w formie prostych zasad i przepisów. Jego książki to połączenie rzetelnej wiedzy, codziennej praktyki i autentycznej pasji do zdrowego stylu życia.

**Chcesz cieszyć się zdrowiem, młodym wyglądem
i niesłabnącą energią przez długie lata?**

W tej książce znajdziesz sprawdzone rozwiązania, jak w naturalny sposób wzmocnić odporność, wyciszyć stany zapalne, odbudować mikrobiom jelitowy i wesprzeć organizm w walce z chorobami autoimmunologicznymi. Dowiesz się, jak skutecznie korzystać z superfoods i żywności funkcjonalnej, by codziennie odżywiać ciało od środka i czuć się lekko.

Zyskasz konkretne korzyści, które możesz poczuć na co dzień:

- przywrócisz równowagę jelit i poprawisz trawienie,
- poznasz naturalne sposoby na wzdęcia i lepsze samopoczucie po jedzeniu,
- wzmocnisz odporność i poczujesz przypływ energii,
- odkryjesz przepisy na dietę przeciwzapalną, dietę bezglutenową i wegańską.

Czuj się lekko, zdrowo i młodo każdego dnia



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

