



dr Eric Zielinski
Sabrina Ann Zielinski

OLEJKI ETERYCZNE W DIECIE

Aktywuj biologicznie swoje posiłki.
Usuń zbędne kilogramy i odzyskaj zdrowie
dzięki popularnym olejom eterycznym



**OLEJKI
ETERYCZNE
W DIECIE**



dr Eric Zielinski
Sabrina Ann Zielinski

OLEJKI ETERYCZNE W DIECIE

Aktywuj biologicznie swoje posiłki.
Usuń zbędne kilogramy i odzyskaj zdrowie
dzięki popularnym olejom eterycznym



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-591-7

Tytuł oryginału: *The Essential Oils Diet: Lose Weight and Transform Your Health
with the Power of Essential Oils and Bioactive Foods*

Copyright © 2019 by DrEricZ.com LLC
This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
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.



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

*Dla Esther, Izajaha, Elijaha i Isabelli:
jesteście naszymi darami od Boga, kochamy was
i doceniamy bardziej, niż jesteście w stanie przypuszczać.
Pomogliście nam doświadczyć miłości Boga i zrozumieć ją w sposób,
którego nikt inny nie byłby nam w stanie wytłumaczyć,
a bycie waszymi rodzicami pomogło nam ją wypełnić.
Ufamy, że spojrzycie na tę książkę jak na dar naszej rodziny
dla świata i że uznacie, że czas, jaki poświęciliśmy na przygotowanie rękopisu,
będąc z dala od siebie, ostatecznie był tego wart.
Właśnie dlatego robimy to, co robimy, i właśnie z tego powodu
żyjemy w taki sposób. Jesteście naszą inspiracją i nadzieją na zdrowsze
pokolenie, które doświadczy życia w jego obfitości!*

*Z miłością,
Tatus i Mamusia*

SPIS TREŚCI



PRZEDMOWA

Zmierz się z oczywistymi prawdami, które są ignorowane 9

WPROWADZENIE

Jak się w to wszystko wpakowaliśmy? 19

CZĘŚĆ I Problem i jego rozwiązanie 31

ROZDZIAŁ 1

Dlaczego „diety” zawodzą, a transformacja przynosi efekty 33

ROZDZIAŁ 2

Odtrutka na chemiczną zupę: olejki eteryczne
i żywność bogata w składniki bioaktywne 49

ROZDZIAŁ 3

To nie twoja wina: zostałeś wprowadzony w błąd 73

CZĘŚĆ II Wprowadzenie do transformującej diety olejków eterycznych 95

ROZDZIAŁ 4

Co powinieneś wiedzieć, zanim zaczniesz stosować
dietę olejków eterycznych 97

ROZDZIAŁ 5

30-dniowa szybka ścieżka z olejkami eterycznymi:
stwórz nowe nawyki i zacznij tracić nadmiar kilogramów 125

ROZDZIAŁ 6

Olejki eteryczne wspierają odchudzanie 149

ROZDZIAŁ 7

Na zawsze odmień swoje życie i zdrowie,
korzystając z olejków eterycznych 173

ROZDZIAŁ 8

Pozostać zdrowym w toksycznym świecie: przewodnik po tym,
jak walczyć z toksynami pochodzącymi ze środowiska 207

ROZDZIAŁ 9

Klucze do życia pełnego obfitości 231

WNIOSEK

Czas na kontrolę rzeczywistości 245

CZEŚĆ III Przepisy, remedia i ćwiczenia diety olejków eterycznych 249

Dieta olejków eterycznych – przepisy 251

Lekarstwa z olejków eterycznych 331

Niezbędny program ćwiczeń 351

PODZIĘKOWANIA 367

PRZYPISY 371

POLECANE ZASOBY 401

O AUTORACH 405



ZMIERZ SIĘ Z OCZYWISTYMI PRAWDAMI, KTÓRE SĄ IGNOROWANE

*Największe odkrycie moich czasów to prawda,
że człowiek może zmienić siebie,
zmieniając swój stosunek do świata.*

WILLIAM JAMES

Uczciwe ostrzeżenie: są dwa powody, dla których ta książka różni się od jakiegokolwiek innej książki o dietach.

- **Powód nr 1:** według naszej wiedzy jest to pierwsza książka opisująca składniki bioaktywne, takie jak olejki eteryczne, służące kontrolowaniu masy ciała i pomagające zapobiegać chorobom. Prawdopodobnie nigdy wcześniej nie słyszałeś o „składnikach bioaktywnych”, jednak jestem pewny, że znane ci są takie terminy, jak *antyoksydanty*, a nawet *polifenole*. Jedno i drugie to składniki bioaktywne, które powinny stać się punktem centralnym twojego programu dietetycznego. Nie martw się, omówimy to szerzej w dalszej części książki.
- **Powód nr 2:** Jedzenie nie jest źródłem problemu ani też nie jest jego rozwiązaniem. Prawdziwy problem leży zupełnie gdzie indziej: ludzie padają

ofiara zachowań, o których w głębi serca wiedzą, że im nie służą. Jak możesz ominąć tę pułapkę i odmienić swoje życie? To jest prawdziwym przedmiotem naszej książki.

Każdego roku ukazują się dziesiątki nowych książek na temat diet, a wiele z nich błyskawicznie trafia na listy bestsellerów. Włącz telewizję lub weź do ręki dowolny magazyn, a pewnie trafisz na reklamy programów mających pomóc w skutecznym zrzuceniu kilogramów, gdzie posiłki dietetyczne zostaną ci dostarczone do domu. Amerykanie mają obsesję na punkcie diet, ale gdy rozejrzysz się wokół siebie, staje się jasne, że jako jednostki ponieśliśmy spektakularną porażkę w osiągnięciu celu, jakim jest zdrowa waga. Jeszcze gorzej jest to, że wyeksportowaliśmy amerykański styl odżywiania się na resztę świata, czego konsekwencje można łatwo przewidzieć.

Nasze uzależnienie od jedzenia dorównuje naszemu uzależnieniu od diet. Równie dobrze możemy poszukiwać fontanny młodości zamiast zachować młodość na dłużej poprzez zmianę sposobu życia. Rzeczywistość jest taka, że większość diet po prostu nie działa, lecz nosimy w sobie fantazję, że gdybyśmy wreszcie znaleźli tę odpowiednią książkę z właściwą dietą, to nastąpiłaby nasza przemiana i odtąd żylibyśmy szczęśliwie. Tymczasem musimy się cofnąć: jeśli postanowisz zmienić swoje życie, możesz zacząć podążać ścieżką prowadzącą do przemiany twojego zdrowia i ciała.

Wiem, że teraz myślisz sobie: „Chwila, moment: ta książka ma w tytule słowo *dieta*, więc dlaczego robisz mi wodę z mózgu?”

Niestety słowo *dieta* zostało wchłonięte przez przemysł zbudowany wokół utraty wagi. Pierwotnie słowo *dieta* odnosiło się do sposobu odżywiania, lecz teraz większość ludzi wiąże to słowo z chęcią schudnięcia. W tej książce słowo *dieta* odnosi się do swego pierwotnego znaczenia, szczególnie do sposobu odżywiania, na który składa się bogata w składniki bioaktywne żywność pełna niezbędnych składników odżywczych i równoległe eliminująca żywność przetworzoną. Jak już wiesz, utrata wagi jest efektem ubocznym dobrego odżywiania się i przyjęcia innych zdrowych nawyków.

Obfite życie: twoje dane przez Boga prawo

*Złodziej przychodzi tylko po to, aby kraść, zabijać i niszczyć.
Ja przyszedłem po to, aby [owce] miały życie i miały je w obfitości.*

Ewangelia według św. Jana, 10,10

W ostatniej książce pytałem czytelników, czy uważają siebie za ludzi zdrowych. Zacytowałem definicję zdrowia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), która określa je jako „stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby czy ułomności” i sprowokowałem ich do myślenia przekraczającego granice tego, co do tej pory uważali za *zdrowie*: przedstawiając je jako prawdziwie tętniące żywotnością, pełne obfitości życie, które jest zdecydowanie czymś więcej niż tylko brakiem chorób czy schorzeń.

W tej książce chciałem posunąć te rozważania o krok dalej i zadać ci inne pytanie: *Czy cieszysz się obfitością życia?* Innymi słowy, czy cieszysz się biblijnym zdrowiem?

Zdrowie biblijne nie jest listą zaczynającą się od: „Nie będziesz...”. Jest ono raczej nadrzędną koncepcją mówiącą o tym, że twoim danym przez Boga prawem jest cieszenie się obfitością życia, do czego Jezus Chrystus nawiązuje w Ewangelii św. Jana 10,10. Oznacza to, że cieszysz się równowagą i przejawiasz zdrowie we wszystkich obszarach swojego życia: duchowym, fizycznym, umysłowym, emocjonalnym, finansowym, zawodowym i społecznym. Bądź czujny, w rozdziale 9. będziemy szerzej i bardziej szczegółowo omawiać te siedem obszarów i damy ci wskazówki, jak nimi zarządzać.

Twoje zdrowie jest kamieniem węgielnym

Większość książek i technik nauczania stworzonych, by pomóc ci osiągnąć pełnię życia, zaleca skupianie się na modlitwie, medytacji, służbie innym i innych praktykach duchowych. Choć wszystkie te metody są dobre i bardzo potrzebne, to brakuje tu podstawowego faktu mówiącego o tym, że zdrowie jest naprawdę sednem twojego życia. Ta książka skupia się na praktycznej

prawdzie o tym, że zrównoważone i obfite życie jest niemożliwe, jeśli twoje ciało staje się brzemieniem dla duszy.

I pozwól, że zapytam jeszcze raz: Czy cieszysz się życiem pełnym obfitości?

Zachęcam cię do założenia dziennika, gdy wyruszysz w tę podróż z nami – pomyśl o nim jak o swoim Dzienniku Przemiany – i zapisz odpowiedź na pytanie na pierwszej wewnętrznej stronie okładki. Kiedy przeczytasz tę książkę, powróć do tego pytania i szczerze na nie odpowiedz. Pamiętaj, że u podstaw twoja podróż ku zdrowiu dotyczy równowagi. Potrawy, które jesz; napoje, które wypijasz; suplementy, które zażywasz; lekarstwa, które przyjmujesz; myśli, które pojawiają się w twojej głowie; emocje, które w sobie nosisz; uczucia, jakie żywisz w stosunku do swojej pracy; twoje działania finansowe i czynniki stresujące, które dopuszczasz do swojego życia – wszystkie one przyczyniają się do twojego doświadczania obfitości życia lub je zmniejszają. A gdy już to zrobisz, zapisz swoją aktualną wagę i wymiary klatki piersiowej, ramion, talii, bioder i ud. Obserwowanie, jak te wszystkie liczby będą się zmniejszać w ciągu nadchodzących tygodni i miesięcy, będzie naprawdę ekscytujące.

Przedstawiając Mamę Z

A teraz nakreślę nieco szersze tło. Moja pierwsza książka, *The Healing Power of Essential Oils*, dała podstawy do tego, jak używać olejków eterycznych, które są ważnym składnikiem mojego podejścia do obfitego życia. Ta nowa książka stanowi naturalny postęp na drodze realizowania nieuchwytnego celu, jakim jest osiągnięcie zdrowej wagi jako integralnego czynnika dobrego zdrowia. Tym razem, i mówię to z dumą, współautorką książki jest moja żona i partnerka w pracy, Sabrina, znana jako Mama Z.

Wspólnie obalimy kilka mitów i objaśnimy kluczowe i aktualne tematy, które są istotne dla ciebie i twojego zdrowia. Jednym z nich jest to, dlaczego te wszystkie diety o niskiej zawartości węglowodanów i wysokiej zawartości tłuszczu, o których tak często słyszysz, nie są czymś, co powinieneś stosować, jeśli próbujesz doświadczyć życia w obfitości. Kolejną sprawą jest to, jak bardzo ważne jest, by zrozumieć, że szczupłe ciało to tylko jeden z aspektów

ogólnego zdrowia. Możesz wyglądać wspaniale, ale nie być zdrowy; jednak nie możesz też mówić o prawdziwym zdrowiu, gdy masz nadwagę.

Dlatego zamiast tradycyjnej książki o „diecie”, trzymasz w rękach klucz do maksymalnego zdrowia, wysokiej wydajności i prawdziwej przemiany. Naszą intencją jest, by dać ci narzędzia, jakich potrzebujesz do doświadczenia zrównoważonego życia w obfitych, dzięki osiągnięciu zdrowej wagi.

W kolejnych rozdziałach zajmiemy się detoksykacją emocjonalną i obrazem ciała, pomożemy ci znaleźć odpowiedni rytm ćwiczeń i zapewnimy pyszne, szybkie i łatwe przepisy, abyś mógł cieszyć się długim życiem obfitującym w zdrowie i dobre samopoczucie.

Mity i błędne informacje

Najistotniejsze jest to, abyś nie obwiniał się ani za dodatkowe kilogramy, ani za kłopoty ze zdrowiem. Wina staje się jedynie składnikiem autodestrukcyjnych zachowań przekształcających się w nawyk, a każdy rodzaj winy jest źle lokowany. Stało się coś, co znieczuliło twoje ciało na zwykłe sygnały głodu i sytości. Wszyscy ucierpieliśmy z powodu tych błędnych informacji.

Twoi rodzice, lekarze i nauczyciele karmili cię kłamstwem, ale sami również byli karmieni kłamstwami. Większość konwencjonalnie wykształconych lekarzy niewiele wie na temat odżywiania. To kłamstwo polega na twierdzeniu, że kuchnia amerykańska jest odżywcza, a choroby, które dotyczą nasze społeczeństwo, mają niewiele lub zgoła nic wspólnego z jakością naszej diety.

Naprawdę?

Zastanów się nad następującymi faktami, których jako kultura nie chcemy uznać. Mama Z i ja nazywamy je oczywistymi prawdami, które są ignorowane.

Poznaj prawdę nr 1: Na to nie ma olejku

Moja pierwsza książka zawierała podstawy stosowania olejków eterycznych. Wkrótce po tym, gdy została opublikowana, odniosła wielki sukces, a wtedy mnóstwo ludzi zaczęło oblegać Sabrinę i mnie, pytając o rozwiązanie ich problemów zdrowotnych. Pytali: Który olejek eteryczny muszę zastosować, by poradzić sobie z cukrzycą? Który olejek uwolni mnie od depresji czy niepokoju? Który olejek wyeliminuje refluks kwasowy? A co z utratą wagi? I tak dalej, i tak dalej, ciągnęło się to w nieskończoność, bo pojawiały się pytania o kolejne choroby.

Oni wszyscy zadawali niewłaściwe pytania. Założenie, że jeden olejek lub mieszanka olejków same w sobie mogą być lekarstwem, jest błędne. Nie wpadaj w tę pułapkę. Ostatnią rzeczą, jaką chcielibyśmy zrobić, to potraktować olejki eteryczne jak leki, jako środki mające przynieść szybką poprawę, lecz nie trwałą zmianę. Olejki wzmacniają zdolność ciała do samoleczenia i mogą pomóc ci w staraniach o to, by osiągnąć wagę idealną. Nie pomogą ci osiągnąć trwałej utraty masy ciała, jeśli nie zechcesz zmienić swojego stylu życia, a to prowadzi nas do drugiego punktu.

Prosta prawda jest taka, że żaden olejek nie poradzi sobie z nadmiernymi kilogramami.

Poznaj prawdę nr 2: Same olejki nie mogą zrzucić nadmiaru kilogramów

Prosta prawda jest taka, że same olejki eteryczne nie mogą rozwiązać twoich problemów z wagą. Naturalną, zdrową masę ciała możesz osiągnąć wyłącznie poprzez zmianę swojego stylu życia, a my pokażemy ci, jak wykorzystywać olejki eteryczne, by w czasie tego procesu uczynić swoje życie nieco łatwiejszym!

Mama Z i ja popieramy witalistyczne podejście do zdrowia, które utrzymuje, że siła, która stworzyła ciało, może je wyleczyć. Bóg wyposażył twoje ciało w cudowną wewnętrzną zdolność do samoleczenia, pod pewnymi warunkami. Żadna ilość olejków eterycznych nie wyleczy ciała *bez innych zmian*. Nie możesz żywić się fast foodami i oczekiwać, że olejki eteryczne sprawią, że osiągniesz szczupłą sylwetkę.

Olejki eteryczne to znane harmonizatory, które mogą *pomóc* twojemu ciału osiągnąć homeostazę niezbędną do prawdziwego zapobiegania chorobie i leczenia schorzeń. Wraz ze zmianami w diecie, postawie mentalnej, ćwiczeniach i zmodyfikowaniu stylu życia olejki eteryczne mogą odegrać ogromną rolę we wspieraniu cię w osiągnięciu i utrzymaniu zdrowej wagi.

Poznaj prawdę nr 3: Nie możesz być zdrowy, jeśli masz nadwagę

Prawdziwe pytanie, jakie musisz sobie zadać, brzmi: Jakie zmiany stylu życia powinienem wprowadzić, aby przygotować grunt pod optymalne zdrowie i zapobieganie chorobom? Żyjemy w świecie pełnym zanieczyszczeń powietrza. Wiele z tych toksyn znajduje się w typowej amerykańskiej diecie składającej się z przetworzonego jedzenia i fast foodów. Podstawowym czynnikiem określającym twoje zdrowie jest twoja masa ciała. Jeśli masz nadwagę, to tak naprawdę nie możesz być zdrowy. Tak samo jeśli masz niedowagę. A jeśli masz dużą nadwagę, twoje zdrowie jest jeszcze bardziej narażone na niebezpieczeństwo. Aby być naprawdę zdrowym, musisz osiągnąć naturalną masę ciała.

Poznaj prawdę nr 4: Słabe zdrowie i nadwaga gwałtownie się powiększają

Pomimo zaawansowanego stanu technologii i medycyny oraz miliardów dolarów, jakie jako kraj wydajemy na ochronę zdrowia, nasze zbiorowe zdrowie się nie poprawia. W rzeczywistości statystyki pokazują coś zupełnie przeciwnego. Według Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) 39,8 procent dorosłych Amerykanów jest otyłych¹. Dodaj tylko dorosłych z nadwagą, a ta liczba zrobi się jeszcze bardziej alarmująca: 70,7 procent, pomimo, że każdego roku około 45 milionów Amerykanów przechodzi na dietę w celu zrzucenia nadmiaru kilogramów². Otyłość i nadwaga są powiązane z chorobami serca, udarem mózgu, cukrzycą typu 2 i pewnymi odmianami nowotworów, co oznacza, że wszystkim tym wiodącym przyczynom śmierci w rzeczywistości można by zapobiec, jeśli tylko ludzie utrzymywaliby niską masę ciała!

Najnowsze statystyki pokazują, że ponad 100 milionów Amerykanów już cierpi na cukrzycę typu 2 lub na stan przedcukrzycowy, a mniej więcej połowa tej liczby nie jest jeszcze zdiagnozowana. Spośród nich 30,3 miliona ma pełnoobjawową cukrzycę, a pozostałe 84,1 miliona ma stan przedcukrzycowy. Ponadto 34 procent dorosłych Amerykanów ma zespół metaboliczny, grupę stanów powiązanych z cukrzycą – szczególnie nadmiar tłuszczu w jamie brzusznej, nieprawidłowy poziom cholesterolu, wysoki poziom cukru we krwi i wzrost ciśnienia krwi – kiedy występują one razem, wzrasta ryzyko cukrzycy, zawału serca i udaru³.

Poznaj prawdę nr 5: Następne pokolenie ma poważny kłopot

Po raz pierwszy w historii szacuje się, że długość życia dzieci będzie krótsza niż ich rodziców, w dużej mierze przez schorzenia takie jak, cukrzyca typu 2, podwyższone ciśnienie krwi, choroby serca i pogorszenie się kondycji stawów – to wszystko ma związek z otyłością⁴. I powiem jeszcze raz, że tym

chorobom można by w dużej mierze zapobiec. Bez wątpienia mamy do czynienia z kryzysem gigantycznych rozmiarów, a Mama Z i ja zobowiązujemy się dołożyć wszelkich starań, aby położyć temu kres.

Dlatego właśnie zdecydowaliśmy się napisać tę książkę: aby przeprowadzić ludzi przez łatwe do wdrożenia strategie, które rozwijaliśmy przez lata, aby stać się osobami sprawnymi fizycznie i osiągnąć zdrową wagę, wspomagając się olejkami eterycznymi. Mamy szczerą nadzieję, że po przeczytaniu tej książki będziesz mógł stać się wzorem do naśladowania w kwestii zdrowia i przemiany i pomożesz nam w dzieleniu się naszym ważnym przesłaniem z przyjaciółmi i z tymi, których kochasz.

Zaczynamy...



DIETA OLEJKÓW ETERYCZNYCH – PRZEPISY

Tu Mama Z. Wiemy, że chętnie sięgasz po nasze proste, wyszczuplające przepisy pełne związków bioaktywnych i kuszących smaków. Wiele z tych dań zostało dodatkowo ulepszonych przez olejki eteryczne! Wszystkie nasze przepisy (lub ich odmiany) są odpowiednie dla wegetarian i wegan, proponujemy również takie warianty różnych składników, które odpowiadają większości ograniczeń dietetycznych. Staliśmy się mistrzami w sztuce kulinarnej, która jest przyjazna osobom z alergiami, i chcemy być pomocni w tym, abyś miał swoje ciastko (bezglutenowe, bezlaktozowe, naturalnie słodzone) i w dodatku je zjadł!

Gotowanie bez przetworzonego cukru, pszenicy oraz innych źródeł glutenu i tradycyjnego nabiału jest proste, kiedy już chwycisz, jak się to robi. Ale jeśli jest to dla Ciebie coś nowego, to nasza lista alternatywnych składników powinna być dla Ciebie dużą pomocą. Nie jest to wyczerpująca liczba – wydaje się, że ilość takich produktów rośnie każdego dnia. Większość z nich jest dostępna

w Thrive Market, Whole Foods, lokalnych sklepach ze zdrową żywnością i coraz częściej – w dobrze zaopatrzonych supermarketach. Dobrze byłoby, żebyś się w nie zaopatrzył, zanim rozpoczniesz dietę olejków eterycznych.

Kuchenna metamorfoza Mamy Z

Oto, co przez cały czas znajduje się w naszej spiżarni:

- Uniwersalna mąka bezglutenowa, jak na przykład Trader Joe's lub Bob's Red Mill (mąka do pieczenia 1 do 1).
- Masło migdałowe, jak na przykład Justin's, bez GMO.
- Mąka migdałowa, jak na przykład Bob's red Mill.
- Ocet jabłkowy, jak na przykład Bragg Organic Raw Unfiltered.
- Proszek do pieczenia bez aluminium, jak na przykład Rumford.
- Proszek do pieczenia, jak na przykład Bob's Red Mill.
- Bragg Liquid Aminos, którym można wspaniale zastąpić sos sojowy i sos Worcestershire.
- Kuloodporna kawa wyprodukowana z organicznych ziaren specjalnie palonych w celu zminimalizowania tworzenia się toksyn pleśniowych.
- Kakao w proszku, jak na przykład surowa, organiczna, wolna od GMO Natierra lub TerrAmazon.
- Organiczne nasiona chia, jak na przykład Nutiva.
- Organiczna mąka kokosowa, jak na przykład Bob's Red Mill.
- Organiczne mleko kokosowe w puszcze (pełnotłuste), jak na przykład Native Forest, niesłodzone.
- Organiczny cukier kokosowy (zwany również kryształami kokosowymi), jak na przykład Nutiva.
- Bezglutenowy makaron lasagna DeBoles and Taste Republic i bezglutenowy makaron lasagna z mąki migdałowej Cappello's.
- Zamiennik jajek, jak na przykład Namaste.
- Chipsy czekoladowe, takie jak minichipsy Enjoy Life, które nie zawierają nabiału, glutenu i soi; lub chipsy z ciemnej czekolady Lily's, które są słodzone stewią, bez dodatku cukru, wegańskie i niemodyfikowane genetycznie.

- Surowy olej kokosowy, jak na przykład Carrington Farms, organiczny i tłoczony na zimno virgin.
- Organiczne posiłki z lnu, jak na przykład Bob's Red Mill.
- Organiczne całe siemę lniane, jak na przykład Spectrum Essentials.
- Ghee (organiczny i od krów karmionych trawą), jak na przykład Pure Traditions.
- Bezglutenowy owies do szybkiego gotowania, jak na przykład Bob's Red Mill.
- Organiczny ciemny syrop klonowy stopień A lub C, jak na przykład Bob's Red Mill Farms.
- Organiczny cukier klonowy, jak na przykład Coombs Family Farms.
- Superżywność w postaci pełnego posiłku Living Fuel (warzywa, jagody i białko roślinne).
- Makaron Joy i Taste Republic, bezglutenowe makarony z brązowego ryżu i Cappello's bezglutenowe makarony z mąki migdałowej.
- Organiczny słodzik stewia (płynny), jak na przykład SweetLeaf lub KAL Sure Stevia, bezsmakowy lub o smaku wanilii, migdałów, kokosa, cytryny i innych.
- Organiczny słodzik stewia (sposzkwany), jak na przykład sproszkowany ekstrakt KAL Sure Stevia.
- Miód manuka (surowy), jak na przykład Wedderspoon lub Manuka Health.
- Majonez wykonany z oleju z awokado lub oleju z pestek winogron, jak na przykład Primal Kitchen lub olej vegenaise z pestek winogron lub awokado Follow Your Heart.
- Różowa sól himalajska, jak na przykład Natierra Himalania.
- Włókno babki płesznik, jak na przykład Yerba Prima.
- Łosoś, dziko złowiony, jak na przykład Wild Planet, bez GMO (puszka) lub dziki tuńczyk Safe Catch (woreczek).
- Organiczne muszle taco, jak na przykład Garden of Eden.
- Sproszkowana zielona herbata Ujido matcha.
- Bulion warzywny (organiczny), jak na przykład Rapunzel, który nie zawiera uwodornionych olejów.
- Sproszkowana laska wanilii (organiczna), taka jak Sunny Day Naturals.

WSKAZÓWKA MAMY Z

Zawsze mam zapas stojów do zapraw w różnych rozmiarach, aby przechowywać zapasy w spiżarni.

A teraz odwiedzmy lodówkę. W zależności od wrażliwości na określone produkty żywnościowe, ta lista powinna być bardzo pomocna, szczególnie jeśli jesteś wegetarianinem, weganinem lub po prostu chcesz zmniejszyć spożycie nabiału i konserwantów.

METAMORFOZA LODÓWKI I ZAMRAŻARKI AUTORSTWA MAMY Z	
Zamiast	Użyj
Boczek	Organiczny boczek z indyka, bez azotanów
Masło	Masło organiczne, najlepiej od krów karmionych trawą, lub surowy olej kokosowy
Ser	Bezmleczne substytuty Daiya, Kite Hill, So Delicious, Violife Foods i Follow Your Heart lub ser z surowego mleka (krowiego, koziego albo owczego)
Przyprawy	Słodzony agawą keczup Organicville i musztarda Annie's
Śmietanka	Pełnotłuste niesłodzone organiczne mleko kokosowe w puszkach lub śmietanka kokosowa
Serek śmietankowy	Substytuty bezmleczne Daiya i Kite Hill
Wędlina	Organiczne wędliny Applegate Farms
Jaja	Lokalne, organiczne jaja z wolnego wybiegu lub zamiennik jaj
Białka jaj	Simple Truth Organic, 100% jaj z wolnego wybiegu
Świeży makaron	Makaron Cappello's (bezglutenowy makaron z mąki migdałowej) lub bezglutenowa lasagne w płatach, Miracle Noodle makaron angel hair i fettuccine (wyprodukowane z mąki konjac)
Posiłki mrożone	Orzechowe taco Carla Lee
Posiłki mrożone (dla dzieci)	Organiczne i bezglutenowe kawałki kurczaka Applegate Farms w panierce i niesolone ani niewędzone wołowe parówki w cieście z mąki kukurydzianej
Posiłki mrożone (pizza)	Daiya, bezglutenowa

Mięso mielone	100% wołowina z krów karmionych trawą; najlepsza jest lokalna
Mieszanka śmietanki i mleka	Niesłodzona Nutpods lub „śmietanki” Califia Farms Better Half
Lody	Lody z mleka kokosowego So Delicious (wyłącznie wariant bezcukrowy; zwróć uwagę na to, że smaki inne niż waniliowy mogą zawierać przetworzony cukier, co sprawia, że są nie do zaakceptowania)
Dżemy i galaretki	BioNaturae All-Fruit Spread
Majonez	Majonez vegenaise Follow Your Heart z oleju z pestek winogron albo majonez Primal Kitchen z oleju z awokado
Mleko (pełne)	Niesłodzone mleko migdałowe waniliowe lub organiczne mleko kokosowe
Serek ricotta	Niesłodzony jogurt z mleka kokosowego So Delicious
Sos do sałaty	Własnej roboty (zobacz: indeks przepisów, w którym znajdziesz nasze ulubione)
Kwaśna śmietana	Majonez vegenaise Follow Your Heart z oleju z pestek winogron
Jogurt	Niesłodzony jogurt waniliowy z mleka kokosowego

Inne ważne zamienniki

Kiedy przystosowujesz własne przepisy do naszego zdrowego sposobu odżywiania się, te wskazówki powinny być bardzo pomocne:

- Jeśli twój przepis wymaga dodania 1 łyżeczki ekstraktu waniliowego i używasz alternatywnego środka słodzącego (takiego jak miód, kryształowy miód, cukier kokosowy lub stewia), zwiększ ilość wanilii do 1 łyżki stołowej.
- Jeśli przepis na coś słodkiego nie wymaga dodania ekstraktu z wanilii, a ty używasz alternatywnego środka słodzącego, dodaj jedną łyżeczkę wanilii.
- Odpowiednikiem łyżki stołowej świeżych ziół jest łyżeczka ziół suszonych.
- Odpowiednikiem łyżki stołowej świeżych ziół, korzeni, skórki cytrusowej i mięty są dwie krople olejku eterycznego.

Indeks przepisów kulinarnych

Przepisy, które nie są odpowiednie dla fazy szybkiej ścieżki w diecie olejków eterycznych, po nazwie przepisu są oznaczone gwiazdką (*).

NAPOJE

Mrożona zielona herbata hibiskusowa	261
Mrożona matcha	262
Mrożona matcha spalająca tłuszcz	262
Matcha latte spalająca tłuszcz	263
Wzmacniająca odporność matcha latte	263
Matcha latte z dynią i przyprawami	264
Mrożona herbata yerba mate	264
Koncentrat wody z olejkami	265

ŚNIADANIA

Zdrowe dla serca naleśniki jagodowe	266
Zdrowe dla serca gofry jagodowe	267
Super Greens Powder Mamy Z	268
Super Red Powder Mamy Z	270
Bioaktywny koktajl śniadaniowy Mamy Z	271
Omlet z warzywami i ziołami	272
Białkowy koktajl orzechowo-czekoladowy	273
Przepyszny koktajl jagodowo-warzywny	274
Kakaowa miska pełna energii	275
Pikantne jesienne śniadanie prosto z pieca*	276

LUNCH I DODATKI DO DANIA GŁÓWNEGO

Szybka sałatka z tuńczykiem lub łososiem	277
Sałatka z awokado i jajka	278
Świeża zieleń i sałatka ogórkowa	279
Letnia sałatka ze świeżą zieleń	280
Przepyszny jogurt z olejkami	281
Surówka coleslaw Mamy Z	282
Pikantny suflet z dyni piżmowej*	283
Supermakaron z bazylią, czosnkiem i orzeszkami piniowymi	284
Falafel ze słodkich ziemniaków	286
Smaczna gęsta zupa pomidorowa	287
Superzupa z jarmużu i soczewicy	288

PRZYSTAWKI

Bruschetta Sama*	289
Dip cytrynowy z olejkami eterycznymi*	290
Superpesto z jarmużu i awokado	291
Wegańskie ruloniki z brązowego ryżu z pesto	291
Pesto z suszonych pomidorów	292
Dip z kremowego „serowego” pesto	292
Superpesto z bazylii i pietruszki	293
Pieczarki portobello faszerowane pesto	294
Sałatka z faszerowanych pieczarek portobello	294
Dyniowy dip Mamy Z*	295
Hummus Mamy Z	296
Hummus z suszonych pomidorów Mamy Z	297
Południowo-zachodni hummus Mamy Z	297
Orzechy wypełniające luki	298

OBIADOKOLACJE

Superkapusta bok choy smażona w woku	299
Luksusowa sałatka rybna	300
Luksusowa sałatka rybna z makaronem*	301
Lasagne Mamy Z	302
Lasagne z wolnowaru	303
Lasagne dla miłośników mięsa*	303
Spaghetti Mamy Z	304
Spaghetti Mamy Z z sosem mięsnym*	305
Sałatka prosto z ogrodu z komosą ryżową	306
Zapiekanka „Na południe od granicy”	307
Kolorowa sałatka z jarmuzem	308

SOSY, DRESSINGI, PRZYPRAWY I MASŁA

Masło bazyliowe	309
Masło koperkowe	309
Ulubiony włoski dressing naszej rodziny	310
Kremowy włoski dressing jak marzenie	311
Wegański sos grecki	312
Pikantna salsa z rajskich owoców	313
Taco z przyprawami Mamy Z	314
Dip taco Mamy Z	314

DESERY

Chleb herbaciany mocno cytrynowy*	315
Chleb herbaciany cytrynowo-migdałowy*	316
Pudding z brązowego ryżu*	317
Ciasto żurawinowe	318
Naturalny cukier puder*	319
Kokosowa bita śmietana	319

Lody waniliowe Mamy Z	320
Miętowe lody na patyku Mamy Z	320
Lody czekoladowo-migdałowe Mamy Z	321
Superpożywne paszteciki z miętą	321
Brownie z ciemną czekoladą i miętą*	322
Brownie Dr. Z z czarnej fasoli i czekolady	323
Brownie z czarnej fasoli i karobu	324
Pudding Dr. Z z czekolady i awokado	324
Potrójne batoniki cytrynowe Mamy Z*	325
Potrójne batoniki pomarańczowe Mamy Z*	326
Nasz marchewkowy tort weselny*	327
Łatwy lukier z „serka śmietankowego”*	328
Łatwe ciasto cytrynowe z olejkami eterycznymi*	328
Kruche ciasto do nadziewania*	329
Łatwe ciasto dyniowe z olejkami eterycznymi*	329

Klucz do przepisów

Poniższe przepisy nie podają żadnych wartości odżywczych. Dlaczego? Ponieważ to po prostu nie ma znaczenia. Dieta olejków eterycznych nie wymaga liczenia kalorii czy gramów węglowodanów bądź tłuszczu. Co za ulga!

- Przepisy, które nie są odpowiednie dla fazy szybkiej ścieżki diety olejków eterycznych, oznaczone są gwiazdką (*) po nazwie przepisu. Możesz zajrzeć do nich ponownie, gdy wejdiesz w fazę stylu życia z olejkami.
- Składniki, które nie są odpowiednie dla fazy szybkiej ścieżki, również oznaczone są gwiazdką (*). W większości przypadków na liście znajduje się inny składnik, który można zastąpić, dzięki czemu przepis jest zgodny z szybką ścieżką.
- Czasami uwaga następująca po przepisie zawiera więcej szczegółów na temat mniej znanych składników. Wiele z nich pojawia się również na listach produktów do spiżarni i lodówki na stronach 525 i 254.
- Zawsze preferowane są produkty ekologiczne, podobnie jak świeże zioła.

Uwaga na temat składników organicznych

Jak już wyjaśniliśmy, produkty pochodzące z upraw ekologicznych i inne produkty spożywcze są najzdrowszym wyborem i dla ciebie – i dla środowiska. Poniższe przepisy bazują właśnie na produktach ekologicznych. Jednakże zdajemy sobie sprawę z tego, że budżet i ich ograniczona dostępność mogą oznaczać, że nie zawsze można kupować wyłącznie produkty ekologiczne. Z powyższych powodów oraz by zaoszczędzić miejsce, *nie* używaliśmy słowa *organiczny* przed każdym składnikiem w poniższych przepisach. Przypominamy również, abyś bazował na listach (strona 256) i Czysta Piętnastka (strona 228), żeby pamiętać, które świeże owoce i warzywa najprawdopodobniej zostaną spryskane pestycydami, bo to one powinny znaleźć się na szczycie listy zakupów produktów ekologicznych, a które są najmniej narażone na zanieczyszczenie, co oznacza, że możesz spokojnie kupić te, które są uprawiane konwencjonalnie.

Aby uzyskać więcej informacji na temat zalecanych składników, zobacz: *Kuchenna metamorfoza Mamy Z* na stronie 254.

NAPOJE

MROŻONA ZIELONA HERBATA HIBISKUSOWA



Aby zobaczyć, jak Mama Z robi tę orzeźwiającą zieloną herbatę,
odwiedź stronę EssentialOilsDiet.com.



PRZYGOTOWANIE: 5 MINUT | CZAS PARZENIA: 10 MINUT | PORCJE: 4

2 torebki zielonej herbaty	240 ml wrzącej wody oczyszczonej lub destylowanej
2 torebki herbaty z hibiskusa (hibiskus z kokosem, hibiskus z truskawką, zwykły lub w mieszance)	480 ml zimnej wody oczyszczonej lub destylowanej
4 zawartości kroplomierza płynnej stewii	Kostki lodu

- Umieść torebki zielonej herbaty i hibiskusa, a także stewię w szklanej butelce na wodę o pojemności 950 ml. Zalej wrzącą wodą. Zaparzaj przez 10 minut. Dolej zimnej wody i napełnij butelkę lodem.
- Podawaj od razu lub wstaw do lodówki.

MROŻONA MATCHA

PRZYGOTOWANIE: 5 MINUT | PORCJE: 2

1 łyżka sproszkowanej zielonej herbaty matcha

4 zawartości kroplomierza płynnej stewii o smaku waniliowym lub kokosowym

2 szklanki niesłodzonego mlecznego napoju migdałowego o smaku waniliowym lub napoju kokosowego, schłodzonego, albo niesłodzonej „śmietanki” migdałowej lub kokosowej (patrz: Uwaga, strona 263)

Kostki lodu

- Do blendera wsyp sproszkowaną matchę, wlej migdałowy napój mleczny i stewię. Blenduj przez 30 sekund, aż się spieni.
- Napój przelej do szklanej butelki o pojemności 950 ml. Dopełnij lodem. Podawaj natychmiast lub włóż do lodówki.

MROŻONA MATCHA SPALAJĄCA TŁUSZCZ

Do przepisu powyżej dodaj po 2 krople olejków eterycznych z kory cynamonu i mięty pieprzowej.

MATCHA LATTE SPALAJĄCA TŁUSZCZ

PRZYGOTOWANIE: 5 MINUT | PORCJE: 2

1 łyżka stołowa sproszkowanej zielonej herbaty matcha	4 zawartości kroplomierza płynnej stewii o smaku waniliowym lub kokosowym
2 szklanki niesłodzonego mlecznego napoju migdałowego o smaku waniliowym lub napoju kokosowego, podgrzanego, albo niesłodzonej „śmietanki” migdałowej lub kokosowej (patrz: Uwaga, strona 263)	2 krople olejku eterycznego z kory cynamonu
2 szklanki wrzącej wody oczyszczonej lub destylowanej	2 krople olejku eterycznego z mięty pieprzowej
	½ łyżeczki mielonego cynamonu cejlońskiego oraz dodatkowo (opcjonalnie) do dekoracji

- Do blendera wsyp sproszkowaną matchę, dolej mleka migdałowego, wrzącej wody, stewii, dodaj olejki eteryczne i cynamon. Blenduj przez 30 sekund, aż się spieni.
- Rozlej do dwóch szklanek o pojemności 480 ml. W razie potrzeby posyp na wierzchu cynamonem. Podawaj natychmiast.

UWAGA

Zarówno Nutpods, jak i i Califia Farms Better Half produkują mieszankę śmietanki i mleka bez użycia nabiału. Upewnij się, że używasz niesłodzonego wariantu.

WZMACNIAJĄCA ODPORNOŚĆ MATCHA LATTE

Dodaj 2 krople naszej wzmacniającej odporność mieszanki do latte. Aby przygotować mieszankę, umieść po 10 kropli olejków eterycznych z kory cynamonu, goździkowego, eukaliptusowego, cytrynowego, pomarańczowego i rozmarynowego w 5 ml butelce. Delikatnie potrząśnij, aby się połączyły.

MATCHA LATTE Z DYNIĄ I PRZYPRAWAMI

Do matchy latte spalającej tłuszcz dodaj po 1 kropli olejków eterycznych cynamonowego z liści, goździkowego i imbirowego.

MROŻONA HERBATA YERBA MATE

PRZYGOTOWANIE: 5 MINUT | CZAS ZAPARZANIA: 10 MINUT | PORCJE: 4

3 torebki herbaty yerba mate	480 mililitrów zimnej wody oczyszczonej lub destylowanej
4 zawartości kroplomierza płynnej stewii	
240 mililitrów wrzącej wody oczyszczonej lub destylowanej	Kostki lodu

- Umieść yerba mate i stewię w szklanej butelce na wodę o pojemności 950 ml. Dodaj wrzącej wody oczyszczonej. Zaparzaj przez 10 minut. Dodaj zimnej wody oczyszczonej do butelki i dopełnij lodem.
- Podawaj natychmiast lub wstaw do lodówki.

KONCENTRAT WODY Z OLEJKAMI

PRZYGOTOWANIE: 5 MINUT | PORCJE: 8

1 zawartość kroplomierza płynnej stewii zwykłej lub smakowej	1 łyżka stołowa jabłkowego octu winnego
10 kropli olejku eterycznego cytrynowego lub limonkowego	1 łyżeczka świeżo wyciśniętego soku z cytryny lub limonki
10 kropli olejku eterycznego pomarańczowego lub grejfrutowego	Woda oczyszczona lub destylowana
	1 miarka lub paczka elektrolitu w proszku (opcjonalnie; patrz Uwagi)

- Wlej płynną stewię i olejki eteryczne, ocet jabłkowy i sok z cytryny do szklanego dzbanka o pojemności 4 litrów (patrz: Uwagi). Dopełnij wodą oczyszczoną.
- Aby zrobić jedną porcję, dodaj 480 ml koncentratu do 950 ml szklanego pojemnika i napełnij wodą oczyszczoną.
- Aby zwiększyć ilość składników odżywczych, dodaj 1 miarkę lub paczkę elektrolitu w proszku i energicznie wstrząśnij.
- Taka ilość wystarczy na cztery dni. Pij nie więcej niż 2 litry dziennie, ponieważ w przeciwnym wypadku przekroczysz maksymalną doustną dawkę olejków eterycznych, jak określono w tekstach dotyczących bezpieczeństwa aromaterapii.

UWAGI

Używamy elektrolitu w proszku marki Ultima.

Duże szklane dzbanki na wodę są dostępne w wielu sklepach ze zdrową żywnością oraz w Whole Foods.



Dr Eric Zielinski

– aromaterapeuta, badacz zdrowia publicznego i kręgarz. „Dr Z” wraz z żoną Sabriną prowadzą stronę internetową NaturalLivingFamily.com, gdzie uczą bezpiecznego i skutecznego korzystania z naturalnych środków, takich jak olejki eteryczne.



Sabrina Ann Zielinski

– certyfikowana instruktorka fitness, trenerka zdrowia, konsultantka laktacyjna i guru naturalnych metod dbania o zdrowie. Jako „Mama Z” znana jest wielu mamom, które szukają naturalnych sposobów opieki nad swoimi rodzinami.

Pierwszy program dietetyczny, który wykorzystuje olejki eteryczne i bioaktywną żywność do utraty wagi i zapobiegania chorobom!

Odkryj, w jaki sposób bioaktywne związki roślinne – czyli występujące w olejkach eterycznych i żywności – pomogą Ci w utracie wagi, zwiększeniu poziomu energii i wyzwoleniu naturalnej obrony immunologicznej organizmu. Dzięki temu będziesz w stanie zwalczyć przewlekłe choroby, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby autoimmunologiczne.

Poznaj oparty na dowodach, dwufazowy program naprawczy Twojego organizmu. Najpierw 30-dniowa niezbędna szybka ścieżka, która pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów, a następnie delikatny, praktyczny program utrzymania zdrowia. Dzięki łatwym przepisom na pyszne dania, planom posiłków i sprawdzonym strategiom nauczysz się, jak wykorzystać olejki eteryczne i żywność bioaktywną. W ten sposób pomożesz organizmowi osiągnąć homeostazę, która jest niezbędna do uzyskania i utrzymania optymalnej wagi i dobrego zdrowia.

Revolucja w odżywianiu dzięki diecie olejków eterycznych!

Patroni:



Cena: 59,90 zł

ISBN: 978-83-8168-591-7



9 788381 685917