



Thorsten Weiss, Jenny Bor



Żywność funkcjonalna

Najzdrowsze produkty z natury

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Żywność funkcjonalna

Najzdrowsze produkty z natury

Autorzy tej książki są pasjonatami superżywności. Posługując się własnym wyczuciem, zainteresowali się tym cudownym tematem i dzięki temu osiągnęli duże korzyści dla swojego własnego stylu życia, zdrowia i rozwoju osobistego oraz duchowego. Jenny Bor i Thorsten Weiss z dużą pieczołowitością zestawili treści w tej książce, by wesprzeć świadomych ludzi w zmianie ich stylu odżywiania. Jednak ani autorzy, ani wydawnictwo nie dają gwarancji, nie mogą ręczyć ani być pociągniętymi do odpowiedzialności za skutki wykorzystania przedstawionych tu informacji i przepisów na sytuację fizyczną, psychiczną i medyczną. Ta książka i zawarte w niej idee dotyczące odżywiania nie są żadnym zastępstwem dla profesjonalnej pomocy medycznej. W przypadku wystąpienia poważnych symptomów należy zawsze kontaktować się z lekarzem.

Wszystkie przedstawione tu przepisy i opisy poszczególnych produktów spożywczych, które wskazują na uzdrowienia, wyzdrowienia i poprawę stanu, bazują na doświadczeniach autorów. Działanie na ciało może być różne, więc odpowiedzialność spoczywa na czytelniku, który sam musi ocenić, w jakim stopniu zawarte w tej książce informacje mogą być przełożone na jego osobisty sposób odżywiania. Nie zawsze podane działanie jest dowiedzione naukowo lub uznane przez ustawodawcę.

Thorsten Weiss, Jenny Bor



Żywność funkcjonalna

Najzdrowsze produkty z natury

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Kamila Petrikowska
KOREKTA: Anna Lisiecka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-64278-74-7

Copyright © 2013 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany
Original Title: Super Foods
Iss dich vital, gesund und schon

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Część 1

Wstęp.....	11
Nadszedł czas rozwiązań.....	13
Jesteś tym, co jesz.....	17
Dlaczego superżywność?.....	21
Co jest superżywnością, a co nie?.....	23
Uzdrowiająca siła enzymów w surowym pożywieniu.....	25
Superżywność – najlepsze źródło enzymów.....	27
Jedz jak szympan.....	29
Czy surowe jedzenie nie jest za zimne?.....	31
Jelito nie ma zębów.....	35

Część 2

Przepisy do wykorzystania.....	37
Urządzenia i akcesoria do przygotowywania żywności.....	39
Zasadowa superżywność.....	43
Surowe kakao.....	43
Otręby ryżowe i zawarte w nich proteiny.....	45
Palma kokosowa.....	47
Konopie.....	52
Bardzo zielone.....	55
Moringa – cudowne drzewo.....	55
Spirulina.....	59
Chlorella.....	61

Trawa pszeniczna i jęczmienna.....	63
Fitoplankton morski – prasiła z morza.....	64
Kielki – eksplozja życiodajnej substancji dla zachowania młodości	66
Superziola	69
Pokrzywa – odkryj ją na nowo!	69
Rumianek – słoneczne ziele	71
Miłorząb dwukłapowy (Ginko biloba) – na dobrą pamięć... ..	72
Supernasiona.....	75
Chia – ziarna mocy.....	75
Siemię lniane	77
Superowoce	81
Goji – jagody szczęścia.....	81
Jagody acai – dodający sił owoc mocy	82
Jagody schizandry	84
Jagody camu camu – bomba witaminy C	86
Czarne jagody.....	87
Awokado	89
Granat	90
Papaja – czarodziejski owoc	92
Noni – superowoc z dalekiej Azji.....	94
Baobab	95
Aloes	97
Orzechy cashew (nerkowce).....	99
Makadamia – król orzechów.....	100
Oliwki.....	102
Chili – bardzo ostre i bardzo zdrowe.....	104
Superkorzenie.....	107
Korzeń maca – król Andów	107
Astragalus – korzeń nieśmiertelności.....	109
Żeń-szeń – jeszcze jeden cudowny korzeń.....	110
Kurkuma	112

Grzyby, które uzdrawiają i dodają witalności	115
Reishi – grzyb szczęścia.....	116
Chaga.....	117
Produkty słodzące	121
Stewia.....	122
Daktyle.....	124
Jadłoszyn	126
Lucuma – złoto Inków.....	128
Inne superprodukty.....	131
Pyłki kwiatów – dzięki kochanym pszczołom za ten cud natury!.....	131
Cynamon – superkora	133
Shilajit – ajurwedyjskie źródło witalności.....	135
Wykaz ilustracji	137
O Autorach	139



*Traktuj swoje ciało jak dzieło sztuki o niewyobrażalnej wartości
i jako wyraz miłości oraz najwyższą świadomość.
Bądź wdzięczny za każdy organ, każdą kroplę krwi
i każdą komórkę w twoim ciele.
Zacznij od razu, teraz, w ciszy pomódl się za swoje ciało.
Podziękuj za ten wspaniały prezent.
Szanuj swoje ciało i obiecaj mu respektować je i dawać mu to,
co wyczarowuje z głębi twojego wnętrza światelka
palące się w twoich oczach.*



Wstęp



Natura oferuje nam zadziwiające produkty, które przywracają w nas równowagę i pozwalają ciału na zachowanie optymalnego stanu zdrowia. Już nasi przodkowie wykorzystywali ją do tego, by osiągać wysoki poziom energii cielesnej i duchowej, stracić na wadze, odtrucie ciało i odciążać je, przeciwdziałać wolnym rodnikom oraz redukować ból i stany zapalne. Pochodzące z natury pożywienie bez wątpienia zasługuje na miano superżywności.

My, Jenny i Thorsten, pasjonujemy się stylem życia opartym na superżywności i jesteśmy zafascynowani wszystkimi możliwościami, które dzięki temu otwierają się przed nami. Superżywność uzdrawia ciało i sprawia, że komórki znów promienieją. Takie jest nasze doświadczenie. Kiedy wypróbujesz zaprezentowaną tutaj superżywność i być może sam staniesz się jej pasjonatem, będziesz mógł zaobserwować, co będzie się działo z twoim ciałem. Kiedy wprowadzasz do swojego ciała naturalne produkty, które działają potem z nim w synergii, skutkuje to tym, że energia twojego ciała wzrasta, czujesz się silniejszy i masz poczucie jasności umysłu, co podnosi twój nastrój. Twoje ciało będzie mniej zestresowane, a twoje komórki rozpromienieją swoją prawdziwą siłą.

Superżywność sprawia, że jesteś w stanie spotykać się ze swoją codziennością w stałej wysokiej formie i osiągać o wiele więcej, fizycznie i duchowo. Masz też większy dostęp do inspiracji i jesteś o wiele bardziej kreatywny. Szczęście i zaufanie w swoje własne siły będą coraz bardziej się umacniać i nabierzesz poczucia, że mocno promieniejesz od środka. Być może w ciągu swojego

Żywność funkcjonalna

zwykłego dnia odczuwasz kilka razy małe spadki nastroju i jest to dla większości ludzi całkowicie normalne. Jednak kiedy obierzesz nowy styl odżywiania, stwierdzisz, że nie musi już tak być. Dzięki wysokiej zawartości witamin, minerałów i roślinnych białek o wybitnej jakości możesz nawet odnieść wrażenie, jakbyś był pod wpływem naturalnych narkotyków. Kiedy zintegrujesz superżywność ze swoim życiem, prawdopodobnie przestaniesz odczuwać napady emocjonalnego głodu. Będziesz zdziwiony, że przyszłe matki, które spożywają superżywność, już w łonie, ale także później przy karmieniu piersią, mogą dać swoim dzieciom bogate podstawy żywieniowe.

Superżywność, tak samo jak surowe, uprawiane ekologicznie produkty, roztacza wokół siebie ogromne promienie. Nie możesz ich spozrzeć gołym okiem, ale dzięki specjalnej technice fotografii kirilianowskiej można to światło uczynić widzialnym. Kiedy jakiś produkt spożywczy sam z siebie jest czysty, promieniejący i piękny, możesz sobie pewnie wyobrazić, jak będzie oddziaływał na twoje ciało i komórki. Superżywność sprawia, że jesteś piękniejszy, promieniejący i bardziej interesujący. Teraz wreszcie twoje prawdziwe światło może się ujawnić!

Życzymy ci wiele radości i nowych doświadczeń z tej książki. Połóż ją najlepiej w miejscu, do którego należy, czyli w kuchni. Otwieraj ją codziennie na nowo i zmieniaj swoje zwyczaje żywieniowe krok za krokiem. Ciesz się swoją nową siłą i dostrzegaj blask w swoich oczach, kiedy będziesz patrzeć w lustro.

Witalne pozdrowienia prosto z serca ślą

Thorsten Weiss i Jenny Bae

Zasadowa superżywność



Surowe kakao

Wszystko, co zawiera czekoladę, ma swoje źródła w ziarnie kakaowym. Te ziarna są nasionami kakaowca. Surowe ziarna kakao smakują trochę jak ciemna czekolada. Rdzenna ludność Ameryki nazywała je „pokarmem bogów” i w wielu kulturach były one nawet używane jako środek płatniczy. Oczywiście czekolada jest także symbolem zmysłowości, przyjemności i seksualności, dlatego jest określana też jako pożywienie serca.

Ziarna kakao zawierają ponad 1200 komponentów chemicznych, które czynią je jedną z najbardziej kompleksowych substancji na ziemi. Mają największą zawartość naturalnych antyoksydantów, piętnastokrotnie wyższą niż czarne jagody, dwudziestokrotnie wyższą niż czerwone wino i trzydziestokrotnie wyższą niż zielona herbata. Surowe ziarna kakao zawierają wiele magnezu, cynku, chromu i witaminy C. Łagodzą depresyjne nastroje, wspierają serce i mózg i jako najlepsze źródło magnezu znajdują się w polu zainteresowań naukowców zajmujących się pożywieniem, ponieważ łagodzą objawy ADHD. Jednak takie działanie mają ziarna kakaowca tylko w swojej czystej, surowej formie. Podgrzewana i przetwarzana-



na czekolada mleczna przez dodany tłuszcz i rafinowany cukier ma dużo efektów ubocznych.

Możesz dodać kilka surowych, obranych ziaren kakao do swoich koktajli z superżywności, ale także w czystej postaci smakują one niezwykle dobrze. Jeśli są dla Ciebie za gorzkie, spróbuj mieszanki z jagód goji, orzechów cashew i kawałków ziaren kakaowca. To wspaniała przekąska i zastępstwo dla popołudniowego batonika. Surowe ziarna kakao wpływają też pozytywnie na utratę wagi. Chudnąć, jedząc czekoladę – brzmi nieźle, prawda?

Surowe kakao jest oferowane w różnych formach: jako całe ziarna, w 2–3-mm kawałkach i jako proszek (więcej na ten temat i wiele smacznych przepisów znajdziesz w książce „Roh – Schokolade – Super Food und Aphrodisiakum” Britty Diany Petri i Thorstena Weissa).

Napój czekoladowo-waniliowo-kokosowy

- 250 ml wody kokosowej BIO
- 1 łyżka surowego proszku kakaowego
- 1 łyżka surowych orzechów cashew
- 1 szczypta surowej sproszkowanej wanilii
- 1 banan
- 4 daktyle
- 1 szczypta soli himalajskiej

Wszystkie składniki miksować w blenderze przez minutę do uzyskania kremowego czekoladowo-orzechowego napoju.



Otręby ryżowe i zawarte w nich proteiny

Ziarno ryżu składa się z trzech części. Największą z nich jest obielmo. Zawiera głównie węglowodany. Ta tkanka daje ryżowi jego kalorie i zapewnia zarodkowi siłę, by wykiełkował. Zarodek jest drugą częścią ziarna ryżu. Z niego rozwija się mała roślinka, gdy nasiona kiełkują. Trzecia część to okrywa – zewnętrzna warstwa ziarna, która jest naprawdę interesującą nas częścią, powstają z niej otręby ryżowe. Zawierają one nie tylko wysokowartościowe białko, ale też pełnię ważnych dla życia substancji witalnych. Zwyczajny biały ryż jest łuskany, brak w nim zarodka i okrywy. Dlatego składa się prawie wyłącznie z węglowodanów. Zostaje pozbawiony wszystkich wartościowych białek i substancji witalnych wraz z zarodkiem i okrywą. Są one oddzielane od tradycyjnego ryżu, ponieważ nie można go wtedy długo przechowywać.



Żywność funkcjonalna

Chcemy tu przedstawić proteiny ryżu jako superżywność, ponieważ wielu wegetarian i wegan szuka alternatywnych źródeł białka i lekkostrawnych protein roślinnych, a weganie wykreślili ze swojego menu wszelkie odzwierzęce źródła białka jak mięso, ryby czy produkty mleczne. Proteiny ryżu obok sojowych są bardzo dobrą, o ile nie lepszą, alternatywą. Proteiny ryżu są hipoalergiczne, a więc prawie nie wywołują alergii, i wolne od glutenu.

Wystarczająca ilość białek powinna być zawsze częścią składową zdrowego i witalnego pożywienia. Są potrzebne nie tylko do budowy mięśni, lecz również do zrzucania wagi. Długołańcuchowe aminokwasy budują mięśnie, trawią jedzenie, wspierają przemianę materii i regulują wiele innych funkcji ciała. Przyjmowanie protein ma jednak sens tylko wtedy, gdy pochodzą one z najbardziej naturalnego źródła: roślin. Powinny być surowe, bo inaczej tracą swoje działanie. Jeśli będziesz przyjmował takiego rodzaju białka, twoje ciało będzie ci wdzięczne.

Przy wprowadzaniu protein ważne jest, by znaleźć równowagę. Zbyt mała ich ilość osłabia ciało i przez to jest się podatnym na choroby. Zbyt wiele protein prowadzi jednak szybko do nadwagi i osłabia organy.

Proteiny ryżu z najlepszych otrąb ryżowych mają jeszcze jedną szczególną cechę: zestaw zawartych w nich aminokwasów w 98 procentach przypomina mleko matki!

Proteiny ryżowe powinny być wytwarzane z surowego, wykiełkowanego brązowego pełnoziarnistego ryżu. Wtedy są hipoalergiczne, zawierają wszystkie esencjalne i niesencjalne kwasy tłuszczowe i smakują bardzo dobrze. Można je kupić w różnych smakach, np. waniliowym, czekoladowym i naturalnym.



Biały koktajl czekoladowo-miętowy

- 200 ml napoju ryżowego lub owsianego
- 1 łyżka waniliowych protein ryżowych
- 1 banan
- 2–3 listki świeżej mięty
- 1 łyżeczka dropsów kakaowych

Wszystkie składniki miksować w blenderze przez minutę do uzyskania kremowego koktajlu.



Palma kokosowa

Źródło piękna i wartościowego oleju

Palma kokosowa jest fenomenem. Dostarcza nie tylko jednego, ale kilku wartych wspomnienia superproduktów. Imponujące rośliny osiągają wysokość do 30 metrów. Rosną w tropikach, zazwyczaj na wyspach i wzdłuż wybrzeży.

Znany nam orzech kokosowy w swoich poszczególnych fazach wzrostu może dostarczać nam różnych produktów spożywczych. Ten szczególny orzech jest pełen składników odżywczych i wyjątkowo bogaty w błonnik, witaminy A i E oraz wiele minerałów.

Już od młodego orzecha kokosowego można oczekiwać czegoś wyjątkowego, wody kokosowej.

Woda kokosowa

Mleczko kokosowe jest od dawna znane w kuchni azjatyckiej. Dopiero od niedawna płyn z młodych, jeszcze zielonych orzechów kokosowych zaczyna być popularny. Aby uzyskać czystą wodę kokosową, zbiera się orzechy kokosowe, kiedy są jeszcze zielone i nie mają znanej nam brązowej, włochatej powierzchni. Wtedy woda kokosowa ma najwyższą wartość odżywczą.

Woda kokosowa* zawsze była naturalnym odświeżającym napojem dla mieszkańców krajów tropikalnych. Z natury jest napojem izotonicznym i ma większą zawartość elektrolitów potasu niż dostępne w sprzedaży napoje izotoniczne dla sportowców. Jest więc szczególnie wartościowa po uprawianiu sportu. W niektórych krajach tropikalnych woda kokosowa jest używana nawet jako zastępstwo dla mleka matki. Ponieważ woda kokosowa jest bardzo podobna do ludzkiej krwi, w odległych regionach świata w razie potrzeby jest stosowana w jej zastępstwie, ponieważ krew konserwowana nie zawsze jest tam dostępna.

Kiedy woda kokosowa jest już wydobyta z chroniącego ją orzecha, szybko traci swój szczególny smak i wartościowe składniki odżywcze. Dlatego najlepiej jest pić ją bezpośrednio z orzecha. W wielu sklepach azjatyckich można kupić świeże orzechy. Także przez Internet można zamówić orzechy kokosowe BIO. Oczywiście w ofercie dobrze zaopatrzonych sklepów ekologicznych znajduje się woda kokosowa w butelkach.



Woda kokosowa jest czysta i chłodzi szczególnie w lecie oraz zapewnia przyjemną smakową odmianę w kuchni. Od zawsze zajmuje silną pozycję we wschodnioazjatyckiej i indyjskiej kuchni. My używamy chętnie wody kokosowej do naszej sałaty.

* Dr Bruce Fife w książce „Woda kokosowa” prezentuje najnowsze badania, które potwierdzają jej lecznicze właściwości. Publikacja dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Dressing do sałaty z wody kokosowej



- 2 łyżki wody kokosowej
- 3 łyżki tłoczonej na zimno oliwy z oliwek BIO
- 1 łyżka oleju z pestek dyni BIO
- 1 łyżeczka musztardy
- sok z ½ cytryny
- kilka kropli sosu Tamari BIO
- 1 szczypta soli himalajskiej
- świeżo posiekane zioła wedle uznania, np. pietruszka, kolendra, rozmaryn albo koper

Wymieszaj wszystkie składniki, najlepiej w małym blenderze lub za pomocą blendera ręcznego. Odstaw dressing na 10 minut, aby aromaty stopiły się i jego smak mógł się w pełni rozwinąć. Następnie jeszcze raz krótko zmiksuj dressing i polej nim świeżą, chrupiącą sałatę.

Olej kokosowy

Dojrzały owoc kokosowy nadal zawiera małą pozostałość smacznej wody. Jednak w swojej dojrzałej formie jest przede wszystkim idealną podstawą do wytworzenia oleju kokosowego. Ten olej jest nasyconym, zasadniczo średnio- i długołańcuchowym kwasem tłuszczowym. To sprawia, że olej kokosowy jest bardzo zdrowy dla naszego ciała i może zostać bezpośrednio przyjęty i zużytkowany. Nawet w 50 procentach składa się z kwasu laurynowego, który w naszych jelitach może zostać przetworzony bezpośrednio na monolauryn. Ta substancja zapewnia bardzo silną obronę przeciw bakteriom, a nawet wirusom grypy, opryszczki czy żółtaczk typu C, i wspiera produkcję „dobrego”, chroniącego naczynia krwionośne cholesterolu HDL.

Bez popadania w przesadę możemy powiedzieć, że na oleju kokosowym możesz nawet schudnąć, ponieważ zapewnia on zdrową i szybką przemianę materii oraz zmniejsza łaknienie. Działa stymulująco na tarczycę, która jest najważniejszym gruczołem biorącym udział w przemianie materii. Dobre tłuszcze są potrzebne w ciele i przyczyniają się do tego, że rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, D, E i K w ogóle są wchłaniane.

Możliwości wykorzystania oleju kokosowego są nieskończone. Znajdziesz go w wielu różnych przepisach na koktajle w tej książce. Wynika to z tego, że rozpuszczalne w tłuszczach witaminy i inne substancje dopiero wtedy są dostępne dla twojego ciała, gdy rozłożą się w tłuszczach. Dzięki czystemu, nieprzetworzonemu olejowi kokosowemu możesz też przywrócić naturalną piękność i miękkość swojej skórze. Jenny od lat używa oleju kokosowego jako naturalnego balsamu do ciała. Pomaga on nawet w przypadku łuszczycy. Także włosy zyskają naturalny wigor, gdy regularnie będziesz stosować „kurację kokosową”. Temperatura topnienia tego oleju wynosi około 25 stopni Celsjusza, a więc w prosty sposób możesz roztopić go w kąpieli wodnej. Dzięki temu jest idealną substancją

Zasadowa superżywność

wiążącą w przepisach na słodycze. Jest też smacznym zastępstwem dla masła na krakersie czy kromce chleba. Kiedy smażysz swoje potrawy, najlepiej również używaj oleju kokosowego, ponieważ nie zmienia on swojej struktury nawet w wysokich temperaturach i dalej wspiera twoje komórki. Także pieczenie przy użyciu oleju kokosowego jest możliwe, a ciasta są przy tym jeszcze smaczniejsze niż z najczęściej używanymi tłuszczami jak margaryna czy masło.

Trufle kokosowe

- 2 łyżki oleju kokosowego BIO
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 20 daktyli
- 3 łyżki surowego proszku kakaowego (jeśli chcesz, żeby trufle były chrupkie, dodaj jeszcze 1 łyżkę surowej czekolady w płatkach)
- 1–2 łyżki źródlanej wody

Wymieszaj wszystkie składniki oprócz wiórków kokosowych w robocie kuchennym lub za pomocą mocnego blendera do powstania gęstego ciasta. Formuj z ciasta małe kulki o średnicy 2–3 centymetrów i obtaczaj je w wysypanych na talerz wiórkach kokosowych. Następnie włóż trufle do lodówki na około pół godziny, zanim będą nadawać się do spożycia. Mogą być przechowywane w lodówce przez wiele dni, ale kiedy robimy je u nas, zazwyczaj szybko je zjadam. To nasza ulubiona słodka przekąska – nasz absolutny faworyt!



Bardzo zielone



Moringa – cudowne drzewo

Ta roślina jest tak wyjątkowa, że chcemy jej dać tutaj szczególne, honorowe miejsce. Jeśli zapytano by nas, jakiego superproduktu używamy najchętniej, odpowiedzią byłyby moringa. To nowe odkrycie, megagwiazda na nowe czasy! Właśnie wtedy, gdy ktoś chce zacząć przygotowywać sobie zielone koktajle, kompleksowa zawartość składników odżywczych proszku z liści moringa jest idealna.

Co jest takiego wyjątkowego w tej roślinie? Moringa zawiera dwa razy więcej białka niż soja, cztery razy więcej witaminy E niż kielki pszenicy i cztery razy więcej witaminy A niż marchew, sześć razy więcej polifenoli niż czerwone wino, siedem razy więcej witaminy C niż pomarańcze, 15 razy więcej potasu niż banany, 17 razy więcej białka niż mleko, 25 razy więcej żelaza niż szpinak, wszystkie esencjalne aminokwasy i 26 substancji hamujących procesy zapalne,



46 antyoksydantów zapewniających długie życie, kwasy tłuszczowe omega-3, -6 i -9, cudowne substancje – zeatynę i salwestrol, a także największe stężenie chlorofilu spośród wszystkich przebadanych dotąd roślin – a więc czystą energię słoneczną!

Zeatyna otwiera drzwi substancjom witalnym i prowadzi je do

miejsca, gdzie zostają zużytkowane przez komórki. Zeatyna dba więc niejako o to, by wszystkie witaminy, minerały, mikroelementy i aminokwasy zostały przyjęte przez ciało. Jest ważnym czynnikiem regulującym pracę komórek i silnym antyoksydantem, a więc chroni i regeneruje komórki. Wprawdzie zeatyna znajduje się w wielu roślinach, ale zazwyczaj w ilości poniżej mikrograma na gram rośliny. Liście moringi z kolei zawierają od stu do tysiąca razy tyle.



Również niezwykle jest wysoka zawartość manganu, chromu i występującego rzadko boru. Mangan jest ważny między innymi dla zdrowych stawów i kości, a chrom ma duże znaczenie w przemianie materii i przy obciążeniu stresem. Bor nie był dotąd zaliczany do grupy ważnych dla życia mikroelementów, ale w ostatnich latach stopniowo zaczęto poznawać jego znaczenie. Bor jest fundamentalny dla budowy seryny, aminokwasu, który zawarty jest w prawie wszystkich białkach ludzkiego organizmu. Bor odgrywa dominującą rolę w gospodarce wapnia, magnezu i fosforu i jest skutecznie stosowany w leczeniu osteoporozy. Redukuje wywołaną stresem oksydację, hamuje podział niewyspecjalizowanych komórek (jak komórki nowotworowe) i jest tym mikroelementem, który zazwyczaj występuje w mózgu. Bor w podstawowej postaci jest jednak pierwiastkiem śladowym i dlatego jako suplement żywności nadają się tylko rośliny o jego dużej zawartości – przede

Bardzo zielone

wszystkim liście moringi, które mają ją największą – 31 miligramów na 100 gramów. Większe ilości organicznych związków boru zawierają jeszcze tylko pigwa (ok. 10 mg/100 g), migdały (3,4 mg/100 g) i buraki (2,1 mg/100 g).

Krótko mówiąc: moringa jest najdoskonalszym znanym nam superproduktem, który zawiera wszystkie składniki odżywcze, których człowiek potrzebuje od czasu spędzonego w łonie matki do późnej starości. Po prostu genialne!

Liście są naturalnym, niezwykle wszechstronnym koncentratem witamin, minerałów i substancji witalnych, nasiona oczyszczają wodę z bakterii i wirusów oraz dostarczają jednego z najszlachetniejszych i najgęstszych olei.

Zawartość substancji witalnych jest tak wysoka, że już mała ilość proszku z liści pokrywa dzienne zapotrzebowanie na wiele potrzebnych substancji witalnych. Moringa znajduje wszechstronne zastosowanie w kuchni: jako przyprawa, w zupach, sałatkach, jako dodatek do warzyw i w napojach.

Wszystkie części drzewa można wykorzystywać na wiele sposobów. Liście i owoce można spożywać świeże lub suszone, kwiaty służą za przyprawę i jako źródło nektaru zbieranego przez pszczoły oraz jako lekarstwo, ziarna mogą być zjedzone lub można pozyskać z nich olej albo użyć do oczyszczania wody i oczywiście do zasadzenia nowej rośliny, a kora również dostarcza wartościowego surowca do leków i wytwarzania lin i papieru, korzenie są używane jako pokarm oraz w medycynie i w końcu cała roślina służy też jako pożywienie dla zwierząt i jako biomasa do wytwarzania alternatywnej energii. Nawet „odpadki” są idealnym ekologicznym nawozem.

Ponieważ drzewo moringa rośnie dobrze w krajach, w których często panuje duży głód, celowe wykorzystanie go może pomóc zmniejszyć niedobory. Pracownicy programów pomocy dla afrykańskiej ludności donoszą, że dzieci dzięki trzem łyżkom proszku

z moringi tygodniowo były wyraźnie wzmocnione. Pewien profesor z centrum medycyny tropikalnej podkreślał, że produkty z drzewa moringa są niezwykle pomocne przy chorobach uwarunkowanych odżywianiem. Pomagają zarówno przy niedożywieniu, jak i przy powszechnym w krajach zachodnich nieprawidłowym odżywianiu.

Ze względu na swoje wszechstronne działanie Moringa oleifera jest zwana także „cudownym drzewem” lub „drzewem długiego życia”. W niektórych regionach jest też znana jako drzewo chrzanowe, drzewo pałeczkowe czy drzewo ben. Pierwotnie pochodzi z obszaru Indii i Himalajów, ale dziś rośnie na całym świecie w tropikalnych i subtropikalnych regionach ziemi, a więc w Afryce, krajach arabskich, Azji Południowo-Wschodniej oraz na Wyspach Karaibskich i Kanaryjskich. Niedawno odwiedziliśmy plantację na Teneryfie i byliśmy poruszeni pasją administratorów i radością pracowników z wykonywanych przez nich prac. Było tak, jakby drzewo rozmawiało z nami i wymagało od nas, byśmy dostrzegli w nim boską rękę. Skierowanie wewnętrznej uwagi na uzdrawiającą siłę tej rośliny było jak kąpiel w źródle młodości. Promienieje ona pokojem i bezpieczeństwem.

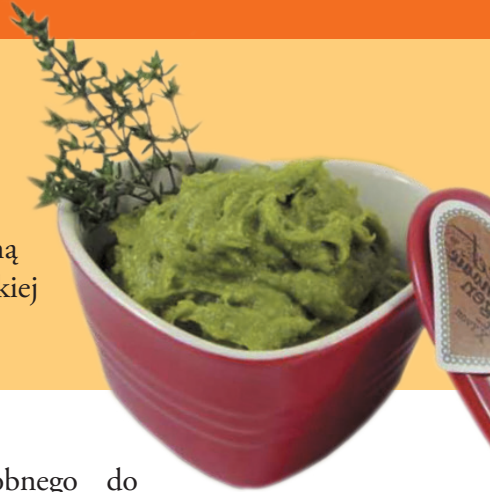
Kiedy opisujemy drzewo moringa jako najbardziej wartościową roślinę świata, z pewnością nie ma w tym żadnej przesady, ponieważ jest ona fenomenem pośród roślin spożywczych. I każdy może korzystać z zadziwiającej siły drzewa moringa w formie sproszkowanych liści lub własnej rośliny hodowanej w pokoju. Proszek lub liście można jeść w potrawach lub pić jako herbatę. Herbata ma przyjemną świeżo-słodką nutę i może być zestawiona z innymi rodzajami zielonej herbaty, jak na przykład z herbatą jaśminową. Przy przyjmowaniu proszku odczuwa się lekką ostrość spowodowaną zawartym w nim olejem gorzycowym. Właśnie ten pikantny smak sprawia, że moringa jest interesującą przyprawą. Ogród moringowy na Teneryfie dostarcza produktów o potwierdzonej jakości, która wydaje się nie do przebicia.

Bardzo zielone

Niezależne instytuty ustaliły, że ich poziom ORAC, a więc zawartość antyoksydantów, wynosi ponad 75 000 $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$. Poziom ORAC powyżej 10 000 $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$ uchodzi za wysoki (o źródłach zakupu produktów z moringi można dowiedzieć się od autorów, wysyłając zapytanie drogą mailową na adres: balance@behealed.de).

Smaczny ser moringowy

- 2 łyżeczki proszku z liści moringi
- 200 g orzechów cashew
- 4 młode cebulki
- ½ ząbki czosnku z łupiną
- ½ łyżeczki soli himalajskiej
- sok z 1 cytryny
- sok z 1 limonki



Przygotowanie tego podobnego do białego sera smarowidła z orzechów cashew jest jak zwykle w naszej kuchni opartej na superżywności zupełnie proste. Wszystkie składniki wkłada się do blendera i miksuje przez minutę. Gotowe! Smakuje wyśmienicie jako pasta na chleb w zestawieniu z jakimś surowym pożywieniem lub świeżym awokado i kielkami.

Spirulina

Niebieska alga spirulina należy do jednej z najstarszych form życia na ziemi. Od milionów lat przyczyniała się do tego, że w atmosferze tworzył się tlen, który umożliwił powstanie wyżej rozwiniętych

form życia. Pozyskiwana ze słodkowodnych alg superżywność jest jednym z najlepszych roślinnych źródeł wapnia i należy do najbogatszych naturalnych źródeł witamin i minerałów. W 60–70 procentach składa się z czystego białka i zawiera wszystkie osiem esencjalnych i dziesięć nieesencjalnych aminokwasów. Działają one wzmacniająco na system immunologiczny i hamują alergie.

Spirulina zawiera metylosulfonylometan (MSM), organiczny związek siarki występujący we wszystkich żyjących organizmach. MSM wspiera naturalne piękno skóry i hamuje stany zapalne, może też powstrzymać trądzik. Skóra, włosy i paznokcie u dłoni i stóp będą zdrowe i piękne, a twoje włosy będą rosły szybciej i zyskają na objętości. Spirulina ma jeszcze inne szczególne działanie: sprawia, że inne składniki odżywcze i superżywność silniej oddziałują na twoje ciało. Dlatego spirulina jest solidną podstawą odżywiania superżywnością.

Spirulina jest też warta polecenia, gdy chcesz schudnąć. Stabilizuje ona bowiem poziom cukru we krwi i zmniejsza przez to ochotę na słodycze.

Spirulina zawiera dużą ilość chlorofilu i dzięki wielu zawartym w niej składnikom odżywczym zapewnia zdrową florę bakteryjną jelit i daje wiele energii. Wydłuża też życie. Dbą o stabilny system immunologiczny i działa jak naturalny antybiotyk. Twoje komórki będą

chronione w zupełnie naturalny sposób, a tkanki same będą się naprawiać.

Regenerująca siła spiruliny czyni z niej pozycję obowiązkową na liście superżywności.



Super zielony koktajl

- 1 łyżeczka spiruliny w proszku
- 2 duże liście kapusty włoskiej (bez środkowego nerwu)
- 1 mała garść świeżej pietruszki
- 1 małe jabłko
- 7 daktyli
- sok z 1 pomarańczy

Wszystkie składniki włożyć do blendera i wymieszać przez minutę do powstania smacznego, ciemnozielonego koktajlu.



Chlorella

Drugim wartym wspomnienia superproduktem z rodziny alg jest chlorella. Jest zieloną, jednokomórkową mikroalgą, która egzystuje na ziemi już od około 3,5 miliardów lat. Jest jedną z najbardziej bogatych w chlorofil roślin i ma niespotykanie wysoką zawartość składników odżywczych. Oprócz wszystkich witamin z grupy B dostarcza również witaminy C i E oraz betakarotenu, aminokwasów, magnezu, żelaza, mikroelementów i węglowodanów. Chlorella ma jeszcze silniejsze działanie niż spirulina i jest jednym z najbardziej kompleksowych źródeł pożywienia na ziemi. Wysoka zawartość chlorofilu i blisko 60-procentowy udział białka sprawiają, że jest bardzo lubiana przez wegan. Jej wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 sprawia, że „zły” cholesterol w ciele zostaje zrównoważony, ponieważ nie dochodzi do jego odkłada-

Żywność funkcjonalna



nia w naczyniach krwionośnych i w rezultacie do ich zwężenia.

Chlorella jest znana z tego, że odtruwa ciało. Powinieneś więc przyjmować ją w dużych ilościach, ale zwracaj uwagę na to, by pić przy tym wystarczająco dużo wody, aby uwolnione odpady mogły opuścić twoje ciało.

Chlorella, tak jak spirulina, ma bardzo pozytywny wpływ na tarczycę i produkowanie przez nią hormonów. Te hormony wpływają na przemianę węglowodanów, spalają tłuszcze oraz zwiększają masę kostną i mięśniową. Wpływają na funkcjonowanie naszych nerwów i są szczególnie ważne dla dojrzewania mózgu szczególnie w wieku dziecięcym.

Ponadto chlorella utrzymuje w zdrowiu jelito grube, wspiera proces trawienia i wzmacnia system immunologiczny. Dlatego chlorella jest bardzo ważnym superproduktem przy odżywianiu się surową żywnością, ponieważ daje organizmowi wszystko, co jest mu potrzebne do zachowania zdrowia.

Czarodziejski koktajl

- 1 łyżeczka chlorelli
- 1 zielone kiwi
- 1 plaster świeżego ananasa ok. 1–2 cm grubości
- ½ banana
- 2 łyżki jagód goji
- 250 ml wody

Wszystkie składniki wymieszać w blenderze przez minutę do uzyskania smacznego ciemnozielonego koktajlu.





Thorsten Weiss jest trenerem programu *Nowa Świadomość i Samoleczenie* oraz odnoszącym sukcesy autorem. Prowadzi też inspirujące seminaria i kursy, dzięki którym uczestnicy przechodzą głęboki proces uzdrowienia i transformacji.

Pochodząca z Holandii **Jenny Bor** wraz z Thorstenem Weissem rozwinęła metodę *Świadomy, szczęśliwy, szczupły* i projekt *Vital-Coach*. Jest ekspertką z dziedziny zdrowego odżywiania, specjalistycznych ćwiczeń i eliminowania stresu.

Jedzenie może nie tylko odżywiać organizm, ale również go uzdrawiać. Pozornie zwyczajna żywność niejednokrotnie przyczynia się do wyeliminowania poważnych chorób. W książce znajdziesz opis ponad pięćdziesięciu owoców, warzyw, ziół, korzeni, nasion i grzybów, które uznawane są za życiodajne. Autorzy podają pełną charakterystykę ich właściwości oraz przepisy na proste i smaczne dania. Wszystkie produkty są łatwo dostępne. Wypróbuj je, a przekonasz się, że odbudujesz system obronny organizmu, na stałe zrzucisz wagę, Twoja skóra będzie promieniata, a ciało pozostanie młode. Będziesz potrzebował mniej snu i oczyścisz umysł.



Żywność funkcjonalna, czyli superżywność:

- leczy procesy zapalne w ciele,
- zapobiega powstawaniu nowotworów,
- wspiera pracę serca i naczyń krwionośnych,
- odtruwa organizm,
- zapewnia dobry wzrok,
- wspomaga układ trawienny i wydalniczy,
- reguluje gospodarkę hormonalną.

Jedz świadomie, wybierz superżywność!

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-64278-74-7



9 788364 127874 7