

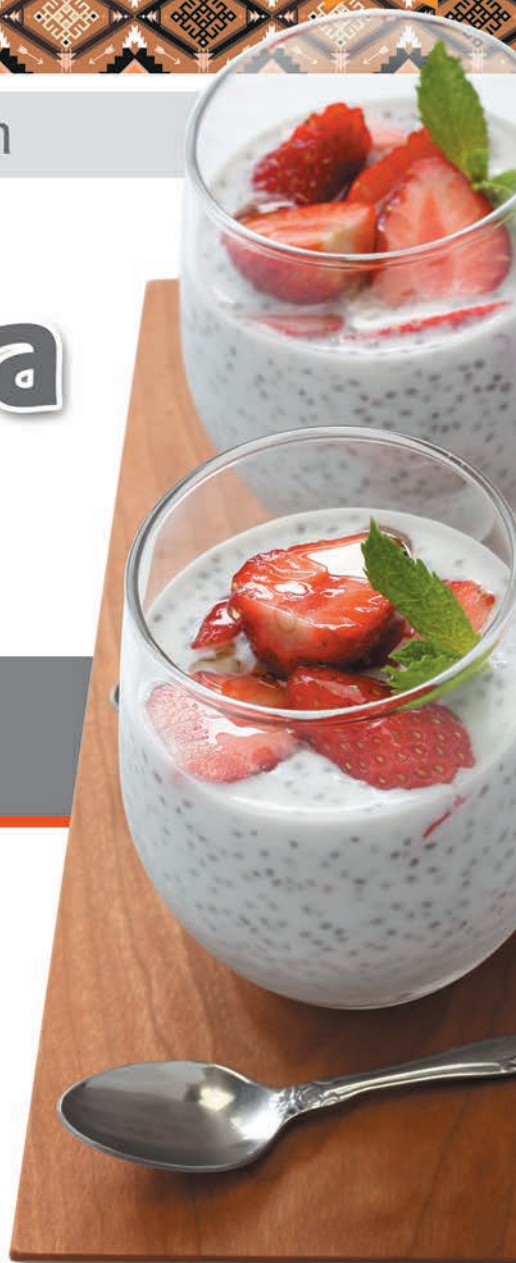
Zdrowie z natury



Barbara Simonsohn

# Nasiona CHIA

Aztecki sekret  
zdrowia



vital  
GWARANCJA ZDROWIA

# Nasiona CHIA



Barbara Simonsohn

# Nasiona CHIA

Aztecki sekret  
zdrowia

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska  
TŁUMACZENIE: Kamil Galczyński

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2015  
ISBN 978-83-64278-70-9

Tytuł oryginału: "Chia-Power: Chiasamen zum Heilen und Genießen mit 111 Rezepten"

Copyright © 2014 Windpferd Verlagsgesellschaft MbH, Oberstdorf

© 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.

#### Ważna informacja:

Zaprezentowane w tej książce informacje i metody nie mogą zastępować porady lekarskiej ani leczenia medycznego. Autorka dołożyła starań, aby zaprezentowane w książce treści były zgodne z rzeczywistością i obecnym stanem wiedzy. Nie udzielamy jednak żadnej gwarancji. Wykluczona jest odpowiedzialność autorki lub wydawnictwa oraz ich pełnomocników za jakiegokolwiek straty materialne, majątkowe lub dotyczące osób. Wszystkie informacje zebrane w niniejszej książce są pomyślane jako narzędzie rozwijające wiedzę osób zainteresowanych tematem.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



# SPIS TREŚCI

<b>Wprowadzenie</b> .....	9
Chia – nowa gwiazda wśród superżywności .....	9
<b>Informacje o chia</b> .....	13
Nasiona, wyjątkowe źródło pożywienia .....	13
Chia – wyjątkowa roślina .....	17
Chia, jedna z przedstawicielek superżywności – dlaczego o niebo przewyższa Functional Food .....	20
Chia – święte nasiona Azteków .....	25
Jak to się stało, że przejściowo chia praktycznie znikła? .....	31
Informacje botaniczne o chia .....	34
<b>Cenne substancje w chia</b> .....	39
Kwasy tłuszczowe Omega-3 – królowie tłuszczów .....	39
Chia, bogactwo składników mineralnych .....	67
Chia, dobre źródło witamin .....	76
Przeciwutleniacze w chia .....	87
Białka w chia: doskonały profil aminokwasowy zawierający wszystkie aminokwasy egzogenne .....	94
Błonnik pokarmowy, ważny czynnik zdrowotny .....	102
<b>Jak chia zapobiega chorobom i jak je leczy</b> .....	109
Chia chroni serce .....	109

Chia zapobiega zapaleniom.....	121
Nasiona chia – dopalacz dla mózgu .....	125
Chia jako profilaktyka przeciwcukrzycowa i pożywienie dla diabetyków .....	130
Chia zapobiega rakowi i pomaga w jego leczeniu .....	139
Chia, roślina zapobiegająca syndromowi wypalenia .....	149
Lecnicze działanie chia od A do Z .....	155
<b>Chia for Life – w jaki sposób chia może wzbogacić nasze życie .....</b>	<b>175</b>
Chia dla sportowców wyczynowych i ekstremalnych. Tajemnica biegaczy Tarahumara.....	176
Chia pomaga zrzucić kilogramy i utrzymać idealną figurę.....	185
Jak dzięki chia można wzbogacić produkty pochodzenia zwierzęcego oraz functional food .....	196
Relacje ludzi, którzy używają chia .....	203
<b>Chia dla zwierząt .....</b>	<b>211</b>
<b>Zalety chia.....</b>	<b>215</b>
Komu chia może posłużyć? .....	216
<b>Produkty z chia w Niemczech .....</b>	<b>218</b>
<b>Przepisy z zastosowaniem chia .....</b>	<b>227</b>
Wprowadzenie.....	227
Śniadania.....	234
Sałatki i dressingi.....	239
Zupy .....	243
Dania główne .....	249
Potrawy dla dzieci.....	255
Desery.....	260

Przekąski .....	268
Ciasta .....	271
Chleby.....	277
Herbatniki.....	282
Napoje.....	288
Smoothie.....	290
<b>Załącznik.....</b>	<b>301</b>
Bibliografia.....	301
Badania naukowe (uszeregowane według tematyki) .....	306
Ważne adresy internetowe (w kolejności alfabetycznej) .....	316
Artykuły dotyczące chia i tematów pokrewnych.....	318
O Autorce .....	321
Wykaz przepisów .....	325







# WPROWADZENIE:

## Chia – nowa gwiazda wśród superżywności

*Zalety prowadzenia zdrowego stylu życia w formie pełnowartościowego, roślinnego odżywiania są ogromne.*

– C. T. CAMPBELL: „RAPORT CHIŃSKI” –

**W** Stanach Zjednoczonych na targach fitness i sportowych chia\* jest już stałym punktem. Wygląda na to, że te nasiona rodem z Ameryki Środkowej chcą odebrać palmę pierwszeństwa granatowi – *magical pom* – i zdobyć rynek wart 150 mln dolarów. Chia jest bardzo popularna wśród biegaczy długodystansowych. Stała się szczególnie znana w tym świecie dzięki książce „Jedz i biegaj” napisanej przez wyczynowego maratończyka Scotta Jurka. Pisze on w niej o szczepie Indian meksykańskich – Tarahumara – pokonujących ogromne odległości dzięki nasionom chia, ukrytym w woreczkach materiałowych. Podobnie czynili przed wiekami wojownicy i posłańcy azteccy.

Sama się o tym przekonałam, niekoniecznie dobrowolnie. W marcu 2013 r. razem ze swoim byłym partnerem biegłam w maratonie do Hanoweru. Z poczucia solidarności z nim postanowiłam przebiec te parę rundek. Nie miałam jednak pojęcia, że jedna rundka liczy sobie 22 km. W charakterze prowiantu miałam przy sobie tylko woreczek z nasionami chia. Nie cierpię tych

\* Nasiona chia najwyższej jakości są dostępne w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

żelków dla maratończyków. Całe są nafaszerowane chemią. Aby dotrzeć do samochodu, musiałam przebiec do końca odcinek 22 km. Okazało się, że dzięki nasionom chia i odrobinie niegazowanej wody, którą wzięłam z punktu żywieniowego, dałam radę przebiec tę trasę bez większych problemów. W czasie biegu z nasion chia i wody zrobiłam sobie coś na kształt smoothie. Przestał mnie straszyć „mur”, czyli pozbawienie się zapasów glikogenu. Glikogen jest paliwem niezbędnym dla biegacza. Jest magazynowany przede wszystkim w mięśniach i w wątrobie.

Wątroba magazynuje mniej więcej 80 g, co wystarcza na mniej więcej 18 minut biegu. Nasze mięśnie mogą zmagazynować maksymalnie 350 g, co wystarcza na 70 minut sportu wyczynowego. Najlepsi maratończycy zderzają się z tym „murem” mniej więcej na 32 km, a przeciętni biegacze – pomiędzy 25 a 29 km. Dla wielu oznacza to koniec biegu i poddanie się. Biegaczom, którzy biegają na dystansach poniżej 10 km, nie grozi niebezpieczeństwo wykorzystania swojego zapasu glikogenu. Wszyscy inni mniej więcej półtorej godziny przed biegiem powinni wypić smoothie z dodatkiem nasion chia. Chia to superżywność, ponieważ zawiera wszystkie składniki, których potrzebujemy, ale często brak ich w naszym codziennym pożywieniu: kwasy tłuszczowe Omega-3, pełnowartościowe białko, błonnik, składniki mineralne, witaminy i przeciwutleniacze, chroniące nas przed przedwczesnym starzeniem się i przewlekłymi chorobami. Jeszcze przed II wojną światową ludzie spożywali dwa razy tyle kwasów tłuszczowych Omega-3 co dziś. Kura z wolnego wybiegu składała jaja zawierające 20 (!) razy więcej kwasów tłuszczowych Omega-3 niż kura, która – jak to dziś jest powszechne – nie może sobie sama szukać pożywienia, tylko jest karmiona zbożem. Nasi przodkowie z epoki kamiennej spożywali codziennie 60 g błonnika, a dziś ta wartość waha się od 15 g (młódzież) do 18 g (kobiety). Tymczasem dietetycy usilnie zalecają, by było to co najmniej 30 g. To tylko dwa przykłady

tego, że dziś odżywiamy się na każdy z możliwych sposobów, tylko nie zdrowy.

Zmiana sposobu odżywiania się nie tylko ma konsekwencje fizyczne, jak np. pojawienie się nadwagi, nadciśnienie czy alergie, ale też uderza w naszą psychikę w postaci wahań nastroju, osłabienia koncentracji, lęków i depresji. W mojej ocenie, nie musimy wszyscy z powodu wypalenia kłaść się na leżance u psychoanalityka, ale po prostu zacząć się prawidłowo odżywiać! W chia w dużej ilości zgromadzone są życiodajne składniki, których tak bardzo potrzebujemy. Dlatego według mnie chia, tajemnica zdrowia Azteków, jest prawdziwym darem niebios dla ludzi żyjących w dzisiejszych czasach. Chia pomaga ludziom prowadzącym zdrowy styl życia żyć jeszcze zdrowiej, a ludziom z nadwagą – w prosty sposób zrzucić nadmiar kilogramów. Chia poprawia wytrzymałość sportowców, zapobiega licznym chorobom, zwiększa zapas energii, zwalcza wiele chorób, a nawet poprawia wygląd naszych włosów, skóry i paznokci. Te niepozorne nasionka są prawdziwymi gwiazdami wśród superżywności. Dr Wayne Coates, znany badacz chia i autor wielu książek o tej roślinie, pisze: „Chia rzeczywiście może pomóc wszystkim – dzieciom i dorosłym, sportowcom i kanapowcom, ludziom z chronicznymi i ostrymi schorzeniami, a nawet tym, którzy teraz są zdrowi. Naprawdę wierzę, że chia może zmienić ten świat na lepsze”. Ja się z tym zgadzam.



# CENNE SUBSTANCJE W CHIA

## Kwasy tłuszczowe Omega-3 – królowie tłuszczów

### **Nasiona chia, najbardziej bogate źródło kwasów tłuszczowych Omega-3**

*Gdyby utwardzanie tłuszczów roślinnych do celów spożywczych zostało odkryte dopiero dziś, nie miałyby najmniejszej szans na uzyskanie akceptacji instytucji ds. ochrony zdrowia. Zbyt liczne są produkty powstające w czasie tego procesu, w formie niewystępujących naturalnie nieznanymi związków biochemicznych, zbyt nieprzewidywalne są skutki uboczne ich zastosowania.*

– DR HERBERT DUTTEN, CHEMIK –

**T**łuszcz tłuszczowi nierówny. Kwasy tłuszczowe są niezbędne do życia. Wielu ludzi potrzebuje jednak „wymiany oleju”. Spożywają nieprawidłowe tłuszcze, które odkładają się na ściankach arterii i prowadzą do arteriosklerozy (zwapnienia arterii), co jest jedną z podstawowych przyczyn zawału serca i udaru mózgu. W Niemczech już około 700 tys. dzieci cierpi na nadciśnienie, które jest przerażającym skutkiem arteriosklerozy. Dolegliwości

stają się dostrzegalne dopiero wtedy, gdy światło tętnic ulegnie zwężeniu o ponad 70%. Podczas wojny wietnamskiej dokonywano sekcji zwłok poległych żołnierzy amerykańskich. Nawet wśród żołnierzy poniżej 20. roku życia nie natrafiono na choćby jednego, który nie miałby tętnic „zaklejonych” cholesterolem i tłuszczami. Choroby układu sercowo-naczyniowego, takie jak zawał serca i udar mózgu, są głównymi przyczynami śmierci w zachodnich krajach uprzemysłowionych, znacznie częstszymi niż rak.

Nasiona chia są być może najcenniejszym źródłem zdrowych tłuszczów, jakie jest dla nas dostępne. Zawierają ich więcej niż losoś! Ponad 30% nasiona stanowią kwasy tłuszczowe, wśród nich 60 do 64% stanowi niezbędny kwas tłuszczowy Omega-3, mianowicie kwas  $\alpha$ -linolenowy (ALA). W jednej porcji nasion chia odpowiadającej dwóm łyżkom stołowym zawarta jest niewiarygodna ilość 4 g kwasów tłuszczowych Omega-3. W nasionach chia obecne są także cenny kwas tłuszczowy Omega-6, kwas linolowy (LS), w jednej trzeciej ilości jest to  $\alpha$ -linolenowy. Kwasy tłuszczowe Omega-3 i Omega-6 muszą być dostarczane razem z pożywieniem, ponieważ organizm nie potrafi ich samodzielnie zsyntetyzować, dlatego nazywane są także witaminą F. Żadne nasiona oleiste ani żadna roślina nie zawierają więcej tych kwasów tłuszczowych niż chia. Razem stanowią 82% wszystkich tłuszczów zawartych w nasionach chia.

Tłuszcze lub oleje złożone są z gliceryny i trzech kwasów tłuszczowych. Kwas tłuszczowy jest połączony z gliceryną jednym z jej trzech ramion. Ramię gliceryny połączone z łańcuchem kwasu tłuszczowego składa się z tlenu. Kwasy tłuszczowe są związkami łańcuchowymi, które mogą mieć różną długość. Każde ogniwo tego łańcucha zawiera węgiel i wodór. Bogate w energię „nienasycone” kwasy tłuszczowe w wielu atomach węgla mają jedno ramię wolne. Wprawdzie ich dwa wolne ramiona są złożone w stanie spoczynku, ale jednocześnie gotowe do wykorzystania zgromadzonej w nich energii. Ta energia ma wysoki ładunek elektryczny.

Dwunienasyconym kwasem tłuszczowym jest kwas linolowy. Ponieważ jego najbardziej położone z tyłu wiązanie podwójne znajduje się, patrząc od końca łańcucha, przed szóstym atomem węgla, nazywa się go kwasem tłuszczowym Omega-6. W przypadku kwasu  $\alpha$ -linolenowego najbardziej położone na zewnątrz wiązanie podwójne jest oddalone od końca łańcucha na trzy atomy węgla. Dlatego kwas  $\alpha$ -linolenowy należy do kwasów tłuszczowych Omega-3. Najwyższe stężenie kwasów tłuszczowych Omega-3 u ludzi obecne jest w tkankach mózgowych, sercu i oczach.

Dr Johanna Budwig, wielka farmaceutka i badaczka tłuszczów była pierwszą osobą, która wyizolowała chemicznie kwas  $\alpha$ -linolenowy i w ogóle kwasy tłuszczowe Omega-3. Za to była czterokrotnie nominowana do Nagrody Nobla. Udowodniła ona, że różne tłuszcze mają różne działanie na organizm człowieka. Niezbędne kwasy tłuszczowe Omega-3 i Omega-6 są antagonistami i konkurują o te same enzymy. Jeżeli spożywamy, co jest niestety powszechne, zbyt wiele kwasów tłuszczowych Omega-6, zakłócona zostaje równowaga w organizmie, czyli homeostaza.

Kwasy tłuszczowe Omega-3 są składnikiem każdej błony komórkowej i dbają o to, aby komórka była optymalnie odżywiana i odtruwana. Pomagają ustrzec się chorób układu sercowo-naczyniowego przez obniżanie poziomu cholesterolu i zwiększanie poziomu „dobrego” cholesterolu HDL. Poza tym stanowią materiał wyjściowy do produkcji prostaglandyn o hormonopodobnym działaniu, zapobiegającym zapaleniom i regulującym ciśnienie krwi. Kwasy tłuszczowe Omega-3 wzmacniają ponadto układ odpornościowy i uaktywniają białe ciała krwi w grasicy. Słabe zaopatrzenie mózgu w wielonienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3 jest łączone z pojawianiem się uwarunkowanych podeszłym wiekiem dysfunkcji, takich jak osłabienie pamięci, demencja i choroba Alzheimera.

W naszym pożywieniu zakłócona jest równowaga ilości kwasów tłuszczowych Omega-6 w stosunku do ilości kwasów tłuszcz-

czowych Omega-3. Spożywamy za dużo kwasów tłuszczowych Omega-6, które są głównie pochodzenia zwierzęcego. Zbyt duże spożycie kwasów tłuszczowych Omega-6 może prowadzić do zapaleń, chorób serca, cukrzycy, raka, choroby Alzheimera, artretyzmu, zapaleń jelit oraz innych problemów ze zdrowiem. Nasza dieta zawiera zbyt dużo tłuszczu, zbyt dużo nasyconych kwasów tłuszczowych, zbyt wiele kwasów tłuszczowych trans, zbyt wiele kwasów tłuszczowych Omega-6 i zbyt mało kwasów tłuszczowych Omega-3 w porównaniu do diety naszych przodków.

Zgodnie z hipotezami naukowców takich jak Artemis P. Simopoulos, spożywali oni kwasy tłuszczowe Omega-6 i kwasy tłuszczowe Omega-3 w stosunku 1:1. W porównaniu do współczesnych ludzi, ich pożywienie zawierało czterokrotnie więcej błonnika, siedmiokrotnie więcej witaminy C, podwójną ilość witaminy A, czterokrotnie więcej witaminy E, trzykrotnie więcej kwasu foliowego i witamin z grupy B oraz wielokrotnie więcej przeciwutleniaczy lub zmiataaczy wolnych rodników – to tylko niektóre przykłady. Dieta ludzi z epoki kamiennej składała się w 35% z produktów zwierzęcych i w 65% z produktów roślinnych. Dzikie zwierzęta, które zjadali, były chude, nie dostawały karmy energetycznej i dlatego zawierały wysokie stężenie niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, przede wszystkim  $\alpha$ -linolenowego kwasu tłuszczowego Omega-3 (ALA). Artemis P. Simopoulos podczas Flax Council of Canada w 1996 r. stwierdziła: „Gwałtowna zmiana sposobu odżywiania się w tak krótkim czasie jest całkowicie nowym zjawiskiem w historii ludzkości”. Wskutek mutacji nasze DNA w ciągu miliona lat zmieniło się tylko o 0,5%, jesteśmy zatem genetycznie wciąż przystosowani do diety paleolitycznej (epoki kamiennej) i powinniśmy jej przestrzegać, jeżeli chcemy pozostać zdrowi i w ogóle żyć.

Równowaga proporcji spożycia kwasów tłuszczowych Omega-6 do kwasów tłuszczowych Omega-3 została całkowicie zabu-



rzona wskutek spożywania rafinowanych tłuszczów, rafinowanych węglowodanów i mięsa zwierząt pochodzących z hodowli masowych. Aby mieć dobre samopoczucie i zachować zdrowie, lekarze i specjaliści żywieniowi zalecają, aby proporcja spożycia kwasów tłuszczowych Omega-6 i kwasów tłuszczowych Omega-3 wynosiła 1:1 lub co najwyżej 4:1. Amerykanie spożywają od 16 do 21 razy więcej kwasów tłuszczowych Omega-6 w stosunku do ilości kwasów tłuszczowych Omega-3. W Niemczech sytuacja wygląda podobnie. Nic więc dziwnego, że mało kto cieszy się dobrym zdrowiem. Wielu obywateli RFN cierpi na przewlekłe zapalenia. Niewielu umiera z powodu starości, jak w dawnych latach, większość traci życie z powodu chorób.

Liczne badania naukowe udowodniły, że kwasy tłuszczowe Omega-3 zapobiegają chorobom serca, chronią stawy wzmacniają układ pokarmowy, dbają o dobre samopoczucie, koncentrację i pamięć, utrzymują niski poziom cukru we krwi i pomagają zachować prawidłową wagę. Jeżeli do naszej codziennej diety włączymy nasiona chia, łatwo będzie przesunąć wskazówkę wagi na stronę kwasów tłuszczowych Omega-3. Przedawkowanie kwasu  $\alpha$ -linolenowego wskutek spożycia chia jest wykluczone, ponieważ organizm pobiera tyle, ile potrzebuje, a resztę wydalą.

### **Odkrywczyni kwasu $\alpha$ -linolenowego: dlaczego kwasy tłuszczowe Omega-3 ładują nasze akumulatory życiodajną energią?**

*Tajemnicą wszelkiej mądrości jest nauka istniejąca w harmonii z prawami natury.*

– MĄDROŚĆ CHIŃSKA –

Jedną z najślawniejszych „badaczek tłuszczów” wszech czasów jest biochemiczka dr Johanna Budwig, która w swoim długim życiu

– dożyła 95 lat – siedmiokrotnie była nominowana do Nagrody Nobla. Za swoje badania była ceniona na całym świecie, a szczególnie zasłużyła się udowodnieniem związku między przemianą tłuszczów a powstawaniem chorób nowotworowych. Zajmowała się również badaniem leczenia chorób przez zastosowanie odpowiednich tłuszczów. Według jej słów, wyłącznie wyizolowany tłuszcz odróżnia zdrową komórkę od nowotworowej. Zdrowy organizm izoluje nienaturalne tłuszcze i odkłada je tam, gdzie normalnie ich się nie spotyka. W jaki sposób określone tłuszcze mogą wywołać raka, a inne go leczyć?

Głównym wrogiem według Budwig jest utwardzanie tłuszczów przez podgrzewanie, czyli rafinowanie podczas produkcji przemysłowej. Uzdrawieniem problemu tłuszczowego są według niej niezbędne, wysokonienasycone kwasy tłuszczowe, tzw. kwasy linolenowe, należące do kwasów tłuszczowych Omega-n. Zawartość procentowa kwasów tłuszczowych Omega-3 w oleju z nasion chia wynosi od 60 do 64%, co stanowi rekord świata w królestwie roślin. Dr Budwig propagowała używanie oleju lnianego, który zawiera „zaledwie” 56% kwasów tłuszczowych Omega-3. Może dr Budwig nie wiedziała, że dopiero od niedawna chia zrobiła taką furorę na europejskiej scenie zdrowotnej? A może zalecała używanie oleju lnianego, ponieważ jako Europejka wiedziała, że chia u nas nie rośnie?

Kwasy tłuszczowe Omega-3 generują pole elektronów, ładunek elektryczny, który może naładować nasz organizm siłami życiowymi niczym akumulator, a szczególnie dotyczy to mózgu i układu nerwowego. W przypadku tłuszczów produkowanych metodami przemysłowymi nienasycone wiązania w kwasach tłuszczowych są niszczone, aby przedłużyć ich trwałość i poprawić smarowność. W czasie tego procesu eliminowane jest pole elektronów. Ponadto takie tłuszcze są już nierozpuszczalne w wodzie i nie mogą tworzyć kolejnych wiązań z białkami.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe wykorzystują dwubiegunowość pomiędzy tłuszczem i białkiem, niezbędną dla zdrowego wzrostu komórek oraz regeneracji wszystkich tkanek organizmu, także u dorosłych. Życie w komórce zależy od działania tłuszczów nienasyconych w błonach komórkowych. „Potrzebujemy optymalnych tłuszczów, aby ponownie ładować nasze akumulatory fizyczne i psychiczne” – pisze Budwig. Utwardzone, podgrzane – a więc poddane obróbce przemysłowej – tłuszcze nie mogą krążyć przez sieć naczyń włosowatych jak nienasycone kwasy tłuszczowe. Efektem jest porażenie wielu funkcji życiowych. Krew ulega zagęszczeniu i następuje zaburzenie krążenia. Budwig podkreśla: „Metabolizm tłuszczów zachodzi w każdym narządzie”. Ostrzega, że tłuszcze są podawane takiej obróbce, która przedłuża ich trwałość, ale równocześnie może to mieć dla nas zgubne skutki. Argumentuje: „Tłuszcze, które są obce dla naszego organizmu, blokują metabolizm innych tłuszczów we wrażliwych gruczołach, naczyniach włosowatych i stacjach filtrujących. Należy koniecznie unikać utwardzanych tłuszczów poddawanych obróbce cieplnej”. Poleca olej lniany w połączeniu z cottage cheese\* lub twarogu, ponieważ obecne w nich białka, zawierające siarkę, najlepiej asymilują takie kwasy tłuszczowe.

Także główną przyczyną cukrzycy według Budwig jest zaburzenie metabolizmu tłuszczów. Również arterioskleroza, zwapnienie wewnętrznych ścianek tętnic, ma przyczynę w dostarczaniu nienaturalnych tłuszczów. Serce, które przeznacza na podtrzymywanie swojej funkcji pompowania krwi zdrowe, bogate w elektrony tłuszcze, też mówi „nie” niezdrowym tłuszczom, ale odkładają się one w naczyniach wieńcowych i w krótkim czasie może to doprowadzić do zawału serca lub udaru mózgu. Liczne badania naukowe na zwierzętach udowodniły, że stwardnienie arterii powstaje wtedy, gdy

---

\* Jest to typ sera amerykańskiego, z mleka krowiego. Zaliczany jest do serów twarogowych i nie dojrzewających (przyj. tłum.).

zwierzęta są karmione utwardzonymi tłuszczami, a następnie pozbawiane pożywienia. Nie miało to miejsca, jeżeli zwierzęta wcześniej były karmione odpowiednio wysoką ilością nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zwierzęta laboratoryjne, którym przez osiem tygodni dodawano do karmy wyłącznie utwardzone i podgrzewane tłuszcze, stawały się bezpłodne. Widać również związek z nadciśnieniem krwi. Ponieważ także we krwi brak jest nienasyconych tłuszczów, ograniczona jest funkcja zaopatrywania w tlen przez płuca i serce musi tę samą ilość krwi pompować trzy do czterech razy przez cały organizm, aby optymalnie zaopatrzyć go w tlen.

Według Johanny Budwig, kwasy tłuszczowe Omega-3 odgrywają główną rolę w zapobieganiu zawałom serca, chorobom wątroby, schorzeniom woreczka żółciowego, arteriosklerozie i rozrastaniu się nowotworów. Mówi nawet o tym, że oprócz zdrowia fizycznego, dzięki używaniu właściwych tłuszczów można zachować lub odzyskać zdrowie psychiczne! Uważam, że dr Budwig z pewnością polecałaby nasiona chia i olej z nasion chia, gdyby o nich wiedziała. To dlatego, że zawierają one jeszcze więcej pożądaných kwasów tłuszczowych i równocześnie pełną gamę przeciwutleniaczy, które chronią te reaktywne kwasy tłuszczowe przed utlenianiem i jełczeniem.

### **Człowiek, dziecko Słońca**

Wszelkie życie pochodzi od Słońca. Dopiero dzięki fotosyntezie możliwe było powstanie na Ziemi życia roślinnego i zwierzęcego. Bez Słońca nie ma życia. Także my „żyjemy” ze Słońca, z energii słonecznej, bezpośrednio odbieranej lub gromadzonej w pożywieniu roślinnym, a szczególnie skoncentrowanej w nasionach. Dr Budwig wyjaśnia: „Pierwotnym miejscem narodzin elektronów obecnych w oleju z nasion jest Słońce”. Elektrony „kochają” tlen. Przyciągają tlen i wspomagają oddychanie komórkowe, a co za tym idzie, siłę życiową naszego całego organizmu.

Według dr Budwig, wskutek postawienia w centrum uwagi interesów handlowych zakłóciliśmy naszą równowagę biodynamiczną i odcięliśmy się od naszego życiodajnego nerwu. Za przykład podaje ona utwardzanie zdrowego z natury oleju rybnego, aby stracił on nieprzyjemny rybny posmak, stał się bardziej trwały i nadawał się np. do karmienia zwierząt hodowlanych. Innym przykładem jest stosowanie antybiotyków w masowej hodowli zwierząt lub używanie środków owadobójczych, a także promieniowania rentgenowskiego. Dla dr Budwig produkty spożywcze zawierające utwardzone i podgrzane tłuszcze są jak „kamień zamiast chleba”. Rafinowane oleje i tłuszcze, ubogie w elektrony, prowadzą, zarówno u zwierząt, jak i u ludzi do tego, że spożywa się sześciokrotnie więcej pożywienia lub karmy. Obecnie – w roku 2014 – 46% Amerykanów cierpi na otyłość, przy wskaźniku BMI\* przekraczającym wartość 30!

Dr Budwig pisze, że obecność światła słonecznego uaktywnia pobieranie i gromadzenie elektronów pochodzenia słonecznego, obecnych w żywności. Elektrony pochodzące ze światła słonecznego są zgromadzone w dwubiegunowym polu napięć pomiędzy nienasyconymi, bogatymi w elektrony tłuszczami oraz białkami, zwiększają siły życiowe, wytrzymałość i podnoszą dobre samopoczucie. Powstawanie mutacji, uszkadzających nasze geny i prowadzących do chorób, uzasadnia ona brakiem elektronów.

Człowiek zawdzięcza swe życie Słońcu, tak jak każda żywa istota. Żyjący organizm może przyjmować elektrony emitowane przez Słońce i magazynować je wskutek rezonansu. Kto spożywa rafinowane pożywienie lub pożywienie, które nie posiada elektronów, nie tylko odcina się od optymalnego zaopatrzenia w tlen, ale także od uzdrawiającego działania Słońca. Ponieważ brak jest elektronów chroniących skórę, taki człowiek łatwo doznaje poparzeń słonecznych i mówi, że nie toleruje Słońca.

\* Body Mass Index – indeks masy ciała (przyp. tłum.).

My, ludzie, potrzebujemy Słońca. Żadna inna żywa istota nie posiada w swoim organizmie tak wysokiej koncentracji fotonów słonecznych – najmniejszych cząstek świetlnych – jak człowiek. Dlatego dobrze nam służy, gdy żywimy się jedzeniem zawierającym elektrony, które ponownie przyciągają fale elektromagnetyczne promieniowania słonecznego, fotony. Możemy ponownie napełnić nasz magazyn elektronów przez spożywanie olejów szczególnie w nie bogatych, takich jak olej lniany lub z nasion chia. Dr Budwig wyjaśnia: „Wszystkie te układy – mózg, nerwy, organy zmysłów, żołądek, układ pokarmowy, wątroba, woreczek żółciowy, nerki, układ limfatyczny i krwionośny, skóra, oddychanie, układ odpornościowy, funkcje rozrodcze, siły życiowe – oraz sama zasada funkcjonowania człowieka, co potwierdziły eksperymenty, stoją w ścisłym związku z bogatymi w elektrony, wysokonienasyconymi tłuszczami będącymi odbiornikami, generatorami i transmiterami drgań elektromagnetycznych i jednostkami sterującymi kluczowymi funkcjami”. Johanna Budwig, której pacjenci poddani byli trzydniowemu działaniu diety olejowo-białkowej zaobserwowała, że uczuleni na Słońce ludzie doskonale znów znoszą promieniowanie słoneczne. Nasze własne pole elektromagnetyczne, gdy jest aktywne i zdrowe, przyciąga fotony światła słonecznego. Fotony zawarte w oleju z nasion, takich jak chia, są w ciągłym rezonansie i nastawione są na tę samą długość fal, jak energia słoneczna, dzięki czemu służą żywiołowi życia.

Rujnujemy swoje zdrowie przez spożywanie tłuszczów i olejów, których pole elektromagnetyczne zostało zniszczone, zatrzymujemy, według słów dr Budwig, wskutek zmniejszenia swojej siły życiowej oraz funkcji witalnych, nasz rozwój duchowy, a co za tym idzie, ewolucję człowieka. Także z tego powodu absolutny priorytet powinno mieć bogate w elektrony odżywianie jako system rezonansowy dla energii słonecznej. Takie substancje zwiększają, jako elementy życia, naszą siłę życiową, która jest w harmonii ze

Słońcem. „Cała istota może wzrastać i rozwijać się do najwyższego poziomu osiągalnego dla nas, w harmonii z prawami natury, które rządzą światłem i życiem” (wszystkie cytaty pochodzą z książki dr Johanny Budwig „Fette als wahre Hilfe gegen Arteriosklerose, Herzinfarkt und Krebs”).

### **Rewolucja Omega-3 w kontekście żywienia surowymi produktami**

*Życie, w którym popełnia się błędy, jest nie tylko honorowe, ale także bardziej użyteczne, niż życie, w którym nie zrobiło się nic.*

– GEORGE BERNARD SHAW –

„Podkreślanie żywienia bogatego w kwasy Omega-3 jest podstawą przekształcenia paradygmatu surowego odżywiania”. To słowa Victorii Boutenko oraz innych „gwiazd surowego odżywiania” i autorów książek z przepisami na surową żywność, takich jak Elaina Love i Chad Sarno. Victoria Boutenko stała się znana jako założycielka „ruchu zielonych smoothie”, a jej książka „Zielony eliksir życia” stała się światowym bestsellerem. W swojej najnowszej książce, wydanej w roku 2013, pod tytułem „Raw and Beyond: How Omega-3 Nutrition Is Transforming the Raw Food Paradigm” przedstawia swój sposób żywienia się surowymi produktami w nadziei, że w jej ślady pójdzie wielu ludzi żywiących się w ten sposób.

W tym dziele Victoria Boutenko przyznaje się do popełnienia dwóch dużych błędów. Po pierwsze, podaje w wątpliwość swoje własne motto: „wszystko, co surowe, jest lepsze od tego, co gotowane”. Po drugie, nie zgadza się już z opinią, że „surowe pożywienie jest najlepsze dla ludzi, ponieważ wszystkie zwierzęta świata żywią się tylko surowym pożywieniem”. W związku z chia oraz istotnym znaczeniem kwasów tłuszczowych, pierwsze motto jest ważne. Jeżeli

pobudziłam waszą ciekawość, wiedźcie, że: ani Victoria Boutenko, ani dwoje pozostałych współautorów nie propagują już dziś diety opartej w 100% na surowych pokarmach, ale taką, która opiera się na nich w około 90%. To prawda, że dzikie zwierzęta odżywiają się wyłącznie surowym pokarmem. Jednak zwierzęta, także mięsożerne, potrzebują przynajmniej sześciu godzin na jedzenie, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość składników odżywczych.

Victoria Boutenko zaobserwowała w swojej rodzinie i na sobie samej, że sześć lat żywienia się w 100% surowymi pokarmami nie dało optymalnych rezultatów. Zaczęło się od drobnotek, takich jak brodawki na dłoniach lub siwe włosy albo wyjątkowo sucha skóra, i te zmiany pogłębiały się z czasem. Do tego dochodziły ataki wilczego głodu. Część tych problemów została rozwiązana przez spożywanie zielonych smoothie. Zielone smoothie umożliwiają nam spożycie o wiele większej ilości „zieleniny”, zielonych warzyw liściastych, niż jest to możliwe w formie stałej. Sama „wypijam” w zielonych smoothie np. jedną dużą główkę sałaty albo całą miskę ziół lub szpinaku, co byłoby trudne, gdyby miały one formę stałą. Dopiero w roku 2010 Victoria Boutenko zauważyła, czego jej brakowało: jej rodzina i ona sama zostali wpędzeni w straszliwy deficyt kwasów tłuszczowych Omega-3. Pisze: „To, co odkryłam, było szokujące i moje odkrycie spowodowało, że całkowicie zmieniłam nastawienie do odżywiania się surowymi produktami”.

Cząsteczki tłuszczów Omega-3 mają właściwość szybkiej zmiany swojej formy i tę właściwość przekazują narządom, które je absorbują. Podobnie jak w przypadku soków roślinnych, kwasy tłuszczowe Omega-3 rozrzedzają także ludzką i zwierzęcą krew. Narządy pracujące w ludzkim organizmie pod ciśnieniem, takie jak serce lub mózg, potrzebują szczególnie dużo kwasów tłuszczowych Omega-3; kwasy te umożliwiają sercu prawidłowe bicie i dbają o swobodny przepływ krwi, zapewniają ostrość widzenia i sprawiają, że nasz mózg jasno myśli i szybko podejmuje decyzje.



Kwasy tłuszczowe Omega-6 mają całkowicie odmienne działanie. Zagęszczają zarówno soki roślinne, jak i nasz „sok”, czyli krew. Lekko ją „utwardzając”, powodują, że może ona wywoływać stany zapalne w tkankach. Liczni ekotropologowie i lekarze uważają kwasy tłuszczowe Omega-6 za co najmniej współwinne powstawaniu szeregu chorób cywilizacyjnych, takich jak schorzenia układu krążenia – wśród nich zawały, nadciśnienie, udary mózgu – cukrzyca, PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego), artretyzm, arterioskleroza, oraz powstawaniu chorób nowotworowych. Nie chodzi o to, by oczerniać kwasy tłuszczowe Omega-6, ponieważ także one spełniają w ludzkim organizmie ważne role. Jednak proporcje ilości kwasów tłuszczowych Omega-6 w stosunku do kwasów tłuszczowych Omega-3 zostały całkowicie zachwiane. U naszych przodków z epoki kamiennej stosunek ilości kwasów tłuszczowych Omega-3 do kwasów tłuszczowych Omega-6 wynosi 1:1. Ten stosunek uległ przesunięciu na 1:16, a w Stanach Zjednoczonych nawet na 1:21. Eksperci żywieniowi zalecają, by wynosił on 1:1 lub maksymalnie 1:4.

Wysoka elastyczność cząsteczek Omega-3 powoduje, że są bardzo nietrwałe. Dlatego naukowcy stworzyli nasiona zawierające więcej kwasów tłuszczowych Omega-6 w stosunku do kwasów tłuszczowych Omega-3. W ten sposób przedłużono trwałość nasion i pozyskiwanych z nich olejów. Do dominacji kwasów tłuszczowych Omega-6 przyczynia się też nowoczesna karma dla zwierząt, która zamiast z trawy i siana składa się głównie ze zboża, kukurydzy i odpadów sojowych, tzw. karma energetyczna, zapewniająca szybszy wzrost i większą wydajność mleczną. Specjaliści od robienia zysków nie powstrzymali się nawet w przypadku ryb, które w rzeczywistości są bardzo bogate w kwasy tłuszczowe Omega-3. Ryby na farmach rybnych są coraz częściej karmione zbożem. Znana w Stanach ryba jadalna, tilapia, zawiera obecnie dwukrotnie większą ilość kwasów tłuszczowych Omega-6 w sto-

sunku do kwasów tłuszczowych Omega-3, ponieważ jest karmiona kukurydzą i soją, podczas gdy ryby żyjące na wolności żywią się algami i roślinami zielonymi.

Wszyscy, nieważne, czy jesteśmy wegetarianami, czy mięsozercami, cierpimy z powodu „przedawkowania” kwasów tłuszczowych Omega-6 na dotkliwy brak kwasów tłuszczowych Omega-3. W roku 2009 Harvard School of Public Health opublikowało wyniki badań, według których deficyt kwasów tłuszczowych Omega-3 zabija rocznie w samych Stanach Zjednoczonych 96 000 ludzi. Można by było tego uniknąć (por. „Omega-3 Fatty Acid Deficiency takes 96,000 Lives Annually in the US”, Reuters News Service, 25 czerwca 2009).

Jaki byłby zdrowy stosunek kwasów tłuszczowych Omega-3 do kwasów tłuszczowych Omega-6? Większość naukowców opowiada się za stosunkiem 1:2 lub 1:3, a więc co najwyżej 2 lub 3 razy więcej kwasów tłuszczowych Omega-6 niż kwasów tłuszczowych Omega-3. Zalecenia w poszczególnych krajach są różne i wynoszą od 1:4 (w Japonii) do 1:10 (w Stanach Zjednoczonych). W Japonii – gdzie zaleca się, by ten stosunek wynosił 1:4 – tradycyjnie występuje bardzo niski odsetek ludzi chorych na choroby układu krążenia oraz inne, a Japończycy cieszą się najdłuższym życiem wśród mieszkańców krajów uprzemysłowionych. Spożywają oni tradycyjnie dużo owoców morza i ryb morskich, które zawierają wysokie stężenie kwasów tłuszczowych Omega-3. W związku z tym chciałabym wprowadzić jeszcze bardziej radykalne podejście. Nasi przodkowie w epoce kamiennej spożywali kwasy tłuszczowe Omega-3 i kwasy tłuszczowe Omega-6 w stosunku 1:1. Czy nie byłoby to idealne wyjście, ponieważ genetycznie wciąż jesteśmy w epoce kamiennej? To samo tyczy się błonnika. W tamtych czasach codzienne spożycie błonnika wynosiło przeciętnie 60 g, dziś to skromne 15 g, a w Stanach Zjednoczonych tylko 12 g.

W jaki sposób możemy dziś poprawić stosunek spożycia kwasów tłuszczowych Omega-3 do kwasów tłuszczowych Omega-6? Przez spożywanie głównie żywności zawierającej kwasy tłuszczowe Omega-3, obecne w produktach roślinnych, takich jak nasiona chia, olej lniany, orzechy włoskie oraz zielone warzywa liściaste. Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe Omega-3, podobnie jak kwas  $\alpha$ -linolenowy (ALA) znajdują się w roślinach; długołańcuchowe kwasy tłuszczowe Omega-3 eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) są skoncentrowane w rybach zimnowodnych. Organizm przekształca kwas  $\alpha$ -linolenowy częściowo w EPA i DHA. Podczas dobierania naszej żywności powinniśmy mieć na uwadze przełowienie mórz i niebezpieczeństwo skażenia ryb, takich jak tuńczyk, metalami ciężkimi i innymi toksynami, gromadzącymi się w tkance tłuszczowej, które trafiają do nas, jako końcowego elementu łańcucha pokarmowego. Ponadto powinniśmy ograniczyć spożycie produktów żywnościowych zawierających wysoką koncentrację kwasów tłuszczowych Omega-6, takich jak np. orzechy i produkty pochodzenia zwierzęcego.

W celu orientacji podaję tu listę żywności zawierającej zróżnicowaną ilość kwasów tłuszczowych Omega-6 i kwasów tłuszczowych Omega-3. Kompletną listę można znaleźć pod adresem <http://nutritiondata.self.com> (w języku angielskim).

### **Stosunek kwasów tłuszczowych Omega-3 do kwasów tłuszczowych Omega-6**

#### **Lista produktów korzystnych:**

Nasiona lnu: 4,2:1

Olej lniany: 3,8:1

Nasiona chia: 3,5:1

Olej z nasion chia: 3,4:1

Fasolka szparagowa: 1,6:1

Fasola czerwona: 1,6:1  
Sałata głowiasta: 2,4:1  
Surowy szpinak: 5,3:1

**Produkty względnie neutralne:**

Truskawki: 1:1,4  
Banany: 1:1,7  
Jabłka: 1:4,8  
Quinoa (komosa ryżowa): 1:10  
Orzechy włoskie: 1:4,2  
Olej konopny: 1:2,7  
Oliwa z oliwek: 1:13  
Olej rzepakowy: 1:2,5  
Awokado: 1:15  
Żyto: 1:6  
Pszenica: 1:22  
Owies: 1:22  
Soczewica: 1:3,7

**Lista produktów negatywnych (bardzo wysoki nadmiar kwasów tłuszczowych Omega-6):**

Olej sezamowy: 1:138  
Olej słonecznikowy: 1:781  
Migdały: 1:2011  
Olej z pestek słonecznika: 1:312

Victoria Boutenko krytykuje fakt, że środowisko zwolenników surowej diety, które generalnie jest bardzo dobrze uświadomione w kwestii zdrowego odżywiania się, ale często bardzo dogmatyczne, zamiast gotowanymi produktami, odżywia się nadmiernie olejami, orzechami i nasionami, i to w formie surowej. Jeżeli spożywa

się zbyt mało zieleniny, warzyw i owoców, może dojść do deficytu składników żywnościowych i nadmiernego spożycia kwasów tłuszczowych Omega-6. Ta nierównowaga, grożąca zapaleniami, cukrzycą, atakiem grzybów *Candida*, a nawet otyłością, może dotyczyć też osób odżywiających się surowymi produktami. Zbyt duża ilość orzechów i batonów energetycznych może wywołać problemy. Victoria Boutenko sama przyznaje, że przez 17 lat swojego życia zapotrzebowanie na kalorie pokrywała głównie orzechami, ponieważ nie знаła niczego lepszego. Amerykańska pionierka żywienia stwierdza dziś, że do surowych batonów najlepiej używać nasion lnu, orzechów włoskich, konopi i nasion chia. Gdy pisze, że „ich trwałość jest mocno ograniczona ze względu na tendencję kwasów tłuszczowych Omega-3 do jęlczenia”, nie dotyczy to, dzięki Bogu, chia, ponieważ chia zawiera tak dużo przeciwutleniaczy – patrz dodatkowy rozdział na ten temat – że konserwują one te wrażliwe i cenne kwasy tłuszczowe. Victoria Boutenko odżywia się obecnie w 90 do 95% surowym pożywieniem, zawierającym bardzo mało orzechów. Niektóre z przepisów z chia za jej zgodą wykorzystałam w niniejszej książce.

Elaina Love, współautorka książki Boutenko, wyjaśnia, że wielu Amerykanów jeszcze nigdy nie słyszało o chia i „nie mają oni pojęcia o tym, jak nadzwyczaj zdrowa ona jest i jak wysoką zawartość kwasów tłuszczowych Omega-3 i białka zawierają jej nasiona”. Na końcu swojego wywodu stwierdza: „Sami zobaczycie, że będziecie mieć więcej energii, gdy do swojego jadłospisu włączycie więcej zielonych warzyw. Będziecie mogli więcej korzystać z życia, ponieważ nie będziecie potrzebowali tak długiego snu. Będziecie mogli więcej wyciągnąć z życia. Łatwiej też będziecie mogli zrozumieć innych ludzi. Dla mnie osobiście przestawienie się na oczyszczające i uzdrawiające pożywienie było kluczem do stania się bardziej szczęśliwą”.



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



**Barbara Simonsohn** – od ponad 20 lat zmienia życie ludzi poprzez propagowanie zdrowego odżywiania. Pisze na ten temat artykuły i prowadzi cieszące się dużą popularnością seminaria. Jest autorką wielu publikacji, m.in. bestsellerów *Stewia* i *Sok z młodego jęczmienia*, które prezentują lecznicze właściwości produktów zaliczanych do żywności funkcjonalnej.

Z tej książki dowiesz się, jak z pomocą nasion chia wzmocnić układ odpornościowy, zapobiec chorobom układu krążenia i odnieść sukces w zdrowym, a zarazem skutecznym odchudzaniu. Dzięki nim zabezpieczysz się też przed nowotworami, stanami zapalnymi i cukrzycą. Poznasz również 111 przepisów na pyszne i zdrowe potrawy. Jest to lektura obowiązkowa zarówno dla profesjonalnych sportowców, jak i wszystkich osób świadomych tego, co jedzą. Tym bardziej, że opisywane w niej nasiona wzmacniają nie tylko ciało, ale i umysł, zwiększając możliwości ludzkiego mózgu i zapobiegają syndromowi wypalenia.

Nasiona chia, będące prawdziwą bombą witaminową, już u Azteków uchodziły za cudowny pokarm. Zawierają one pełną gamę przeciwutleniaczy, składników mineralnych, białek, błonnika oraz kwasów tłuszczowych Omega-6 i Omega-3. Teraz i Ty możesz skorzystać z tkwiącego w nich potencjału.

## Nasiona chia – Twój sposób na zdrowie!

Patroni:



**NATURA I TY** **ŚWIAT NA DŁONI**



**mowimyjak.pl**



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-64278-70-9



9 788364 278709