

metaboliczne IQ

TWOJA METABOLICZNA INTELIGENCJA

sposób żywienia szyty na miarę

by SLOW·FOOD·LIFE

*Odżywiaj się  
mądrze!*



TYP METABOLICZNY MIESZANO-WĘGLOWODANOWY



TWOJA METABOLICZNA INTELIGENCJA  
 sposób żywienia szyty na miarę  
 by SLOW·FOOD·LIFE

*Odżywiaj się  
 mądrze!*

  
**SLOW·FOOD·LIFE**  
 ZDROWIE CZARNO NA BIAŁYM



—GO—  
**GLUTEN  
 FREE**



—GO—  
**SUGAR  
 FREE**



—GO—  
**TRANS FAT  
 FREE**



—GO—  
**LACTOSE  
 FREE**

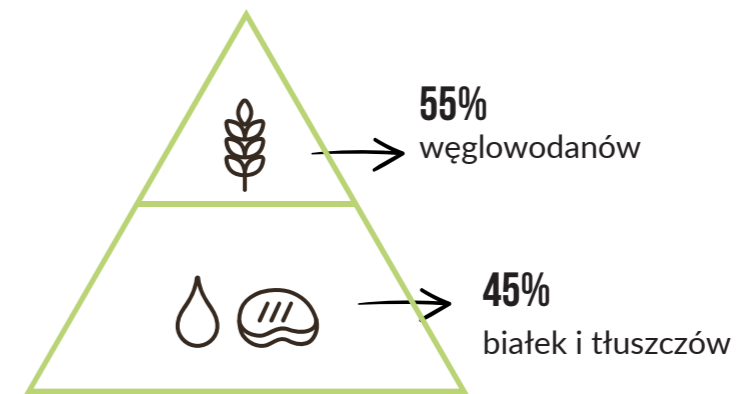


—GO—  
**GMO  
 FREE**



TYP METABOLICZNY

# Mieszano Węglowodanowy



TYP WĘGLOWODANOWY

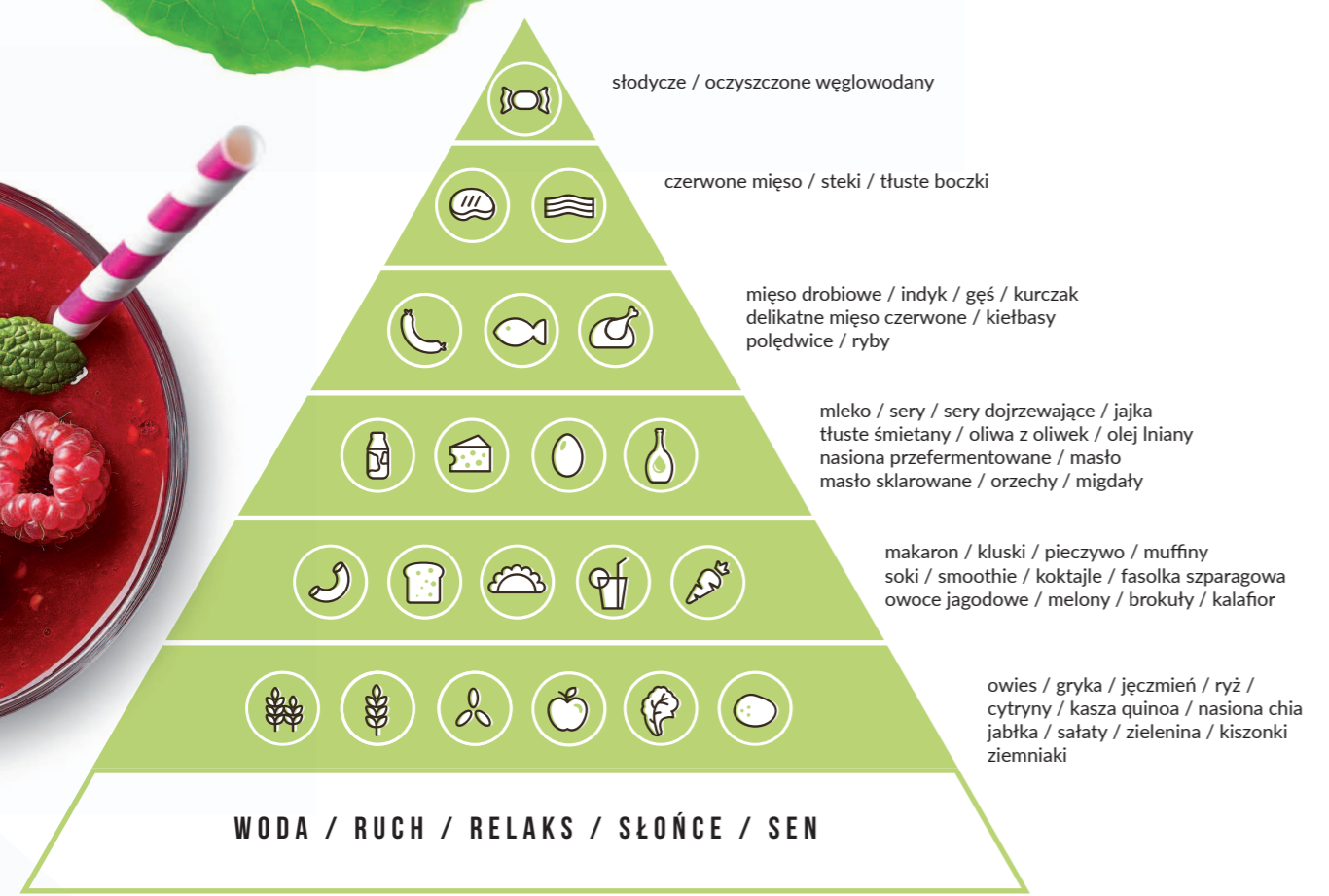
TYP MIESZANO-WĘGLOWODANOWY

TYP MIESZANY ZRÓWNOWAŻONY

TYP MIESZANO-BIAŁKOWY

TYP BIAŁKOWY





Osoby, które mają wyraźną przewagę odpowiedzi B, przy małej ilości odpowiedzi A i C, lub wszystkich odpowiedzi A,B,C tyle samo należą do grupy mieszanej; są umiarkowanymi spalaczami - mają

# typ metaboliczny mieszany zrównoważony

- ➔ Typ mieszany mieści się pomiędzy typem węglowodanowym, a typem białkowym (czyli między mieszkańcem równika, a Eskimosem). Jest klasycznym „koktajlem” możliwości.
- ➔ Osoba o takim typie może jeść wszystko z listy zdrowych produktów, byle by nie przesadzała.
- ➔ Jeżeli jednak nie przestrzega dobrze zbilansowanego sposobu odżywiania, może przesunąć się dółzoru reakcji charakterystycznej dla typu węglowodanowego lub białkowego.
- ➔ Gdy osoba o typie mieszanym dobiera niewłaściwe proporcje składników odżywczych lub je jednostronnie często może mieć problemy z nadwagą.
- ➔ Typ metaboliczny mieszany pozwala korzystać z szerokiego spektrum produktów. W stanie homeostazy można utrzymać w organizmie wszystkie dobre cechy obu typów – zarówno węglowodanowego jak i białkowego. Jednak w momencie zachwiania równowagi, lekceważenia zasad i braku dbania o organizm skutecznie możemy rozwijać wszystkie problemy zdrowotne charakterystyczne dla wolnego i szybkiego spalacza.
- ➔ Osoby o typie mieszanym są mniej podatne na zaburzenia.
- ➔ Aby utrzymać stan zdrowia i równowagi wystarczy stosować wszystkie ogólne zdrowe zasady odżywiania.
- ➔ Typ mieszany najlepiej funkcjonuje spożywając odpowiednie ilości makroelementów czyli - wszystkich białek, tłuszczów i węglowodanów, tak aby było nie za lekko, nie za tłusto, nie za słodko
- ➔ Stosując częste, małe posiłki, właściwie dobraną dla siebie dietę, można zapobiec rozwojowi wszystkich rodzajów poważnych schorzeń degeneracyjnych, gdzie podłożem jest zaburzenie metabolizmu całego organizmu.
- ➔ Słuchając własnego organizmu, stosując białka w każdym posiłku, unikając przetworzonych pokar-

mów, możemy tak dobrać dietę aby wyeliminować nadwagę i potrzebę słodczy

- ➔ Jedząc ostrożnie produkty zbożowe, ograniczając gluten pszeniczny, cukier i kwasy tłuszczowe trans już po kilku dniach można poczuć się lepiej
- ➔ Jeżeli mamy ochotę na słodczy bezpośrednio po posiłku oznacza to, że spożyte danie zawierało za małą dawkę białka.

Osoby, które mają przewagę B przy dużej wartości A - należą do grupy mieszanej, są umiarkowanymi spalaczami, jednak ze skłonnością w kierunku wolnego spalacza - mają

*typ metaboliczny mieszano węglowodanowy*

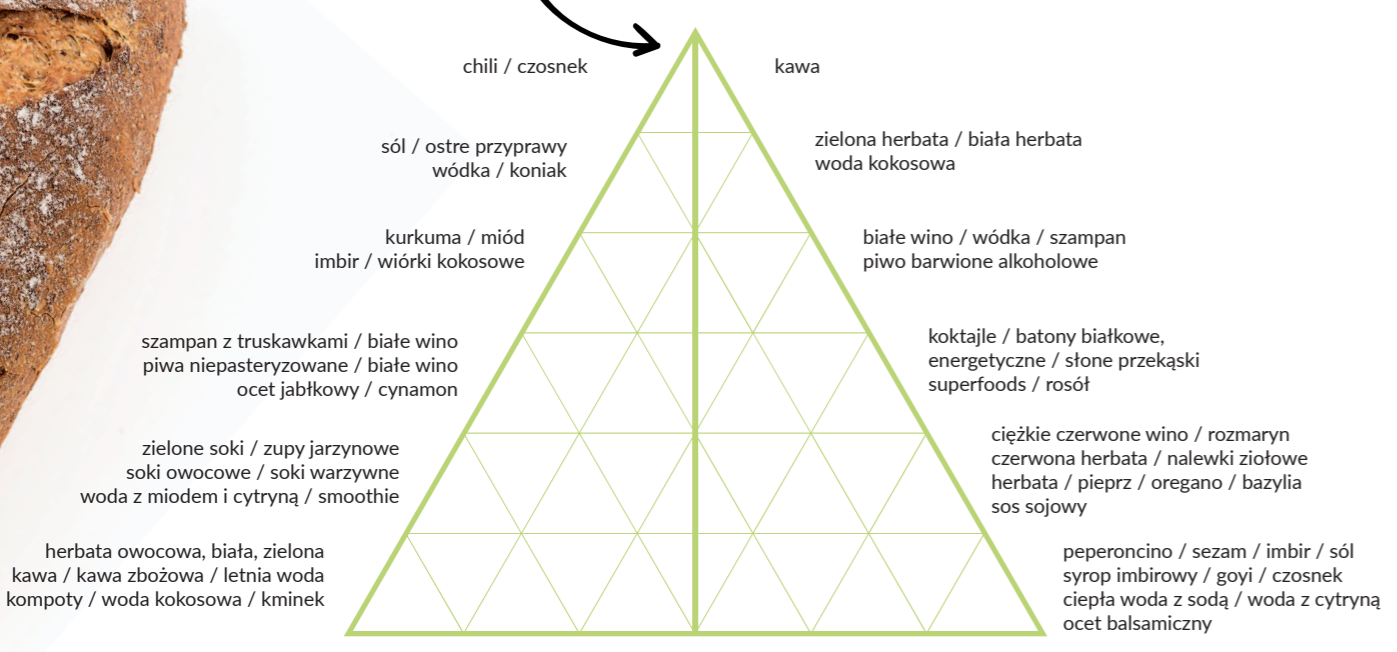
wówczas dieta nie powinna zawierać skrajnych składników odżywczych związanych z typem białkowym.

Osoby, które mają przewagę B przy dużej wartości C - należą do grupy mieszanej, są umiarkowanymi spalaczami, jednak ze skłonnością w kierunku szybkiego spalacza - mają

*typ metaboliczny mieszano białkowy*

wówczas dieta nie powinna zawierać skrajnych składników odżywczych związanych z typem węglowodanowym.

## napoje, przyprawy, dodatki



# TYP METABOLICZNY MIESZANY

## czyli umiarkowany spalacz

55% WĘGLOWODANÓW / 45% BIAŁEK I TŁUSZCZÓW

Jemy równe ilości węglowodanów i równe ilości białek i tłuszczów wybierając je z listy dla typu węglowodanowego i białkowego

Osoby, które, są umiarkowanymi spalaczami, jednak ze skłonnością w kierunku wolnego spalacza –mają TYP METABOLICZNY MIESZANO - WĘGLOWODANOWY, wówczas wybierają 2/3 produktów z listy wolnego spalacza i 1/3 z listy szybkiego spalacza

Osoby, które są umiarkowanymi spalaczami, jednak ze skłonnością w kierunku szybkiego spalacza –mają TYP METABOLICZNY MIESZANO - BIAŁKOWY wówczas wybierają 1/3 produktów z listy wolnego spalacza i 2/3 z listy szybkiego spalacza



### wolny spalacz

### szybki spalacz

### wolny spalacz

### szybki spalacz



**WARZYWA:** zielona sałata, papryka, cebula, rzodkiewka, kapusta, małosolne ogórki, buraki czerwone, kiełki, zielone ogórki, kabaczki, cukinie, brukselka, brokuły, boćwina, dynia

**WARZYWA WYSOKOPURYNOWE:** fasole, groch, soczewica, cieciora, kafiur, szpinak, szparagi, seler, awokado, karczochy, bataty, ziemniaki sporadycznie i jedynie smażone na maśle



**TŁUSZCZE:** w małych ilościach - masło, masło sklarowane, oleje zawsze tłoczone na zimno: olej kokosowy, olej lniany, oliwa z oliwek, sporadycznie inne tłuszcze

**TŁUSZCZE:** masło, masło sklarowane, smalec, domowy boczek, oleje roślinne tłoczone na zimno: olej dyniowy, olej orzechowy, olej pistacjowy, oliwa z oliwek, trany, domowy majonez na oleju lnianym i ryżowym (1:1)



**SKROBIA:** tylko pełnoziarniste, średnio i wysokoskrobiowe - amarant, jęczmień, żyto, naturalne płatki owsiane, nieoczyszczony ryż, gryka, kasza jaglana, pszenica tylko orkiszowa, ziemniaki (od czasu do czasu), pełnoziarniste makarony al dente, pieczywo żytnie na zakwasie, domowe według starych receptur, naturalne kaszki, płatki, wafle ryżowe

**SKROBIA:** tylko pełnoziarniste nisko glutenowe, wysokopurynowe. Dozwolone są nieoczyszczone ryże: dzikie, ciemne, czerwone, brązowe, kasza gryczana prażona i nie prażona, amarantus, czasem kasza jaglana, Pieczywa tylko z kiełkujących ziaren na naturalnych zakwasach. Korzystna jest mąka kasztanowa, migdałowa, z cieciora, gryki i kaszy jaglanej




**BIAŁKA NISKOPURYNOWE:** zsiadłe mleko, kefir, jogurt, naturalne przetwory mleczne, półtłusty twaróg, ryby - dorsz, pstrąg, flądra, okoń, halibut, białe tuńczyk, dziki łosoś, białe części drobiu, królik, cielęcina, sporadycznie : polędwiczki wieprzowe, pręgę wołową, ligawę, czasem jajko z wolnego chowu i fasolka szparagowa

**BIAŁKA WYSOKOPURYNOWE:** czerwone mięsa, ciemne części drobiu, domowe kiełbasy, podroby domowych skarmianych zwierząt (kaczka, kurapatwa, kotlet domowy, karczek, wołowina, baranina), dalekomorskie tłuste ryby, śledzie, sardynki, kawior, owoce morza, większość grzybów, rośliny strączkowe tj. fasole, groch, soczewica, cieciora, bób, orzeszki ziemne, skiełkowane nasiona, sosy mięsne, w każdej postaci jajka z wolnego chowu, czasami tłuste białe sery, parmezan



**SŁODYCZE:** łatwo przyswajalna forma słodkości czyli delikatne domowe ciasta, dżemy, powidła, galaretki, musy, sorbety, rodzynki, przejrzyste miękkie owoce, sonecznik skiełkowany, migdały, orzechy włoskie

**SŁODYCZE:** bezmączne lub na dozwolonych mąkach, tłusty sernik na ksylitolu, torcik z masą maślaną, lody domowe z tłustą bitą śmietaną, posypane orzechami, ślaska kopa, wysokotłuszczowe kwaśne twarde owoce, prawdziwa chałwa, sezam, orzechy, migdały



**TYP WĘGLOWODANOWY  
POWINIEN UNIKAĆ:**

mocnych alkoholi, tłustych i ciężkich potraw, nadmiaru roślin strączkowych, przemysłowych słodczy i późnych kolacji

**TYP BIAŁKOWY  
POWINIEN UNIKAĆ:**

nadmiaru ostrych i bardzo kwaśnych przypraw, soków owocowych, słodzonych napoi gazowanych, cukrów prostych, kawy, mocnej herbaty, piwa i innych napoi alkoholowych

## Nierzędna suplementacja wolnego spalacza

NATURALNY ZESTAW WITAMIN Z GRUPY B ( B1,B2, B6 ),  
KWAS FOLIOWY, WIT. D, K, C, , WIT. H (BIOTYNA), ŻELAZO,  
POTAS, MAGNEZ, MIEDŹ, MANGAN : DLA PODKRĘCENIA  
CYKLU CREBSAA

- ➔ przede wszystkim sięgamy po produkty zawierające mieszankę enzymów proteolitycznych, a więc ułatwiających trawienie zalegających białek w przewodzie pokarmowym
- ➔ ponieważ wolny spalacz ma rozleniwione jelita, wolną perystaltykę, ma leniwie przesuwające się masy pokarmowe - profilaktycznie do diety powinien włączyć błonnik
- ➔ ochroną dla serca i naczyń, zmniejszeniem ryzyka udaru mózgu w tym typie metabolicznym jest zestaw preparatów zawierających Omega 3, Koenzym Q 10, naturalną witaminę E
- ➔ u wolnego spalacza, który ma problemy z nadwagą warto podać naturalny jod z glonów morskich, który skutecznie odwadnia tkankę tłuszczową, reguluje pracę tarczycy, zwiększa odporność na zimno
- ➔ do wyciszenia nadwrażliwego układu vegetatywnego korzystne są preparaty roślinne, np. wyciąg z owsa

## Nierzędna suplementacja szybkiego spalacza

NATURALNE WIT. B12, WIT. PP, BIOFLAWONOIDY  
CYTRUSOWE, KWAS PANTOTENOWY, WAPŃ,  
MAGNEZ, JOD, FOSFOR, CYNKG, SÓD, GENERALNIE  
SUPLEMENTACJA MINERALNA

- ➔ szybki spalacz w pierwszej kolejności powinien stosować naturalne preparaty wapniowe i minerały, które zneutralizują wieczny deficyt
- ➔ naturalne antyoksydanty - wit. C, A, E (brak czy też niedobór tych witamin może ułatwiać ucieczkę wapnia i magnezu z tkanki kostnej).
- ➔ wyciąg z owsa lub arcydzięgiel z rumiankiem mogą nieco uspokoić nadmiernie reaktywną mięśniówkę gładką w przewodzie pokarmowym
- ➔ kwasy Omega 3 pomogą zlikwidować chroniczne stany zapalne śluzówki oraz zmniejszyć wszystkie alergiczne i pseudo alergiczne schorzenia,
- ➔ Pau D'arco, probiotyki (bez mleka w proszku), wyciąg z inuliny, właściwie dobrany błonnik dietetyczny, pozwolą skutecznie odkwaszyć organizm
- ➔ ekstrakt z białej fasoli, skutecznie z bezpieczy organizm przy nadmiarze węglowodanów w diecie



# Na temat zasad zdrowego odżywiania jest tyle teorii, ilu dietetyków...

Do tego dochodzą jeszcze blogerzy, vlogerzy i celebryci. Każda z tych osób uważa swój sposób żywieniowy swoją dietę za panaceum i często lansuje jako jedyną słuszną drogę dla absolutnie każdego człowieka na Ziemi, choć jest to twierdzenie bardzo zgubne. Dlaczego? Każdy z nas ma swój specyficzny charakter przypisany do danego typu metabolicznego. W każdym z nich w cyklu Krebsa w zupełnie inny sposób spalane są węglowodany, dlatego też nie możemy wszyscy ży-

wić się tak samo. Z reguły diety bazują na eliminowaniu któregoś z makroskładników: węglowodanów, białek lub tłuszczów, prowadząc tym samym do zaburzeń równowagi składników odżywczych w organizmie lub do skrajnych skoków cukru we krwi, odhiperglikemii (kiedy cukier jest ekstremalnie wysoki) do hipoglikemii (kiedy drastycznie spada). Wszystkie te działania owocują metaboliczną destabilizacją i zaburzeniem równowagi organizmu.



Diety bywają pomocne jako terapia krótkofalowa. Jednak kluczem do zdrowia jest stopniowa zmiana stylu życia, która doprowadzi do zminimalizowania stresów: psychicznego, fizycznego i środowiskowego. Dlatego stworzyłam plany SLOW oparte na ogólnych zasadach zdrowego odżywiania. Aby jasno i klarownie przedstawić kroki dzielące nas od osiągnięcia równowagi metabolicznej. Plany te podzieliłam na cztery stopnie zaawansowania: od najprostszego, czyli Simple Slow, do Super Slow Pro, który jest najwyższym z poziomów, jakie możemy osiągnąć w tym względzie.

## SIMPLY SLOW

Program Simple Slow zakłada wyeliminowanie z diety produktów wysokoprzetworzonych, ograniczenie cukru, kwasów tłuszczowych typu trans oraz dopasowanie posiłków do twojego metabolicznego IQ. Bardzo istotnym czynnikiem jest, jak zazwyczaj, woda, z której jesteśmy składamy się w ok. 75%. Od tego, jaką wodę pijemy, zależą nasze samopoczucie, odporność oraz jakość przekazywania informacji pomiędzy komórkami naszego ciała. Jeżeli nie dostarczamy organizmowi wody strukturalnej, wywołujemy w nim chaos i zaburzenia komunikacji międzykomórkowej, a przecież woda wchodzi w skład każdego układu naszego ciała – od zębów aż po mózg.

BEZ PRODUKTÓW WYSOKOPRZETWORZONYCH

Z OGRANICZONYM CUKREM

BEZ TRANSÓW

## MEDIUM SLOW

Program Medium Slow zakłada wyeliminowanie z diety pszenicy, która jest obecnie jedną z trzech najbardziej szkodliwych roślin i która na skutek modyfikacji nie ma już nic wspólnego ze znanym nam niegdyś zbożem. Obecnie jest to zmodyfikowana hybryda, którą z jej poprzedniczką łączy jedynie nazwa. Pozostałe założenia planu są podobne jak w Simple Slow – ograniczenie cukru, kwasów tłuszczowych typu trans, dopasowanie do MIQ i podkreślenie znaczenia wody dla dobrego funkcjonowania.

BEZ PSZENICY

Z OGRANICZONYM CUKREM

BEZ TRANSÓW

DOPASOWANIE DO TWOJEGO MIQ

Z WODĄ STRUKTURALNĄ





# Dlaczego powinieneś zdecydować się na wdrożenie *simple slow* lub *medium slow* i o czym należy jeszcze pamiętać?

Slow Food to niby przeciwieństwo dla fast foodów, a jednak nie do końca. Prawdziwą istotą Slow Food nie jest prędkość spożywania posiłków, lecz ich jakość, sposób przyrządzania, użyte produkty. Slow Food, w połączeniu z ekologią i modą na gotowanie, staje się filozofią życia, promieniującą na wszystkie jego dziedziny: pracę, czas wolny, relacje z ludźmi, miejsce i sposób mieszkania itd. I nie chodzi tu absolutnie o życie w rytmie ślimaka i cofanie się do epoki kamienia łupanego, tylko o synergię człowieka z otaczającym go światem, środowiskiem. Kiedy ktoś mówi o życiu w zgodzie z naturą, wcale nie musi mieć na myśli porzucenia zdobyczy cywilizacji i rezygnacji z nowinek technologicznych czy z modnych i użytecznych gadżetów. Chodzi tu raczej o to, żeby nie uzależniać się całkowicie od współczesnych technologii i by wiedzieć, jak minimalizować ich szkodliwy wpływ na człowieka.

## 1. KALORIE

Kalorie, kalorie, kalorie – ciągle się o nich mówi, ciągle straszy się nimi konsumentów. Ci, którzy chcą utrzymać swoją wagę, obsesyjnie je liczą, starając się eliminować ze swojej diety wszystko, co przekracza dany poziom kalorii, a to spory błąd! Większość osób nie rozgranicza podstawowej kwestii, a mianowicie tego, że kalorie dzielą się na PUSTE, które są dla nas niekorzystne, i na WARTOŚCIOWE. Nie jest ważne, ILE kalorii dostarczamy do naszego organizmu, lecz JAKIE one są! Dieta to nie kara. Dieta to sposób naszego codziennego odżywiania się. Podstawą sukcesu jest zrozumienie tego, że głodzenie się lub spoży-

wanie ograniczonej gamy produktów nie sprawi, że będziemy piękni, zdrowi i młodzi. Człowiek niestety lubi popadać w skrajności i najczęściej albo się obżera i traktuje swój żołądek jak wysypisko śmieci, albo się głodzi, rujnując tym samym i ciało, i umysł. Kluczem do sukcesu jest tymczasem równowaga.

## 2. JEDZENIE PO 18:00

Popularna teza głosi, że jedzenie po 18:00 to błąd, a w niektórych przypadkach nawet i śmiertelne zagrożenie dla naszej nienaganej sylwetki – nic bardziej mylnego. Pod uwagę musimy wziąć kilka czynników. Po pierwsze dla utrzymania optymalnej wagi kluczowy punkt programu to STABILNY POZIOM CUKRU WE KRWI! Żeby takowy utrzymać, należy jeść 5–6 małych posiłków dziennie. Kiedy pomijamy poszczególne posiłki – a jest to częsty przypadek we współczesnych, zabieganych społeczeństwach – powodujemy duże spadki cukru we krwi, a wówczas organizm zaczyna spalać mięśnie. Kiedy zaś w końcu po stosunkowo dłuższej przerwie w jedzeniu postanowimy nakarmić nasze ciało, organizm odkłada spożyty pokarm jako tłuszcz, najchętniej pokrywając nim wymarzony ABS k lejnymi warstwami. Najlepsze pory jedzenia warunkuje również typ metaboliczny. Zasadniczo dzielimy się na szybkich i wolnych spalaczy oraz na tych pośrodku. Są osoby z typem mieszanym, dla których korzystne jest prawie wszystko. Reszta dzieli się na typy białkowy i węglowodanowy. Dla tych pierwszych korzystniejsze są produkty białkowe, dla drugich węglowodanowe. Wszystkie grupy potrzebują tych samych składników, ale w zupełnie innych proporcjach. A mówię o tym dlatego, że najczęściej popełnianym błędem u osób z typem białkowym jest ograniczanie posiłków po 18:00, co powoduje u nich tycie, zaburzenia snu, niepokój i nerwowość.

## 3. TRANSY, CZYLI KWASY TŁUSZCZOWE TYPU TRANS

Odwieczny problem związany z tłuszczami: jeść czy nie jeść? A jeśli jeść, to jakie? Zamieszanie w tłuszczach jest spore: jedni doradzają margarynę, twierdząc, że masło powoduje miażdżycę, inni eliminują je z diety w ogóle, co jest błędem! Błony komórkowe zbudowane są z białek i lipidów. Bez odpowiednich tłuszczów nie możemy regenerować ani organizmu, ani komórek, ani też trawić białek (w dietach wysokobiałkowych pozbawionych tłuszczu na częstszym problemem jest zaburzona praca nerek na skutek zalegającego w jelitach niestrawionego białka).

## 4. CHEMIA

Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, co naprawdę ląduje w naszym żołądku. Współcześnie wraz z przyjmowanym pożywieniem zjadamy rocznie ok. 7–8 kg chemicznych dodatków do żywności! W ciągu doby wydychamy 85 tys. litrów powietrza, a nasze nerki przypuszczają 170 litrów krwi – wyobraź więc sobie, ile pracy ma nasz organizm z plastikowym i śmieciowym jedzeniem. Efektem zapychania się junk foodem jest uczucie sytości. Jednak zamiast dostarczać energię organizmowi poprzez pożywienie, zostaje mu ona odebrana na potrzeby strawienia „śmieci” zalegających w naszym ciele. A skóra? To nasz największy łącznik ze światem zewnętrznym, przez nią wchłaniamy różne substancje oraz wydzielamy wraz z potem toksyny, które znajdują się w ciele. Z pewnością i ona nie kocha chemii. Syntetyczne kosmetyki, ubrania, chlorowana, pełna metali ciężkich i innych zanieczyszczeń woda – jak dużo jesteśmy w stanie znieść? Nieustannie bombardujemy nasze ciało od wewnątrz i od zewnątrz, aż w końcu powie nam ono: dość!

## 5. ANTYOKSYDANTY

O antyoksydantach więcej na s. 30. Aktualnie największą zdolność antyoksydacyjną posiada substancja AcaVie opatentowana w USA. Jest to połączenie bogatego w antyoksydanty purée z acai z Enlivenoxem, najważniejszym związkiem acai.

Zawiera ona dziesięć razy więcej polifenoli niż tradycyjny owoc, dodatkowo substancję wzbogaca wyciąg z owocu jucara, który wykazuje 4 tys. jednostek antyoksydacyjnych w teście ORAC.

## 6. BIAŁKO

Pamiętajmy o tym, że ilość przyjmowanego białka nie jest najważniejsza. Liczy się przede wszystkim zawartość synergicznych składników, które, dostarczone do organizmu wraz z proteinami wysokiej jakości, wchłaniają się lepiej i budują zdrową masę mięśniową.

## 7. EKO

Eko, najmodniejsze ostatnio słowo pojawiające się dosłownie wszędzie. Czekam jeszcze na ekowulkanizację – to by było naprawdę innowacyjne. Prekursorem modnego aktualnie słowa eko, było słówko SPA, które dodawane do każdej nazwy (nowa firma czy nowy produkt na rynku), tak naprawdę niewiele miało wspólnego z pierwotną ideą sanus per aquam, co można rozumieć jako „zdrowie przez wodę”. Dlatego ważne jest, żeby odróżniać produkty i usługi naprawdę ekologiczne czy bio, od tych, które eko są tylko z nazwy. Niestety wszystko zależy od etyki producenta i od tego, czy naprawdę przywiązuje on wagę do komponentów, z których wytwarza swoje produkty. Trzeba umieć odróżnić produkty naturalne od eko – marketingowych wyrobów przemysłowych. Konsumentowi nie sprzyja również to, że większość z nas stosuje produkty, nie zastanawiając się nad ich składem. Znaczna liczba haseł występujących na opakowaniach podlega restrykcyjnym prawom, co nie oznacza jednak, że wszyscy producenci piszą „świętą” prawdę. Zawsze znajdzie się furtka pozwalająca „podrasować” nieco etykietę. Do najbardziej podstępnych haseł, które nie mają określonych norm, należą: „czyste”, „naturalne”, „wzbogacane”, „wędzone”, „zrobione z”, „nie zawiera tłuszczu”. Większość oznaczeń eko informuje, że dany produkt nie powoduje negatywnych skutków dla środowiska naturalnego. Jednak czy ekonomy biorą pod uwagę człowieka jako nieodłączny element środowiska?

## 8. RUCH

Większość z nas budzi się rano i oddaje się w ręce „przeznaczenia”, pozwalając, by decydowało ono o naszym samopoczuciu, nastroju, energii, stanie zdrowia. A przecież to nie jedyny czynnik, który determinuje nasze życie – ty też masz głos. Człowiek stworzony jest do poruszania się, a pozycja siedząca okazuje się dla niego zabójcza. Według badań przeprowadzonych na kilku uniwersytetach (m.in. na Harvardzie), tylko 14% ludzi wie, czego chce od życia, ma sprecyzowane cele. Jedynie 3% populacji spisało owe cele i posiada plan ich realizacji. Zrób plan działania i zadбай o swoją kondycję – samo pakowanie na siłowni nie zbuduje formy ani nie zwiększy wydolności organizmu. Zadбай o lepsze życie i większą odporność na stres oraz codzienne zmaganie się z rzeczywistością. Ćwiczenia sercowo-naczyniowe (czyli cardio) spalają najwięcej tłuszczu.



## 9. POLE ELEKTROMAGNETYCZNE

Jak wygląda współczesny mężczyzna? Laptop na kolanach, smartfon w kieszeni, bezprzewodowa słuchawka w uchu i do boju! Dodatkowo albo przebywa większość czasu w samochodzie z wszelkimi możliwymi nowinkami technologicznymi, albo w równie wypasionym biurze. Zagrożenia? Rak mózgu, impotencja, bezpłodność, zaburzenia trawienia, spadek odporności i wydolności organizmu, zaburzenia snu, nadpobudliwość, chroniczne zmęczenie, brak koncentracji, ogólne zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego itd. Lista jest stosunkowo długa. Nie każdy odczuwa taki sam wpływ pól elektromagnetycznych generowanych przez telefony komórkowe, sieci Wi-Fi, anteny sieci komórkowych, linie wysokiego napięcia i masę innych urządzeń elektrycznych, jednak badania potwierdzają, że pola te usuwają z błon komórkowych ważne jony wapnia, co skutkuje przeciekami do wnętrza komórek i długotrwałym zaburzeniem ich działania.

## 10. GMO

Nowe, francuskie badania wykazują, że długotrwałe spożywanie produktów GMO może spowodować poważne zaburzenia zdrowotne. Przez dwa lata 180 szczurów karmiono kukurydzą modyfikowaną genetycznie NK603, typu Roundup Ready2. Następnie przebadano je pod kątem 100 różnych parametrów. Badania wykazały u zwierząt liczne komplikacje zdrowotne, m.in. zaburzenia hormonalne, zaburzenia funkcjonowania przysadki mózgowej i nerek oraz guzy sutków. Zaobserwowano także ich zwiększoną śmiertelność. Są to pierwsze tak szerokie i długoterminowe badania tego typu. Potwierdzają one, że spożywanie GMO – a także herbicydu Roundup, stosowanego podczas uprawy kukurydzy tego typu, jak w badaniach – może być niekorzystne dla zdrowia

## SUPER SLOW



Program Super Slow to już bardziej zaawansowana sprawa. Tutaj całkowicie eliminujemy, a nie jedynie ograniczamy, takie elementy diety, jak gluten, cukier oraz kwasy tłuszczowe typu trans. Plan dopasowujemy do naszego metabolicznego IQ i jak poprzednio pamiętamy o jakości wody, którą pijemy. Wdrażając ten system odżywiania, jesteśmy w stanie znacznie zwiększyć potencjał naszego organizmu, jego wydolność i szybkość regeneracji komórkowej oraz zapewnić sobie młody wygląd. **Formułę tę nazywam w skrócie 3G – GO GLUTEN FREE, GO SUGAR FREE, GO TRANS FAT FREE. Dlaczego eliminujemy te składniki, a jakie korzyści nam to przynosi, prze-**

BEZ GLUTENU

BEZ CUKRU

BEZ TRANSÓW

DOPASOWANIE DO TWOJEGO MIQ

Z WODĄ STRUKTURALNĄ



GO  
GLUTEN  
FREE

*DLaczego  
go gluten  
free?*



## FORMUŁA 3G

Formuła 3G ma za zadanie wyeliminować z naszego codziennego menu trzech głównych prowydów wszelkich problemów ze zdrowiem i wyglądem, czyli gluten, cukier i kwasy tłuszczowe typu trans. Nie obiecuję, że będzie łatwo, obiecuję za to, że będzie skutecznie. **Na 3 tygodnie wyeksmituj te 3 składniki ze swojej diety, a pocuj się 3 razy lepiej!**



GO  
GLUTEN  
FREE



GO  
SUGAR  
FREE



GO  
TRANS FAT  
FREE

Gluten jest niekorzystnym dla nas białkiem, które znajdziemy przede wszystkim w pszenicy, życie, pszenżycie, płatkach owsianych (na skutek zanieczyszczeń, bo sam owies jako roślina, nie zawiera glutenu) i w jęczmieniu.

Pierwszego wysiewu zboża dokonano wiele tysięcy lat temu w Syrii, co na zawsze zmieniło tryb życia człowieka. Możliwość uprawiania roli sprawiła, że ludzie mogli osiąść w jednym miejscu. Pszenica, jako kaloryczny i wygodny zapychacz (łatwo dostępna i dająca szybkie uczucie sytości), pozwalała im przeżyć bez polowań. Jednak już wtedy spożywanie jej w nadmiarze było niekorzystne dla zdrowia człowieka. Pierwsze zapiski dotyczące występowania celiakii, czyli gluteno zależnej choroby trzewnej, sięgają już roku 100 n.e. Obecnie gluten najczęściej spożywamy pod postacią pieczywa (chleb, bułki, popularne ciabatty, pity, tortille, rogaliki francuskie, hot dogi, hamburgery), pizz, makaronów, a nawet w formie chipsów (nie zawsze już ziemniaczanych). Jednak najbardziej szkodliwy jest dla nas gluten pochodzenia pszenicznego.

dzenia pszenicznego



Zmiany genetyczne dokonane na pszenicy i innych roślinach w ostatnich 50 latach okazały się prawdziwą puszką Pandory. Spożywanie coraz większych ilości produktów pszenicznych, także pełnoziarnistych, Jednak najbardziej szkodliwy jest dla nas gluten pochodzenia pszenicznego.

Zmiany genetyczne dokonane na pszenicy i innych roślinach w ostatnich 50 latach okazały się prawdziwą puszką Pandory. Spożywanie coraz większych ilości produktów pszenicznych, także pełnoziarnistych, doprowadziło do globalnej epidemii chorób, zwłaszcza w krajach tzw. wysokorozwiniętych i rozwijających się. Zgodnie z badaniami naukowymi z ostatnich dwóch dekad spożywanie nowej, „lepszej” pszenicy i jej pochodnych nasila wiele zaburzeń powodujących m.in. otyłość brzuszna, cukrzycę, zwyrodnienia stawów, nadwagę, padaczkę, schizofrenię, zaburzenia pracy mózgu, demencję, przedwczesne procesy starzenia, białaczkę i wiele innych chorób, których najczęściej nie łączymy w ogóle ze spożywanymi pokarmami. Do absolutnej rzadkości należy przypisywanie odpowiedzialności za te schorzenia ciasteczkom czy pieczywu pełnoziarnistemu, reklamowanemu jako zdrowe.

## CO ZAWIERA PSZENICA?

Współczesna pszenica zawiera 75–80% węglowodanów i 10–15% białek. Gluten stanowi 80% wszystkich białek w pszenicy i obejmuje ich dwie główne rodziny: gluteiny i gliadyny.

Według badań naukowców poszczególne składniki pszenicy działają następująco:

- **GLUTEINY** powodują, że ciasto jest klejące, rozciągliwe, spoiste i rośnie pod wpływem drożdży;
- **GLIADYNY** wywołują najmocniejszą reakcję immunologiczną, czyli celiakię; alfa-gliadyna odpowiada za stan zapalny jelita cienkiego, zaś gliadyna i zonalina powodują nieszczelność jelit;
- **GLUTEN** odpowiada za lepkość i sprężystość wypieków, cechę pożądaną zarówno przez piekarzy, jak i przez konsumentów;
- **LEKTYNY** wywołują reakcje autoimmunologiczne, np. reumatoidalne zapalenie stawów czy toczeń rumieniowaty;
- **AMYLOPEKTYNA A** zaś to wielocukier, który jest najłatwiej trawiony, dlatego w największym stopniu podnosi nam poziom cukru we krwi; najłatwiej strawna forma tego cukru znajduje się właśnie w pszenicy.

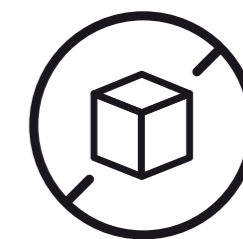
## Ciekawostka

Potęga mąki – francuski chleb – był robiony z mąki, zakwasu, wody i soli. Zakwas stanowił składnik początkowy i potrzebował do 15 godzin, by dojrzeć. Musiał być też karmiony i odstawiany 3–4 razy w czasie wyrabiania ciasta. Przygotowywanie ogromnych ilości chleba wyczerpywało piekarzy, którzy musieli zagniatać około 90 kg ciasta w 45 minut. Czasami wskakiwali na ciasto i ugniatali je gołymi stopami. Kiedy niektórzy piekarze przerwali się na drożdże piwne, by ciasto rośnie szybciej, a tym samym było łatwiejsze do wyrabiania, wśród społeczeństwa podniosły się głośne protesty. Lekarze deklarowali, że ponieważ drożdże działają szybko, „wstrząsając chlebem”, to i jedzenie go daje tak samo toksyczne efekty jak jedzenie śmieci.



## Ważne

- Pszenica wywołuje w mózgu podobne reakcje jak przyjmowanie heroiny.
- Polipeptydy z glutenu przenikają barierę krew–mózg, a egzorfiny (egzogenne związki morfinopodobne) mogą być aktywatorami wielu chorób psychofizycznych.
- Pszenica może wpływać na centralny układ nerwowy w sposób podobny do nikotyny lub kokainy, dając objawy uzależnienia, wycofania, a nawet urojeń.
- Wśród innych objawów zaburzeń układu nerwowego prowokowanych przez zboża glutenowe mogą wystąpić m.in.: brak koordynacji ruchów, ataki padaczki, autyzm, schizofrenia, ADHD, choroba Parkinsona, SM, nietrzymanie moczu, demencja.
- Destrukcyjne reakcje immunologiczne obejmują również tkankę mózgową, wywołując w niej nieodwracalne zmiany.
- Odstawienie pieczywa, ciastek i innych popularnych wypieków w zaledwie kilka tygodni, a czasem już po kilku dniach, zaowocuje poprawą humoru, lepszą koncentracją, głębszym snem.
- Pozbędziemy się także ciągłego uczucia zmęczenia, nagłych niekontrolowanych zmian nastroju i ogólnego poczucia zamętu.



— GO —  
**SUGAR  
FREE**

Dlaczego  
go sugar free?



Słodkie szaleństwo cukru zainicjował Krzysztof Kolumb. Dziś doprowadziło nas ono do gorzkiej ery supersize i globalnej pandemii otyłości. Świat nauki wciąż szuka kolejnych winowajców niezliczonych schorzeń współczesnego świata, a tymczasem coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z tego, że wróg czyha w domowej lodówce i w gąszczu sklepowych regałów zapełnionych dziesiątkami tysięcy produktów uznanych za spożywcze.



Czy wiedzieliście, że archeolodzy, chcąc wstępnie określić wiek ludzkich szczątków, w pierwszej kolejności sprawdzają zęby? Dlaczego? Dopóki człowiek nie jadł cukru, próchnica niemal że nie istniała.

**„PODAJĘ WAM GORZKIE PIGUŁKI W SŁODKIM LUKRZE. PIGUŁKI SĄ NIESZKODLIWE, TRUCIZNA JEST W TEJ SŁODYCZY”.**

Stanisław Jerzy Lec

W 1890 roku średnia konsumpcja cukru na osobę w USA wynosiła nieco ponad 2 kg na rok. Obecnie (dane z 2009 roku) wynosi ona 61 kilogramów rocznie – w ciągu ostatnich 20 lat systematycznie wzrosła w tempie około 0,45 kg na rok. Problem w tym, że globalizacja rynków oznacza, że to, co Ameryka je dzisiaj, jutro będzie jeść reszta świata. Każdy zachodni kraj spożywa dziś więcej cukru, niż miało to miejsce kiedykolwiek w przeszłości, co ogromnie wpływa na życie, zdrowie i ciało człowieka.

Zainteresowanie słodyczami leży w naszej naturze. Czubek języka gwałtownie reaguje na słodki smak. Jest to cecha wykształcona w drodze ewolucji przez wszystkie ssaki z rzędu naczelnych. Ma ona pomagać nam odróżniać dojrzałe owoce od tych surowych, dobre pożywienie od zepsutego, a także zwerifikować, które rośliny zawierają najwięcej witamin i minerałów. Nauczyliśmy się jednak produkować cukier, oszukując naturę i siebie, w efekcie przeciążając nasz organizm sacharozą. Rezultatem tego jest autentyczne uzależnienie od cukru.

Dostępny jest on w nieograniczonych ilościach i całodobowo, a znaleźć go można nawet w produktach, w których nigdy byśmy się go nie spodziewali. Cukrem kipią nie tylko alejki ze słodyczami w supermarketach, ale również wędliny, mięso, pieczywo, produkty light, chipsy, przetwory, marynaty, dżemy, płatki dla dzieci, sałatki, sosy, dipy, soki, napoje, a nawet woda.

Dawno temu, kiedy człowiek wędrował w poszukiwaniu jedzenia, rozwinęła się u niego zdolność do

magazynowania nadmiaru pokarmu w postaci tłuszczu (najczęściej w talii i na pośladkach), który spalany był dopiero wtedy, gdy brakowało pożywienia. Dziś nie biegamy ani nawet nie chodzimy choćby w przybliżeniu tyle, ile nasi przodkowie, jednak nasze organizmy nadal są zaprogramowane tak, by magazynować tłuszcz na „czarną godzinę”.

Różnica polega na tym, że dziś nie musimy się wysilać, aby zdobyć pokarm. Dostępny jest on na każdym kroku, w nieograniczonych ilościach i w bardzo niskich cenach.

## DLACZEGO CUKIER POWODUJE CUKRZYCĘ?

Trzustka jest najmniej wymagającym z naszych narządów. Dostarcza enzymów trawiennych do soku jelitowego i zawsze, gdy spożywamy węglowodany, wydziela hormon zwany insuliną. W odległych czasach ludzie nie mieli dostępu do oczyszczonego cukru. Jadano bulwy, zboża i owoce. Po ich spożyciu musiało upłynąć sporo czasu, zanim węglowodany uległy rozkładowi i powstała glukoza. Oto i proces zgodny z naturą. Dziś, podobnie jak palenie powoduje raka płuc, tak nadmierne spożycie cukru powoduje cukrzycę. Stała się ona plagą nowego wieku oraz chorobą społeczną, która wyklucza z normalnego życia coraz więcej ludzi młodych i dzieci. Ważna dla życia glukoza może przedostać się do komórek organizmu tylko za pomocą insuliny. U osoby chorej system ten nie działa – glukoza do komórek dociera w zbyt małym stopniu lub wcale. Dzieje się tak z powodu niedoboru insuliny lub gdy komórki odmówią przyjmowania cukru. Najczęściej spotykana jest cukrzyca typu 2, na którą cierpi aż 90% chorych. Nazywana niegdyś chorobą wieku starczego, dziś atakuje nawet najmłodszych. Największym zagrożeniem wynikającym z tego schorzenia są wysokie wartości glukozy – jeśli we krwi nagromadzi się jej zbyt dużo, skutki mogą być niszczące dla organizmu.

Cukier, wszystko, co słodkie, produkty z białej mąki czy oczyszczony, polerowany ryż składają się głównie z szybko rozpuszczalnej glukozy. Ponieważ twarda tkanka włóknista, naturalnie występująca w tych

roślinach, została już mechanicznie usunięta w procesie ich produkcji, żołądek i jelita nie mają wiele pracy. Glukoza zostaje w ekspresowym tempie przekazana z błony śluzowej jelita do krwiobiegu, a stężenie cukru we krwi gwałtownie rośnie. Trzustka szaleje. Małutki organ musi wyprodukować gigantyczne ilości insuliny w jak najkrótszym czasie, aby oddać ją do krwi. Każda cząsteczka insuliny to 51 cegiełek białka. Po zjedzeniu jednego kawałka słodkiego ciasta trzustka musi wytworzyć miliardy, ba, biliony takich cząsteczek. Po zjedzeniu tiramisu wartość glukozy wzrasta do 300 mg/dl, a nawet wyżej, zaś cukier we krwi staje się trucizną. Po akcji reanimacyjnej przeprowadzonej przez trzustkę stężenie cukru gwałtownie spada poniżej poziomu fizjologicznego – nawet do 70 mg/dl.

Natura nieprzypadkowo wyznaczyła optymalną wartość glukozy we krwi na około 100 mg/dl. Glukoza bowiem jest jedynym paliwem dla komórek nerwowych i mózgowych. W przeciwieństwie do energii pochodzącej z tłuszczu (która powstaje po przetworzeniu przez komórki mięśniowe tłuszczu na energię), energia pochodząca z glukozy „wybuch” natychmiast. A to dlatego, że w przypadku nagłego stresu lub w sytuacji zagrożenia mózg i nerwy muszą reagować błyskawicznie.



# Ważne

- Choroby będące następstwami cukrzycy to m.in. miażdżyca, dolegliwości serca, uszkodzenie wzroku, choroby nerek.
- 1/3 pacjentów w klinikach psychosomatycznych oraz w szpitalach dla nerwowo chorych stanowią pośrednie lub bezpośrednie ofiary nadmiernego lub permanentnego spożywania słodczy i słodkich napojów.
- Od 60 do 90% ludzi chorych na cukrzycę typu 2 ma nadwagę.
- Cukrzyca atakuje i osłabia układ odpornościowy, co prowadzi do infekcji w całym organizmie.
- Nierozpoznana cukrzyca może spowodować najcięższe uszkodzenia wzroku, takie jak zaćma czy jaskra, a nawet jego zupełną utratę.
- Natura wyposażyła nas w puste komórki tłuszczowe na wypadek sytuacji ekstremalnych, jednak w normalnych warunkach, jeśli niemowlę lub małe dziecko otrzymuje za dużo słodkich pokarmów, nadwyżka glukozy zostaje przekształcona w trójglicerydy, które z kolei przekształcą się w prawdziwe komórki tłuszczowe, powodując skłonność do otyłości.
- Cukier z wielu powodów jest współodpowiedzialny za każdy kilogram naszej nadwagi. Glukoza przemycza wraz z insuliną cząsteczki tłuszczu do komórek tłuszczowych, zaś cukier rozpuszcza się natychmiast i prowadzi do nagłego stężenia glukozy we krwi. Jeśli nagromadzi się jej zbyt dużo, zostanie przekształcona w tłuszcz, zgodnie z prawem natury, które mówi, że nie należy po-

zbywać się żadnych cennych substancji odżywczych, tylko magazynować je na „czarnej godzinie”. W ten oto sposób napoje słodzone, cukierki i inne produkty pełne słodkiego „diabelstwa” zamieniają się w tłuszcz.

- Pierwsze sygnały ostrzegawcze cukrzycy: zaburzenia widzenia, ciągłe pragnienie, objawy grypopodobne, utrata masy ciała, źle gojące się rany, neurastenia, infekcje.

# Ciekawostka

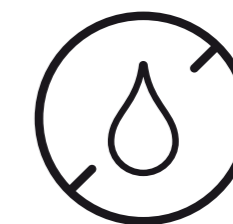
Słodycz i udręka – przez 400 lat cukier pozostawał bardzo drogim lekarstwem i rzadkim luksusem dla bogatych. Przyprawy, a wśród nich szczególnie cukier, stały się podstawą gospodarczej potęgi śródziemnomorskich portów, zwłaszcza Wenecji. Słodki, drogi towar był lekki, łatwy do transportowania i znajdował natychmiastowy zbyt wśród zamożnych kupców, którzy gotowi byli płacić ogromne kwoty za ten luksusowy przysmak, wciąż jeszcze będący artykułem deficytowym. Przykładowo król Anglii Henryk III Plantagenet miał problemy ze zdobyciem zaledwie nieco ponad kilograma tego specjału na ucztę w 1226 roku! Wartość cukru zachęciła również księcia Portugalii do założenia plantacji trzciny cukrowej na Maderze i do rozszerzenia interesu związanego z uprawą tej rośliny na obszarze Nowego Świata.

## SUPER SLOW PRO



Super Slow Pro to już najwyższy poziom zaawansowania w programie żywieniowym. Nie tylko stosujemy formułę 3G, czyli zupełnie eliminujemy gluten, cukier, kwasy tłuszczowe typu trans, ale wchodzimy ponadto w formułę 5G, eliminując również laktozę i rośliny modyfikowane genetycznie. Standardem pozostają rozpoznanie typu metabolizmu i spożywanie wody strukturalnej, dzięki czemu zwiększamy transport tlenu we krwi oraz wprowadzamy porządek molekularny płynów, co z kolei wpływa na system immunologiczny, który może teraz działać efektywniej, zwalczając niekorzystne mikroby, grzyby, wirusy i bakterie.

BEZ GLUTENU
BEZ CUKRU
BEZ TRANSÓW
BEZ LAKTOZY
BEZ GMO
Z WODĄ STRUKTURALNĄ



—GO—  
**TRANS FAT  
FREE**

# Dlaczego trans fat free?



Jeśli chcesz zachować młody wygląd, musisz unikać TRANSÓW! Kwasy tłuszczowe TRANS powstają w procesie utwardzania olei roślinnych, na skutek których zachodzą zmiany ich właściwości. Spożywając takie tłuszcze, podnosi się poziom tzw. „złego”, cholesterolu, a obniża poziom „dobrego”. Tym samym zwiększa się ryzyko chorób serca, ale nie tylko – ich spożywanie nasila również wszelkiego rodzaju problemy z funkcjonowaniem mózgu i układu nerwowego, zarówno u dzieci, dorosłych, jak i osób starszych. Uważaj! Tłuszcze typu trans są wszędzie, w fast foodach, daniach gotowych, słodyczach, frytkach, w prawie wszystkich produktach wysokoprzetworzonych dostępnych na rynku.



## DOBRE TŁUSZCZE

Należy pamiętać o tym, że błony komórkowe zbudowane są z białek i lipidów, a bez odpowiednich tłuszczów nie możemy regenerować organizmu, budować komórek ani trawić białek. Cząsteczki kwasów tłuszczowych decydują o budowie błon komórkowych i wewnątrzkomórkowych, odgrywając strategiczną rolę w ich strukturze, integralności i funkcjach. Tłuszcze jako jedne z trzech podstawowych składników odżywczych, obok białek i węglowodanów, pełnią wiele niezbędnych funkcji:

- uczestniczą w modyfikacji białek i warunkują równowagę hormonalną
- są materiałem budulcowym błon komórkowych i białej masy mózgu
- decydują o sprawności układu krążenia
- są nośnikami witamin A, D, E i K oraz ułatwiają ich przyswajanie
- z innych produktów
- wpływają na wygląd i stan skóry, włosów, paznokci
- są najbardziej skoncentrowanym źródłem energii dla komórek
- umożliwiają gromadzenie energii w komórkach i tkance zapasowej
- pełnią rolę izolatora termicznego, elektrycznego, stabilizatora
- chronią przed urazami
- warunkują pracę tkanki nerwowej
- dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), z których powstają hormony tkankowe regulujące procesy w komórkach naszego ciała

## Ważne

- Transy podnoszą poziom „złego” cholesterolu LDL i obniżają poziom „dobrego” cholesterolu HDL.
- Spożywanie kwasów tłuszczowych typu trans zwiększa ryzyko rozwoju chorób układu krążenia i ataku serca.
- Transy prowadzą do rozwoju CUKRZYCY TYPU 2.
- Tłuszcze te zawiera wiele produktów spożywczych i dań gotowych, m.in. wyroby cukiernicze, pączki, ciasta, ciasteczka, biszkopty, mrożona pizza, krakersy, pasty do smarowania, margaryny, produkty masłopodobne, gotowe sosy, chipsy, chrupki, słodczyce, suszone owoce, bakalie, wyroby garmażeryjne.
- Kwasy tłuszczowe typu trans prowadzą do chronicznych stanów zapalnych w całym organizmie.
- Prowadzą także do rozwoju chorób autoimmunologicznych i zespołu metabolicznego.
- Sprzyjają również zaburzeniom w funkcjonowaniu układu nerwowego, prowadząc do rozwoju demencji, chorób Alzheimera i Parkinsona.

## Ciekawostka

„Włosi... wydaje się, że nigdy nie umierają. Jedzą oliwę przez cały dzień... i w tym tkwi ich sekret” (William Kennedy). Nie wiadomo, kiedy dokładnie drzewka oliwne pojawiły się na ziemi, jednak znalezione skamieliny potwierdzają, iż dzikie oliwki rosły w okolicach Santorini już ok. 60 tys. lat temu. W celach konsumpcyjnych zaczęto je uprawiać dopiero ok. 6 tys. lat temu na terenach dzisiejszych Syrii i Palestyny – stamtąd rozprzestrzeniły się do Turcji, Grecji, Włoch, pld. Francji i Hiszpanii. Ich masowa dystrybucja nastąpiła za sprawą Imperium Rzymskiego, którego mieszkańcy używali oliwek do wszystkiego – od jedzenia, przez kosmetyki, aż po smarowanie kół rydwanów.

FORMUL / A 3G+2G  
= FORMUL / A 5G

Formuła 5G to najwyższy stopień zaawansowania jeżeli chodzi o żywienie, który poza eliminacją glutenu, cukru i transów wykreśla z codziennego menu również rośliny modyfikowane genetycznie oraz laktozę.



GO  
GLUTEN  
FREE



GO  
SUGAR  
FREE



GO  
TRANS FAT  
FREE



GO  
LACTOSE  
FREE



GO  
GMO  
FREE



GO  
LACTOSE  
FREE

DLACZEGO GO  
LACTOSE FREE?



O co chodzi z tym mlekiem? Każdy z nas choć raz słyszał popularne hasło „Pij mleko, będziesz wielki” lub o akcji rozdawania mleka w szkołach. Jednak obecnie coraz więcej badań naukowych mówi o tym, iż konsumowanie słodkiego mleka, zwłaszcza krowiego, prowadzi do wielu chorób.



Mleko krowie charakteryzuje się wysoką zawartością tłuszczu oraz kazeiny, czyli białka, które jest trudne do strawienia przez układ pokarmowy człowieka. Z tego powodu często wywołuje ono lawinę różnych dolegliwości: od reakcji alergicznych, przez astmę, bóle uszu, katar, trądzik, egzemę, po apatię, a nawet drażliwość. Ponadto wiele osób nie posiada enzymu o nazwie laktaza, który odpowiada za trawienie cukru mlecznego potocznie zwanego laktozą. Nietolerancja laktozy wywołuje takie dolegliwości, jak wzdęcia, gazy, biegunki i zaparcia. Zarówno obróbka termiczna, jak i fermentowanie mleka krowiego prowadzą do rozpadu białek i cukrów, przez co są one łatwiej trawione przez ludzki organizm.

Osoby borykające się z zespołem jelita drażliwego po wyeliminowaniu nabiału z diety natychmiast odczuwają poprawę, a to za sprawą ograniczenia spożycia laktozy. Nadwrażliwość na produkty mleczne jest rezultatem reakcji obronnej organizmu w zetknięciu z jednym z dwóch białek – kazeiną lub serwatkowym. Układ immunologiczny aktywuje wówczas przeciwciała IgG, IgA lub IgE albo reaguje immunoagresją. U osoby nadwrażliwej na nabiał krwinki białe zaczną uwalniać szkodliwe granulocyty wywołujące stan zapalny w organizmie. Przy takim stanie pobudzenia organizmu bardzo łatwo mogą zacząć się ujawniać wszelkie inne patologiczne reakcje pokarmowe, może dojść nawet do alergii krzyżowych, kiedy to jeden czynnik jest w stanie wywołać falę nadwrażliwości organizmu praktycznie na każdy, najmniejszy nawet nieprawidłowy bodziec.

Aby sprawdzić, czy tolerujemy laktozę, najłatwiej jest odstawić na jakiś czas produkty zawierające ten cukier i uważnie obserwować organizm oraz jego reakcje. Jeżeli wcześniej borykaliśmy się z dolegliwościami gastrycznymi różnego typu, to teraz powinny one ustąpić.

Medycyna chińska uznaje, iż produkty mleczne i cukry nie sprzyjają koncentracji; ponadto ich nadmiar w diecie prowadzi do senności, ociężałości i niechęci do ruchu. Jedząc dużo produktów tego typu, osłabiamy energię umysłu i ciała. Chińczycy uważają również, że produkty mleczne i cukier zwiększają produkcję wilgoci/śluzu w organizmie, co wpływa na spowolnienie przemiany materii i metabolizmu komórkowego. Człowiek jedzący nadmierne ilości na-

biału czuje się ociężały, a stan zawilgotnienia organizmu prowadzi do wychłodzenia ciała. Zaś wilgoć w połączeniu z wychłodzeniem prowadzi do zaflegmienia ciała, co w konsekwencji sprawia, że osoba jest powolna i flegmatyczna. Wszystko to w efekcie staje się przyczyną chorób górnych dróg oddechowych, otyłości i cellulitu.

## Ważne

- Produkt o nazwie „mleko UHT” nie ma nic wspólnego z mlekiem.
- Jeżeli nie chcesz wyeliminować nabiału z diety, staraj się wybierać produkty prefermentowane.
- Mleka kozie i owcze są dużo łatwiejsze do strawienia przez człowieka.
- Również mleka bawole i wielbłądzie powodują mniej zaburzeń w układzie pokarmowym niż mleko krowie.
- Przy wszelkich dolegliwościach jelitowych wyeliminowanie surowego nabiału lub przynajmniej słodkiego mleka znacznie poprawi komfort naszego życia.
- Osoby spożywające nabiał w nadmiernej ilości mają bladą, nabrzmiałą twarz.
- 2/3 światowej populacji ludzi posiada ograniczoną zdolność do trawienia laktozy.
- Zaburzenia trawienia powodowane przez laktozę to m.in. bóle brzucha, wymioty, nudności, odbijanie, biegunki, uczucie pełnego brzucha, przelewanie się treści pokarmowej.
- Tolerancja laktozy jest uwarunkowana genetycznie. Jeżeli nieposiadamy odpowiedniego enzymu, który rozłoży ten cukier, jego cząstki krążyć będą w naszym przewo-

dzie pokarmowym, powodując zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu.

- Mleko ludzkie zawiera 7,2 g laktozy na 100 ml, w mleku krowim współczynnik ten wynosi 4,7 g na 100 ml.
- Mleko lwa morskiego w ogóle nie zawiera laktozy.

## Ciekawostka

Nietolerancję laktozy można zbadać poprzez wykonanie diagnostycznego testu oddechowego. Jeżeli rzeczywiście laktoza przyczynia się do serii nieprzyjemnych objawów gastrycznych w naszym ciele, to wskaźnik poziomu wodoru w wydychanym powietrzu będzie podwyższony. Potwierdzi to proces fermentacji laktozy przez bakterie jelitowe. Aby zdiagnozować potencjalną nadwrażliwość na nabiał, należy wykonać badanie układu immunologicznego, sprawdzając reakcję konkretnych przeciwciał. Poziom immunoglobulin względem takich białek, jak kazeina i serwatka, zobrazuje morfologia krwi.

Zostały wprowadzone do sprzedaży w 1996 roku i natychmiast zaczęto korzystać z nich w sieci McDonald's, ale nie tylko w niej. Z tej odmiany ziemniaków korzystali też producenci takich marek, jak chipsy Pringles i Frito-Lay czy frytki Hardee's. Chęcią również księcia Portugalii do założenia plantacji trzciny cukrowej na Maderze i do rozszerzenia interesu związanego z uprawą tej rośliny na obszarze Nowego Świata.



GO  
GMO  
FREE

## Dlaczego go gmo free?



### DLACZEGO GMO JEST NIEBEZPIECZNE?

Zacznijmy od tego, czym właściwie jest. GMO, czyli GENETICALLY MODIFIED ORGANISMS. Rośliny mogą produkować herbicydy lub pestycydy albo być na nie odporne.

Kukurydza Monsanto produkuje pestycydy, które zabijają owady. Jak to możliwe? Do DNA takiej kukurydzy dobudowuje się gen bakterii, co powoduje, że roślina tak zmodyfikowana wytwarza toksynę zabijającą owady.

U roślin odpornych na herbicydy, jak np. SOJA ROUNDUP READY, do DNA również wprowadza się gen bakterii. Dzięki temu mimo silnych i wielokrotnych oprysków zabijających chwasty soja tego rodzaju nadal będzie się rozwijać.

Większość badań nad bezpieczeństwem spożywania GMO została przeprowadzona przez koncerny korzystające z tej technologii i nigdy nie została podda-



na rzetelnej recenzji niezależnych ośrodków naukowych. Nikt też nie pytał konsumentów o zdanie na ten temat, nie pozwolono nam zdecydować o tym, czy chcemy spożywać tego typu produkty, czy też nie.

Celem GMO nie jest poprawa jakości pożywienia, ochrona życia ani środowiska naturalnego. Jest nim jedynie zysk, okupiony trudem ludzi, gleby, wody i powietrza. Nasiona konwencjonalne wysiewa się co roku, zmieniając plony tak, aby gleba mogła odpocząć. Natomiast ziarna GMO wysiewa się tylko raz (nie robi się co roku zmian w uprawie, nie ma płodozmianu), po czym pola eksploatuje się aż do ich ostatniego tchu.

Odnosząc się do częstych teorii na temat postępu ludzkości i potrzeby wyżywienia wciąż rosnącej liczby osób na naszej planecie, należy pamiętać o tym, że żywność produkowana z tych właśnie surowców zalewa śmieciowymi produktami półki głównie zachodnich supermarketów, nie trafiając bynajmniej do krajów potrzebujących wsparcia. Często też uprawy GMO niszczą plony lokalnych rolników w małych krajach. Ich nadmiar w diecie prowadzi do senności, ociężałości i niechęci do ruchu. Jedząc dużo produktów tego typu, osłabiamy energię umysłu i ciała. Chińczycy uważają również, że produkty mleczne i cukier zwiększają produkcję wilgoci/śluzu w organizmie, co wpływa na spowolnienie przemiany materii i metabolizmu komórkowego. Człowiek jedzący nadmierne ilości nabiału czuje się ociężały, a stan zawilgotnienia organizmu prowadzi do wychłodzenia ciała. Zaś wilgoć w połączeniu z wychłodzeniem prowadzi do zaflegmienia ciała, co w konsekwencji sprawia, że osoba jest powolna i flegmatyczna. Wszystko to w efekcie staje się przyczyną chorób górnych dróg oddechowych, otyłości i cellulitu.

## CO DZIEJE SIĘ Z NAMI I NASZYM POŻYWIENIEM?

Głównie modyfikuje się soję, kukurydzę i pszenicę – trzy rośliny, które zdominowały światowe uprawy, zarówno jeśli chodzi o produkcję żywności, jak i paszy dla zwierząt hodowlanych. I tak na przykład kupujemy lody z napisem „naturalne” i okazuje się, że mleko pochodzi od krów karmionych modyfikowanymi soją i kukurydzą. Wychodzi na to, że zamiast produktów naturalnych, zjadamy GMO. Konsument ci powinni wpływać na metody upraw w państwach uprzemysłowionych, gdyż różnorodność nasion jest dziedzictwem ludzkości.

Tak naprawdę mało kto wie, co właściwie zjadamy, i większość konsumentów nieświadomie bierze udział w jednym z największych eksperymentów na Ziemi. Zjadając rośliny GMO, przyjmujemy geny zwierzęce i nikt nie wie, jak dalece modyfikacje te mogą spowodować zmiany w łańcuchu genetycznym człowieka. Wspomniane już badania na szczurach potwierdziły u samców powiększone nerki i wątrobę, natomiast u samic guzy sutków. Pierwsze objawy zaobserwowano dopiero w 4–5 miesiącu spożywania przez nie kukurydzy GMO, kiedy to 50–80% szczurów miało 2–3 guzy, u samców podwoił się poziom estrogenów oraz doszło do zaburzeń układu trawiennego. Należy w tym miejscu podkreślić, że firma Monsanto, wprowadzając na rynek UE kukurydzę NK603, prowadziła swoje badania jedynie przez 3 miesiące...

Szczury żyją średnio dwa lata, co w przeliczeniu na człowieka daje ok. 30–40 lat i właśnie w tym wieku najwięcej kobiet odkrywa u siebie guzy piersi i innych narządów. Reasumując, badania potwierdziły, iż duże dawki Roundup zabijają ludzkie komórki, natomiast mniejsze zaburzą równowagę hormonalną organizmu.

## Ważne

- Rośliny rosnące na wyjątkowo bogatej glebie nasyczonej pestycydami nie dostarczają nam składników odżywczych.
- 98% GMO powstaje w krajach, gdzie nie informuje się konsumenta o składzie produktów.
- Kukurydza, będąca teoretycznie produktem jadalnym, rejestrowana jest formalnie jako środek owadobójczy.
- 3 największe konglomeraty chemiczne kontrolują 53% światowego rynku nasion.
- Firmy chemiczne są właścicielami swoich roślin i nasion, przez co kontrolują produkcję żywności od upraw aż po sklepowe półki, prowadząc do monopolu na produkty spożywcze.
- Umycie takich roślin usunie część chemikaliów znajdujących się na zewnątrz, jednak ich wnętrze jest już przesiąknięte toksycznymi substancjami.
- Uprawy GMO niszczą środowisko naturalne na całej planecie, prowadząc do monokultur i eliminacji pozostałych gatunków roślin, których jest ok. 700 tysięcy.
- Toksyny zgromadzone w komórkach roślin przenikają do organizmu człowieka, a następnie kumulują się w ciele, prowadząc do rozmaitych zaburzeń w jego funkcjonowaniu.

## Ciekawostka

Znana wszystkim restauracja McDonald's współpracowała z chemicznym gigantem Monsanto w celu stworzenia frytek „idealnych”. Genetycznie zmodyfikowane ziemniaki miały zostać nafaszerowane pestycydami. Odmianę tę nazwano New Leaf. Dzięki modyfikacji ziemniaki te były w stanie samodzielnie produkować substancję owadobójczą o nazwie BT (Bacterial Toxin). Celem modyfikacji było zabicie przez roślinę każdej stonki ziemniaczanej, która zdecydowałaby się ugryźć ziemniak. Ziemniaki New Leaf oficjalnie zarejestrowano w amerykańskiej organizacji EPA (Environmental Protection Agency) jako pestycyd. Zostały wprowadzone do sprzedaży w 1996 roku i natychmiast zaczęto korzystać z nich w sieci McDonald's, ale nie tylko w niej. Z tej odmiany ziemniaków korzystali też producenci takich marek, jak chipsy Pringles i Frito-Lay czy frytki Hardee's.



# Jak działa aplikacja METABOLIC IQ /MIQ/?

Aby poznać swoje metaboliczne IQ, wystarczy rozwiązać prosty test, który oszacuje nasze ogólne predyspozycje i przypisze nas do jednej z TRZECH GŁÓWNYCH GRUP METABOLIZMU, z których każda charakteryzuje się odmienną tolerancją na poszczególne pokarmy. Po rozwiązaniu testu otrzymujesz wynik określający twój typ metabolizmu i krótki opis.

W aplikacji znajdziesz szczegółowy opis swojego typu, który ułatwi Ci życie na co dzień. Ponadto uzyskasz dokładny wykaz produktów, które powinieneś jeść i tych które powinieneś odstawić, aby czuć się świetnie. Aplikacja zawiera też zasady odżywiania dostosowane do Twojego typu metabolizmu. Jeżeli uznasz, że udzieliłeś odpowiedzi pod wpływem innych osób czy zgodnie z zasadami żywienia, które do tej pory uznawałeś za zdrowe, a teraz masz wątpliwości – w każdej chwili możesz powtórzyć test i uzyskać prawidłowy wynik dla swojej metabolicznej inteligencji (MIQ). Opcją dodatkową jest DIET TIMER, który przypomina Ci o najważniejszych punktach dla twojego MIQ. Sam decydujesz o podanych godzinach, częstotliwości komunikatów i dniach, w które chcesz otrzymywać powiadomienia. Żeby zmotywować Cię do efektywnego wykorzystania Twojego MIQ, w każdej kolejnej informacji znajdziesz nową wskazówkę dostosowaną do twojego typu metabolizmu. Jeśli znudzi Ci się otrzymywanie TIPS po prostu użyj opcji OFF.

## NOWE OPCJE W APLIKACJI TO RÓWNIEŻ:

- Licznik białka wchłanianego z danego posiłku
- Licznik białka, które powinieneś spożyć każdego dnia
- Licznik wody, którą powinieneś wypić każdego dnia
- Społeczność MIQ – funkcja która pozwoli Ci na łatwy kontakt z innymi osobami, które już znają swoje MIQ

## CO DAJE CI POZNANIE I ŚWIADOMOŚĆ SWOJEGO METABOLICZNEGO IQ ? :

- Przystosowanie sposobu odżywiania do specyficznych potrzeb swojego organizmu.
- Osiągnięcie idealnej wagi i jej utrzymanie bez wysiłku.
- Przyływ energii i dobra kondycja.
- Wzmocnienie systemu immunologicznego organizmu.
- Wyeliminowanie niestrawności, zmęczenia i alergii.
- Opanowanie stanów depresyjnych, lęków i zmian nastrojów.



MUST HAVE!  
Warto przeczytać!



## SHOPPING IQ CO KUPOWAĆ, BY JEŚĆ ZDROWO

Czy zdrowe odżywianie jest drogie? Dlaczego czytanie składu na etykietach już nie wystarczy? Jak odróżnić produkty, które służą naszemu zdrowiu, od tych, które nas trują? Agnieszka Pająk podpowiada, jak kupować produkty spożywcze, by jeść mądrze i zdrowo! Codziennie na zakupach podejmujemy decyzje dotyczące odżywiania. Każda z nich ma wpływ na nasze zdrowie. Planując zakupy, warto wziąć pod uwagę nie tylko cenę i jakość produktów – ale też indywidualne potrzeby naszego organizmu.

## TWÓJ DZIENNIK ZDROWIA. ZAPLANUJ SWÓJ CZAS I ZADBAJ O SIEBIE

Przejmij kontrolę nad organizmem i zacznij decydować o swoim zdrowiu! Dobre zdrowie to nie tylko geny. Decydują o nim także styl życia, umiejętność rozładowywania stresu, sposób odżywiania, a nawet relacje z innymi. To doskonała wiadomość: stan naszego organizmu zależy w dużej mierze od nas samych.

„Twój dziennik zdrowia” to potężna dawka motywacji, by już dziś zwrócić uwagę na swoje samopoczucie.

## METABOLICZNE IQ - TWÓJ KOD DO ZDROWIA

Każdy z nas ma genetycznie zaprogramowaną skłonność do tolerancji niektórych grup jedzenia. Stąd biorą się trzy podstawowe typy metabolizmu: węglowodanowy, mieszany i białkowy. Agnieszka Pająk proponuje autorski program diety zgodnej z predyspozycjami metabolicznymi organizmu. Dzięki odpowiedniemu odżywianiu poprawisz wydajność i koncentrację, wzmocnisz odporność, zwiększysz poziom energii, a nawet... zmienisz jakość swoich relacji z innymi ludźmi! Metrykę dostajemy w prezencie urodzinowym, nad wiekiem biologicznym pracujemy całe życie.



## AGNIESZKA PAJĄK

HEALTH COACH, TWÓRCZYNI I REDAKTOR POPULARNEGO PORTALU  
SLOWFOODLIFE.COM, PROPAGATORKA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA, EKSPERT  
WELLNESS, CZŁONEK SLOW FOODINTERNATIONAL, FOOD SHOPPER ASSISTANT,

Autorka takich bestsellerów jak „Metaboliczne IQ - twój kod do zdrowia i”, „Twój dziennik zdrowia”. Publicystka znana z artykułów prasowych, wywiadów, programów TV i audycji radiowych. Wspólnie z Dr Grażyna Pająk konsekwentnie od 12 lat budują imperium zdrowia. W kwietniu 2018 otrzymała prestiżowe wyróżnienie z Paryża w kategorii Holistic Beauty Awards za pasję do zdobywania wiedzy z zakresu dietetyki i zdrowego stylu życia oraz zaangażowanie w nowoczesną medialną edukację i promocję zagadnień prozdrowotnych.

### HOLISTIC BEAUTY AWARD

HOLISTIC  
BEAUTY AWARD

Wyróżnienie za pasję do zdobywania wiedzy z zakresu dietetyki i zdrowego stylu życia oraz zaangażowanie w nowoczesną medialną edukację i promocję zagadnień prozdrowotnych.

ISBN 978-1-9999512-0-7



9 781999 951207 >



SLOW-FOOD-LIFE

ZDROWIE CZARNO NA BIAŁYM