



**dr Eric Zielinski
Sabrina Ann Zielinski**

OLEJKI ETERYCZNE W DIECIE

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





dr Eric Zielinski
Sabrina Ann Zielinski

OLEJKI ETERYCZNE W DIECIE



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



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

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-677-8

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

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

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

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

*Z miłością,
Tatus i Mamusia*

SPIS TREŚCI



PRZEDMOWA

Zmierz się z oczywistymi prawdami, które są ignorowane 9

WPROWADZENIE

Jak się w to wszystko wpakowaliśmy? 19

CZEŚĆ I Problem i jego rozwiązanie 31

ROZDZIAŁ 1

Dlaczego „diety” zawodzą, a transformacja przynosi efekty 33

ROZDZIAŁ 2

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

ROZDZIAŁ 3

To nie twoja wina: zostałeś wprowadzony w błąd 73

CZEŚĆ II Wprowadzenie do transformującej diety olejków eterycznych 95

ROZDZIAŁ 4

Co powinieneś wiedzieć, zanim zaczniesz stosować
dietę olejków eterycznych 97

ROZDZIAŁ 5

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

ROZDZIAŁ 6

Olejki eteryczne wspierają odchudzanie 149

ROZDZIAŁ 7

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

ROZDZIAŁ 8

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

ROZDZIAŁ 9

Klucze do życia pełnego obfitości 231

WNIOSEK

Czas na kontrolę rzeczywistości 245

CZEŚĆ III Przepisy, remedia i ćwiczenia diety olejków eterycznych 249

Dieta olejków eterycznych – przepisy 251

Lekarstwa z olejków eterycznych 331

Niezbędny program ćwiczeń 351

PODZIĘKOWANIA 367

PRZYPISY 371

POLECANE ZASOBY 401

O AUTORACH 405



ZMIERZ SIĘ Z OCZYWISTYMI PRAWDAMI, KTÓRE SĄ IGNOROWANE

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

WILLIAM JAMES

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

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

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

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

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

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

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

Obfite życie: twoje dane przez Boga prawo

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

Ewangelia według św. Jana, 10,10

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

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

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

Twoje zdrowie jest kamieniem węgielnym

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

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

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

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

Przedstawiając Mamę Z

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

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

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

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

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

Mity i błędne informacje

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

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

Naprawdę?

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

Poznaj prawdę nr 1: Na to nie ma olejku

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Poznaj prawdę nr 5: Następne pokolenie ma poważny kłopot

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

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

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

Zaczynamy...

WPROWADZENIE



Jak się w to wszystko wpakowaliśmy?

*Nie możesz doświadczyć przemiany fizycznej,
dopóki nie doświadczysz przemiany duchowej.*

CORY BOOKER

Rozważ następujące fakty:

- Nasza żywność jest zaprawiona lawinową ilością dodatków, konserwantów i innych środków chemicznych, z których wiele nigdy nie było testowanych na ludziach. Nadal nie rozstrzygnięto, czy organizmy modyfikowane genetycznie (GMO) stanowią zagrożenie dla konwencjonalnie uprawianych roślin, zwierząt hodowlanych i ludzi.
- Nawet te środki chemiczne, które były testowane, nie zostały przetestowane w ciągu całego przeciętnego okresu odpowiadającego długości ludzkiego życia. Zarówno Urząd ds. Żywności i Leków (FDA), jak i Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) są mocno finansowane przez przemysł farmaceutyczny, rolniczy i chemiczny. W efekcie wszyscy staliśmy się królikami doświadczalnymi w olbrzymim naukowym

eksperymentcie, który wypluwa toksyny w powietrze, wodę i żywność, nie zważając na konsekwencje.

- Według badania z 2015 roku w czteroletnich szkołach medycznych istnieje wymóg zapewnienia minimum dwudziestu pięciu godzin edukacji na temat żywienia, ale tak naprawdę tylko 71 procent ze 121 szkół, które odpowiedziały na ostatnie badanie, zapewnia to skromne minimum. Autorzy tego badania podsumowują: „Nie można realistycznie oczekiwać od lekarzy, że skutecznie rozwiążą problem otyłości, cukrzycy, zespołu metabolicznego, niedożywienia szpitalnego i wielu innych schorzeń, dopóki w szkołach medycznych i podczas szkoleń w miejscu zamieszkania nie zostaną nauczeni, jak rozpoznawać i jak leczyć źródłowe, związane z odżywianiem, przyczyny tych chorób”¹. Nic dziwnego, że lekarze wolą przepisać pigułkę niż zbadać nawyki żywieniowe pacjenta.
- Znaczna część żywności podawanej dzieciom szkolnym zawiera nadwyżkę zbóż dotowanych przez USDA i żywność puszkowaną, a nie świeże warzywa i owoce, które dla wielu szkolnych budżetów stanowią zbyt duży wydatek. Dzieci nabywają złych nawyków żywieniowych właśnie w tym miejscu, gdzie powinny być uczone właściwego odżywiania się.

Efektem tej ignorancji lub dezinformacji jest kryzys. Jak już wspomnieliśmy w przedmowie, niemal 40 procent dorosłych Amerykanów jest otyłych, a 71 procent ma nadwagę². Bycie ciężkim stało się normą.

Problemem nie jest tylko wygląd ciała i rozmiar ubrań. Choroby połączone z nadmierną wagą, w tym nowotwory, nierównowagę hormonalną, zaburzenia jelitowe i cukrzycę typu 2, również mają swoje konsekwencje. Nasze dzieci także są ofiarami tego kryzysu, ze wskaźnikami otyłości wynoszącymi 9,4 procent, 17,4 procent i 20,6 procent dla dzieci w wieku odpowiednio od dwóch do pięciu lat, od sześciu do jedenastu lat i od dwunastu do dwiętnastu lat³. Im starsze są dzieci, tym większe niebezpieczeństwo, że staną się otyłe. Złych wiadomości jest więcej: jako że coraz więcej kultur przyswaja sobie standardową dietę amerykańską (trafnie skróconą do liter SAD), kryzys ten rozprzestrzenia się na cały świat. Nazywamy to narodowymi zaburzeniami odżywiania.

Te zaburzenia nie są ograniczone wyłącznie do Stanów Zjednoczonych. Według WHO od roku 1975 do roku 2016 liczba przypadków otyłości

potroiła się, co daje niemal 2 miliardy dorosłych, którzy ważą zbyt dużo, a 650 milionów z nich to osoby otyłe. W tym samym roku wyliczono, że ponad 340 milionów dzieci w wieku od pięciu do dziewiętnastu lat jest otyłych lub ma nadwagę⁴. W efekcie tego wszystkiego mamy narodowe – a ośmielamy się powiedzieć, że może nawet międzynarodowe – zaburzenia odżywiania, które sprawiają, że jesteśmy chorzy, grubi i obciążeni powiększającymi się kosztami rachunków medycznych i farmaceutycznych.

Święcie wierzymy w to, że katastrofa ta może zostać naprawiona w jednej rodzinie po drugiej, gdy zaczniemy podążać zaproponowanym przez nas programem.

Opowieści o przemianie

Jeśli z przedmowy nie wynika to wystarczająco jasno, to powiem jeszcze raz, że ta książka nie mówi o szybkich rozwiązaniach, takich jak jedzenie jagód, przyjmowanie probiotyków czy wlewanie olejku limetkowego do dyfuzora, aby poprawić swoje zdrowie, chociaż zalecamy te wszystkie naturalne sposoby. Mówimy raczej o całkowitej przemianie tego, kim jesteś, w jaki sposób żyjesz, co jesz i jakie związki tworzysz z innymi ludźmi. Utrata masy ciała jest fizycznym przejawem tej transformacji, a utrzymanie smukłego, zdrowego ciała przypuszczalnie zainspiruje cię do wprowadzenia kolejnych zmian w twoim życiu. Żywność bogata w składniki bioaktywne oraz olejki eteryczne może odegrać ważną rolę w tym procesie, ale transformacja przejawia się w sposobie życia, w relacjach z innymi, a nawet w doświadczeniu duchowym.

Mamy nadzieję, że opowieści o naszej przemianie zainspirują cię do prze-modelowania własnego życia i stworzenia swojej własnej historii.

Tu Dr Z. Pełną historią mojej transformacji podzieliłem się w swojej pierwszej książce, więc tutaj przedstawię jedynie jej skróconą wersję, lecz doświadczenie transformacyjne mojej żony i jednocześnie współautorki w sposób szczególnie nadaje się do przedstawienia w tej książce, więc chcę do niego dojść tak szybko, jak to możliwe.

Moje dzieciństwo było rujnowane przez słabe zdrowie. Od urodzenia byłem karmiony mlekiem dla niemowląt i mlekiem krowim, co sprawiło, że byłem nadmiernie pulchny, w związku z czym, gdy skończyłem zaledwie kilka miesięcy, lekarz pediatra zalecił mi dietę z odtuszczonego mleka krowiego. Jako przedszkolaka nękały mnie zapalenia migdałków, więc często leczono mnie antybiotykami, aż w końcu migdałki zostały usunięte, wycięto też migdałek gardłowy. Ponadto cierpiałem na napady lękowe i trudności w radzeniu sobie ze stresem. W wieku pięciu lat zacząłem się tak bardzo jękać, że wymagałem pomocy logopedy. Okres dojrzewania przyniósł trądzik torbielowaty, bóle stawów i kłopoty z trawieniem. Nie byłem zadowolony ze swojego życia! Potem, gdy poszedłem na studia, uległem pokusom, które zaszkodziły tak wielu studentom, czyli chodzeniu na imprezy, piciu alkoholu, paleniu papierosów i zażywaniu narkotyków. Mnóstwa narkotyków. Tak dużej ilości, że śmiało mogę powiedzieć, że znalazłem się wtedy na pięcioletniej popijawie, którą teraz pamiętam jak przez mgłę.

Moja transformacja rozpoczęła się, gdy pod swoje skrzydła wziął mnie partner biznesowy i pozwolił mi wejść w jego pełne i satysfakcjonujące życie. Od razu stał się dla mnie jak ojciec, a ja stałem się jednym z jego „duchowych synów”. Nie był bogaty, ale dobrze zarabiał, tworzył dobre związki, cieszył się dobrymi rzeczami w życiu i miał żelazne zdrowie. Pomyślałem: „Człowieku, to jest możliwe”. Ukazał mi też taką obfitość życia, o jakiej nie miałem pojęcia.

Jako dziecko żywiłem przeświadczenie, że moim przeznaczeniem jest coś wspaniałego, lecz po drodze coś się wydarzyło i zacząłem w siebie wątpić. Czułem się wewnętrznie pusty, byłem w rozpacz, jakbym wpatrywał się w długi czarny tunel. Uświadomiłem sobie, że chociaż wiedziałem, że wyrządzam szkodę mojemu ciału, to i tak dalej to robiłem. Kiedy zaczynasz ignorować swoje sumienie i zdrowy rozsądek, oddzielasz się od rzeczywistości.

Jednak gdy w wieku dwudziestu dwóch lat poświęciłem swoje życie Chrystusowi, doznałem natychmiastowej przemiany. Wszystkie złe nawyki i nałogi – wciąganie kokainy, palenie marihuany i papierosów oraz picie alkoholu – zniknęły z mojego serca. Od tego momentu nie potrzebowałem już tych protez. I co ważne, zmieniłem również sposób odżywiania. Aż do wtedy byłem właściwie na standardowej diecie amerykańskiej (SAD) i nie miałem pojęcia, jak zadbać o własne zdrowie.

Moja transformacja była dla mnie taką chwilą, kiedy mogłem powiedzieć: „Byłem ślepy, a teraz widzę”. Moje przebudzenie duchowe na nowo rozpało we mnie dziecięce pragnienie zostania lekarzem, więc zapisałem się do szkoły chiropraktyki. W międzyczasie kontynuowałem karierę badacza zajmującego się zdrowiem publicznym i pisarza. Sabrina od dziecka interesowała się olejkami eterycznymi, a ja doceniałem leczniczą moc przygotowywanych przez nią domowych mikstur, lecz dopiero wówczas, gdy zdałem sobie sprawę, jak wiele rzetelnych badań potwierdziło ich skuteczność, postanowiłem zapisać się na długie i intensywne szkolenie niezbędne do zostania aromaterapeutą. Razem wychowujemy czwórkę naszych cudownych dzieci i wykonujemy wspólnie pracę, którą kochamy. Bóg jest dobry!

A teraz przejdźmy do mojej pięknej żony.

Tu Mama Z. W moim przypadku było tak, że wpadłam w pułapkę zaburzeń odżywiania, na które cierpiałam przez lata. Od dziecka byłam uczulona na nabiał, a moje problemy pokarmowe z roku na rok się nasilały. Miałam problemy z trawieniem, które wynikały z niezdiagnozowanej nadwrażliwości na niektóre pokarmy, aż w końcu zostało bardzo mało produktów, które mi nie szkodziły. W pewnym momencie jadłam tylko cztery produkty na krzyż. Jadanie w miejscach publicznych stało się problemem, a ponieważ wykonywałam pracę wymagającą częstego uczestniczenia w przyjęciach, popadłam w bulimie. Jadłam wszystko, co podawano, a potem szłam do toalety i zmuszałam się do wymiotów, ponieważ wiedziałam, jak bardzo mogłabym zachorować z powodu mojej nadwrażliwości na tak liczne pokarmy.

W innych dziedzinach doświadczałam sukcesów, i to dało mi przedsmak tego, co mogłabym mieć w całym swoim życiu. Transformacja rozpoczęła się od wyboru. To dokonywanie wyborów na ogół wynikało ze stykania się z bardzo bolesnymi doświadczeniami, tak fizycznie, jak emocjonalnie. Kiedy już nie masz ochoty nieustannie zmagać się z bólem, jesteś gotowy rozpocząć coś nowego. Nigdy nie zapomnę, jak jedna z moich uczennic, która była poniewierana przez męża, powiedziała mi: „Wiedziałam, że jestem gotowa, aby pójść dalej, kiedy zaczęłam mniej przejmować się nieznanym niż tym, czego spodziewałam się dowiedzieć. Ale musiałam dojść aż do tego punktu, zanim mogłam się zmienić”. To samo dotyczyło mnie, tyle że w moim przypadku czynnikiem sprawiającym ból było jedzenie.

Byłam wychowywana w wierze i kochałam wszystkich ludzi spotykanych w Kościele, w którym wzrastałam, ale kiedy jeden z moich przyjaciół zaprosił mnie jako uczestnika do Kościoła bezwyznaniowego, poczułam obecność Boga tak mocno jak nigdy wcześniej. Jego duch był żywy i płonął wiarą. Po wyjściu ze świątyni jadłam lunch z rodziną mojego przyjaciela i zapytałam: „Czy mogę przyjść jeszcze raz?”. Oni odpowiedzieli: „Mamy dzisiaj służbę”. A ja na to: „Ja też chcę pójść”. I tak szłam tam za każdym razem, kiedy tylko nadarzała się okazja. Ponownie narodziłam się w Wielkanoc 2004 roku, a kilka miesięcy później zostałam ochrzczona, co było niesamowitym doświadczeniem.

Jedną z części mojej uzdrawiającej podróży był trwający dziesięć dni post wodny. Podczas tego procesu modliłam się do Boga o pomoc i sama odstawiłam dziesięć leków, które lekarze mi przepisali, by wyleczyć moje problemy z trawieniem, alergię, bolesne miesiączkowanie i ADHD, lecz mimo ich zażywania moje zaburzenia odżywiania wcale nie ustępowały. Przez lata bezskutecznie prosiłam lekarzy o wykonanie testów na nadwrażliwość na określone pokarmy; w końcu zaczęłam robić to sama, wycofując z jadłospisu określone produkty, a potem na nowo je wprowadzając, by ocenić reakcje mojego organizmu.

W wyniku tego eksperymentu dowiedziałam się, że nie mogę jeść pszenicy. Potem zrozumiałam, że problemem staje się też cukier, kiedy z nim przesadzę, bo wtedy moja twarz puchnie, jakby mnie ktoś zniecka uderzył. Zasada: żadnego nabiału, żadnego cukru i żadnej pszenicy wykluczała większość pokarmów. Tęskniłam za lodami, więc przyszło mi do głowy, że może mogłabym je wykonać ze zmrożonego mleka sojowego. Jednak wkrótce przekonałam się, że na soję również jestem uczulona. Wtedy nie wiedziałam tego, co wiem teraz: soja jest niemal zawsze modyfikowana genetycznie i jest również jedną z roślin uprawnych najobficiej kropioną pestycydami. W dodatku wiele osób nie toleruje soi, podobnie jak nie toleruje laktozy.

Kiedy już uporałam się ze swoimi alergiami pokarmowymi, zanim zabierałam się do gotowania, odmawiałam nad swoimi dłońmi modlitwy. Mówiłam: „Panie, nie wiem, co mam robić, ale wiem, że w kuchni będziesz prowadził moje dłonie, gdy będę się na nowo wszystkiego uczyła”. Na początku myślałam, że będę musiała zaczynać wszystko od zera. Nie zdawałam sobie sprawy z tego, że będę mogła budować na gruncie tradycyjnych przepisów i uczyć się, jak je zmodyfikować.

Transformacja Erica była niemal natychmiastowa, moja była wolniejszym procesem. Wiedziałam, że jest jeszcze coś, co mogę zrobić, ale nie miałam pojęcia, że zaowocuje to spotkaniem w kościele Erica, który wejdzie w moje życie. Nasze spotkanie naprawdę przemieniło moje zdrowie i przetransformowało mnie na różne sposoby. Na wczesnym etapie naszego związku powiedział: „Pozwól, że będę dla ciebie gotował”. Najbardziej zdumiewające jest to, że wszystkie objawy choroby, które odczuwałam, zniknęły. Lubiłam się z nim droczyć, mówiąc, że wszystko, co dla mnie przyrządza, jest brązowo-zielone, bo skomponowane było głównie z ziaren i warzyw, lecz prawda jest taka, że moja bulimia i zaburzenia żywieniowe odeszły w niepamięć. Wkrótce dodałam całą tęczę kolorowych produktów do naszych posiłków!

Pomimo że nie jadłam za dużo, nadal nie mogłam osiągnąć swojej idealnej wagi, lecz pod przewodnictwem Erica i w niecały miesiąc po tym, jak wyrzuciłam ze swojego jadłospisu to, co mnie uczułało, schudłam cztery i pół kilograma. Tak dobrze na to zareagowałam, że mogłam jeść więcej niż planowane cztery posiłki i nadal czuć się dobrze. Dzisiaj, o ile trzymam się z daleka od nabrała, cukru, wszelkich odmian glutenu, soi, soli kuchennej i konserwantów, czuję się dobrze. A najwspanialsze jest to, że po tym jak znalazłam smaczne zamienniki pokarmów, który były dla mnie problemem, mogę cieszyć się różnorodnymi smakowitymi i cudownymi posiłkami, nie narażając przy tym swojego zdrowia. W części III dzielę się tymi alternatywnymi przepisami.

Transformacja bierze się z głębokiego pragnienia albo potrzeby i często wyrasta z bólu. Aby dokonać zmiany, musimy mieć większą motywację niż tylko: „Chciałabym zrzucić ze dwa lub trzy kilo, żeby wyglądać dobrze w kostiumie kąpielowym”. To nie wyciągnie cię z łóżka o 6 rano, żeby wykonać poranny trening. Do tego trzeba mieć więcej zapału.

Mój zapał pochodzi głównie od pięciu osób, które nieustannie na mnie polegają – Erica i czwórki naszych cudownych dzieci. Oczywiście chcę być zdrowa, ale też po prostu *muszę* być zdrowa dla mojej rodziny. Jako para, Eric i ja również mamy potrzebę, aby być osobami zdrowymi i sprawnymi, dzięki czemu możemy też pomóc członkom naszego Kościoła i naszej społeczności w utrzymaniu zdrowia i sprawności. Nie udzielamy innym rad, do których sami się nie stosujemy. A zatem sami robimy to wszystko, o czym mówimy i piszemy w książkach oraz na stronie internetowej.

„Raduj się w Panu, a On spełni pragnienia twego serca” (*Psalm 37,4*). Teraz wszystkie moje pragnienia skierowane są ku rzeczom życiodajnym, ofiarowaniu siebie Bogu, życiu według nauk Jezusa, pragnieniu dobrych rzeczy dla innych, byciu zdrową, odczuwaniu radości z ciepła słońca i ruchu mojego ciała. Kiedy zaczniesz żyć tak, aby radować swojego Stwórcę i służyć innym, twoje serce zacznie się zmieniać. Zaczniesz pragnąć tych rzeczy, które sprzyjają uzdrowieniu, rozwojowi duchowemu i wspierają wartość, jaką jest życie.

Ścieżka wiodąca ku transformacji

Zachęcamy cię, abys otworzył się na transformację, i wierzymy, że *Dieta olejków eterycznych* stanie się taką ścieżką. Spodziewamy się, że kiedy doświadczysz transformacji, odkryjesz, że odrzucenie złych nawyków żywieniowych jest łatwe. Mamy nadzieję, że po przeczytaniu tej książki nie tylko się z nią zgodzisz, ale będziesz absolutnie przekonany, że tak, *możesz* to zrobić. *Powinieneś* to zrobić. I że to *zrobisz*.

Jeden z naszych przyjaciół, Jason Carver, dobrze znany trener z Atlanty i założyciel DreamBody Inc., zawsze zadaje swoim klientom trzy pytania:

1. Czy chcesz się zmienić? (Zawsze pada odpowiedź „Tak”).
2. Czy naprawdę chcesz się zmienić? (Zazwyczaj odpowiedź brzmi: „Tak, ale nie zmuszaj mnie do picia zielonych koktajli” lub coś podobnego).
3. Czy masz w sobie pewność i motywację, by wcielić w życie to, co jest potrzebne do zmiany? (Typowa odpowiedź brzmi: „Mam nadzieję albo tak mi się wydaje”. Zwykle ludzie mówią mi, że nie sądzą, aby mogli zaangażować się w ten program).

Jason pracuje wyłącznie z ludźmi, którzy są w pełni przekonani do robienia tego, co trzeba zrobić. To jest ten sam poziom zaangażowania, jaki jest potrzebny do tego, by podążać za wskazówkami zawartymi w diecie olejków eterycznych.

Czym jest twoje „dlaczego”?

„Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego”? (1 Kor 6, 19). Czy *ty* jesteś gotów zrobić wszystko, co trzeba? Właśnie takiego poziomu zaangażowania potrzebujesz, by doznać przemiany. Czy twoim „dlaczego” jest twoja rodzina, twój współmałżonek, twój duszpasterz, twój obowiązek oddania czci Bogu? Czy może po prostu chcesz lepiej wyglądać i lepiej się czuć?

Odkryliśmy, że ludzie potrzebują znaczącego, głęboko zakorzonego, transformującego życie „dlaczego”, aby umożliwić sobie odnalezienie wagi idealnej i cieszenie się obfitością życia. Niezależnie od tego, czy to będzie nasz program, czy jedna z tych przeciętnych książek o niskowęglowodanowej diecie, które zalegają półki księgarń, nie masz szans na odniesienie sukcesu, jeśli ściśle nie określisz, *dlaczego* chcesz to zrobić.

I tutaj leży jedna z wielu przyczyn, dlaczego diety nie działają. Zazwyczaj bazują wyłącznie na próżności. Zrzuc dziesięć kilo w dwadzieścia dni, bla bla bla. Taka motywacja to pragnienie posiadania idealnego ciała, szczególnie w sezonie plażowym, i nie może trwać wiecznie. W takich okolicznościach transformacja nie jest możliwa.

Jednak gdy masz głębszą motywację, żeby to zrobić, czy to aby być zdrowszym i mieć więcej energii, aby móc dbać o swoją rodzinę lub służyć innym ludziom albo służyć Bogu, wówczas takie motywacje pomogą ci przetrwać trudny czas. Proponujemy ci, aby był to obowiązek moralny albo oddanie sile wyższej. Zaufaj nam: jeśli staniesz w prawdzie twojego serca, uznając, że twoje ciało jest świątynią, odkryjesz, że masz moralny obowiązek o nie dbać. A to wyniesie cię na taki poziom odpowiedzialności, jakiego nic i nikt by nie osiągnął.

Na drugim miejscu pojawia się nasz obowiązek wobec rodziny i pragnienie, aby jej pomóc. A na trzecim jest zdrowie i dobry wygląd, co jest dobrym powodem, lecz nie powinno się to znaleźć na pierwszym miejscu – i to nie powinien być jedyny powód. A jeśli uznajesz wszystkie trzy powody, to znaczy, że po prostu jesteś gotowy na sukces.

Aby robić to dla jakiegoś wyższego celu, wcale nie musisz być osobą religijną w potocznym rozumieniu tego słowa. Pomyśl, że tak jak każdy z nas, jesteś dla świata darem. I nie ma takiego sposobu, abyś mógł służyć innym w tym, do czego zostałeś powołany, jeśli jesteś chory.

Misja jest celem

Wzywamy cię do uświadomienia sobie, że masz do spełnienia na tej planecie jakiś istotny cel. Jesteśmy przekonani, że świat nigdy nie będzie taki, jaki mógłby być – jaki powinien być – dopóki wszyscy nie staną na wysokości zadania i nie zrealizują swojego celu. Podstawą jest dobre zdrowie. Jeśli nie jesteś zdrowy, nie jesteś w stanie robić postępów.

Proszę, abyś jeszcze raz przeczytał powyższy paragraf i pozwolił, żeby wrył ci się w pamięć. A potem, zanim pójdziesz dalej, przeczytaj ten rozdział kilka razy. Jeżeli tego nie pojmiesz, nie będziesz w stanie przejść transformacji. Musisz zrozumieć swoje „dlaczego”. I dla nas tak samo misja jest celem.

Delektuj się dodatkowymi korzyściami

Wtedy i tylko wtedy pojawią się te wszystkie dodatkowe korzyści. Będziesz wyglądał lepiej, będziesz czuł się lepiej. A nawet będziesz ładniej pachniał! Będziesz mógł wyżej skakać. Będziesz mógł dłużej uprawiać sport. Będziesz mógł mieć sześćdziesiąt siedem lat i nie będziesz potrzebować drzemki tylko z tego powodu, że bawiłeś się ze swoimi wnukami. Będziesz cieszyć się życiem. To są największe dodatkowe korzyści. Te wszystkie dary to naturalna konsekwencja, to zdrowe i pozytywne efekty uboczne tego, że znalazłeś swoje „dlaczego” i według niego żyjesz.

W naszych opowieściach o transformacji opowiedzieliśmy ci o swoich „dlaczego”. Jeszcze raz wzywamy cię, abyś dotarł do swojego „dlaczego”. Zapisz je w swoim Dzienniku Transformacji i regularnie go przeglądaj, szczególnie gdy trudno ci utrzymać właściwy kurs.

Czytając kolejne strony, dowiesz się, jak stosować olejki eteryczne i określone pokarmy jako pomoce w uzyskaniu idealnej wagi i ochronie przed chorobami chronicznymi. Zrozum, że szybkie poprawki dające zwykle krótkotrwałe rezultaty nie są tematem tej książki. To znaczy, że na pewno nie możemy ci zagwarantować tego, że ujrzysz owoce transformacji po tygodniu stosowania naszego programu. Ale za to nie mamy najmniejszej wątpliwości, że będziesz pod tak wielkim wrażeniem, że zostaniesz zainspirowany, by

całkowicie zmienić swój styl życia, czego rezultatem będzie doskonałe zdrowie wibrujące życiową energią, dłuższe życie, smuklejsze ciało i wiara w siłę swojego zobowiązania. Gubienie nadmiaru kilogramów – i utrzymywanie tego stanu na zawsze – jest tylko jedną z wielu radosnych zmian, których doświadczysz!



Aby pomóc ci w tej podróży, stworzyliśmy serię filmów demonstracyjnych na temat przygotowywania posiłków i kupowania produktów żywnościowych, wykonywania leczniczych preparatów z wykorzystaniem olejków eterycznych, ćwiczeń i znacznie więcej. Każdy z tych filmów zawiera dodatkowe informacje na temat strategii i treści zawartych w tej książce. Możesz uzyskać do nich darmowy dostęp, wchodząc na EssentialOilsDiet.com.





CZEŚĆ I



**PROBLEM
I JEGO
ROZWIĄZANIE**





DLACZEGO „DIETY” ZAWODZĄ, A TRANSFORMACJA PRZYNOŚI EFEKTY

A zatem proszę was, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście dali ciała swoje na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną, jako wyraz waszej rozumnej służby Bożej. Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe.

Rz 12,1-2

Czy z niecierpliwością czekasz na przepisy i wytyczne zawarte w diecie olejków eterycznych? Czy z zapałem czekasz, aż zaczniesz stosować olejki eteryczne, by wspomóc utratę wagi? Czy masz nadzieję, że połączenie tych potraw z olejkami eterycznymi stanie się magicznym eliksirem, dzięki któremu wreszcie przejmiesz kontrolę nad swoimi nawykami żywieniowymi?

Hola, hola! Zwolnij trochę. Wchodzenie w to zbyt szybko, bez zrozumienia strategii, która stoi za naszym programem, może błyskawicznie zamienić twój entuzjazm w rozczarowanie. Potrawy z naszych przepisów są bardzo smaczne, łatwe do przygotowania i odżywcze, a wykorzystanie olejków eterycznych w trakcie zrzucania nadmiaru kilogramów oparte jest na solidnych podstawach. Mamy też program ćwiczeń, który możesz szybko wcielić w życie i włączyć go do codziennego harmonogramu. Nasze podejście jest na tyle elastyczne, że będzie pasowało do różnorodnych stylów życia i preferencji

żywieniowych. Jesteśmy podekscytowani faktem, że możemy podzielić się naszymi cudownymi mieszankami olejków eterycznych, aby złagodzić głód; balsamami, które służą do masażu i pozwalają pozbyć się tłuszczu brzuszno-ego, i ćwiczeniami, które przygotowała Sabrina, by wzmocnić ciało.

Wszystko bardzo pięknie, ale bez zdecydowanego nastawienia, aby przemienić się i skoncentrować na odniesieniu sukcesu, bez zobowiązania, by z tych nowych nawyków uczynić nowy styl życia i wiary w powodzenie swoich działań, za kilka miesięcy możesz skończyć zniechęcony i szukać kolejnego magicznego eliksiru, by zrzucić dodatkowe kilogramy.

To ostatnia rzecz, jakiej chcielibyśmy, abyś doświadczył. Wprost przeciwnie, chcemy zachęcić cię, abyś wybrał się w tę transformującą podróż.

Zatem zwolnij i pozwól nam wyjaśnić zasady leżące u podstaw diety olejków eterycznych. Zaufaj nam, bo to w znaczący sposób zwiększy prawdopodobieństwo odniesienia przez ciebie sukcesu podczas stosowania tego programu. Fakty są takie, że zmiany, o których mówimy, to ni mniej, ni więcej tylko transformacja. Obydwoje doświadczyliśmy w swoim życiu takich dramatycznych i trwałych zmian, czym podzieliliśmy się we wprowadzeniu. Mamy nadzieję i głęboko wierzymy w to, że ta książka stanie się błogosławieństwem i zapewni takie doświadczenie wszystkim, którzy ją czytają i postępują według naszego programu.

Jeśli lubisz przeskakiwać strony lub po prostu opuścić przedmowę i/lub wprowadzenie, nalegamy, abyś jednak je przeczytał i zwrócił szczególną uwagę na te absolutnie *podstawowe* treści. Możesz o wiele więcej uzyskać z tej książki – i nie mówimy tylko o przejściu kontroli nad swoją wagą, mówimy o gruntownej zmianie życia – gdy zrozumiesz, skąd wziął się nasz styl życia i zaczniesz postępować zgodnie ze wskazanymi przez nas krokami.

Dwie strony monety

Zasadniczo jest to książka o zdrowym życiu. O życiu zdrowym trybem życia i traceniu na wadze tylko z tego powodu, że wiesz zdrowe życie. W ramach dbałości o zdrowie poznasz sposoby na przyspieszenie odchudzania. Wyjaśniamy na przykład, że zielona herbata matcha zawiera składniki spalające tłuszcz

zwane katechinami. Kolejny przykład: dowiesz się, że wdychanie limetkowego olejku eterycznego może pomóc w spaleniu nadmiaru tłuszczu.

Doskonale rozumiemy, że początkowo cel, jakim jest przemiana swoich nawyków w kierunku zdrowego stylu życia, jest czymś dość abstrakcyjnym, podczas gdy patrzeć na to, jak nadmierne kilogramy topnieją, jest przemianą szybszą i bardziej ekscytującą. Na szczęście dieta olejków eterycznych spełnia oba cele.

POTRZEBUJESZ PRZYBRAĆ NA WADZE?

Kiedy jesz żywność bogatą w składniki bioaktywne i wprowadzasz do codziennego użytku olejki eteryczne, twoje ciało osiąga wagę idealną. To oznacza, że dieta olejków eterycznych jest równie skuteczna, kiedy choroba przewlekła, nadczynność tarczycy, kontuzja albo inne powody sprawiają, że trudno ci przybrać na wadze. Jeśli tak, powinieneś opuścić szybką ścieżkę i przejść od razu do stylu życia z olejkami. Podobnie gdy jesteś zadowolony z obecnej wagi, a chcesz tylko poprawić ogólny stan zdrowia.

Prawda na temat diet

Nie chcemy ci psuć humoru, ale diety odchudzające niemal zawsze zawodzą, lecz *nie* z powodu tego, że nie możesz przy nich wytrwać, masz genetyczną skłonność do tycia, zbyt wolny metabolizm lub cierpisz z powodu uszkodzonego mikrobiomu. Wiemy, że te twierdzenia stoją w sprzeczności ze wszystkim, co dotąd czytałeś na ten temat. Niektóre z tych domniemyanych przyczyn to mity, inne zaś dotyczą zaledwie garstki ludzi, a jeszcze inne są skutkiem, a nie przyczyną przybierania na wadze.

Już w przedmowie ostrzegaliśmy cię, że to nie jest standardowa książka na temat diety. Uważamy, że jedzenie wcale nie jest źródłem problemu – ani nie jest jego rozwiązaniem. Jeśli będziesz postępował zgodnie z zaleceniami

diety olejków eterycznych, możemy obiecać, że osiągniesz idealną masę ciała. Większość ludzi traci na wadze. Jeśli musisz zrzucić dużo kilogramów, zrobisz to stosunkowo szybko. Wiemy, że otyłość jest bezpośrednio związana z rozwojem raka, cukrzycą i zaburzeniami autoimmunologicznymi, więc gdy już rozpoczniesz transformację, nie będziesz tak bardzo narażony na te choroby. To premia!

Dieta olejków eterycznych jest programem dwustopniowym. Jak sugeruje sama nazwa, szybka ścieżka z olejkami eterycznymi pomaga szybko zrzucić nadmierne kilogramy – pomyśl o niej, gdy przygotowujesz się do wesela córki, wakacji na Karaibach lub zjazdu studenckiego – lecz co ważniejsze, są to wrota do rozpoczęcia stylu życia z olejkami eterycznymi. Sam początek trwa trzydzieści dni lub więcej, jeśli masz więcej niż pięć kilogramów do zrzucenia.

A teraz przyjrzyjmy się uważnie temu, dlaczego większość - jeśli nie wszystkie - diet odchudzających nie działa.

Informacje bezużyteczne i wprowadzające w błąd

Dane dotyczące wartości odżywczych zamieszczane na etykietach produktów żywnościowych w ogóle nie dostarczają ci wiedzy na temat tego, dlaczego dany produkt warto spożywać. Czy naprawdę wiesz, czym jest ten gram cukru, błonnika czy węglowodanów, oprócz tego, że zdajesz sobie sprawę, że jest to niewielka ilość? A czy przyglądanie się ilości gramów i procent kalorii i tłuszczu naprawdę pomoże ci w rozstrzygnięciu, czy coś korzystnie wpływa na twoje zdrowie i czy pomoże ci kontrolować wagę? Oczywiście, że nie.

Jedyną częścią etykiety opakowań składników żywnościowych, która jest w niewielkim stopniu pomocna, jest lista produktów, chociaż zwykle jedynie ostrzega przed tym, że istnieje lista składników, o których nigdy nie słyszałeś ani których nazwy nie potrafisz wymówić, ponieważ nie masz stopnia naukowego z toksykologii!

W 1980 roku Departament Zdrowia i Opieki Społecznej Stanów Zjednoczonych oraz Departament Rolnictwa USA (USDA) wspólnie wydały

Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans, aby edukować społeczeństwo na temat tego, jak się odżywiać. Stworzono piramidę żywienia, która miała być wizualną reprezentacją wytycznych dietetycznych, lecz była ona równie niezrozumiała, co było niewątpliwym powodem, dla którego zrezygnowano z niej kilka lat temu i zastąpiono graficznym modelem o nazwie Mój talerz. I jest on równie bezwartościowy, jeśli chcemy określić, co jeść i w jakich ilościach. Ale tu mamy niespodziankę: Zgadnij, kiedy zaczęło przybywać osób z nadwagą i otyłością? Zgadłeś – w 1980 roku. I od tego czasu stale ich przybywa¹.

Piramida żywienia była błędna, a listy składników odżywczych na etykietach bezużyteczne, ponieważ zawierały one tylko listę składników „podstawowych”, takich jak białka, węglowodany, witaminy i minerały, których twoje ciało nie może wytworzyć, a które są niezbędne do życia. Ani piramida żywienia, ani listy składników odżywczych na etykietach nie koncentrują się na tak zwanych nieistotnych składnikach odżywczych, takich jak składniki bioaktywne, które zapewniają pełnię życia i wspaniałe zdrowie. Owszem, podstawowe składniki odżywcze są niezbędne, aby zachować cię przy życiu. Możesz pozostać przy życiu, nawet jeśli jesteś podłączony do sondy pokarmowej, lecz to nie znaczy, że naprawdę żyjesz. Więcej na temat tego rozróżnienia znajdziesz w rozdziale 2.

Informacje na temat składników odżywczych zamieszczane na etykietach produktów spożywczych zawierają jedynie minimum informacji. Podejście minimalistyczne kojarzy się z tym, że często ledwie dajemy radę coś zrobić. Jakie jest to minimum, które muszę zrobić? Diety zawodzą, ponieważ już samym swoim podejściem zachęcają ludzi do wykonywania tylko tego niezbędnego minimum, a nie do tego, żeby zrobić coś więcej i wyjść poza schemat. Diety nie oferują obfitego podejścia do życia. To tak jakbyśmy pytali: „Jaki jest najniższy stopień, jaki muszę uzyskać w teście, aby zdać do następnej klasy?”. Fakt, że nadal stale mówimy wyłącznie o witaminach i minerałach oraz białkach i węglowodanach, pokazuje tylko to, że jako społeczeństwo pojmujemy odżywianie w archaiczny sposób.

Najbardziej wierutnym kłamstwem ze wszystkich jest zalecane dzienne spożycie (ZDS) mierzone procentowo, które można zobaczyć na opakowaniach produktów spożywczych, bazujące na diecie o dziennej wartości 2000 kalorii. Po pierwsze, większość ludzi nawet tego nie rozumie. A po drugie,

nawet jeśli to rozumieją, nie mają pojęcia, jak sprawić, aby ta wiedza była choć odrobinę użyteczna!

Dobry przykład: Ile kalorii powinienesz codziennie zjeść? A twój współmałżonek? A twoje najmłodsze dziecko? A twoje nastoletnie dziecko? Czy wiesz, ile powinny jeść? A jeśli wiesz, to czy w związku z tym zmieniasz skład posiłków, jakie serwujesz najbliższym?

Prawda jest taka, że nie masz o tym pojęcia i my także nie mamy, ponieważ nikt tego nie wie! To jest dosłownie niemożliwe, aby codziennie obliczać swoje zapotrzebowanie kaloryczne. A dokonywanie codziennych wyborów żywieniowych na podstawie zalecanego dziennego spożycia nie powinno – powtarzamy: *nie powinno* – decydować o twoich codziennych wyborach żywieniowych.



Aby obejrzeć film z naszej wyprawy na zakupy, podczas której pokażemy, jak czytamy etykiety na opakowaniach produktów żywnościowych i jak wybieramy najlepsze produkty w supermarketach, wejdź na stronę EssentialOilsDiet.com.



Liczba kalorii, jaka jest wymagana, aby utrzymać zdrowe i obfite życie, zależy od twojego wieku, wagi, wzrostu, typu metabolicznego, poziomu aktywności i całej masy innych czynników, od których dostałbyś zawrotu głowy, gdybyśmy zaczęli je wszystkie wymieniać. Wystarczy powiedzieć, że twoje zapotrzebowanie kaloryczne na dany dzień zupełnie nie jest tożsame z twoim zapotrzebowaniem kalorycznym innego dnia. Nie trzeba wspominać, że to samo dotyczy każdego członka twojej rodziny!

Opieranie się na swoim dziennym spożyciu witamin, minerałów i makroelementów (węglowodanów, białek i tłuszczów) według ustalonych wartości procentowych znajdujących się na etykietach żywności jest całkowicie nielogiczne. To podejście polegające na liczeniu na całe dekady zdominowało dziedzinę odżywiania, zastępując zdrowy rozsądek.

Efekty diet są nietrwałe

Kolejną przyczyną, dla której tak wiele diet na dłuższą metę nie działa, jest to, że są nierealistycznie restrykcyjne. Skupiają się one na krótkotrwałym powstrzymaniu się w celu szybkiego zrzucenia kilogramów, a nie na długoterminowej transformacji.

Jeśli zdecydujesz się na dietę niskowęglowodanową, to wyeliminujesz lub drastycznie ograniczysz owoce, zboża i inne pokarmy bogate w węglowodany i prawdopodobnie zobaczysz, że ubyło ci parę kilogramów. Diety niskotłuszczowe zalecą ci wyeliminowanie lub drastyczne zredukowanie ilości spożywanego tłuszczu. Diety ketogeniczne zalecą coś przeciwnego: jedzenie dużych ilości tłuszczu. Diety paleo zazwyczaj zawierają dużo tłuszczu i białka. Te sprzeczne informacje wystarczą, aby dać ci poważny asumpt do porzucenia diety!

Dla ogromnej większości ludzi rezygnowanie niemal z całego tłuszczu w diecie lub z węglowodanów jest zwyczajnie nierealne. (Podobnie jak nie jest niczym zdrowym ani naturalnym *spożywanie nadmiernych ilości* białka i/lub tłuszczu). Gdy zastosujesz restrykcyjny program dietetyczny, możesz pozbawić się ważnych mikroelementów niezbędnych do zachowania zdrowia. A po jakimś czasie, nawet jeśli wytrwasz przy takiej restrykcyjnej diecie, twoje ciało dostosuje się do niej i przestaniesz tracić na wadze.

Sedno sprawy polega na tym, że jeśli sposób odżywiania nie jest satysfakcjonujący ani nie przynosi radości, to jest więcej niż pewne, że powrócisz do tego, co w przeszłości sprawiało ci radość. (A jeśli to głównie ty gotujesz dla rodziny, to przygotowywanie jednego posiłku dla siebie, a innego dla reszty rodziny szybko przejdzie do historii). Oto dlaczego większość „diet” działa przez kilka tygodni albo miesięcy, dopóki osoba nie zostanie zmuszona do „oszukiwania”, bo wtedy zniechęci się i powróci do starych nawyków żywieniowych z przewidywalnymi tego rezultatami.

Nie sposób podkreślić, jak bardzo elastyczny jest nasz program odżywiania. Jeśli cierpisz na nadwrażliwość lub alergię na określone pokarmy, po prostu ich unikaj. Jeśli jesteś weganinem lub wegetarianinem, nie ma problemu – w rzeczywistości jest to program odżywiania koncentrujący się na roślinach. Jeśli nie cierpisz określonych produktów, nikt nie będzie cię zmuszał do ich zjedzenia. Co zaś się tyczy olejków eterycznych, to każda osoba reaguje inaczej na określone olejki, a my pomożemy ci znaleźć te, które są dla ciebie najlepsze.

Dopóki dieta nie stanie się stylem życia, a taka właśnie jest dieta olejków eterycznych, to prawie zawsze jest ona skazana na niepowodzenie.

UWAŻAJ NA EFEKT JO-JO

O wiele za często ludzie powracający do „normalnej” diety odzyskują utracone kilogramy, a nawet jeszcze dorzucają sobie kilka. Określane jest to jako efekt jo-jo, który często pojawia się przy dietach niskowęglowodanowych i wysokotłuszczowych.

Spośród tych różnorodnych planów odżywiania, największy efekt jo-jo występuje w przypadku diety ketogenicznej – jest ona podobna do diety Atkinsa, w której bardzo ograniczone jest spożywanie owoców, zbóż i roślin strączkowych, a efekt jest taki, że 5 procent energii pobieranych jest z węglowodanów, od 15 procent do 25 procent z białka i około 75 procent z tłuszczu. Ważne, aby uświadomić sobie, że zdecydowana większość badań oceniających działanie diety ketogenicznej na człowieka wykazywała, że jej efekty utrzymują się zaledwie kilka tygodni, a co najwyżej kilka miesięcy. Z bieżących badań wynika, że nie sposób określić korzyści w postaci długoterminowej utraty wagi, jakkolwiek badania na zwierzętach są bardziej zaawansowane i dowodzą, że utrata wagi jest relatywnie krótkotrwała.

Długotrwałe badania na zwierzętach dowiodły, że utrata wagi zatrzymuje się w przedziale od osiemnastu do dwudziestu dwóch tygodni w przypadku diety ketogenicznej, po czym waga zaczyna wracać do poprzedniego stanu, a następnie stopniowo wzrasta^{2,3}. Nie chcemy twierdzić, że ludzie przybiorą na wadze po pięciu czy sześciu miesiącach stosowania diety ketogenicznej; podkreślamy jedynie, że w literaturze nie ma potwierdzenia długoterminowych korzyści wynikających ze stosowania przez ludzi diety ketogenicznej i innych diet niskowęglowodanowych, i wskazuje się również na to, że osiągnięte korzyści są stosunkowo krótkotrwałe.

Brak obfitości

Książka *The Healing Power of Essential Oils* poświęcona była pomocy w stosowaniu olejków eterycznych, by móc cieszyć się obfitością życia. Jeszcze jednym powodem, dla którego diety zawodzą, a transformacja działa, jest to, że ograniczenia związane z dietami całkowicie pomijają koncepcję obfitości. Możemy odmówić sobie satysfakcjonującego, smacznego jedzenia tylko pod tym warunkiem. W diecie olejków eterycznych zawarty jest wiele przepisów pozwalających na to, abyś zjadł ciasto, między innymi przepis na zdrowy, naturalnie słodzony, obficie życiodajny marchewkowy tort weselny (strona 327).

Odmawianie sobie czegokolwiek daje nietrwałe efekty. Nikt przy zdrowych zmysłach nie chce pozostać w obozie dla rekrutów przez resztę swojego życia. Zdajemy sobie sprawę z tego, że szybkiej ścieżki z olejkami nie można stosować zbyt długo, podobnie jak diet niskotłuszczowej czy niskowęglowodanowej. Żaden restrykcyjny program, jeśli trwa zbyt długo, nie daje satysfakcji. Zamiast tego szybka ścieżka z olejkami zamienia się w naturalny i obfity sposób jedzenia, którym możesz cieszyć się przez resztę życia.

Czas jest najważniejszy

Wiele diet szczyli się tym, że możesz zrzucić pięć, dziesięć, piętnaście czy więcej kilogramów w tyle samo dni. To całkowicie nierealistyczne i skazuje cię na porażkę. Pierwotna utrata wagi niemal zawsze z czasem zwalnia. Można sobie wyobrazić, że ktoś, kto jest skrajnie otyły i radykalnie ograniczy ilość spożywanych pokarmów, mógłby w ciągu miesiąca stracić piętnaście kilogramów, ale to nie jest norma. Dlatego większość diet stosowanych przez trzydzieści dni zawodzi. To za mało czasu, aby stracić na wadze i utrzymać ten poziom, kiedy wraca się do starych nawyków żywieniowych. Po trzydziestu dniach musisz kontynuować nowy sposób jedzenia, dlatego właśnie mamy to przejście do stylu życia z olejkami, które zostało tak pomyślane, aby stać się stałym sposobem odżywiania się, po tym, jak przejdiesz szybką ścieżkę z olejkami.

Nigdy więcej oszustwa

Kolejny powód, dla którego diety nie działają, jest taki, że większość z nich pozwala na dzień oszustwa. Jeśli jesz smacznie i sprawia ci to przyjemność, nie ma potrzeby, aby robić sobie dzień odpoczynku. Tutaj zakładamy coś całkowicie przeciwnego, dieta olejków eterycznych przewiduje raz w tygodniu dzień postu, w drugiej fazie programu. Wykazano, że dzień – albo, jeśli wolisz, część dnia – postu poprawia nie tylko kontrolę wagi, lecz ma inne liczne korzyści dla zdrowia. Więcej na temat licznych korzyści płynących z postu dowiesz się z części 2.

„Powolny” metabolizm to nie kozioł ofiarny

Ostatnia przyczyna, dla której diety nie działają, jest taka, że większość z nich skupia się na ogół na nieprawidłowej rzeczy: przyspieszyć metabolizm tak, abyś szybciej spalał tłuszcz, tak jakby to było równie proste, jak dołanie do samochodu trochę wysokooktanowego paliwa w celu zoptymalizowania osiągnięć.

Słowo *metabolizm* wywodzi się od greckiego słowa oznaczającego zmianę, co oznaczało szerokie spektrum niezbędnych dla życia przemian biochemicznych zachodzących w organizmie, w jego komórkach. Mówiąc wprost, twój metabolizm wpływa na podstawowe potrzeby energetyczne organizmu.

Wbrew popularnym przekonaniom istnieje niewiele dowodów na poparcie twierdzenia, że wzrost wagi powiązany jest z powolnym metabolizmem. No cóż, przynajmniej według głównych rządowych agencji zdrowia i szpitali takich jak klinika Mayo i publiczna służba zdrowia w Wielkiej Brytanii (NHS).

Owszem, prawdą jest, że metabolizm i masa ciała są ze sobą powiązane, lecz – jak podkreśla klinika Mayo: „Metabolizm rzadko jest przyczyną nadmiernego wzrostu wagi”. Nie jesteśmy do końca pewni, skąd wziął się ten mit i w jaki sposób powolny metabolizm stał się kozłem ofiarnym dla tych kłopotliwych dodatkowych kilogramów i poszerzającej się talii. To jest szczególnie dziwne, ponieważ NHS wyraźnie podkreśla, że „badania wykazują, że osoby z nadwagą mają szybszy metabolizm niż osoby szczuplejsze. Większe

ciała potrzebują więcej energii, aby móc realizować podstawowe funkcje organizmu”⁵.

Prawdziwym problemem jest odpowiedzialność. Zorientowaliśmy się, że zrzucanie winy za wzrost wagi na „metabolizm” pozwala ludziom poczuć, że nie są odpowiedzialni za swoje czyny. Fakty są takie, że codziennie bardzo wiele osób obciąża swój metabolizm, spożywając między innymi przetworzoną, naszpikowaną chemikaliami żywność i wprowadzając inne toksyny za pośrednictwem równie nafaszerowanych chemią produktów do pielęgnacji ciała i leków oraz okazjonalnie zażywając narkotyki.

Zamiast podtrzymywania samych procesów metabolicznych, które utrzymują nas przy życiu, tego rodzaju zachowanie zmusza ciało do przeznaczania energii życiowej na wydalanie tych toksyn. W rezultacie ten zmonopolizowany metabolizm nie może prawidłowo trawić i przyswajać pokarmów, a normalna funkcja spalania tłuszczu w celu uzyskania energii spada na drugie miejsce na liście priorytetów, co upośledza zdolność organizmu do uzyskania wagi idealnej i zwalczania chorób. Negatywne myśli i stres pogarszają sytuację. Zasadniczo wiele osób ledwie jest w stanie przeżyć, a co dopiero rozkwitnąć.

Z drugiej strony składniki bioaktywne w pokarmach, jakie będziesz spożywać według naszego programu, mogą pomóc ci na nowo ustawić metabolizm, co pomoże ci uzyskać zdrowie i osiągnąć idealną masę ciała.

Prawdziwa okazja

Niemal we wszystkich przypadkach prawdziwa przyczyna nadwagi jest dwójka: wybieranie żywności kiepskiej jakości i przejadanie się, ponieważ spożywane jedzenie nie spełnia wymagań. Ale zanim uderzysz się w pierś, zrozum, że to nie jest twoja wina, co będziemy omawiać w rozdziale 3. Kiedy już zmienisz sposób odżywiania i wprowadzisz inne zmiany w stylu życia, odkryjesz zachwycającą potęgę transformacji, która wyeliminuje te niezdrowe zachcianki.

Podążaj szybką ścieżką z olejkami, a doświadczysz tego „momentu aha”, który jest bramą do wolności od uzależnienia od niezdrowej żywności. (Jak jasno wykazały badania, cukier jest bardziej uzależniający od kokainy⁶). Będziemy badać różnicę między samokontrolą a wiarą w to, że wszystko będzie

działać jak trzeba. Gdy już nastąpi ta chwila, kiedy powiesz „aha”, już nigdy później nie będziesz kuszony. (A nawet jeśli pokusa podniesie swój wstrętny łeb, możesz mieć pewność, że posiadasz narzędzia, aby przeprowadzić ze sobą ten wewnętrzny dialog – ze sobą i z Bogiem). Ważne, aby zrozumieć, że transformacja dla każdego z nas oznacza coś innego. To nie zawsze odbywa się tak jak u Dr. Z, za jednym zamachem. W przypadku Mamy Z było inaczej – krok za krokiem szła w stronę transformacji.

Zmiana starych nawyków, stworzenie nowych

Niedawno przeprowadzono badanie, w którym osoby z nadwagą zostały podzielone na trzy grupy. Oprócz przestrzegania standardowego programu odchudzania, jedna grupa uczestników została poinstruowana, by przez dwanaście tygodni postępowała zgodnie z dziesięcioma wskazówkami kształtującymi nawyki, mającymi na celu poprawę świadomości tego, co spożywają; kolejna grupa dowiedziała się, że ma ćwiczyć w inny sposób lub przełamać jakiś stary codzienny nawyk – który nie musiał być powiązany ze zdrowiem – taki jak na przykład jeżdżenie do pracy zawsze tą samą drogą; trzeciej grupie (kontrolnej) powiedziano, że ma robić to, co zawsze według swoich przyzwyczajzeń, i nie otrzymała żadnych porad dotyczących odchudzania. Gdy po upływie dwunastu tygodni badacze ponownie podjęli rozmowy z osobami poddanymi badaniu, okazało się, że osoby z dwóch pierwszych grup znacznie więcej straciły na wadze niż osoby z grupy kontrolnej (przeciętnie o 3,5 kilograma). Po upływie dwunastu miesięcy obydwie z tych grup utrzymały średnią utratę wagi na poziomie 5 procent ich wagi wyjściowej. Badanie miało wykazać, że tworzenie nowych nawyków i przełamywanie starych, z naciskiem na otwartość na zmianę, sprawiło, że osoby te były zdolne utrzymać wagę po zrzućeniu nadmiaru kilogramów⁷.

Nie zniechęcaj się; to wcale nie znaczy, że stworzenie nowego nawyku zajmie ci dwanaście tygodni. Ale bez wątplenia trochę to potrwa!

Bardzo dużo napisano na temat kształtowania nawyków, a większość to informacje sprzeczne, bo magiczne liczby wahają się od dwudziestu jeden dni do ponad roku. Phillipa Lally, badaczka psychologii na University College

London, wraz ze współpracownikami badała nawyki dziewięćdziesięciu sześciu osób w okresie dwunastu tygodni. Każdy badany został poproszony o wybranie jednego nowego nawyku i miał codziennie zdawać raport z tego, czy zastosował się do niego i jak bardzo automatyczne stało się odtwarzanie tego nowego nawyku. Badacze odkryli, że średnio potrzeba 66 dni, aby nowy nawyk stał się automatyczny, lecz pewni ludzie są w stanie wdrożyć nowy nawyk zaledwie w 18 dni, podczas gdy innym zajmuje to aż 254 dni⁸.

Oczywiście różni ludzie zajmujący się różnymi nawykami o różnym stopniu złożoności w dużej mierze przyczynili się do tej różnorodności. Dlatego, usprawniliśmy przejście z trzydziestodniowego planu szybkiej ścieżki z olejkami w fazę stylu życia z olejkami, minimalizując różnice w jedzeniu. Nie ma tam też żadnych nowych ograniczeń dietetycznych, które musiałbyś wprowadzić w życie. Jest wręcz przeciwnie.

Nawyki doprowadzone do perfekcji

W stylu życia z olejkami dostępnych jest więcej opcji do wyboru i więcej produktów spożywczych, które pozwolą ci kontynuować tę drogę przez wiele lat. Transformacje, które przeprowadzimy w fazie 2., są z natury bardziej zorientowane na styl życia, co sprawia, że są łatwe do wdrożenia, ponieważ będziesz już świetnie zaznajomiony ze zmianami w sposobie odżywiania!

Uwierz nam, kiedy już zaczniesz wdrażać w życie określone zachowania zalecane w szybkiej ścieżce z olejkami, to one z wolna staną się twoimi nawykami. Jednak nie mamy zamiaru cię oszukiwać. Pierwszy miesiąc to będzie prawdziwe wyzwanie. Aby przez to przejść, trzeba poświęcić trochę czasu, trochę wysiłku i trzeba to wszystko zaplanować. I nie skończy się na jednym miesiącu. Pamiętaj, aby przyswoić sobie nowe nawyki, potrzeba średnio więcej niż dwadzieścia jeden dni. Lecz jeśli będziesz kontynuował i pozostaniesz wierny programowi i swoim nowym nawykom, będziesz w stanie prowadzić zdrowszy styl życia przez długie lata.

Początek transformacji

Kiedy już zmienisz złe nawyki żywieniowe, stanie się coś zdumiewającego. Złapiesz się na myśleniu: „Ojej! Już nie czuję pragnienia, aby to zjeść”. To pragnienie zostało usunięte z twojego serca – dlatego twoje ciało też już tego nie pragnie.

Dla nas zwyczaj jest synonimem transformacji. Przekształcasz się poprzez cnotę tworzenia nowego nawyku. Można powiedzieć, że nawyk jest fizycznym przejawem wewnętrznej przemiany.

A dokładniej, nawyki są fizycznym przejawem transformacji duchowej. Ta przemiana musi nastąpić w twojej duszy, zanim stanie się czymś niemal wrodzonym lub, że tak powiem, naturalnym. Ona musi nastąpić w twoim sercu, w twoim umyśle, w twojej duszy, zanim zaczniesz tym żyć: „Nawet o tym nie myśląc, tak właśnie to robię”. Zatem to nawyk jest dowodem na to, że przeszedłeś transformację.

Źródłem marzeń jest serce. Niezależnie od tego, jakie są twoje cele i osobiste przekonania, nalegamy, byś ujrzał swoje doświadczenie z dietą olejków eterycznych jako rodzaj duchowej podróży. Weź na siebie odpowiedzialność. Możesz również służyć innym za przykład albo jeszcze lepiej, gdy twój sukces sprawi, że zechcesz podzielić się dobrymi wieściami z rodziną, przyjaciółmi i społecznością, w której żyjesz. Nowo nabyte nawyki przemienią cię. A ludzie z twojego otoczenia zauważą twoją transformację, co może prowadzić do ich przemiany.

Trzy kroki w przód, dwa kroki w tył

Kiedy jesteś w procesie zmiany swoich nawyków, nie wpadaj w rozpacz, jeśli od czasu do czasu się wycofasz lub zapomnisz o stałym praktykowaniu nowego zachowania. Ważne, byś takiego chwilowego potknięcia nie wykorzystywał jako powodu do wycofania się i powrotu do starego stylu życia. Takie błędy są tak naprawdę okazją do uczenia się.

Tu Dr Z. Jestem wdzięczny za wszystkie te chwile, w których upadałem. Jak powiedziano w Księdze Przysłów: „bo prawy siedmiokroć upadnie i wstanie”. Kiedy twoje nawyki staną się automatyczne, wtedy się przemienisz. A mnie zawsze dodaje odwagi wers z Księgi Przysłów 4,18, który stał się moim życiowym mottem: „Ścieżka prawych to światło poranne, wschodzi – wzrasta aż do południa”.

Gąsienica i motyl

Pomyśl o transformacji jak o metamorfozie, jak o przemianie z gąsienicy w motyla. Nadal jesteś tą samą osobą, ale radykalnie odmienioną albo odrodzoną, ze świeżym, zupełnie nowym spojrzeniem. Jeśli ktoś nie chce się w tym zanurzyć i dać z siebie wszystkiego, to znaczy, że nigdy tak naprawdę się nie zmieni i nie może przejść transformacji. To znaczy, że ta osoba traci swój czas. Właśnie dlatego w naszym słowniku po prostu nie ma czegoś takiego jak dzień oszustwa, a wiele programów odchudzających zawiera taki pomysł. Nie ma mowy, aby ktokolwiek z nas powrócił do robienia tego, co kiedyś robiliśmy.

Gąsienica stanowi również metaforę dla dwóch faz naszego programu. Pomyśl o trzydziestodniowej szybkiej ścieżce jak o czasie, który gąsienica spędza, transformując się w kokonie, którym sama się owinęła. Ten trzydziestodniowy spacer z nami – kiedy jesteś jak gąsienica zwinięta w kokon i przechodząca swoją życiową metamorfozę – może być samotny i przerażający. Możesz chcieć odizolować się od ludzi, którzy będą mieli na ciebie zły wpływ. Twoją nagrodą będzie wyłonienie się i rozpoczęcie stylu życia z olejkami jako piękny motyl, który porzuca swój kokon, rozkłada skrzydła i odlatuje wolny.

Chcemy zachęcić innych ludzi do otwarcia się na transformację i jesteśmy przekonani, że szybka ścieżka z olejkami daje taką możliwość. Dostaniesz od nas wszystkie narzędzia potrzebne do zrealizowania programu opisanego w kolejnych rozdziałach, lecz nie powiemy ci dokładnie, jak się przemienić. Dla każdego oznacza to co innego. Ale jeżeli zaczniesz rozpoznawać niezdrowe zachowania, wzbudzisz w sobie potrzebę zmiany, a wtedy znajdziesz się na właściwej drodze.

Chcemy zakończyć ten rozdział odrobiną twardej miłości: jeśli nie poświęcisz czasu, by zapoznać się z podstawami diety olejków eterycznych, to niczego nie wyciągniesz dla siebie z tej książki. Ale jeżeli to zrobisz, możemy obiecać, że twoje życie ulegnie przemianie.



CZEŚĆ III

PRZEPISY, REMEDIA
I ĆWICZENIA
DIETY OLEJKÓW
ETERYCZNYCH



DIETA OLEJKÓW ETERYCZNYCH – PRZEPISY

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

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

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

Kuchenna metamorfoza Mamy Z

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

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

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

WSKAZÓWKA MAMY Z

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

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

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

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

Inne ważne zamienniki

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

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

Indeks przepisów kulinarnych

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

NAPOJE

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

ŚNIADANIA

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

LUNCH I DODATKI DO DANIA GŁÓWNEGO

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

PRZYSTAWKI

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

OBIADOKOLACJE

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

SOSY, DRESSINGI, PRZYPRAWY I MASŁA

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

DESERY

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

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

Klucz do przepisów

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

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

Uwaga na temat składników organicznych

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

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

NAPOJE

MROŻONA ZIELONA HERBATA HIBISKUSOWA



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



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

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

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

MROŻONA MATCHA

PRZYGOTOWANIE: 5 MINUT | PORCJE: 2

1 łyżka sproszkowanej zielonej herbaty matcha

4 zawartości kroplomierza płynnej stewii o smaku waniliowym lub kokosowym

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

Kostki lodu

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

MROŻONA MATCHA SPALAJĄCA TŁUSZCZ

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



Dr Eric Zielinski

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



Sabrina Ann Zielinski

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

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

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

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

Rewolucja w odżywianiu dzięki diecie olejków eterycznych!

Patroni:

