



CUKIER CICHY ZABÓJCA

Elżbieta Kasztelaniec

Spis treści

Wstęp.....	1
Cukier.....	2
Gdzie znajdziesz cukier.....	3
Źródła i rola cukru w codziennej diecie.....	5
Wpływ cukru na organizm człowieka.....	9
Skutki nadmiernej konsumpcji cukru.....	12
Naturalne substancje słodzące.....	16
Zamienniki cukru.....	19
Cukier okiem Medycyny Chińskiej.....	21
Gorzka prawda o cukrze.....	25
Przykładowe przepisy.....	27

Wstęp

W dzisiejszych czasach, kiedy na półkach sklepowych piętrzą się produkty bogate w cukry, coraz trudniej jest nam zrozumieć, **jak wpływają one na nasze ciało i umysł.**

Medycyna Chińska, z jej tysiącletnią tradycją, oferuje unikalne spojrzenie na zdrowie i równowagę organizmu. W tym e-booku pokażę Ci, jak ta starożytna filozofia i praktyki medycyny chińskiej interpretują wpływ cukru na nasze zdrowie.

Poznasz tu nie tylko teoretyczne aspekty dotyczące cukru i jego działania, ale także praktyczne porady, które pomogą Ci w codziennym życiu. Dowiesz się, jak unikać nadmiaru cukru w diecie, jak zastępować go zdrowszymi alternatywami oraz jakie konkretne działania podejmować, aby poprawić swoje zdrowie i samopoczucie.

Cukier jest wszechobecny, ale **wiedza na jego temat może być Twoją tajną bronią.** Zapraszam Cię do lektury i odkrycia, jak małe zmiany w codziennych nawykach mogą przynieść wielkie korzyści dla Twojego zdrowia. Razem zgłębimy tajemnice Medycyny Chińskiej i odkryjemy, jak wielką moc mają nasze codzienne wybory.

Zdrowie zaczyna się od wiedzy, a ten e-book jest pierwszym krokiem ku zdrowszemu i bardziej świadomemu życiu.

Cukier



Kiedyś były rozpowszechnione hasła „cukier krzepi”. Dzisiaj, gdy przebadano wpływ cukru na ludzki organizm, możemy uznać, że jest hasłem mocno zdezaktualizowanym. Choć jego niewielka ilość w codziennej diecie wydaje się niezbędna, to jednocześnie możemy **uznać cukier za jedną z głównych przyczyn próchnicy zębów, cukrzycy, miażdżycy, nadwagi czy nawet chorób nowotworowych.** A to nie jedyne negatywne skutki jego spożycia, zwłaszcza w nadmiarze!



Gdzie znajdziesz cukier?



Zatrzymaj się i dokonaj analizy...



Cukier

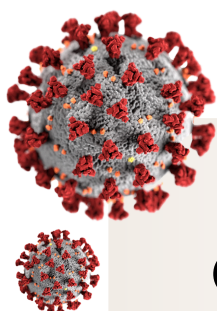
Produkty:

- słodycze
- napoje gazowane
- fast foody
- płatki śniadaniowe
- jogurty z owocową pulpą
- pieczywo
- wędliny
- produkty light
- soki kartonowe



Zakwaszenie organizmu

Zaburzenie gospodarki kwasowo-zasadowej. Przyczyną jest nieodpowiednia dieta i nieprawidłowy styl życia



Choroby:

- otyłość
- trądzik
- cukrzyca
- depresja
- nowotwory
- reumatyzm
- alergia
- astma
- wrzody
- grzybica
- próchnica

Źródła i rola cukru w codziennej diecie



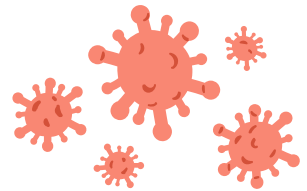
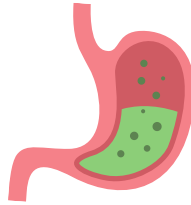
Mówiąc najprościej, cukier jest przede wszystkim źródłem łatwo dostępnej energii. **Jest swoistym „paliwem” dla mózgu**, umożliwiającym nam wykonywanie codziennych czynności, gwarantującym **sprawność mięśni**, a także zapewniającym **dobre samopoczucie i pogodny nastrój**. Jednak **cukier cukrowi nierówny** – i tu skrywa się największe niebezpieczeństwo.

Jeśli interesujecie się zdrowym żywieniem, to z pewnością wiecie, **że cukry (a więc węglowodany) dzielą się na te złe i na dobre**. Do pierwszej grupy zaliczyć można wszelkie rafinowane postacie cukrów (cukry proste), a więc słodkie kryształki uzyskiwane z trzciny cukrowej, czy buraka, do drugiej naturalne cukry złożone występujące w kaszach, czy w zbożowych produktach pełnoziarnistych.

Cukry proste (złe) są to mniejsze cząsteczki, które nasz organizm trawi bardzo szybko. Ich spożywanie prowadzi do częstych wahań insuliny, a w konsekwencji do gromadzenia się tkanki tłuszczowej. Są to zwykle produkty wysoko przetworzone, ubogie w składniki odżywcze. Z kolei **cukry złożone** (dobre) zawierają dużo błonnika i składników odżywczych, nasz organizm trawi dłużej, co w konsekwencji pozwala uzyskać więcej energii na dłuższy czas...



To jest niestety duże uproszczenie – bo **cukier prosty wcale nie musi być biały**, a produkt, który jest jego źródłem, **nie musi być wcale słodki** (np. piwo).



nadmiar
cukru

+

zakwaszenie
organizmu

=

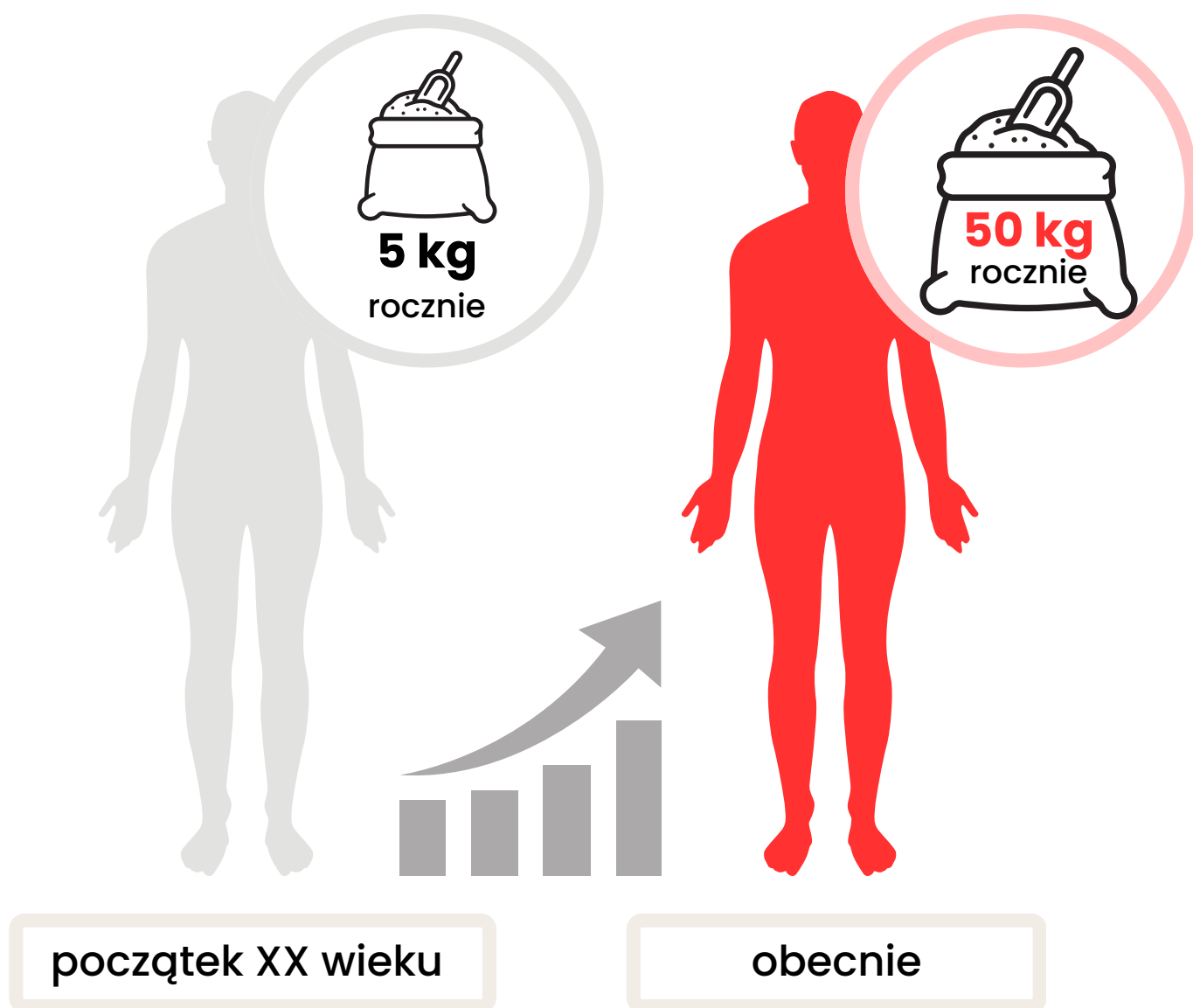
choroby

Cukry proste są wszechobecne. **Oprócz oczywistych słodczy, słodkich, gazowanych napojów i fast foodów, skrywają się także w pokarmach, które uznajemy za zdrowe!** Napakowane potężną dawką cukrów, zwłaszcza pod postacią syropu glukozowo-fruktozowego (6 razy słodszy od cukru trzcinowego!) i sacharozy są gotowe produkty śniadaniowe – jak płatki, crunchy, granola czy musli, jogurty z owocową pulpą, serki homogenizowane, soki owocowe w kartonach (nawet te 100%, bez dodatku cukru).

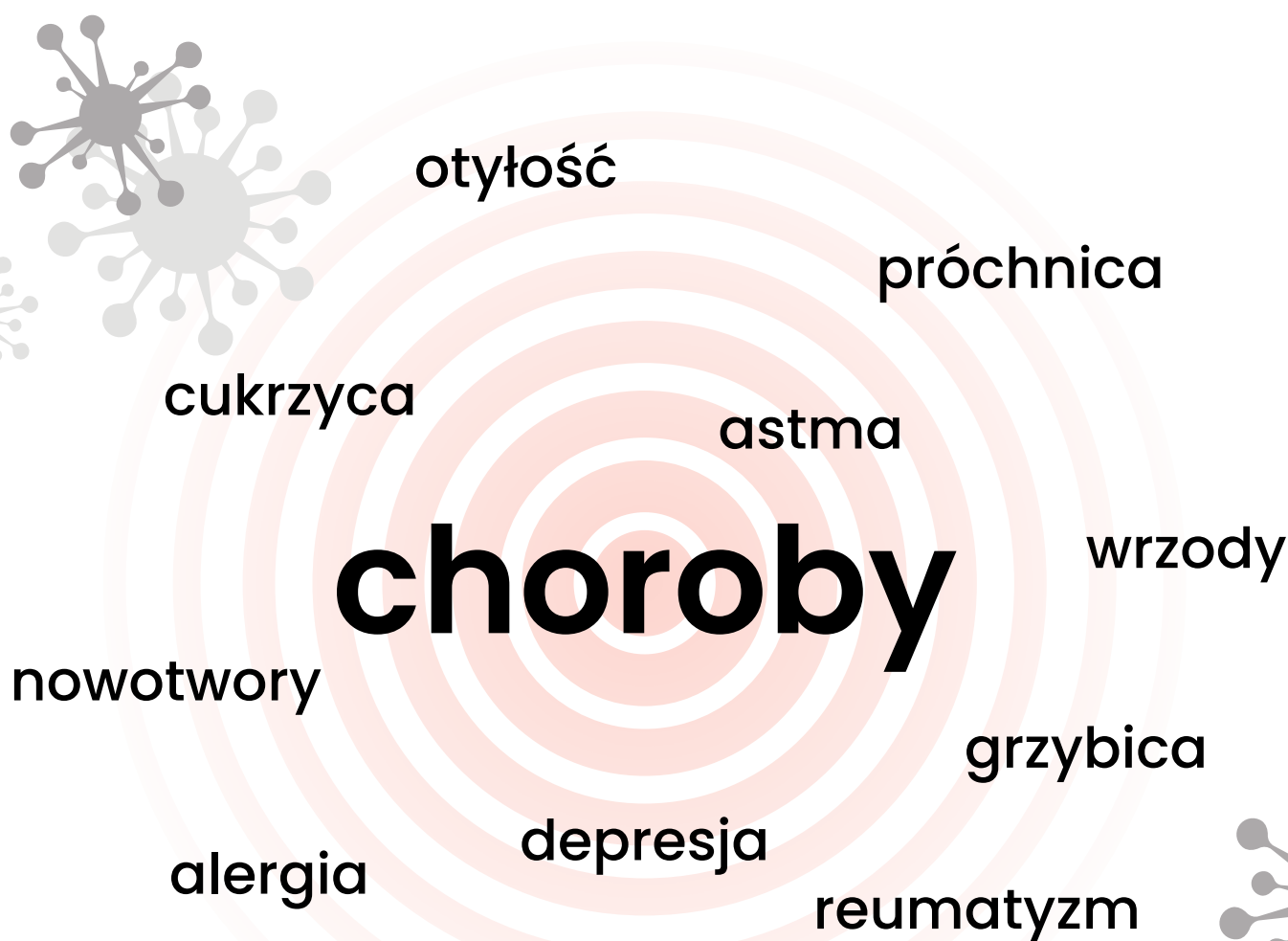
Cukrem dosładzane bywa również ogólnodostępne pieczywo (nawet razowe czy wieloziarniste!), gotowe sosy, wędliny oraz... produkty typu "light", dietetyczne batony, czy koktajle. Wygląda na to, że od cukru nie możemy się uwolnić – zwłaszcza że z roku na rok jego spożycie drastycznie wzrasta.

Wystarczy spojrzeć na statystyki, bo o ile na początku XX wieku średnie spożycie cukru w Europie wynosiło 5 kg rocznie na osobę, tak dziś przeciętny Polak w tym samym czasie zjada ponad 50 kg (dane za 2018 r.).

Ponadto warto też zaznaczyć, że węglowodany to cukry. Idąc na zakupy, należy czytać etykiety i sprawdzać zawartość węglowodanów. Wielu osobom cukier kojarzy się tylko z białym czy brązowym cukrem, ciągle jeszcze jest stosunkowo brak wiedzy, że chleb, bułeczki, naleśniki, pierogi, racuchy to też cukier i to ogromna dawka. Natomiast jaka to jest dawka, i w jakie formie podana, zależy od nas.



Jeśli kupimy lub wykonamy posiłki z mąki pszennej, to nie dość, że dostarczymy dużej ilości cukru, to dodatkowo bardzo dużo glutenu. **Należy używać mąki nieoczyszczonej, aby była też źródłem błonnika** i dużej dawki minerałów i witamin. Naleśniki można zrobić z kaszy gryczanej, jaglanej – tak z kaszy, to nie pomyłka. Można ją zmielić i w ten sposób uzyskać mąkę, ale można też zalać niepaloną kaszę gryczaną na noc i później zmiksować. Z kolei kaszę jaglaną można ugotować i zrobić z niej naleśniki czy placki z dodatkiem pietruszki i mąki gryczanej.



Wielowymiarowy szkodliwy wpływ cukru na organizm człowieka



Wiemy już, że w niewielkich ilościach cukier jest nam do życia niezbędny – ba! **Zalecenia dietetyczne mówią jasno, że 50–60% energii powinniśmy pozyskiwać z cukrów.**

Dlaczego zatem owiany jest taką złą sławą? Tyczy się to przede wszystkim cukrów prostych – te same zalecenia dotyczące bilansu energetycznego mówią jasno tylko 5–10% cukrowego źródła energii powinny stanowić cukry proste.

Przede wszystkim dlatego, że **cukier biały ma bardzo wysoki indeks glikemiczny (ok. 70)**, co sprawia, że pomimo, iż szybko dostarcza energii jest to zjawisko krótkotrwałe – poziom glukozy we krwi po spożyciu cukru gwałtownie wzrasta, aby za chwilę gwałtownie opaść. Organizm domaga się kolejnej porcji energii, pojawia się uczucie głodu, znów musimy coś zjeść. Powstaje błędne koło prowadzące do wielu chorób. Na dodatek kalorie dostarczane z cukrem możemy określić jako puste – ze względu na wysokie oczyszczenie tego produktu poza czystą sacharozą nie zawiera on żadnych składników odżywczych, witamin czy minerałów.



Co więcej cukier silnie uzależnia – to trzeci po alkoholu i nikotynie środek, który szybko i w drastyczny sposób wpływa na procesy metaboliczne zachodzące w naszym ciele, siejąc spustoszenie, przyczyniając się do wielu chorób. Jednocześnie sprawiając, że organizm łaknie go coraz więcej. W przeprowadzonych kilka lat temu badaniach (2009) dr Robert Lustig z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco wykazał, iż cukier działa na nasz mózg w sposób podobny do najbardziej uzależniających substancji narkotycznych jak kokaina czy heroina, określając ten produkt jako słodką, powszechnie dostępną truciznę.

Ponadto – jak łatwo się domyślić – **nadmierne spożycie cukru jest jednym z głównych czynników otyłości u dzieci i osób dorosłych.** Jednak jak zauważa dr Lustig – nie ze względu na jego kaloryczność, a sposób przyswajania przez organizm. Podczas gdy cukry złożone są metabolizowane w każdej komórce naszego ciała, to cukier rafinowany przetwarzany jest podobnie jak alkohol przede wszystkim w wątrobie, która magazynuje go w formie glikogenu.



Zapominamy, że **przy prawidłowym żywieniu, dostateczną ilość cukru dostarczają nam owoce i warzywa**. Natomiast każda zwyczajka w dostawach cukru sprawia, że wątroba powiększa się do maksymalnej objętości, a nadmiar glikogenu wyrzucany jest do krwi pod postacią kwasów tłuszczowych – to one właśnie sprawiają, że nasze ciała zaokrąglają się w okolicach brzucha, bioder czy pośladków.

Jednak razem z krwią wędrują one także do wszystkich kluczowych narządów, jak serce czy nerki, osłabiając ich funkcje i powodując stłuszczenie i powolną degenerację, tym samym przyczyniając się do wielu różnorodnych dolegliwości, ale także niebezpiecznych i wyniszczających organizm chorób.



Wieloletnie badania nad cukrem dowiodły, że jego nadmierna konsumpcja:



- może **prowadzić do choroby wrzodowej** – podrażnia śluzówkę żołądka, powodując nadprodukcję kwasu żołądkowego i podwyższoną kwasowość,
- poprzez **wyniszczenie błony śluzowej jelit** wpływa negatywnie na układ odpornościowy organizmu – prowadzi do zaburzenia fizjologicznej flory bakteryjnej, co z kolei przyczynia się do rozwoju grzybicy układu pokarmowego, a także nieprawidłowego przyswajania substancji odżywczych z pokarmów,
- ze względu na **negatywny wpływ na procesy trawienne** (cukier obniża zdolność funkcjonalną enzymów, łączy się i niszczy enzym trawienny fosfataza), co utrudnia trawienie – może powodować zaparcia.



Jałowy cukier kradnie z organizmu:



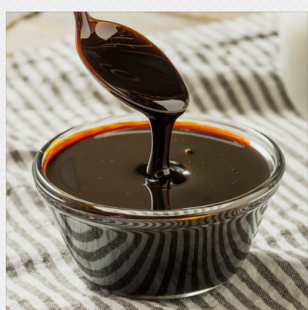
- **niezbędne witaminy** (zwłaszcza z grupy B – co może objawiać się zaburzoną pracą serca, przewlekłym zmęczeniem, niepokojem, drętwieniem kończyn, bezsennością, problemami z koncentracją, niestrawnością i wysypką) **i minerały** (wapń, fosfor, magnez, chrom), które są niezbędne do jego trawienia, tym samym przyczynia się do pojawienia się poważnych schorzeń w późniejszym wieku (osteoporoza, wzrost stężenia cholesterolu i trójglicerydów we krwi, nadciśnienia, chorób układu krążenia, chronicznych infekcji, itp.). Dodatkowo sprzyja niedoborom fosforu, chromu i miedzi oraz obniża ilość witaminy E we krwi. Naruszając równowagę kwasowo-zasadową wywołuje **stan zakwaszenia** organizmu;
- **niszczy szkliwo nazębne**, stanowiąc pożywkę dla bakterii i powoduje próchnicę,
- wywołując wahania stężenia glukozy we krwi, **ma niekorzystny wpływ na układ nerwowy** – może stać się przyczyną depresji i zaburzeń nastroju, problemów z pamięcią, uwagą i koncentracją, a także problemów z agresją i kontrolowaniem emocji u dzieci i młodzieży oraz nasileniem objawów ADHD.

- **wpływa na pracę trzustki, zmuszając ją do nadprodukcji insuliny**, co z czasem może wywołać cukrzycę II typu. Z kolei wysoki poziom insuliny, zakłóca funkcje leptyny i zmniejsza wrażliwość organizmu na ten hormon, który odpowiada za uczucie sytości, dlatego spożywanie cukrów prostych to... wieczny apetyt.
- ze względu na zdolność **przyspieszania procesu utraty kolagenu prowadzi do szybszego starzenia się skóry**; może przyczyniać się do rozwoju licznych nowotworów (m.in. raka jelit, nerek, wątroby, a także macicy, piersi u kobiet, prostaty u mężczyzn), stając się pożywką dla komórek rakowych, które by móc się rozwijać potrzebują glukozy. Negatywnie wpływa także na hormony płciowe, co może skutkować wieloma dolegliwościami – od trądziku, aż do niepłodności,
- inicjuje **zaburzenia układu autoimmunologicznego** i immunologicznego, co prowadzi do artretyzmu, alergii i astmy.



Ta lista mogłaby być o wiele dłuższa – wciąż pojawiają się nowe doniesienia o negatywnym wpływie cukru na strukturę DNA, jego potencjalnym udziale w nasilaniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego, czy wywoływania ataków padaczki i migreny, możliwości przyczyniania się do takich chorób jak rozedma płuc, egzema u dzieci czy choroba Alzheimera u osób starszych.

Światowa organizacja zdrowia podaje, iż **osoby dorosłe, o normalnej wadze mogą zjeść dziennie ok. 50 g cukru, czyli 10 łyżeczek w przypadku kobiet i ok. 70 g, czyli 14 łyżeczek w przypadku mężczyzn.** To wbrew pozorom zalecenie bardzo trudne do zrealizowania, bo dziś, kiedy żywność wysoko przetworzona stanowi dla większości z nas podstawę diety, cukier ukrywa się praktycznie wszędzie – jak i czym go można zastąpić?



melasy



miody



stewia



syropy



ksylitol



muscovado



suszone
owoce

Zamiast rafinowanego, wyjałowionego cukru możemy:



Sięgnąć po naturalne i zdrowsze substancje słodzące – tj. cukier nieoczyszczony otrzymywany z trzciny cukrowej lub buraka cukrowego, ale z pominięciem procesu oddzielenia melasy od kryształków, dzięki czemu zawiera naturalnie występujące witaminy i minerały, niezbędne do jego trawienia.

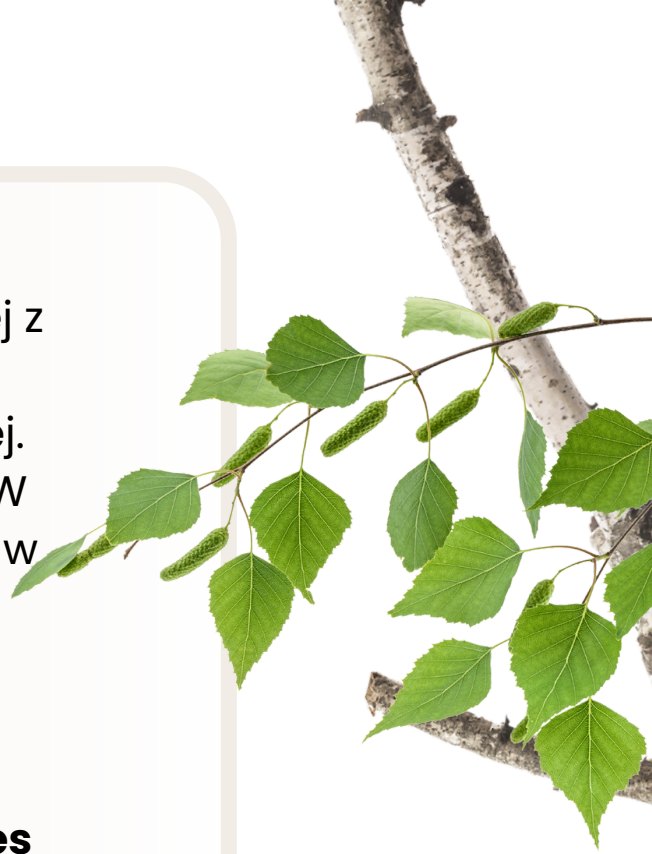
Melasa trzcinowa lub buraczana – produkt powstający podczas produkcji cukru białego – to właśnie w tym gęstym, brązowym syropie zawarte są wszystkie dodatkowe substancje odżywcze. Melasa **jest dobrym źródłem żelaza niehemowego**, dlatego może być stosowana przez osoby z anemią, kobiety w ciąży i karmiące oraz sportowców i rekonwalescentów. Melasy, ze względu na około 50% zawartość sacharozy, można używać do słodzenia wypieków, deserów, kawy czy herbaty.



Słód jęczmienny – zawiera głównie maltozę, która łatwo rozpada się w naszym organizmie na glukozę. Słody zbożowe **poprawiają trawienie, uwalniają od zastoju pokarmowych i wzmacniają żołądek.**



Ksylitol – to cukier pochodzenia naturalnego pozyskiwany najczęściej z brzozy. Jest równie słodki, jak zwykły cukier, ale zawiera o 40% kalorii mniej. Jest on lustrzanym odbiciem cukru. W czasie, gdy cukier sięje spustoszenie w naszym organizmie, ksylitol **goi organizm, wzmacnia układ immunologiczny, broni przed chronicznymi chorobami i ma właściwości opóźniające proces starzenia** się. Ksylitol jest bardzo wskazany w **profilaktyce osteoporozy**, ponieważ zwiększa przyswajanie wapnia. U dzieci ostrożnie – może działać przeczyszczająco.



Erytrol – około 70% słodczy cukru, tzw. poliol, bardzo podobny do ksylitolu, nie zakwasza organizmu, nie fermentuje w żołądku, **działa przeciwbakteryjnie i antyoksydacyjnie**. Występuje naturalnie w wielu owocach. **Znacznie lepiej trawiony niż ksylitol**. Kaloryczność – 20 kcal/100g. IG ~ 0



Stewia – jest bardzo słodka (150–300 razy od cukru) i **praktycznie bezkaloryczna**. Do produkcji używa się świeżych, suszonych lub sproszkowanych liści. Najbardziej wartościowe są te zielone, zebrane tuż przed kwitnieniem rośliny. Zawiera witaminy z grupy B i Wit C oraz cenne minerały – magnez, chrom, wapń, potas, cynk, żelazo, selen, a także tłuszcze i białka. W medycynie naturalnej używana jako **środek wzmacniający, moczopędny i bakteriobójczy**.



Cukier Muscovado – jest to, cukier nierafinowany, zasadowotwórczy. Charakteryzuje się ciemnobrązowym zabarwieniem, wytwarzany jest z soku trzciny cukrowej. **Posiada więcej wartości odżywczych niż inne cukry** brązowe czy rafinowane. Zawiera fosfor, wapń, magnez, potas i żelazo. Produkowany jest w małych fabrykach na Filipinach i Barbadosie. Polecam :-)



Zamienniki zdrowsze od cukru, ale zakwaszające możemy stosować od czasu do czasu



Syrop z agawy – zawarta w syropie z agawy fruktoza to cukier prosty, który jest przyswajany przez organizm dużo wolniej niż powszechnie stosowana sacharoza lub glukoza. Agawa **zawiera także spore ilości inuliny – naturalnego probiotyku**, który powoduje wzrost korzystnej flory przewodu pokarmowego, obniża poziom cholesterolu oraz lipidów w surowicy krwi, oraz usprawnia pracę przewodu pokarmowego – zapobiega zaparciom i redukuje toksyczne metabolity. Kolejną zaletą nektaru z agawy jest jego **niski indeks glikemiczny** – jest on około cztery razy niższy niż w przypadku miodu.



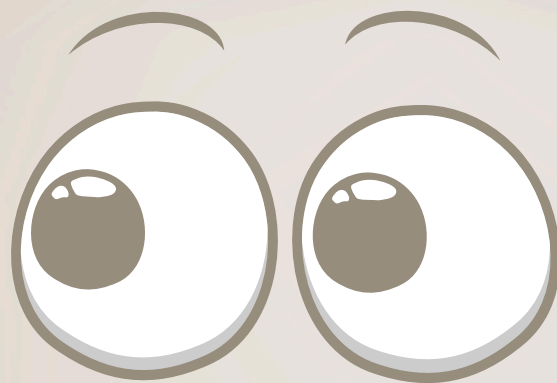
Miód naturalny (stosujemy w niewielkich ilościach) – wysoko przetworzony przez pszczoły, posiadający więcej kalorii niż biały cukier. **Króluje nad cukrem zawartością niewielkich ilości składników mineralnych** tj. wapń, fosfor, żelazo, magnez, potas, fluor, kobalt i jod, a także witamin z grupy B, białka, garbników, wosków, olejów eterycznych, pyłków kwiatowych, enzymów i kwasów organicznych



Syrop klonowy o gęstej konsystencji i jasnobrunatnym kolorze zawiera dużo cukru oraz sole mineralne, jak wapń, magnez, potas, fosfor i mangan. Zawiera również witaminy z grupy B, niacynę, biotynę oraz kwas foliowy. Warto podkreślić, że **syrop klonowy jest mniej kaloryczny niż biały cukier i miód**. Używany jest na wiele sposobów. Można go używać w roli polewy do naleśników i gofrów. Jest także dodatkiem do owoców, francuskich tostów na słodko, różnorodnych ciast, lodów, deserów, jogurtów, płatków śniadaniowych, a także sałatek i sosów.

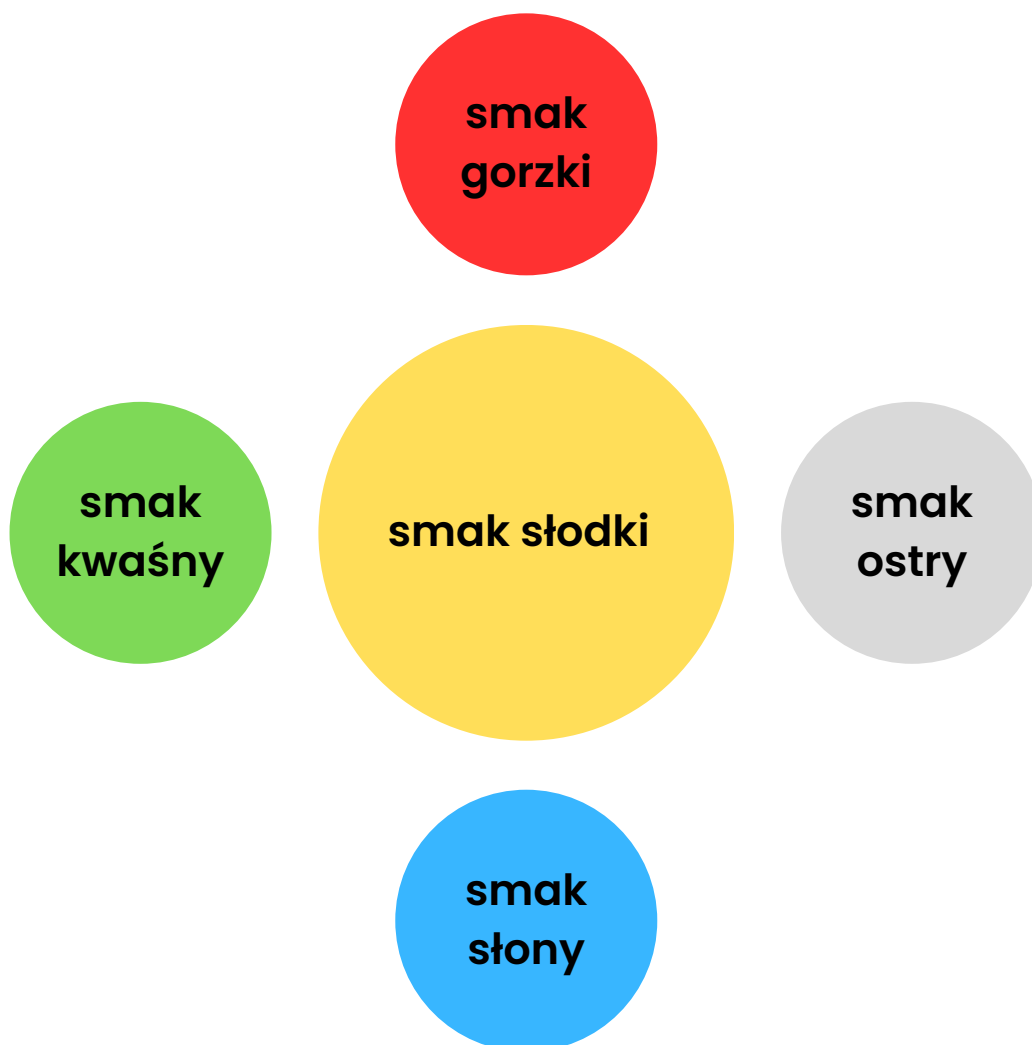


Cukier

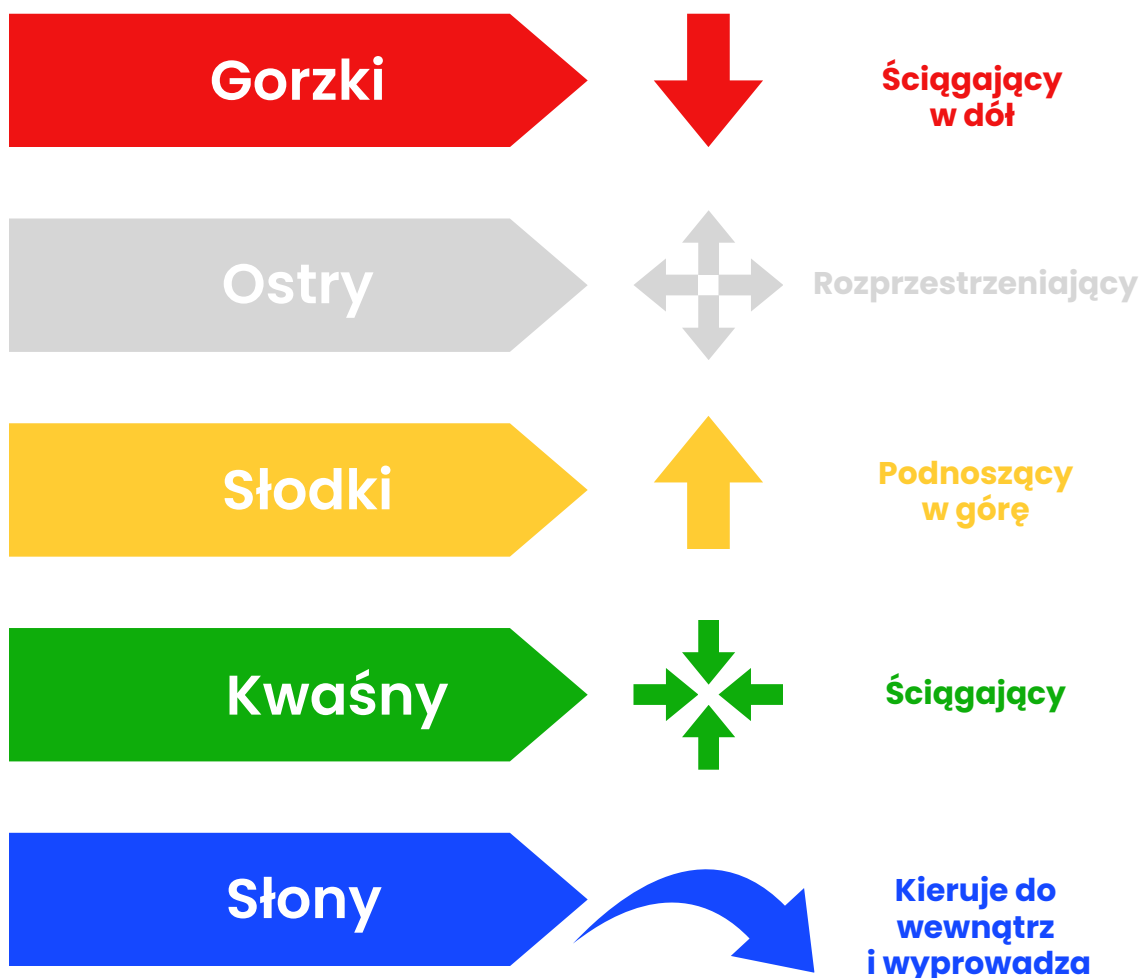


okiem Medycyny Chińskiej

Proporcje smaków



W Medycynie Chińskiej mamy 5 smaków – **słodki, gorzki, słony, kwaśny i ostry**. Każdy z nich ma swoje określone działanie. Dzisiaj jednak wspomnę o **smaku słodkim, który nawilża i uspokaja, ale pod warunkiem, że spożywamy go w rozsądnych ilościach**, bo w nadmiarze może wywoływać nadmiar Wilgoci i Śluzu, a także powodować otyłość, ospałość, przygnębienie, obrzęki, upławy, biegunki, przeziębienia i może być przyczyną wielu chorób przewlekłych, takich jak: cukrzyca, reumatyzm, choroby skóry czy nawet choroby nowotworowe.



Jeśli chodzi o dzieci, to trzeba pamiętać, że **potrzebują smaku słodkiego, bo jest budulcowy, ale nie oznacza to, że mamy je zapychać dużą dawką "popularnych słodczy"**. Warto mieć na uwadze, że naturalną i najzdrowszą słodycz możemy dać im pod postacią:

- świeżych i suszonych owoców,
- słodkich warzyw takich jak buraki, marchewki, fasolki,
- nasion, orzechów i ziaren zbóż.

Smak **słodki jest bardzo odżywczy, harmonizuje, wzmacnia, dodaje energii**. Zatem ciepłe śniadanie w postaci kaszy jaglanej z dodatkiem orzechów, rodzynek czy marchewki, pietruszki i selera jak najbardziej zaspokoi ich potrzebę na smak słodki, a przy okazji odżywi organizm.

Smak słodki wg Tradycyjnej Medycyny Chińskiej to m.in.

- wanilia,
- miód pitny,
- kminek,
- jajka,
- masło,
- kasza jaglana,
- kaszka kukurydziana,
- ziemniaki,
- buraki,
- dynia,
- fasolka szparagowa,
- groch,
- groszek zielony,
- kalarepa,
- kapusta biała,
- czerwona czy włoska
- cynamon,
- koper włoski,
- wiórki kokosowe,
- orzechy piniowe,
- orzechy włoskie,
- pistacjowe,
- ziemne,
- laskowe,
- rodzynki,
- morele,
- czereśnie,
- winogrona,
- masło klarowane,
- oleje,
- bataty,

Warzywa i owoce:

- marchewka,
- pietruszka,
- kalafior,
- seler korzeniowy
- śliwki suszone,
- maliny,
- jeżyny,
- gruszki,
- słodkie jabłka.

A także:

- grzyby leśne,
- grzyby shiitake,
- pestki dyni,
- migdały,
- sezam,
- słonecznik,
- cielęcina,
- wołowina,
- miód,
- melasa,
- siemię lniane

Jak więc widać, cukier można zastąpić wieloma innymi produktami, które dostarczą organizmowi energii. Wybór jest naprawdę szeroki.

Odnosząc się do cukru z pozycji Medycyny Chińskiej to absolutnie nie można stwierdzić, że jest szkodliwy. Zgodnie z filozofią **Medycyny Chińskiej nie ma produktów złych czy dobrych – są produkty wskazane lub niewskazane, ale dla danej osoby**. Oczywiście wszystko zależy od ilości, a także naszej konstytucji. Na pewno każdy nadmiar szkodzi. Jeśli będziemy spożywać za dużo smaku słodkiego nawet w postaci bardzo sprzyjającej nam kaszy jaglanej, wtedy w procesie długofalowym wytworzy się Wilgoć i Śluz. W takiej sytuacji na pewno cukier będzie podlegał drastycznemu ograniczeniu, a nawet wykluczeniu.

Natomiast u osób, które mają dużo Gorąca i Suchości – cukier będzie zalecany, bo ma smak słodki i chłodną termikę, dlatego działa nawilżająco i wspiera produkcję wewnętrznych płynów, co przy tych dolegliwościach jest jak najbardziej oczekiwane. Podobnie będzie przy przeziębieniach z suchym kaszlem i żółtą wydzieliną. Wtedy podajemy słodzone płyny, kleik ryżowy z cukrem, a nawet mleko z masłem i miodem, aby właśnie nawilżyć.

Warto zauważyć, że nadmierne spożywanie słodkich produktów może prowadzić do nagromadzenia wilgoci w organizmie. Warto robić to pod kontrolą terapeuty, ponieważ jakość spożywanych produktów wpływa na nasze zdrowie.



Z mojego doświadczenia wynika, że około 80% naszego społeczeństwa ma **nadmiar Wilgoci i Śluzu**, dlatego tak często zaleca się ograniczenie cukru. Należy jednak pamiętać, że cukier to nie tylko cukier rafinowany, ale również wszelkie węglowodany. Istnieje również inne podejście do cukru, zwane indeksem glikemicznym, który klasyfikuje produkty na te o wysokim, średnim i niskim indeksie glikemicznym.

Osoby z wysokim poziomem cukru we krwi powinny zdecydowanie unikać produktów o wysokim indeksie glikemicznym, a zamiast tego wybierać te o niskim indeksie. Jednak nie ma tu sztywnych reguł. Na przykład, sportowcom przed treningiem zaleca się spożywanie produktów o niskim indeksie glikemicznym, aby zapewnić sobie energię na cały trening, a po treningu szybko uzupełniać niedobory produktami o wysokim indeksie.

Nie ma złotej recepty na cukier, dlatego jak ze wszystkim, należy zachować rozwagę i znać swoje ciało!



Przykładowe przepisy



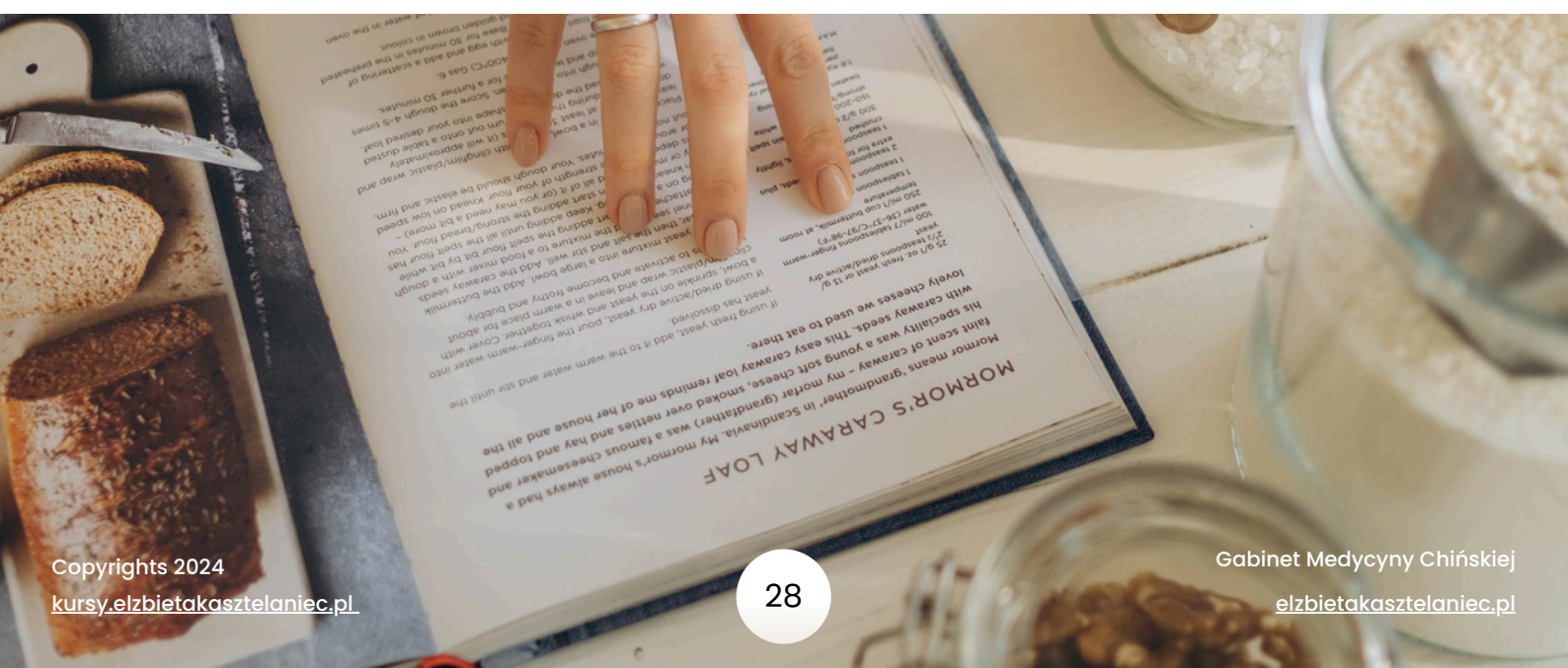
Przepisy



Teraz mam dla Ciebie cztery przepisy, które idealnie wpisują się w filozofię Medycyny Chińskiej oraz koncepcję Pięciu Przemian. Każde z tych dań zawiera smak słodki, jednak w sposób naturalny i wyważony, bez nadmiaru przetworzonego cukru. Moim celem jest pokazanie, że można cieszyć się pełnią smaku i harmonii w potrawach, jednocześnie dbając o zdrowie.

Każdy przepis to nie tylko kompozycja smaków, ale także sposób na wsparcie prawidłowej pracy narządów, zgodnie z chińską teorią równowagi energetycznej. Smak słodki, choć obecny, pochodzi z naturalnych źródeł, takich jak warzywa, kasze czy zdrowe tłuszcze, co czyni te potrawy nie tylko smacznymi, ale i bezpiecznymi dla organizmu.

Zachęcam do wypróbowania tych prostych i zdrowych przepisów, które pomogą wprowadzić harmonię do codziennego życia, jednocześnie ograniczając nadmiar szkodliwego cukru w diecie.



1 Jajecznicca według Pięciu Przemian

Składniki:

- 1 łyżka masła klarowanego (smak słodki) lub zamiennie plaster boczku
- 2-3 pomidorki koktajlowe, pokrojone w ćwiartki (smak kwaśny) można zamienić na garść świeżego szpinaku (smak słodki, lekko gorzki)
- 3 jajka (smak słodki)
- Sól (smak słony)
- Pieprz (smak ostry)
- Szczypiorek, posiekany (smak ostry)
- Tymianek (smak ostry, gorzki)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej masło klarowane na patelni. Jeśli wybierasz boczek zamiast masła, wrzuć go na patelnię i smaż, aż będzie chrupiący. Wtedy boczek dostarczy tłuszczu i dodatkowo wzbogaci danie.
2. Dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe na patelnię. Jeśli decydujesz się na szpinak, dodaj go w tym momencie, smażąc krótko, aż zmięknie.
3. Wbij jajka na patelnię, ale nie mieszaj żółtek z białkami. Smaż na małym ogniu, mieszając białka, ale unikaj całkowitego ścięcia żółtek – są najzdrowsze, gdy pozostają lekko płynne.
4. Gdy jajka zaczną się ścinać, dopraw solą i pieprzem według smaku.
5. Na końcu dodaj szczypiorek i tymianek, aby dodać odrobinę ostrości do potrawy.

Porada!

Jeśli zdecydujesz się użyć boczku zamiast masła klarowanego, potrawa będzie bardziej sycąca, więc najprawdopodobniej nie będziesz potrzebować dodatku chleba (ze względu na węglowodany). Boczek dostarczy tłuszczu i uczucia sytości. A Ty ograniczysz spożycie węglowodanów, czyli cukru.



2

Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną według Pięciu Przemian

Składniki:

- 4-5 średniej wielkości marchewki (smak słodki)
- 2 średniej wielkości pietruszki (smak słodki)
- kawałek selera (smak słodki)
- ½ szklanki kaszy jaglanej (smak słodki)
- 2 łyżki posiekanego koperku (smak ostry, lekko gorzki)
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki (smak lekko ostry, gorzki)
- 1 łyżka masła (smak słodki)
- sól do smaku (smak słony)
- 3 ziarenka pieprzu (smak ostry)
- 1 liść laurowy (smak gorzki)
- 2 ziarenka ziela angielskiego (smak ostry)
- 2,5 litra wody

Opcjonalne dodatki:

1. 2 ziemniaki (smak słodki)
2. kiszone ogórki (smak kwaśny)
3. kiszone buraki (smak kwaśny)
4. sok z kiszonej kapusty (smak kwaśny)

Przygotowanie:

1. Wlej 2,5 litra wody do dużego garnka. Obierz i zetrzyj na tarce marchewki, pietruszkę i seler. Dodaj warzywa do garnka, a następnie wsyp opłukaną kaszę jaglaną. Kaszę należy dokładnie wypłukać, kilkakrotnie zmieniając wodę, aby usunąć jej gorycz.
2. Wrzuć ziele angielskie, liść laurowy i pieprz

3. Dodaj sól do smaku. Gotuj całość przez około 10-15 minut, aż warzywa i kasza będą miękkie.
4. Na samym końcu dodaj łyżkę masła i dokładnie wymieszaj, aby zupa nabrała kremowej konsystencji i delikatności.
5. Na talerzu posyp posiekaną natką pietruszki i koperkiem

Opcjonalne dodatki:

Jeśli chcesz wzbogacić smak zupy, możesz dodać pokrojone w kostkę ziemniaki na początku gotowania. Kiszzone ogórki, kiszone buraki lub sok z kiszonej kapusty wprowadzą kwaśny akcent, nadając zupie orzeźwiającego smaku.

Porada!

Zupę można jeść na śniadanie, obiad lub kolację. Idealnie nadaje się do zabrania w pojemniku do pracy jako zdrowy i sycący posiłek. Zupa może być przechowywana w lodówce i odgrzewana w ciągu kolejnych dni. Najzdrowsza i najbardziej pożywna będzie ugotowana na rosole



3 Sałatka z gruszki i rukoli z kurczakiem

Składniki:

- 170 g piersi z kurczaka (smak słodki)
- Zamiast kurczaka, możesz użyć łososia, krewetek, ciecierzycy lub tofu
- 250 mg przyprawy włoskiej (smak ostry)
- 375 mg soli morskiej (smak słony)
- 40 g rukoli (smak gorzki)
Możesz zamienić rukolę na szpinak baby
- 1/2 gruszki, pokrojonej w kostkę (smak słodki)
Możesz zastąpić gruszkę jabłkiem
- 10 g czerwonej cebuli, cienko pokrojonej w plasterki (smak ostry)
- 4 g orzechów włoskich, drobno posiekanych (smak słodki)
Możesz zamienić na pestki słonecznika lub dyni
- 20 ml octu balsamicznego (smak kwaśny)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Piersi z kurczaka umieść w naczyniu żaroodpornym, dopraw solą i przyprawą włoską.
2. Piecz kurczaka przez około 25 minut, aż będzie przyrumieniony i soczysty. Po upieczeniu odstaw na 5–10 minut, aby mięso odpoczęło, a następnie pokrój je w plastry.
3. W międzyczasie wyłóż rukolę lub szpinak na talerz. Rukola nada sałatce lekko gorzkiego smaku, który idealnie skomponuje się ze słodczą gruszką i orzechów.
4. Dołóż pokrojoną czerwoną cebulę

5. Skrop sałatkę octem balsamicznym, który wprowadzi delikatną kwaśną nutę.
6. Dodaj pokrojoną w kostkę gruszkę oraz posiekane orzechy włoskie, które uzupełnią słodycz i chrupkość sałatki.
7. Na końcu udekoruj sałatkę pokrojonymi plasterkami kurczaka.
8. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki przed podaniem.

Porada!

Sałatkę najlepiej podawać od razu po przygotowaniu. Aby zachować świeżość, gruszki najlepiej kroić tuż przed podaniem. Zamiast octu balsamicznego możesz podać musztardę wymieszaną z oliwką, też świetnie komponuje się w tym zestawie



4

Wołowina z kaszą i pieczarkami

Składniki:

- 300 g wołowiny na gulasz (smak słodki)
- 1 szklanka kaszy pęczak (smak słodki)
- 1 puszka krojonych pomidorów (smak kwaśny)
- 250 g pieczarek (smak słodki)
- 4 łyżki posiekanego koperku (smak gorzki)
- Kilka gałązek świeżego tymianku (smak gorzki)
- Kilka gałązek świeżego oregano (smak ostry)
- 1 listek laurowy (smak gorzki)
- 2-3 ziarenka ziela angielskiego (smak ostry)
- 1 cebula (smak ostry)
- 4 ząbki czosnku (smak ostry)
- 2-3 szklanki wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek (smak słodki)
- Sól do smaku (smak słony)
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku (smak ostry)

Przygotowanie:

1. W wysokim rondlu rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż przez kilka minut, aż stanie się szklista.
2. Następnie dodaj rozdrobniony czosnek, ale smaż go krótko, aby nie zrumienić na złoto, ponieważ może stać się gorzki. Dodaj również ziele angielskie oraz listek laurowy, aby wzbogacić aromat.
3. Dodaj pokrojone mięso wołowe i smaż kilka minut, aż mięso lekko się zrumieni.
4. Dodaj pokrojone pomidory, które nadadzą potrawie lekkiej kwaskowatości.

5. Podlej wodą, zagotuj, następnie zmniejsz ogień, przykryj i duś potrawę na małym ogniu przez 50-60 minut, aż mięso będzie miękkie. Jeśli potrzeba, podlej gulasz dodatkową wodą i mieszaj od czasu do czasu, aby uniknąć przypalenia.
6. Na 10 minut przed końcem gotowania dodaj pokrojone w ćwiartki pieczarki, świeże oregano oraz resztę koperku. Dopraw do smaku solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem.
7. W międzyczasie ugotuj kaszę. Zalej dwoma szklankami wody i dodaj pół łyżeczki soli. Gotuj 20 min. Możesz podać kaszę osobno, a możesz wymieszać z gulaszem
8. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki i gotuj przez ostatnie 10 minut, aż wszystkie smaki się połączą.

Porada!

Gulasz najlepiej smakuje po odstawieniu na kilka minut, aby smaki mogły się „przegryźć”. Proporcje wody przy gotowaniu kaszy są bardzo indywidualne, jeśli lubisz sypką dajesz 2 szklanki, a jak wolisz „mokrą”, to daj 2,5 – 3 szklanek wody.



PAMIĘTAJ!

Jeśli do tej pory byłeś(aś) typowym cukroholikiem, jego drastyczne odstawienie, nawet w obecności zamienników, może skończyć się porażką! **Aby skutecznie ograniczyć ilość spożywanego cukru, należy eliminować go z diety stopniowo**, a do diety włączyć więcej warzyw, pić wodę, wykluczyć fast foody i produkty wysoko przetworzone. Aby łatwo nie ulegać słodkim pokusom, należy jadać regularnie posiłki, obfite śniadania i skromne, lekkostrawne kolacje. Po słodkie najczęściej sięgamy, kiedy brakuje nam energii lub jesteśmy głodni, dlatego warto popracować nad systematycznością i powolną zmianą nawyków żywieniowych, aby stopniowo wykluczać nadmierne spożycie cukru.



O MNIE

Nazywam się Elżbieta Kasztelaniec.
Jestem mikrobiologiem i terapeutą
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

W 1985 roku uzyskałam dyplom z mikrobiologii. Od tego czasu edukuję na temat właściwego odżywiania i jego wpływu na zdrowie, pomagając w jego odzyskaniu i wzmocnieniu odporności. Skupiam się na medycynie naturalnej i chińskiej, organizując szkolenia oraz popularyzując te metody w Polsce. Wieloletnie doświadczenie gabinetowe i pasja do naturalnych metod leczniczych uczyniły mnie ekspertem w tej dziedzinie. Z powodu dużego zainteresowania i ograniczonej liczby miejsc w gabinecie, nie byłam w stanie przyjąć wszystkich chętnych, dlatego zaczęłam tworzyć kursy i e-booki, aby móc edukować więcej osób. Łączę medycynę klasyczną z Medycyną Chińską, wierząc w skuteczność holistycznej terapii, której kluczowym elementem jest właściwe odżywianie.



Elżbieta Kasztelaniec
MIKROBIOLOG • DIETETYK MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

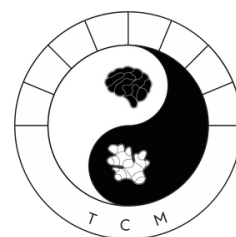


Chcesz dowiedzieć się, jak moc Pięciu Smaków w Medycynie Chińskiej może wpłynąć na Twoje zdrowie i samopoczucie?



Czujesz się przytłoczony problemami zdrowotnymi i szukasz naturalnych metod poprawy samopoczucia?

Wyobraź sobie, jakby to było, gdybyś mógł czerpać korzyści z tysięcy lat mądrości Medycyny Chińskiej i zacząć wprowadzać pozytywne zmiany w swoim życiu już dziś.



Kliknij i sprawdź!

Nie czekaj!

Wprowadź smaki Medycyny Chińskiej do swojej diety i zauważ różnicę!