

# Dieta surowa, która jest... smaczna!

A photograph of two apples, one green and one red, with a white measuring tape wrapped around them. The tape is coiled and shows various measurements in centimeters and millimeters. The background is black.

**Jak poprzez odpowiedni  
dobór surowych składników  
swojego pożywienia możesz  
odmienić siebie**

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

**Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 25.11.2006

Tytuł: Dieta surowa, która jest... smaczna!

Autor: Sergey Karpov i Wiera Chmielewska

Wydanie I

ISBN: 83-7521-121-4

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Lidia Kaźmierczak

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	<b>6</b>
<b>POZNAJEMY ACYDOZĘ</b> .....	<b>8</b>
Zakwaszenie i neutralizacja.....	9
Tego lepiej nie jeść i nie pić.....	11
<b>CENA ŻYCIA</b> .....	<b>16</b>
Co jest powodem przedwczesnego starzenia się?.....	16
Czym są wolne rodniki?.....	18
Antyoksydanty.....	21
Czy witaminy i minerały są potrzebne?.....	21
Dietę trzeba uzupełniać.....	22
Witamina E (tokoferol).....	23
Witamina C (Kwas askorbinowy).....	25
Beta-karoten.....	27
Nasz ratunek: E + C + beta-karoten.....	27
Dlaczego są potrzebne witaminy grupy B.....	29
Witamina B12.....	29
<b>SEPTANPERIODYKA</b> .....	<b>32</b>
<b>CO PIJEMY?</b> .....	<b>36</b>
Trawienie opiera się na wodzie.....	37
Skąd bierzemy wodę?.....	38
Soki.....	39
<b>OWOCE SĄ NAJLEPSZYM JEDZENIEM</b> .....	<b>44</b>
Agregt.....	44
Ananas.....	45
Arbuz.....	45
Awokado.....	46
Banan.....	46
Borówka.....	47
Brzoskwinia.....	48
Cytryna.....	49
Czarna porzeczka.....	50
Czereśnia.....	51
Czerwona porzeczka.....	51
Daktyle.....	51
Figa.....	52
Granaty.....	53
Grejpfruty.....	54
Gruszki.....	56
Jabłka.....	56
Jeżyny.....	57
Kanalup (melon).....	58
Kiwi.....	59
Malina.....	59
Mandarynka.....	60
Mango.....	61
Morela.....	62
Papaja.....	63
Pomarańcza.....	64
Śliwki.....	66
Truskawki.....	66
Winogrona.....	67
Wiśnia pospolita.....	68
Żurawina błotna.....	69

<b>PODSTAWOWE WARZYWA I SOKI WARZYWNE.....</b>	<b>70</b>
<a href="#">Bakłazan (oberżyna).....</a>	70
<a href="#">Batat.....</a>	71
<a href="#">Brokuły.....</a>	71
<a href="#">Brukselka.....</a>	73
<a href="#">Burak czerwony.....</a>	74
<a href="#">Cebula.....</a>	76
<a href="#">Chrzan.....</a>	78
<a href="#">Ciecierzycyca pospolita.....</a>	79
<a href="#">Cykoria (endywia).....</a>	79
<a href="#">Cynamon.....</a>	80
<a href="#">Czosnek.....</a>	81
<a href="#">Dyńia.....</a>	82
<a href="#">Fasola limeńska (lima).....</a>	83
<a href="#">Fasolka szparagowa.....</a>	84
<a href="#">Fasola czarna.....</a>	84
<a href="#">Fasola czerwona.....</a>	85
<a href="#">Fasola zwyczajna.....</a>	86
<a href="#">Groszek zielony.....</a>	87
<a href="#">Gryka zwyczajna.....</a>	88
<a href="#">Herbata zielona.....</a>	89
<a href="#">Imbir.....</a>	90
<a href="#">Jęczmień.....</a>	91
<a href="#">Kabaczek.....</a>	91
<a href="#">Kalafior.....</a>	92
<a href="#">Kalarepa.....</a>	92
<a href="#">Kapusta.....</a>	93
<a href="#">Kapusta pekińska.....</a>	93
<a href="#">Kapusta włoska.....</a>	94
<a href="#">Karczochy.....</a>	95
<a href="#">Kiełki fasoli.....</a>	96
<a href="#">Kiełki pszenicy.....</a>	97
<a href="#">Kukurydza.....</a>	98
<a href="#">Marchew.....</a>	99
<a href="#">Mniszek lekarski.....</a>	101
<a href="#">Nać gorczycy jasnej.....</a>	101
<a href="#">Ogórek.....</a>	102
<a href="#">Papryka chili.....</a>	103
<a href="#">Papryka.....</a>	103
<a href="#">Pasternak.....</a>	104
<a href="#">Pietruszka.....</a>	105
<a href="#">Pomidor.....</a>	106
<a href="#">Por ogrodowy.....</a>	107
<a href="#">Pszenica zwyczajna.....</a>	108
<a href="#">Rabarbar ogrodowy.....</a>	109
<a href="#">Rozmaryn.....</a>	109
<a href="#">Ryż brązowy.....</a>	110
<a href="#">Rzodkiewka.....</a>	111
<a href="#">Rzepa.....</a>	112
<a href="#">Sałata.....</a>	113
<a href="#">Seler.....</a>	114
<a href="#">Soja.....</a>	115
<a href="#">Soczewica.....</a>	117
<a href="#">Szcypiorek ogrodowy.....</a>	118
<a href="#">Szparagi.....</a>	119
<a href="#">Szpinak.....</a>	120
<a href="#">Ziemniak.....</a>	121

<b><u>ORZECHY</u></b> .....	<b>123</b>
Orzechy laskowe.....	123
Orzechy pistacjowe.....	124
Orzechy włoskie.....	124
Orzechy ziemne.....	125
<b><u>OLEJ LNIANY</u></b> .....	<b>126</b>
<b><u>CZY SOKI UZDROWIĄ?</u></b> .....	<b>128</b>
<b><u>SPIS LITERATURY</u></b> .....	<b>141</b>

## Wstęp

Istnieje stare przysłowie: „Człowiek po 40. albo jest lekarzem dla samego siebie, albo jest po prostu głupi...”

Czyż to nie brzmi znajomo? W dzisiejszych czasach jedzenie z powodu przetworzenia przemysłowego stało się nałogiem. Powstają uzależnienia od specjalnie przygotowanych smaków, zapachów itp., które powodują ciągłe pragnienie tego samego produktu. Jednak nie musimy od razu przestać jeść. Wystarczy trochę zmienić nasz jadłospis i przeprowadzać regularną jednodniową głodówkę np. od kolacji do kolacji.

Ludzie często chcą mieć dietę doskonałą. Moim zdaniem nie istnieje coś takiego. Każdy człowiek ma jakieś ulubione produkty, które spożywa. Dla przykładu to, co ja jem nie musi wcale Państwu odpowiadać. Trzeba tylko wyeliminować produkty szkodliwe dla zdrowia.

Myślę, że nie można dokładnie przestrzegać jakiegokolwiek diety. W tej książce przedstawiam około 100 podstawowych produktów w postaci warzyw i owoców, które można używać tak na surowo, jak i gotowane. Opiszę również około 100 koktajli z soków surowych, które mają działanie lecznicze.

Prawidłowy program żywieniowy tworzymy małymi krokami, organizm ludzki nie lubi nagłych zmian. Jakby nie było musimy iść do przodu.

## Wstęp

Pierwszy krok – rezygnujemy ze wszystkich przetworzonych przemysłowo, „martwych” produktów, pozbawionych witamin i minerałów w związkach organicznych. Powoli zastępujemy je w 50-60% jedzeniem „żywym” w postaci surowych warzyw i owoców, i surowych soków z nich. Bardzo proszę wybrać sobie jeden dzień tygodnia, w którym zachowacie Państwo post (24 godziny) pijąc tylko wodę destylowaną. Po takim poście organizm sam podpowie, jakich warzyw i owoców potrzebuje. Jeżeli przez wiele lat żywiliście się Państwo przetworami gotowanymi, takimi jak mięso, jajka, chleb biały, wyroby z mąki, makaron; to lepiej powoli wprowadzać surowe warzywa i owoce. Są to bardzo mocne antyoksydanty i detoksykatory, które „podkopują” stare złoża toksyn i pomagają w wydaleniu ich z organizmu. Trzeba uważać, żeby organizm poradził sobie z ich usunięciem.

W swoim żywieniu trzeba starać się spożywać jak najwięcej produktów w postaci naturalnej – świeże warzywa, owoce, orzechy i nasiona; wyhodowane bez użycia sztucznych nawozów i pestycydów.

## Poznajemy ACYDOZĘ

Zapewne Państwo wiedzą z lekcji chemii prowadzonych w szkołach, że istnieje odczyn zasadowy i kwaśny. Jaki jest pożyteczny dla naszego organizmu?

Krew powinna mieć odczyn zasadowy, a u większości z nas jest kwaśna. I właściwie na tym polega acydoza, czyli zakwaszenie organizmu. ACYDOZA – nasza przedwczesna śmierć.

Ból głowy, niestrawność żołądkowa, trądzik, różnego rodzaju wypryski, ciągle katary; są skutkiem acydozy. Jak powstaje? Otóż rodzi się w wyniku samozatrucia toksynami pokarmowymi, chemicznymi, pasożytniczymi.

Kiedy mamy kwaśny odczyn krwi, czego przyczyną jest nadmiar toksyn, tworzą się fantastyczne warunki dla rozwoju różnego rodzaju drobnoustrojów chorobotwórczych. My sami dla siebie hodujemy te „piękne” stworzonka, a one nas „pożerają”. Czy warto?

A co trzeba zrobić? Co zrobić, żeby zneutralizować naszą krew? Odpowiedź jest bardzo prosta. Państwo sami możecie się jej domyślić. Odczyn kwaśny krwi można zmienić za pomocą zasadowych komponentów.

A w występują zasadowe komponenty? Zdziwicie się: w surowych warzywach i owocach, a także w powstałych z nich sokach.

Niektórzy z Państwa powiedzą, że nie lubią surowych warzyw i owoców, że mają mdłości od surowych soków z nich. Bzdura. To są

właśnie skutki działania acydozy. Dopóty krew będzie mieć kwaśny odczyn, nie oczyści się z toksyn i nie zneutralizuje się, dopóki będziemy czuć niechęć do surowizny. Właściwie to drobnoustroje chorobotwórcze nie chcą, żeby Państwo zmienili pożywienie będące dla nich odżywką. Lecz w miarę pozbywania się toksyn, zmiany odczynu krwi na zasadowy, eliminowania pożywki dla drobnoustrojów chorobotwórczych, organizm zaczyna pragnąć surowizny.

I czym dalej, tym więcej...

W zasadzie tylko zatruty, osłabiony i schorowany organizm odrzuca zdrowe, owocowo – warzywne pożywienie. Jakie produkty powodują acydozę?

## Zakwaszenie i neutralizacja

Chce przedstawić Państwu tabelę przykładowych produktów spożywczych, prowadzących do powstania acydozy lub odwrotnie – jej likwidacji [1].

(\* - słabe, \*\* - średnie, \*\*\* - mocne, \*\*\*\* - bardzo mocne)

**Tabela 1**

Nr	Produkt	Odczyn kwaśny	Odczyn zasadowy
1	Migdał		*
2	Jabłka surowe		**
3	Jabłka suszone		**
4	Morele		***
5	Morele suszone		****
6	Szparagi surowe		**

Nr	Produkt	Odczyn kwaśny	Odczyn zasadowy
7	Boczek tłusty	*	
8	Boczek chudy	**	
9	Banany dojrzałe		**
10	Banany zielone	**	
11	Kasza jęczmienna	**	
12	Bób surowy		***
13	Bób suszony	*	
14	Bób gotowany	***	
15	Wołowina	**	
16	Burak surowy		****
17	Jagody różne		** _ ****
18	Chleb biały	**	
19	Chleb czarny	**	
20	Kapusta		***
21	Melon		***
22	Marchew		****
23	Seler		****
24	Ser żółty	**	
25	Twaróg	*	
26	Wyroby z mąki	**	
27	Porzeczka		***
28	Ogórki surowe		****
29	Nać mlecza		***
30	Jajka w całości	***	
31	Białko jajka	****	
32	Figa suszona		****
33	Ryby	** _ ****	
34	Owoce prawie wszystkie		**_****
35	Owoce gotowane z cukrem	* _ ***	
36	Winogrona		**
37	Surowy sok winogronowy		**
38	Pasteryzowany sok winogronowy z cukrem	**	
39	Chuda szynka	**	
40	Baranina	**	
41	Smalec	****	

Nr	Produkt	Odczyn kwaśny	Odczyn zasadowy
42	Surowy sok cytrynowy		****
43	Pasteryzowany sok cytrynowy z cukrem	***	
44	Salata świeża		****
45	Wątróbka wołowa	***	
46	Płatki owsiane	***	
47	Oliwki suszone		***
48	Oliwki marynowane	***	
49	Cebula surowa		**
50	Surowy sok pomarańczowy		***
51	Pasternak		***
52	Brzoskwinie		***
53	Orzeszki ziemne	**	
54	Papryka surowa		***
55	Surowy groch		**
56	Gotowany groch	**	
57	Ananas		***
58	Wieprzowina chuda	**	
59	Kielbasa	***	
60	Ziemniaki		***
61	Dynia surowa		*
62	Rzodkiewka		***
63	Rodzynki		**
64	Surowy rabarbar		**
65	Ryż	**	
66	Ryby tłuste	***	
67	Szpinak		****
68	Pomidory surowe		****
69	Pomidory gotowane		**
70	Drób	**	
71	Rzepa		**
72	Orzechy włoskie	*	
73	Arbuz		***
74	Maślanka		***