

RIP ESSELSTYN

28 DNI

do zdrowia

JAK OBNIŻYĆ POZIOM **CHOLESTEROLU**
I ZRZUCIĆ ZBĘDNE **KILOGRAMY**



GALAKTYKA

Tytuł oryginału: *The Engine 2 Diet. The Texas Firefighter's 28-Day Save-Your-Life Plan that Lowers Cholesterol and Burns Away the Pounds*

Copyright © 2009 by Rip Esselstyn

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN wydania oryginalnego: 978-0-446-50669-4

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2013
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-287-4

Zdjęcie okładkowe: © *sorendls*; *Istock*

Przekład: *Martyna Kozłowska*
Konsultacja: *Jakub Sobiecki*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja: *Marta Sobczak*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Małgorzata Gołąb*
Projekt okładki: *Jakub Kabala*
DTP: *Garamond*
Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

Uwaga! Niniejsza książka nie powinna być traktowana jako substytut porady medycznej. Wydawca poleca regularne zasięganie porad medycznych u specjalisty w kwestiach dotyczących samopoczucia i zdrowia.

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



SPIS TREŚCI

Przedmowa dr. T. Collina Campbella 11

Część I Dieta teksańskich strażaków 15

- 1 Posterunek 2 17
- 2 Moja historia 21
- 3 Dieta TS 26
- 4 Niedorzeczne mity o jedzeniu 40
- 5 Korzyści medyczne diety TS 49
- 6 Program treningowy TS 72

5

Część II Praktyka czyni mistrza 89

- 1 Postawa teksańskiego strażaka 91
- 2 Oznaki życiowe TS 97
- 3 Poprawne czytanie etykiet 106
- 4 Zmiana na całe życie 117

Część III Przepisy i planowanie posiłków 119

- Wstęp 121
- 1 Zmiany w kuchni 124
- 2 Prosty tygodniowy plan TS 136
- 3 Przepisy 138

Podziękowania 226



3

Dieta TS

JAK TO SIĘ ZACZEŁO

26

O to, że nasza dieta chroni przed chorobami, a jednocześnie gwarantuje świetny wygląd i doskonale samopoczucie, nie ma sensu się spierać. Jednak gdyby nie pewna kłótnia, dieta TS prawdopodobnie w ogóle by nie powstała.

Jako strażacy pracujemy pod ogromną presją, jednak czasem zdarzają się przerwy pomiędzy kolejnymi zgłoszeniami (pracuję teraz w jednostce usytuowanej na obrzeżach kampusu uniwersyteckiego, do której przenieśliśmy się w styczniu 2002 roku). W takich chwilach, aby wygrać z nudą, wymyślamy nowe sposoby zagospodarowania wolnego czasu. Pomysłów nie ma końca. Kto potrafi wspiąć się po rurze jedynie za pomocą rąk? Który z nas zdobędzie tytuł króla ping-ponga? Kto uezбира najwięcej pieniędzy w czasie zbiórki charytatywnej na rzecz dzieci z dystrofią mięśniową? A kto najszybciej pokona trasę biegnącą przez schody, sypialnię i kolejne schody z manekinem przewieszonym przez ramię?

Pewnego dnia w 2003 roku w czasie rozmowy o zdrowiu, którą prowadziłem na werandzie z Jamesem Raem i Joshem Millerem, zaczęliśmy się spierać o nasz poziom cholesterolu. Byłem przekonany, że ja mam najniższy, Josh był pewny, że on, a James nie miał wprawdzie zielonego pojęcia, ale chciał się sprawdzić. Następnego dnia rano pojechaliśmy w trójkę do laboratorium. Josh miał 168, ja 199, a James osiągnął przerażający wynik 344!

Mój poziom cholesterolu był dużo wyższy, niż się spodziewałem i przesądził o przegraniu zakładu. W pewien sposób byłem jednak usprawiedliwiony. Po-

przedniego dnia startowałem w Dirty Duathlon (czyli w duathlonie, który składa się z 5 km biegu terenowego, 25 km jazdy rowerem i znowu 5 km biegu terenowego). Ścigałem się w nim z moim wielkim rywalem i przyjacielem Lancem Armstrongiem, a także z wieloma innymi zawodnikami (dotarłem na metę jako trzeci). Nagrodziłem się czymś dozwolonym raz do roku – cheeseburgerem ze wszystkimi dodatkami. Z pewnością nie poleciłbym takiego posiłku nikomu, kto następnego dnia planuje zbadać swój poziomy cholesterolu. Nigdy więcej też nie pozwoliłem sobie na podobny wybryk.

Krytyka ominęła mnie tylko dlatego, że cała uwaga skupiła się na horrendalnie wysokim poziomie cholesterolu Jamesa. Jak się okazało, prawie wszyscy mężczyźni w jego rodzinie zmarli z powodu chorób serca przed ukończeniem 52. roku życia. Jedynym wyjątkiem był jego ojciec, który w wieku 54 lat przeszedł operację wszczepienia potrójnych bajpasów. Jeden z kapitanów, kiedy usłyszał o tym wyniku, powiedział:

– Ten facet to chodzący zawał serca.

Niestety, była to prawda... Co gorsza James miał wtedy 33 lata i był mężem i ojcem dwojga małych dzieci.

Zamiast czekać, aż pożar zabierze nam kolegę, postanowiliśmy zdusić ogień w zarodku i uratować mu życie za pomocą zdrowej diety.

Na posterunku zawsze dobrze się odżywiałem. Czasami Josh i James przyłączali się do mnie i razem pałaszowaliśmy moje roślinne specjały. Wtedy postanowiliśmy pójść o krok dalej i na stałe wdrożyć zwyczaj wspólnego zdrowego obiadu (strażacy razem gotują i zmywają po posiłku – to taka tradycja pielęgnowana przez wszystkich naszych kolegów na całym świecie). Każdego dnia przyrządzaliśmy pełnowartościowe kanapki, tacos, burgery warzywne oraz tortille z hummusem i warzywami.

Kilka miesięcy później Oddział Straży Pożarnej w Austin zorganizował konkurs na najzdrowszy posiłek. Wygraliśmy go, co jeszcze wzmocniło nasze postanowienie i polechtało ego.

Przez kolejne półtora roku chętni do niesienia pomocy Jamesowi i do robienia wszystkiego najlepiej jak tylko można, stosowaliśmy w czasie pracy 24-godzinny roślinny plan żywieniowy. Składał się on z obiadu, który przyrządzaliśmy tuż po przyjściu do pracy, kolacji, śniadania i kolejnego obiadu przed opuszczeniem zmiany.

Rok później James powtórzył badanie. Cholesterol spadł mu zaledwie do 270. Podejrzałem, że mógłby osiągnąć dużo lepsze wyniki, gdyby przestrzegał diety roślinnej także w domu. Poprosiłem go więc, żeby na 3 tygodnie przeszedł na ścisłą dietę roślinną i wtedy ponownie się przebałał.

Jaki był rezultat? Cholesterol spadł mu do zdumiewającego poziomu – 196, czyli zmniejszył się o 146 punktów (57 proc.) w stosunku do początkowej wartości!

Od tamtej pory minęło trochę czasu. James i Josh awansowali na kierowców i opuścili nasz posterunek. Ich miejsce zajęli nowi strażacy. Dzisiaj tworzymy zgraną ekipę zdeklarowanych roślinożerców, zaangażowanych w propagowanie odżywiania roślinnego jak nigdy wcześniej. Dołączyło do nas także kilku strażaków z innych posterunków, generałów, kapitanów, nadbrygadierów i lekarzy z ośrodka medycznego straży pożarnej. Wszyscy przeszli na dietę roślinną i wszyscy osiągnęli zdumiewające wyniki.

PYTANIE – ODPOWIEDŹ

- P:** Jaki procent osób, u których poziom cholesterolu mieści się w granicy uznawanej za bezpieczną dla zdrowia serca, przechodzi zawał?
- O:** Około 35 proc. wszystkich zawałów serca dotyczy osób z całkowitym poziomem cholesterolu mieszczącym się w granicach uznanych przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne i większość lekarzy za pożądane (tj. 150–199 mg/dl).

BADANIE PILOTAŻOWE DIETY TS

Nie byłbym synem swojego ojca, gdybym nie zdecydował się przeprowadzić bardziej formalnego badania, które mogłoby potwierdzić skuteczność naszej diety. Do badania chciałem zaangażować jak najwięcej osób, żeby pokazać, jak porażające efekty gwarantuje żywienie oparte na produktach roślinnych. Zależało mi na tym, aby wśród badanych znalazły się osoby reprezentujące najrozmaitsze grupy społeczne i zawodowe – od zawodowych sportowców, przez pracujących rodziców, pary, singli, mięsożerców i wegetarian, aż po chodzące okazy zdrowia i osoby schorowane.

Jesienią 2006 roku byłem prawie gotowy do rozpoczęcia badania. Współpracował ze mną dyrektor medyczny całego przedsięwzięcia (lekarz z departamentu szeryfa, Travis County), działała nasza strona internetowa i dysponowaliśmy laboratorium do badania profilów lipidowych. Brakowało nam tylko uczestników.

Szepnąłem kilka słów tu i tam, i czekałem w nadziei, że zgłosi się jakichś 20–30 ochotników. W ciągu dwóch tygodni zapisało się... 65 osób i byliśmy zmuszeni przyjmować kolejne zgłoszenia. Okazało się, że znacznie więcej ludzi, niż przypuszczałem, jest zainteresowanych zmianą sposobu odżywiania i swojego życia.

Wśród ochotników znaleźli się: moja 13-letnia sąsiadka, para staruszków, weganie, osoby po przebytej chorobie nowotworowej, światowej klasy sportowcy, chorzy na stwardnienie rozsiane, prawnicy, biznesmeni i lekarze. Przyłączyło się też kilku strażaków (obojsza płci), jeden łowca burz i dyrektor do spraw promocji Fundacji Lance’a Armstronga.

W czasie trwania badania kilka osób zrezygnowało, a niektóre dołączyły z kilkudniowym opóźnieniem. Ostatecznie program trwający sześć tygodni ukończyło 58 osób. A jakież były jego skutki!

Badanie zakończyło się pełnym sukcesem, który można było ocenić, porównując wyniki przed i po zakończeniu programu, które skrzętnie zapisywałem, śledząc zmiany zachodzące w stanie zdrowia uczestników. Przed rozpoczęciem badania wszyscy przeszli szereg testów medycznych. Zostali zważeni, zmierzylśmy im ciśnienie, a także wykonaliśmy pełny profil lipidowy. Każdej osobie zbadaliśmy więc poziom cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL i HDL oraz trójglicerydów, a także ustaliliśmy wskaźnik ryzyka miażdżycy (stosunek LDL/HDL).

W rozdziale *Oznaki życiowe* wytłumaczę ci dokładnie, co kryje się pod tymi nazwami. Poproszę cię także o to, byś zrobił sobie niektóre badania, dzięki czemu samodzielnie przekonasz się o korzyściach płynących ze stosowania diety roślinnej. Jeśli nie pamiętasz, przypomnę ci szybko, że LDL to ten zły, zabójczy cholesterol, a HDL to ten dobry i zdrowy.

Najbardziej spektakularnym sukcesem okazał się średni spadek poziomu cholesterolu całkowitego – ze 181 mg/dl do 142 mg/dl, czyli o 39 punktów! Oznacza to, że spadł do poziomu, który gwarantuje sercu odporność na zawał.

Średni poziom cholesterolu LDL spadł ze 109 do 77, czyli o 32 punkty, co pozwoliło pokonać drugą magiczną granicę. Dzięki temu nie tylko serce jest uodpornione na choroby, ale także cały organizm.

Największy indywidualny spadek cholesterolu całkowitego wyniósł 91 punktów (z 216 do 125), a LDL – 78 punktów (ze 189 do 111). Odnotowaliśmy także średni spadek wagi o 5 kg (średnio z 78 do 73 kg – przy czym mężczyźni schudli o około 6,5, a kobiety o 4 kg).

Znaczący spadek wagi był o tyle zaskakujący, że nie wszyscy uczestnicy badania pilotażowego planowali schudnąć – niektórzy przystąpili do programu wyłącznie z powodów zdrowotnych. Mimo to kobiety i tak straciły na wadze od 1 do 12 kg, a mężczyźni od 1 do 14 kg.

Ponadto uczestnicy badań zauważyli ustępowanie innych dolegliwości, takich jak dyskomfort związany z kamieniami nerkowymi, trądzik, zaparcia czy brak energii.

Opowiem ci teraz kilka historii...

Siostra jednego z uczestników badania, która jest chirurgiem naczyniowym w największym szpitalu w Dallas, nie mogła uwierzyć, że w zaledwie kilka tygodni udało mu się obniżyć cholesterol całkowity z 214 do 135. Postanowiła sprawdzić, czy brat rzeczywiście mówi prawdę, a ponieważ cierpiał także na kilka innych dolegliwości poza podwyższonym poziomem cholesterolu, poddała go testowi obciążeniowemu na bieżni stacjonarnej, który zdał bez najmniejszego problemu. Po teście i po przeczytaniu kilku artykułów na temat badań mojego ojca nad odwracaniem chorób serca za pomocą diety poprosiła o przesłanie jak największej liczby kopii naszych przepisów.

DRUGIE BADANIE

Piątego czerwca 2008 roku 15 osób (13 strażaków i 2 osoby cywilne) przystąpiło do drugiego badania – 28-dniowego badania pilotażowego TS. Podobnie jak za pierwszym razem, końcowe wyniki były po prostu niesamowite. Na początku średni poziom cholesterolu całkowitego wynosił 197 mg/dl, a po zakończeniu programu – 135 mg/dl, czyli spadek o 62 punkty (30 proc.). Średni poziom LDL, który wynosił początkowo 124 mg/dl, zmalał do 74 mg/dl, a więc o 50 punktów (40 proc.). Średnia waga spadła z 92 do 85 kg, czyli o około 7 kg na osobę. Te zaskakujące wyniki dowodzą wspaniałych efektów zmiany diety – efektów, które znajdują się w zasięgu również twojej ręki!

							
		Cholesterol całkowity przed	Cholesterol całkowity po	Cholesterol LDL przed	Cholesterol LDL po	Waga przed	Waga po
Jack Murray		243	150	168	91	80	75,5
Ramiro Zapata		232	142	150	77	91	84,5
Sean Cummings		227	144	151	89	73	67,5
John Wolfe		223	154	137	83	81	76,5
Don Barthlow		222	164	160	99	84,5	81
Josh Simpson		220	170	160	113	85,5	79
Lawrence Wesley		217	144	146	84	118	111
Mark Gruell		213	118	145	63	88	82
Gilbert Selvera		195	152	117	76	79	75,5
Drew Corbin		179	124	80	63	114	104
Tim Bosma		174	93	104	44	138	123
Seabrook Jones		174	136	117	69	90	83,5
Donnie Caldwell		156	123	93	73	94	88,5
Colin Camp		150	90	82	37	88,5	83,5
Louise Joubert		130	128	57	56	72	70
Średnia grupy		197	135	124	74	92	85,5
Średni spadek grupowy			- 62 punkty		- 50 punktów		- 6,3 kg

Inny mężczyzna, któremu udało się schudnąć ponad 9 kg i obniżyć poziom cholesterolu z 216 do 125, zdradził mi, że w trakcie trwania programu wizualizował sobie, jak w środku jego ciała małe zielone ludziki próbują naprawiać wyrządzone przez niego szkody. Po zakończeniu badania uznał, że siedzą bezczynnie, podpierają głowy ze znużenia i czekają aż pojawi się jakiegokolwiek wyzwanie.

Wiele osób mówiło, że te 6 tygodni odmieniło ich kubki smakowe – że nie potrzebują już masła ani sera i że czują smak jedzenia, a nie tylko sztucznych dodatków.

Jeden z lekarzy uczestniczących w programie przed jego rozpoczęciem myślał, że pożywienie roślinne będzie katorgą dla jego zmysłu smaku. Jednak już po kilku tygodniach zauważył, że wszystko się zmieniło, wcale nie ma ochoty na niegdyś ulubione potrawy i odrzuca go na samą myśl o zjedzeniu mięsa, sera czy jajek.

Wielu uczestników badania nie zdawało sobie wcześniej sprawy z szerokiego wachlarza roślinnych potraw do wyboru. Myśleli, że w takiej diecie wszystko kręci się wokół salaty i marchewki. Teraz wszyscy rozumieją już, że nie bez powodu mówi się o królestwie roślin.

Kolejnym tematem, o którym często rozmawialiśmy, była perystaltyka jelit. Po zmianie diety wszyscy zaczęli się wypróżniać co najmniej 2 razy dziennie – a niektórzy nawet 4, choć wcześniej wielu uczestników badania robiło to tylko kilka razy w tygodniu. Jednej z kobiet lekarze mówili nawet, że wypróżnianie się 2 razy w tygodniu jest całkowicie normalne i że nazywa się to zespołem leniwego jelita. Tymczasem po przejściu na dietę TS w ciągu zaledwie tygodnia zaczęła się wypróżniać raz lub 2 razy dziennie.

Poprawa perystaltyki jelit to jedna z korzyści związanych z przejściem na dietę roślinną, dlatego stała się ona popularnym tematem dyskusji w naszej grupie. Ja nazywam tę czynność po prostu robieniem kupy, ale pozostali prześcigali się w wymyślaniu coraz to ciekawszych określeń, jak choćby uwalnianie zakładników, odwożenie dzieci na basen czy – jak mawiał pewien triathlonista – spędzanie czasu w męskiej bibliotece.

Wyniki badania pilotażowego były imponujące. Ale najważniejszym wnioskiem, do którego doszedłem, była świadomość, że nie tylko strażacy mogą korzystać z diety TS. Może ją zrozumieć i wdrożyć w życie każdy.

Colin J. Wallis (37 lat)

Dyrektor do spraw promocji Fundacji Lance'a Armstronga

Podejdź do zmiany przyzwyczajeń żywieniowych, jak do eksperymentu naukowego. Zwróć uwagę na stan wyjściowy i końcowy. Obserwuj jakość snu, poziom energii, siłę i samopoczucie. Porównaj te spostrzeżenia z tym, jak się czułeś na tradycyjnej diecie zachodniej. W ten sposób nadasz całemu przedsięwzięciu charakter zabawy, a czerpanie z niego radości stanie się jeszcze łatwiejsze.

DIETA TEKSAŃSKICH STRAŻAKÓW

Nasza dieta to prosty i łatwy w realizacji program, który pomoże ci zrzucić zbędne kilogramy, poprawić kondycję fizyczną i pokonać wiele dolegliwości, które są prekursorami różnych chorób. Dzięki niej obniżysz poziom cholesterolu, ciśnienie i stężenie cukru we krwi, a także zwalczysz otyłość, niedrożność tętniczą oraz insulinooporność.

Przestrzegając zasad diety TS, możesz:

- stracić na wadze,
- spalić zbędny tłuszcz,
- zwiększyć masę mięśniową,
- poprawić stan układu krążenia,
- uwolnić się od mrocznego widma chorób przewlekłych,
- cieszyć się nowymi, estetycznymi i pysznymi potrawami,
- poprawić samoocenę i pewność siebie,
- poczuć wewnętrzną siłę płynącą z przekonania o tym, że to ty sprawujesz kontrolę nad swoim zdrowiem,
- pokochać to, jak będziesz się czuł.

Dzięki temu programowi schudniesz, ale nie dlatego, że będziesz skrupulatnie odmierzać wszystkie porcje lub odliczać każdą kalorię. Stracisz na wadze, ponieważ będziesz jadł wyłącznie sycące i pełnowartościowe produkty o wysokiej gęstości odżywczej, które są niskokaloryczne i zawierają duże ilości błonnika.

Ta wspaniała dieta zapewni ci także jasność umysłu i zwiększone pokłady energii. Josh Miller stwierdził, że czuje się tak, jakby zrestartował się jego cały wewnętrzny system. Derick Zwerman powiedział, że jest mu świeżo i lekko, a Steve Martinez skomentował, że na duszy i ciele czuje się tak, jak po długo odwiekanej wizycie u dentystry – czysto i beztrósko.

Jesteś gotów? A więc zaczynamy!

DWA PROGRAMY DIETY TS

Masz do wyboru dwa programy – *Kadet* lub *Strażak*.

Strażacy zwykle nie działają na pół gwizdka. Kiedy więc zachęcam ludzi do przejścia na dietę, rzadko stosuję taryfę ulgową. Z reguły proszę, aby od razu dali z siebie wszystko.

Wielu z nich to jednak zniechęca. Dlatego osobom, które wolą stopniowe zmiany, proponuję program *Kadet*.

Dla pozostałych przewidziałem program *Strażak*, który polecam, ponieważ dzięki niemu osiąga się najlepsze rezultaty na wszystkich polach – od schudnięcia po obniżenie poziomu cholesterolu. Oceń sam, czy nie są one warte dwóch tygodni pracy więcej?

Jeśli zdecydujesz się na *Kadeta*, zawsze możesz zmienić zdanie i wdrożyć drugi program. Na początku badania pilotażowego liczba uczestników obu programów rozkładała się niemal po równo, ale po pierwszym tygodniu zgłosiło się do mnie prawie 80 proc. kadetów i poprosiło o przejście na program *Strażak*.

Kadet

Program *Kadet* został stworzony z myślą o ludziach, którzy nie lubią skakać na głęboką wodę i wolą metodę małych kroczków, ale zależy im na lepszym zdrowiu. W ciągu pierwszych dwóch tygodni kadet odzwyczaja się od niezdrowego jedzenia, jednocześnie spożywając wiele zdrowych i pysznych produktów zastępczych.

Tydzień 1: koniec z produktami mlecznymi, a więc z mlekiem, serami, kremami, jogurtami, lodami i śmietaną.

Poza tym nie wolno jeść żadnych oczyszczonych pokarmów, do których zaliczamy biały ryż, białą mąkę, makarony i chleb z oczyszczonej mąki pszennej, a także niczego, co jest produktem wysoko przetworzonym, czyli ciast, ciastek, chipsów, napojów gazowanych itd.

Tydzień 2: to czas na rezygnację z mięsa – również z kurczaka i ryb, a także z jajek. Ponadto wciąż obowiązują zasady z poprzedniego tygodnia. Nie wolno więc jeść produktów mlecznych i przetworzonych, a także mięsa oraz jajek. Żadnej wieprzowiny, wołowiny, udek kurczaka czy pasztetu z zająca – słowem niczego, co miało nogi lub skrzydła, chodziło po ziemi, latało po niebie lub żyło w wodzie.

Tydzień 3: to czas na odstawienie wszystkich olejów – tak, dokładnie wszystkich. Zrezygnuj więc z olejów tłoczonych, dodawanych do żywności, oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, kokosowego i każdego innego rodzaju, jaki przyjdzie ci do głowy. Nie jedz niczego, co ma w składzie olej, nie kupuj dressingów, które go zawierają, ani nie dodawaj go w czasie gotowania do swoich potraw.

Jesteśmy na mecie! Dieta TS to zero nabiału, wysoko przetworzonej żywności, mięsa i olejów.

Tydzień 4: to czas ścisłej diety TS. Nie pozwalaj sobie na żadne odstępstwa i jedz tylko pełnowartościowe produkty. Twój organizm będzie ci bardzo wdzięczny! Odżywiaj się wyłącznie najlepszymi i najbarwniejszymi pokarmami na świecie: owocami, warzywami, produktami pełnoziarnistymi, roślinami strączkowymi, orzechami i pestkami!

W trzeciej części tej książki znajdziesz kilka wspaniałych przepisów na dania, które oczarują twoje kubki smakowe. Czekają tam na ciebie naleśniki jagodowe, tosty francuskie, pizza, zapiekanka pasterska, curry warzywne, grzybowe burgery z frytkami ze słodkich ziemniaków lub selera, mus pomarańczowy i ciasta owocowe.

Strażak

Już od pierwszego dnia strażak zabiera się do działania bez żadnej taryfy ulgowej. Sięga tylko po zdrowe produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce i rośliny strączkowe, a rezygnuje z produktów pochodzenia odzwierzęcego i żywności przetworzonej. A więc od początku i przez całe 4 tygodnie doświadcza tego, co kadet w trzecim i czwartym tygodniu diety.

To najprostszy program, jaki można wymyślić. A dzięki przepisom, które znajdziesz w dalszej części książki, będzie ci jeszcze łatwiej. Skoro już mówimy o jedzeniu, pamiętaj, że po pewnym czasie minie ci chęć na zakazane produkty, które teraz omówimy nieco bliżej.

Tydzień 1: Produkty mleczne i przetworzone

Produkty mleczne to dla mnie mięso w płynnej postaci. Ostatecznie zawierają tyle samo skoncentrowanych, chorobotwórczych i mało wartościowych kalorii.

Mleko i jego przetwory są stałym elementem diety zachodniej. Przemysł mleczny porządnie się napracował, rozpowszechniając i utrwalając mit, według którego potrzebujemy trzech porcji produktów mlecznych dziennie (w postaci mleka, sera i/lub jogurtu), aby mieć mocne kości i być zdrowym. W rzeczywistości jest dokładnie odwrotnie (więcej informacji znajdziesz na str. 44).

Zamiast po szklankę mleka krowiego czy koziego, sięgnij po jeden z jego doskonałych zamienników roślinnych. Mlekiem sojowym, ryżowym, migdałowym czy owsianym możesz zastąpić zwykle w każdym przepisie.

Wystrzegaj się sera (wszystkich rodzajów). Krótko mówiąc, jest to chorobotwórczy, bezwartościowy i wysokokaloryczny produkt, bogaty w tłuszcze nasycone i białko zwierzęce. Poza tym ser zawiera kazomorfinę (peptyd opiatowy, podobny w działaniu do morfiny), dlatego tak wiele osób ma problem z wykluczeniem go z diety. Ale tutaj nie może być mowy o żadnym kompromisie – definitywnie zrezygnuj ze wszystkich rodzajów sera!

Uważaj także na jego sojowe zamienniki, ponieważ zwykle zawierają one kazeinę, która jest głównym białkiem w produktach mlecznych, według wielu badań odpowiedzialnym za rozwój guzów i raka.

Odstaw także masło. Zamiast tuszować prawdziwy aromat pokarmów, docień naturalny smak warzyw i zbóż. Otwórz szafkę z przyprawami, przestań się bać eksperymentów i poznawaj zupełnie nowy świat smaków. Do natłuszczania patelni i blach do pieczenia możesz użyć oleju w spreju (ale to wciąż czysty tłuszcz, więc jedynie w wyjątkowych sytuacjach i w niewielkiej ilości).

Pomyśl tylko – kiedy wyeliminujesz z diety wszystkie produkty mleczne, nie będziesz musiał się już przejmować zawartymi w nich alergenami, białkiem zwierzęcym i tłuszczami nasyconymi. Będziesz mógł też zapomnieć o nietolerancji laktozy... a twoje kubki smakowe zaczną się cieszyć mnóstwem nowych smaków. Jakby na to nie patrzeć, możesz na tym tylko skorzystać.

Matthew Liebowitz (14 lat)

Uczeń liceum

Myślę, że wszyscy moi koledzy poradziliby sobie bez problemu ze zmianą diety. Jeśli ktoś lubi kanapki z indykiem, może go zastąpić hummusem. Można pić mleko sojowe lub migdałowe, a nie krowie. Zamiast słodczy można cieszyć się smakiem gorzkiej czekolady. Jeśli ktoś lubi burgery lub pizzę, może przecież zamawiać ich warianty warzywne bez dodatku sera. Trzeba się przygotować tylko na jedno – może się zdarzyć, że znajomi będą z ciebie żartować. Ja w takich sytuacjach odbijam piętczkę i zaczynam żartować z nich. Kiedy z uśmiechem mówią, że przecież nie można tak jeść codziennie, przekomarzam się z nimi, że przecież mięsa też nie da się jeść codziennie. To taka sama logika!

Tydzień 2: Mięso i jajka

Jeśli coś miało mięśnie, zawiera także tłuszcz i cholesterol. Chociaż czerwone mięso ma więcej tłuszczu niż mięso kurczaka, większość z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, że obydwa zawierają mniej więcej tyle samo cholesterolu. Ryby, choć są bardzo popularne ze względu na zawartość zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3, mają niekiedy nawet więcej cholesterolu niż czerwone mięso czy kurczak. Mięso przesiąknięte tłuszczem, cholesterolem i niezdrowym białkiem zwierzęcym jest zakazane. Nawet się za nim nie rozglądaj! Nie warto!

Zamiast tego, odkryj wspaniały świat produktów pełnoziarnistych i roślin strączkowych. Na swojej liście zakupów umieść brązowy ryż, proso, owies, fasolę, jęczmień, komosę ryżową, ziarna pszenicy, makaron z pełnego ziarna i pełnoziarnisty kuskus.

Możesz też spróbować smaku zamienników mięsa – tofu (twardego, średniego lub jedwabistego), tempehu, glutenu (inaczej seitanu), TVP* (teksturowane białko roślinne), hot dogów i burgerów warzywnych czy innych roślinnych alternatyw. Dzięki przepisom TS, które znajdziesz w tej książce, poznasz i przygotujesz nowe, naprawdę ekscytujące dania!

W jajku zle są dwie rzeczy: żółtko i białko. Żółtko zawiera aż 212 mg cholesterolu i 5 g tłuszczu. Białko natomiast składa się wyłącznie z białka zwierzęcego, które obciąża nerki i wypłukuje wapń z kości.

Uważaj także na dostępne substytuty jajek, ponieważ większość z nich zawiera w składzie białko jajeczne lub inne produkty nabiałowe.

Tydzień 3: Oleje

W przeciwieństwie do innych diet roślinnych, dieta TS wyklucza oleje roślinne tylko na okres 2 lub 4 tygodni. Po zakończeniu programu możesz do nich wrócić, jednak z doświadczenia wiem, że większość osób po prostu tego nie robi. Działa tutaj prosta zasada – mniej znaczy lepiej.

Dlaczego trzeba wykluczyć oleje? Dieta TS bazuje na pełnowartościowym i gęstym odżywczo jedzeniu. O ile oleje bez wątplenia są produktem pochodzenia roślinnego, to niezależnie od tego, z czego zostały zrobione, nie są produktami pełnowartościowymi. Olej, który kupujesz w sklepie, został wyekstrahowany z jakiejś rośliny. Oznacza to, że jego producent wziął powiedzmy koszyk dorodnych oliwek i pozbawił je tego, co w nich najlepsze (zdrowego błonnika, witamin i składników mineralnych). W taki sposób powstaje najbardziej skondensowane źródło kalorii na świecie – oliwa z oliwek, która w 450 g zawiera 4100 kalorii (120 kalorii w jednej łyżce)! Wartość odżywcza oleju jest niska, natomiast zawartość tłuszczów nasyconych (czyli tłuszczów, które odkładają ci się w talii i z czasem zapchają tętnice) jest bardzo wysoka.

Prawdą jest to, że oliwa z oliwek jest mniej szkodliwa niż czysty tłuszcz nasycony, ponieważ w dużym stopniu składa się z tłuszczów jednonienasyconych, które – jak się wydaje – mają korzystny wpływ na nasze zdrowie. Jednak 15 proc. oliwy z oliwek stanowią te nasycone tłuszcze, które zapychają tętnice. Naprawdę istnieje mnóstwo lepszych sposobów na pozyskanie zdrowych tłuszczów, niż stosowanie oczyszczonych i skondensowanych olejów. Możesz je zastąpić na przykład orzechami włoskimi, mielonym siemieniem lnianym, soją lub warzywami zielonolistnymi.

Dlaczego cztery tygodnie?

Pierwsze badanie pilotażowe trwało sześć tygodni, ale szybko zauważyłem, że korzyści zdrowotne są widoczne już po dwóch.

* Z ang. *textured vegetable protein* (przyp. red.).

Zdumiewające rezultaty w obniżaniu poziomu cholesterolu w badaniu pilotażowym zachęciły mnie do przeprowadzenia serii mniejszych badań, których uczestnicy przechodzili na dietę roślinną na okres dwóch tygodni. Uzyskiwali oni równie spektakularne wyniki jak osoby z programu sześciotygodniowego... Oprócz spadku masy ciała, co jest dość oczywiste, ponieważ im dłużej jesteś na diecie TS, tym więcej chudniesz.

Jestem przekonany, że ta dieta to najlepszy sposób odżywiania na całe życie. W ciągu najbliższych czterech tygodni pokażę ci, jak możesz odzyskać kontrolę nad swoim podniebieniem, wagą, cholesterolem i stanem zdrowia. Wiem, że uda ci się to osiągnąć w tak krótkim czasie. Odkryjesz w sobie siłę, wyrobisz nawyki i posiadasz więcej, które zachęca cię do sięgania po jeszcze więcej.

Pod koniec programu zauważysz, że twój organizm wreszcie zgromadził potężne zapasy potrzebnych składników odżywczych. Poczujesz się świeżo i lekko, będziesz pełen energii i optymizmu. A wszystko to osiągniesz zaledwie w miesiąc!

Po upływie czterech tygodni będziesz musiał zdecydować, co dalej – mówiąc inaczej, czy chcesz podążać tą drogą przez kolejne miesiące, a może nawet jeszcze dłużej.

Wszyscy uczestnicy badania pilotażowego zdecydowali się w jakimś stopniu pozostać na diecie TS. Niektórzy trzymają się jej w 100, inni w 75 proc., a pozostali starają się jeść zgodnie z jej zasadami tak często, jak to możliwe.

Ciekawe, w której grupie ty się znajdziesz? Możliwe, że ze względu na styl życia lub z innych powodów będzie ci trudno utrzymać ścisłą dietę TS i od czasu do czasu zboczysz z tej drogi. Jednak nawet jeśli będziesz, powiedzmy, tylko w 75 proc. postępował zgodnie z jej zaleceniami, nadal będziesz odczuwał mnóstwo korzyści.

WYBORY ŻYWIENIOWE

ZŁE

Czekolada mleczna

Chipsy z salsą

Lody

Majonez

Napoje gazowane

Mięso

Hamburger, hot dog

Pizza z serem

Ciastka

DOBRE

Gorzka czekolada o zawartości kakao 70 proc. (sporadycznie)

Kawałki opiekane chleba pita z salsą

Sorbety owocowe

Domowej roboty hummus lub guacamole

Woda sodowa z plasterkiem cytryny lub limonki

Grillowane lub marynowane tofu, seitan, tempeh

Burger lub hot dog warzywny z różnymi dodatkami

Pizza na pełnoziarnistym spodzie, posypana płatkami drożdżowymi i mielonymi orzechami lub awokado (z umiarem)

Zdrowe batony owocowe, banany obtoczone w drobno posiekanych orzechach

Marisa Pando (32 lata)

Opiekunka do dzieci

W sklepach w moim koszyku lądowały tylko mięsa i sery. Jeśli zdarzyło mi się kupić jakiś owoc, to używałam go do margaryty. Warzywa? Do salsy. Kiedy myślałam o obiedzie, widziałam kanapkę z serem smażoną w głębokim tłuszczu. Któregoś dnia postanowiłam to zmienić i zacząć się zdrowo odżywiać. Przystąpiłam do diety TS i ta decyzja zmieniła moje życie. To zadziwiające, o ile lepiej się czuję.

Na początku martwiłam się o pieniądze, ale z czasem zauważyłam, że teraz udaje mi się zaoszczędzić nawet 120 dolarów miesięcznie!

A może wybierzesz bardziej fleksitariańskie podejście i zaczniesz po prostu dokonywać mądrzejszych decyzji żywieniowych. Kupując mięso lub rybę, zdecydujesz się na dzikiego łososa lub pierś z kurczaka bez skóry, a kiedy będziesz jadł nabiał, sięgniesz po odtłuszczone mleko lub beztłuszczowy jogurt. Przygotowując posiłki, będziesz pamiętać o oszczędnym używaniu oleju i unikaniu tłuszczów nasyconych. I oczywiście będziesz jadł przede wszystkim produkty z czterech głównych grup pokarmowych: owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i rośliny strączkowe.

Jeśli poczujesz, że zaczynasz zbaczać z drogi, staraj się ze wszystkich sił na nią wrócić. Powtarzaj czterotygodniowy program do skutku, czyli do odzyskania utraconej kondycji (niestety – czasem chwila zapomnienia, na przykład podczas świąt, może spowodować pogorszenie twoich wyników... Coś o tym wiem!).

PYTANIE – ODPOWIEDŹ

P: Jeśli w jednej łyżeczce znajdują się 4 g cukru, a w jednej puszcze (350 g) coca-coli 39 g, to ile łyżeczek cukru znajduje się w jednej puszcze tego napoju?

O: Każda puszka coca-coli zawiera około dziesięciu łyżeczek cukru.

PLUSY I MINUSY

Ojciec mojego dobrego kolegi, który był wybitnym neurochirurgiem, mawiał czasem, że jeśli masz zdrowie, masz wszystko. Jako dziesięciolatek nie miałem pojęcia, co to znaczy. To zdanie brzmiało dla mnie wówczas jak wszystkie niezrozumiałe mądrości dorosłych.

Teraz, kiedy powoli zbliżam się do 50. urodzin, jego słowa nabrały sensu. Zdrowie to jeden z najcenniejszych skarbów. Dlatego zachęcam cię, abyś podczas tych czterech tygodni trwania programu poszedł o krok dalej i zrezygnował ze wszystkich niezdrowych nawyków. Naprawdę warto. Idź na całość.

Jeśli pijesz kawę, przestań lub wybierz bezkofeinową. Podobnie postąp z herbatą. Jeśli takie wyrzeczenie jest dla ciebie zbyt dużym wyzwaniem, przynajmniej nie pij ich z mlekiem ani śmietanką (możesz je zastąpić mlekiem sojowym – fortifikowanym lub beztłuszczowym – migdałowym, owsianym lub ryżowym).

Powinieneś także ograniczyć słodycze, choć nie musisz z nich całkowicie zrezygnować. Wypróbuj któryś z przepisów TS lub pozwól sobie na chwilę zapomnienia i zjedz kawałek gorzkiej czekolady. Bezwzględnie wystrzegaj się natomiast ciast upieczonych z użyciem jajek, przekładanych kremem.

Zachęcam cię także do rezygnacji z alkoholu, przynajmniej na te cztery tygodnie. Nie ma on żadnej wartości odżywczej, a dodatkowo hamuje zdolność organizmu do spalania tłuszczu o ponad 30 proc. i zawiera sporo pustych kalorii. Jeśli już naprawdę nie możesz się bez niego obejść, nie przekraczaj jednej porcji dziennie. Według niektórych badań jeden kieliszek wina może być nawet korzystny dla zdrowia, ale pamiętaj – jeden kieliszek dziennie i nic więcej.

Nie zapominaj, że mówię tylko o czterech tygodniach. To od twojego zaangażowania w program zależy sukces, jaki uda ci się osiągnąć. Wyniki w odchudzaniu, obniżeniu poziomu cholesterolu, poprawa pracy układu pokarmowego i ogólnego stanu zdrowia oraz to, czy uda ci się poskromić apetyt na produkty, bez których jeszcze do niedawna nie wyobrażałeś sobie życia, zależą tylko od ciebie. Jeśli będziesz chciał, po tych czterech tygodniach zawsze możesz wrócić do starych przyzwyczajeń. Mogę się jednak założyć, że prawdopodobnie zakochasz się w nowym stylu życia i zdecydujesz się podążać ścieżką zdrowego odżywiania.

Polecam tę książkę każdemu, kto poważnie traktuje swoje zdrowie. Żyjemy w XXI wieku, a to zobowiązuje. Z tego powodu ta lekko i mądrze opisana historia osób, które zmieniają na lepsze los wielu ludzi, powinna być naszą codzienną lekturą. Przy okazji warto zapamiętać o przesadach na temat odżywiania, które prowadzą nas w pełną chorób ślepą uliczkę. *28 dni do zdrowia* rozprawia się z większością z nich w sposób bezlitosny.

Marek Piekarczyk, wokalista TSA, wegetarianin

Moja hinduska nauczycielka śpiewu mawiała: „Wszystkie potrawy przygotuję tylko z jednym pomocnikiem – z Bogiem. Kupuję świeże, nieprzetworzone składniki roślinne, które wyrosły z ziemi. Modlę się, a one w moich rękach zmieniają się w jedzenie”. Czas pokazał, że była też dla mnie nauczycielką gotowania. Moja przygoda z kuchnią zaczęła się od przejścia na weganizm. Dzięki tej książce ty również dokonasz zmian, które ratują życie zwierząt i pozwolą ci rozpocząć roślinną podróż po upragnione zdrowie. Polecam! Smacznego!

Natalia „Natu” Przybysz

Zaprobowana przez lekarzy, genialna w swej prostocie i niesamowicie efektywna, dieta teksańskich strażaków (dieta TS) jest odpowiednia dla wszystkich, którzy są gotowi na poprawę swojego stanu zdrowia i samopoczucia – bez konieczności stosowania drastycznych środków. A wszystko to można osiągnąć zaledwie w 4 tygodnie.

W książce znajdziesz:

- dziesiątki prostych przepisów na pyszne dania, których nigdy nie będziesz miał dość – od naleśników i dań kuchni teksańsko-meksykańskiej po wspaniałą pizzę i zniewalające desery
- porady dotyczące odpowiedniego zaopatrzenia kuchni, które pomogą ci wyczarować odżywcze i atrakcyjnie wyglądające potrawy
- wskazówki, dzięki którym będziesz mógł jeść poza domem, jeśli tylko będziesz miał na to ochotę
- przyjemny program treningowy, stworzony przez Ripa i zainspirowany pracą strażaków, który przyspieszy twój metabolizm i spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej

ISBN 978-83-7579-287-4



9 788375 792874