

ALEJANDRO JUNGER

Autor *Clean* – bestsellera „New York Timesa”

7 DNI NA DETOKS

PROGRAM CLEAN 7

Jak zdrowo oczyścić organizm
i przywrócić mu równowagę



7 DNI **NA DETOKS**

ALEJANDRO JUNGER

**7 DNI
NA DETOKS**

PROGRAM CLEAN 7

Jak zdrowo oczyścić organizm
i przywrócić mu równowagę

Przekład: Dorota Gasper



Spis treści

PRZEDMOWA ANTHONY'EGO WILLIAMA, MEDIUM MEDYCZNEGO	9
WSTĘP	15
1 Na czym polega CLEAN 7?	21
2 Trzy filary CLEAN 7	41
3 Przygotowania do programu CLEAN 7	84
4 Program CLEAN 7 dzień po dniu	115
5 Oczyszczyć swój umysł przez świadomą obecność	145
6 Jako w górze, tak i na dole: CLEAN i ORGANIC INDIA	163
7 A teraz co?	179
Narzędzia CLEAN 7	187
Planer CLEAN 7	189
Dieta CLEAN 7: Kompletna lista	199
Kwestionariusz: Jaka jest twoja dosza?	202
Tablica 1: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>vata</i>	204
Tablica 2: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>pitta</i>	206
Tablica 3: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>kapha</i>	208
Tablica 4: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>vata</i> w połączeniu z wytycznymi diety eliminacyjnej	210

Tablica 5: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>pitta</i> w połączeniu z wytycznymi diety eliminacyjnej	214
Tablica 6: Zalecane i niezalecane produkty dla doszy <i>kapha</i> w połączeniu z wytycznymi diety eliminacyjnej	218
Kontynuacja po programie CLEAN 7	222
Oczyść swoje życie	225
Kuchnia i przepisy w programie CLEAN 7	231
Wprowadzenie do przepisów	233
Przepisy dla typu <i>vata</i>	242
Przepisy dla typu <i>pitta</i>	271
Przepisy dla typu <i>kapha</i>	299
Odświeżne posiłki	328
PODZIĘKOWANIA	341
BIBLIOGRAFIA	343

1

Na czym polega CLEAN 7?

CLEAN 7 to siedmiodniowy program detoksykacji, który został opracowany z myślą o szybkim zainicjowaniu procesu odbudowy naturalnej zdolności organizmu do samouzdrawiania. Opiera się na kluczowych zasadach pochodzących z trzech źródeł: (1) medycyny funkcjonalnej, (2) medycyny ajurwedyjskiej oraz (3) postu okresowego (inaczej przerywanego). Każda z tych metod jest samodzielnie bardzo skutecznym narzędziem wyregulowania ciała i umysłu oraz odzyskania naturalnego i zamierzonego działania układów w organizmie, co pozwala zarówno odwrócić symptomatyczne dysfunkcje, jak i im zapobiec. Odkryłem jednak, że połączenie narzędzi stosowanych we wszystkich trzech praktykach w formie jednego łatwego do zastosowania programu przynosi niesamowite efekty. Razem mają ogromną siłę, dzięki której odkryjesz całkiem nowe znaczenie bycia zdrowym. Dla mnie to coś w rodzaju jogi detoksykacji. Słowo joga pochodzi z sanskrytu i oznacza związek lub jedność. CLEAN 7 to połączenie współczesnej nauki i starożytnej wiedzy. Podobnie jak joga, która przynosi harmonię i równowagę dzięki stymulacji

i wyregulowaniu ścieżek nerwowych poprzez aktywność fizyczną, program CLEAN 7 prowadzi do fizjologicznej równowagi dzięki stymulacji i wyregulowaniu chemicznych reakcji w twoim organizmie, dostarczeniu do krwi środków odżywczych, antyoksydantów oraz ajurwedyjskich ziół adaptogennych.

Z medycyny funkcjonalnej zaczerpnąłem nacisk kładziony na skutki wywierane przez nadmierną toksyczność. Ujmując to prosto, medycyna funkcjonalna zajmuje się niszczycielską siłą toksyn, na których wpływ jesteśmy wystawieni każdego dnia. W dalszej części książki wymienię związki chemiczne, które na nas oddziałują, opiszę, jak je wyeliminować z diety oraz z życia, a także wytłumaczę, jak dzięki dostarczaniu właściwych wartości odżywczych wspierać proces odtruwania organizmu, by umożliwić komórkom i organom wewnętrznym detoksykację.

Medycyna ajurwedyjska dała mi wgląd w starożytny system uzdrawiania, zgodnie z którym jakikolwiek plan zdrowotny musi się rozpocząć od procesu detoksykacji. Ajurweda dysponuje sprawdzonymi i skutecznymi narzędziami zarówno odwrócenia procesu chorobowego, jak i aktywizacji i przyspieszenia odnowy komórkowej. Jednym z takich narzędzi jest identyfikacja typu ciała, zwanego doszą, co umożliwia personalizację procesu uzdrawiania. Znajomość swojej doszy pozwala unikać jedzenia, które spowalnia naturalną zdolność organizmu do detoksykacji i naprawy. Zgodnie z zasadami ajurwedy do swojego programu wprowadzam również zioła, nie tylko po to, by dostarczyć organizmowi wysoce biodostępnych środków odżywczych i antyoksydantów, ale także dlatego, że zapewniają one energetyczne turbodoładowanie całego procesu odtruwania i uzdrawiania.

Z badań nad postem okresowym CLEAN 7 pożyczka koncepcję odtworzenia w organizmie warunków, w których geny przecho-

dzą z trybu aktywowania mechanizmów adaptacji i przeżycia w tryb generowania energii, żywotności i równowagi. To z kolei przekłada się na fundamentalne zmiany hormonalne i metaboliczne, które pomogą ci odbudować optymalne funkcjonowanie organizmu i przeprowadzić naprawę ciała.

Efektom mojego programu jest radykalna zmiana tego, jak wyglądasz i jak się czujesz. W zaledwie siedem dni wydostaniesz się z „paraliżu dobrostanu”, w którym tkwi tak wielu z nas. Definiuję to jako stan dezorientacji doświadczanej przez wielu moich pacjentów ze względu na nadmiar dostępnych informacji na temat zdrowia i dobrostanu. Ciągłe zmieniające się komunikaty kulturowe na temat tego, co, ile i kiedy jeść, generują poczucie niepewności, przez co wielu z nas nie potrafi zrobić tego pierwszego najważniejszego kroku na drodze ku zdrowemu trybowi życia. Aby zapełnić ową lukę informacyjną, napisałem książkę, w której proponuję krótki i łatwy w stosowaniu program prozdrowotny. Wszystko, co musisz wiedzieć, odnajdziesz na stronach tej książki. Po upływie tygodnia nie tylko poczujesz się fantastycznie, będziesz lepiej wyglądać i umysł ci się rozjaśni, ale również nabierzesz głębszego zrozumienia tego, jakie jedzenie jest dla ciebie najlepsze, a jakie obraca się przeciwko tobie. Co więcej, odkryjesz to samodzielnie, bez potrzeby poddawania się drogim i często nietrafnym testom alergicznym. CLEAN 7 to skok po zdrowie, na jaki czekałeś.

Wyobraź sobie człowieka, który od wielu lat się nie myje. Brud i pot tworzą szczelną skorupę na ciele, nie pozwalając skórze oddychać. Odór czuć na kilka metrów. Nie ma od niego ucieczki. Ponieważ smród narastał latami, ten człowiek tak do niego przywykł, że właściwie go nie razi. Pod jego przerośniętymi

paznokciami zbiera się brud. Długie włosy są tłuste i splątane. Już nawet nie pamięta, jak to jest być czystym.

A teraz wyobraź sobie, że ten człowiek bierze ciepły prysznic, a potem zażywa długiej, gorącej kąpieli, zanurzony w aromatycznych solach, mydłach, olejkach i peelingach. Później mycie włosów, czesanie i cięcie. A na koniec manikiur i pedikiur. Jak ten człowiek się poczuje i jak będzie wyglądać? Właśnie taki efekt wywrze CLEAN 7 na twoje komórki, a twoje oczyszczone komórki wpłyną na to, jak się poczujesz i jak będziesz wyglądać.

W przypadku tych z was, którzy już wkroczyli na ścieżkę prowadzącą do zdrowia, program ma służyć jako rodzaj przewodnika, ewoluującego wraz z wami i stanowiącego wsparcie w podróży. Nie ma znaczenia, czy przestrzegacie zasad diety wegetariańskiej, wegańskiej, paleo, keto czy też makrobiotycznej. CLEAN 7 wzmocni zdolność waszego organizmu do detoksykacji i sprawi, że to, co już robicie, zacznie działać jeszcze lepiej.

Uważam, że każdy z nas powinien poznać zdolności detoksykacyjne własnego organizmu. CLEAN 7 pozwala zrozumieć ten proces, dostarczając narzędzi, które będą ci służyć przez resztę życia. Niniejsza książka to kulminacja ponad 30 lat edukacji, praktyki i badań. Jak wielu lekarzy, ja też kiedyś nie zwracałem uwagi na odtruwanie organizmu. Za każdym razem, gdy o tym słyszałem, uznawałem to za modny trend New Age, który nie znajdował poparcia w naukowych opracowaniach. Później, gdy sam desperacko poszukiwałem rozwiązania swoich problemów zdrowotnych, odkryłem detoksykację. W owym czasie wielu celebrytów poruszało ten temat, co przyniosło falę krytyki, a do metody przyłgnęła łątka „celebryckiej fanaberii”. Z tego powodu wielu chronicznie chorych ludzi nie skorzystało na detoksykacyjnej rewolucji. Chciałbym to naprawić.

Czy detoks jest nam potrzebny?

Współczesny komfortowy styl życia stresuje nasze ciało i każdy z nas w mniejszym lub większym stopniu musi ponosić tego konsekwencje. Nasze ciała nie działają już w sposób optymalny. Większość z nas boryka się z jakimiś problemami zdrowotnymi. Mogą występować zarówno lekkie symptomy, takie jak bóle głowy, wzdęcia, nieświeży oddech, zaparcia, problemy ze snem, przerzedzające się włosy, łamliwe paznokcie, opuchlizna na twarzy, problemy trawienne, zgaga, powracające bóle, jak również poważne w przypadku schorzeń przewlekłych, takich jak: cukrzyca, nowotwór, choroby autoimmunologiczne, kardiologiczne oraz depresja. Lekkie objawy zazwyczaj nie wzbudzają w nas obaw wystarczająco dużych, by pójść do lekarza. A nawet jeśli zdecydujemy się na wizytę, większość specjalistów nie szuka pierwotnej przyczyny naszych problemów. Zazwyczaj kończy się to tak, że idziemy do apteki, kupujemy jakieś leki bez recepty i wracamy do innych, pilniejszych spraw w naszym życiu. Jeśli cierpimy na chorobę chroniczną, udajemy się do lekarza, który przepisuje nam lekarstwo na receptę albo zaleca przeprowadzenie operacji. Statystyki dotyczące chorych ciągle rosną, a lekarze zachodzą w głowę: Jak to się stało? W jaki sposób dotarliśmy do tego punktu? Robią to, czego ich nauczono – walczą z chorobą, zajmując się po kolei różnymi jej objawami. Jako pacjenci mamy dość ograniczony wybór. Możemy łykać tabletki, by zamaskować symptomy, zignorowawszy ich pierwotną przyczynę, dać się pokroić albo dalej cierpieć. Pomimo wzbierającej fali zdrowotnych dolegliwości większość z nas nie podejmuje żadnych działań prewencyjnych, nie mówiąc już o zastanowieniu się nad jakimiś naturalnymi metodami prozdrowotnymi. Naszym organizmom

pisany jest smutny los w dzisiejszym świecie. Zmagamy się z lękami. Z cukrzycą. Z zespołem jelita drażliwego. Nie tak to miało wyglądać. To nie jest naturalne.

We wstępie pisałem, że zwierzęta żyjące na wolności nie cierpią na choroby przewlekłe. Słonie nie walczą z dokuczliwymi objawami, takimi jak ból głowy lub zaparcie. Co zatem jest takiego w naszym ludzkim życiu, że jest ono tak nienaturalne? Trudno odpowiedzieć na to pytanie. Brakuje nam szerszej perspektywy. Przecież nie znamy innego życia. Tłumaczymy różnice pomiędzy życiem ludzkim i zwierzęcym w kontekście postępu i nowoczesności. Jesteśmy wdzięczni, że nie musimy żyć w dziczy, uciekać przed tygrysem i ciągle poszukiwać pożywienia. Nasze życie jest jedynym, jakie znamy. Dla nas tak wygląda normalność i jej nie kwestionujemy. Ludy prymitywne, które oparły się rewolucji nowoczesności i przetrwały stosunkowo niezmiennie, żyją znacznie bliżej natury. My jednak postrzegamy je jako społeczności nierozwinięte, fragmenty historii, która już dawno przebrzmiała. Na szczęście naukowcy zaczęli zwracać na nie większą uwagę po tym, jak odkryli, że owe prymitywne ludy w warunkach izolacji nie cierpią na wiele dolegliwości, na które skarżą się ludzie we współczesnym uprzemysłowionym świecie.

Zmylił nas fakt, że do tej pory każde nowe pokolenie żyło dłużej niż pokolenie je poprzedzające. „Musimy postępować właściwie, jeśli tak faktycznie jest” – to argument wielu. Wygląda jednak na to, że nadchodzące pokolenia będą żyć krócej niż ich rodzice. Stworzyliśmy świat, w którym jesteśmy bez przerwy bombardowani toksynami. Te nienaturalne substancje otaczają nas i przenikają do naszego organizmu wraz z powietrzem, którym oddychamy, wodą, którą pijemy i jedzeniem, które spożywamy. Problem w tym, że nasz organizm nie jest w stanie poradzić sobie

z nienormalnie wysokim zapotrzebowaniem na ciągłą detoksykację niezbędną do utrzymania optymalnego funkcjonowania. Co więcej, brakuje nam substancji odżywczych, co spowalnia odtruwanie i blokuje wiele ścieżek detoksykacji w chwili, gdy detoks powinien być jeszcze efektywniejszy ze względu na wysoką koncentrację toksyn w dzisiejszym świecie. Dobra wiadomość jest taka, że nasz organizm jest tak zaprojektowany, by pokonać owe trujące substancje, a my możemy mu pomóc w procesie naturalnej detoksykacji. Właśnie o to chodzi w CLEAN 7.

Jak to się stało, że mimo że mamy pod ręką tak wiele informacji, nadal nie wpadliśmy na to, jak żyć zdrowiej i tryskać energią? Najwyższy czas dowiedzieć się, czym jest faktycznie detoksykacja i dlaczego jest taka ważna. Musimy się koniecznie nauczyć, zarówno w jaki sposób wspierać nasze odtruwające organy i układy, jak też jak unikać nadmiernej ekspozycji na działanie toksyn. W ten sposób w przyszłości nie będziemy musieli wracać okresowo do programów detoksykacji. Obecnie jednak stosowanie owych programów może przekładać się na powrót do zdrowia i zażegnanie stopniowo akumulujących się objawów, które po jakimś czasie doprowadzą do choroby lub wielu chorób i w konsekwencji odetną cię od życia, jakie pragniesz wieść. CLEAN 7 to program, którego potrzebowałem w przeszłości, gdy zażywałem siedem różnych lekarstw kilka razy dziennie, by po prostu w miarę normalnie funkcjonować.

Złe wieści

Nie piszę tych kolejnych akapitów z zamiarem straszenia cię, ale lęk jest nieunikniony. To, co powiem, jest ogólnie znane i z pewnością dużo już wcześniej na ten temat wiedziałeś. Ale

gdy słyszymy to wszystko naraz, prawda okazuje się bardzo odpychająca. Moja praca nie byłaby jednak kompletna, gdybym tę historię polukrował. Musisz poznać szerszy kontekst, ale gdy to nastąpi, na pewno się przestraszysz. Obiecuję pomóc ci przekształcić ten lęk w plan działania, dzięki któremu nie tylko przestaniesz się bać, ale również unikniesz cierpienia, które niechybnie nadejdzie, gdy zignorujesz moje słowa.

Jeśli mieszkasz w typowym domu lub mieszkaniu, to nawet wtedy, gdy zapewniasz sobie porządny ośmiogodzinny wypoczynek nocny, twój organizm ciężko pracuje, by obronić się przed toksycznymi substancjami, o których nie myślisz, a może nawet o nich nie słyszałeś. Twój materac najprawdopodobniej zawiera środki ogniochronne i inne związki chemiczne. Gdy pościel i piżama ocierają się o skórę, przenosisz na nią również pozostałości po detergentach, zmiękczacach i substancjach zapachowych. Wychodzisz z łóżka i stawiasz bose stopy na drewnianej podłodze lub miękkim dywanie. Istnieje ryzyko, że wydzielają benzen, 4-fenylocykloheksen (4-PC) wykorzystywany do produkcji dolnej warstwy dywanu albo perchloroetylen (PCE) – to wszystko znane kancerogeny. W łazience ochlapujesz twarz wodą albo wchodzisz pod prysznic. Woda z miejskich wodociągów zawiera przeróżne niechciane substancje chemiczne, a także te, które zostały tam celowo umieszczone: trihalometany (THM), jak na przykład chloroform, chlor i ołów, a także wszelkie leki, jakie ci przyjdą do głowy, w tym leki przeciwdepresyjne, przeciwzapalne, na zaburzenia erekcji oraz antybiotyki. Następnie wyciskasz na szczoteczkę pastę do zębów, a wraz z nią laurylosiarczan sodu (SLS), który jest środkiem pieniącym, antybakteryjny triklosan oraz aspartam – sztuczny słodzik. Jeśli nakładasz makijaż, krem nawilżający, podkład, cienie do powiek, tusz do rzęs, eyeliner

i szminka mogą zawierać parabeny i ftalany, które są dysruptorami endokrynnymi. Nie chcesz brzydko pachnieć w pracy, więc spryskujesz pachy dezodorantem, który zawiera zapewne aluminium, glikol propylenowy (rodzaj alkoholu wykorzystywanego w odmrażaczach!), trietanolaminę (TEA) uzyskiwaną po zmieszaniu amoniaku z etylenem oraz dietanolaminę (DEA) znajdującą się na liście substancji szkodliwych ze względu na właściwości żrące.

Nadchodzi ulubiona pora dnia i już cieknie ci ślinka. Boczek, jajka sadzone, płatki z mlekiem, owoce i kawa. Śniadanie. Mniem. Gdy wszystko łąduje w żołądku, miesza się ze sobą i zamienia w coś w rodzaju koktajlu. Jeśli kupujesz przetworzone produkty, twój koktajl będzie naszpikowany azotanami, nitrozaminami, arsenikiem, antybiotykami, pestycydami chloroorganicznymi, glifosatem, butylowanym hydroksyanizolem (BHA), butylowanym hydroksytoluenem (BHT), pestycydem DDT – tak, ta substancja nadal krąży w przyrodzie – ochratoksyną A (mykotoksyną produkowaną przez pewne grzyby), bisfenolem A (BPA), akrylamidami (związkami chemicznymi o potencjalnie toksycznym i rakotwórczym działaniu), rekombinowanym hormonem wzrostu (rBGH), nadchloranami (występującymi w naturze, a także sztucznie wytwarzanymi związkami chemicznymi, które znane są jako dysruptory endokrynne) i antybiotykami.

Zanim wyjdiesz do pracy, natkniesz się na setki, jeśli nie tysiące, substancji chemicznych, które samodzielnie albo w związkach wywołują różne symptomy chorobowe i skutkują powstawaniem schorzeń przewlekłych. A przecież to twój dom – bezpieczne miejsce. Gdy już dotrzesz do pracy, uderzy w ciebie tsunami toksycznych substancji, z którymi będziesz mieć styczność przez cały dzień. A potem wracasz do domu,

a tam wszystko zaczyna się od nowa. Żadne inne zwierzę nie jest wystawione na takie ryzyko, z wyjątkiem naszych zwierząt domowych. Mieszkają razem z nami, jedzą tak jak my produkty „żywnościopodobne” i tak jak my zapadają na różne choroby. Psy i koty mogą cierpieć na cukrzycę, nowotwory, alergię i otyłość – wszystkie chroniczne schorzenia, które nękają też człowieka. W czasie choroby ludzie i ich zwierzęta zażywają leki przeciwbólowe, przeciwdepresyjne, udrażniające nos, przeciwzapalne i antybiotyki, które jeszcze bardziej zaburzą naturalną równowagę organizmu. Substancje czynne zawarte w lekach mogą wielu uratować życie. Niestety nie tylko one znajdują się w tabletkach. Jest tam mnóstwo substancji wypełniających, pomocniczych, barwników i wiele innych potencjalnie toksycznych związków chemicznych wykorzystywanych do uzyskania odpowiedniego kształtu, twardości, koloru, rozpuszczalności, a nawet smaku. Dowiedziałem się tego od założycieli Genexy – firmy produkującej produkty lecznicze bez recepty, które nie mają żadnych toksycznych składników, a jedynie substancję czynną oraz, gdy zachodzi konieczność, komponenty organiczne. Nadal nie mogę uwierzyć, jakie ilości toksycznych substancji znajdują się w lekarstwach. Te informacje nie są jeszcze powszechnie dostępne, ale już ujrzały światło dzienne. To przerażające, szczególnie gdy pomyślę o swoich dzieciach. Znany lek na gorączkę z paracetamolem, którego używa każdy rodzic, zawiera mnóstwo potencjalnie toksycznych składników, z których wiele związanych jest z reakcjami alergicznymi i innymi efektami ubocznymi. Wśród owych składników warto wymienić wysokofruktozowy syrop kukurydziany, czerwień allurę, hypromelozę, stearynian magnezu, karboksymetylocelulozę, glikol propylenowy i sukralozę. Porównaj to z listą składników obecnych w leku z pa-

racetamolem produkowanym przez Genexę. Znajdziesz tam: paracetamol, organiczną agawę, organiczną substancję smakową oraz organiczny konserwant cytrusowy. Który lek podasz swoim dzieciom? Więcej dowiesz się na stronie www.genexa.com.

Efekt kumulacji

Powietrze, którym oddychamy, woda, którą pijemy i w której się kąpiemy, kosmetyki, których używamy, detergenty, którymi wszystko czyszcimy, leki, które zażywamy, przybory kuchenne, a przede wszystkim jedzenie – są pełne toksycznych substancji. To właśnie one, samodzielnie lub w związkach, przyczyniają się do różnego rodzaju dysfunkcji prowadzących do powstania chronicznych objawów chorobowych. Wraz z upływem czasu symptomy przekształcają się w choroby. Wiele z nich kończy się śmiercią, a w najlepszym razie odbiera ci dobrostan, żywotność i szczęście, które ci się należą.

Wiem, nie brzmi to zbyt dobrze. To naukowo udowodnione fakty. Toksyny i toksyczność nie są niejasnymi pojęciami wykorzystywanymi przez różnych oszustów do zastraszania ludzi. Trwałe zanieczyszczenia organiczne to faktycznie istniejące cząsteczki wywołujące dysfunkcje i zachwianie równowagi w organizmie, które prowadzą do chorób. Ponadto nieświadomie spowalniamy proces biotransformacji – przekształcenia na poziomie komórkowym cząstki toksycznej w nietoksyczną – który przeprowadzają nasze odtruwające organy i układy. W obecnym świecie coraz bardziej potrzebujemy niezawodnych i szybko działających systemów detoksykacji. A jednak tworzymy przeszkody i nie dostarczamy organizmowi tego, czego potrzebuje, by pomyślnie przeprowadzić odtruwanie. Tak

długo, jak nasze naturalne systemy detoksykacji nie otrzymają wsparcia, toksyny będą się gromadzić, ciało będzie próbować się zaadaptować i obronić i w rezultacie równowaga zostanie całkowicie zachwiana. Toksyczność to najbardziej nienaturalne zjawisko. Zaburza organizacyjną mądrość natury i jest przyczyną chorób u tak wielu z nas.

Dobre wieści

Twój organizm wie, jak pozbyć się toksyn i naprawić zniszczenia, które mogły spowodować. Nieprawdą jest jednak, że jest on zawsze w stanie przeprowadzić efektywny proces odtruwania. Nadmiar toksyn i brak substancji odżywczych, niezbędnych dla procesu, mogą zaburzyć złożone reakcje chemiczne mające przekształcić endo- i egzogeniczne toksyny w rozpuszczalne w wodzie nieszkodliwe cząstki, których można się pozbyć w wydychanym powietrzu, pocie lub oddechach. Trawienie, stany zapalne, alergie, nadwrażliwość, zaburzenie równowagi hormonalnej oraz brak snu to również złodzieje energii z naszego systemu detoksykacji.

Gdy zajmiemy się tymi kwestiami i wesprzemy nasz system odtruwania, biotransformacja toksyn odzyska efektywność. Komórki w wątrobie i innych organach będą rozpoznawać cząstki sprawiające problemy i zabiorą się do pracy. Przeprowadzą serię enzymatycznych reakcji, takich jak zasiarczanie, etylowanie, glukuronidacja i inne. Gdy stworzone są właściwe warunki, wszystko chodzi jak w szwajcarskim zegarku. Toksyczność jest pod kontrolą – jej regularna redukcja zapewnia pełnię zdrowia.

Detoks to nie fanaberia. To coś bardzo prawdziwego. To fundamentalny filar wielu starożytnych systemów medycyny,

a korzyści z niego płynące potwierdzone są wielowiekowym stosowaniem. Obecnie rozumiemy ten mechanizm jak nigdy dotąd – z perspektywy medycznej, biologicznej, biochemicznej i fizjologicznej, a dzięki medycynie funkcjonalnej możemy na niego spojrzeć przez pryzmat układów działających w organizmie. Nasze pojmowanie detoksykacji jest też dziś znacznie lepsze w kontekście psychologicznym, emocjonalnym i duchowym, co zawdzięczamy starożytnym systemom leczniczym, takim jak ajurweda. Co więcej, wiemy też, jak przyspieszyć i wzmocnić procesy odtruwania dzięki zastosowaniu kolejnej metody, która jest z nami od tysięcy lat, ale do niedawna była odstawiona na boczny tor ze względu na brak naukowego potwierdzenia jej skuteczności. Mówię o okresowym poszczeniu.

W następnych rozdziałach przybliżę zasady, na których opiera się program CLEAN 7, i opowiem, jak je poznałem. Następnie przeprowadzę cię dzień po dniu przez cały program. Wreszcie wyjaśnię, co należy zrobić, gdy go ukończysz, i jak możesz wykorzystywać CLEAN 7 jako skuteczne narzędzie odzyskania i utrzymania dobrostanu, które będziesz dopasowywać do zmieniających się potrzeb w przyszłości.

Narzędzia używane w CLEAN 7 stosowane były jako samodzielne metody już nieraz, ale nigdy dotąd nie zostały połączone w formie jednego prostego programu. W rezultacie otrzymujemy synergiczny wzrost skuteczności – efekty są szybsze i dogłębsze. Natura nie zna ograniczeń; one pojawiają się w naszym myśleniu, które wpływa na to, co robimy. Im bardziej zgramy się z naturą, tym więcej siły wyzwolimy, a uzdrawiająca moc natury to jedna z tych sił, której na razie nie potrafimy w pełni pojąć. W następnym rozdziale znajdziesz opisy pewnych mechanizmów, które winny zaspokoić twoją potrzebę intelek-

tualnego zrozumienia. Jednak dopiero przejście przez program zapewni ci doświadczenie na poziomie komórkowym, dzięki któremu poczujesz, jak to jest, gdy natura zaprzęga do pracy całą swoją mądrość, której nic nie ogranicza i nic nie spowalnia – gdy wszystko dzieje się tak, jak natura to zaprojektowała.

Wielu ludzi uważa, że medycyna to nauka. Niektórzy uznają medycynę za sztukę. Dla mnie medycyna jest jak konserwacja dzieła sztuki – pacjent to dzieło sztuki, a natura to artysta. Gdy przystępujemy do renowacji na przykład obrazu, musimy posiadać wiedzę na temat środków, techniki, pędzli i farb zastosowanych przez artystę, nad którego dziełem pracujemy. Musimy nawet zadać sobie pytanie, co zrobiłby artysta.

W czasie swojej medycznej praktyki często stawiam sobie pytanie, co zrobiłaby natura. CLEAN 7 to idealny startowy zestaw narzędzi do rozpoczęcia konserwacji dzieła sztuki. Wykorzystuje technikę, pędzle i farby w sposób zamierzony przez artystę – naturę.

Przepisy dla typu *vata*

Koktajle

Wszystkie przepisy na koktajle przewidziane są na dwie porcje. Jeśli program CLEAN 7 wykonujesz samodzielnie, jedną porcję możesz włożyć do lodówki i wypić późnym popołudniem lub wieczorem. Pamiętaj jednak, że typ *vata* powinien unikać lodowatych napojów (i zimnego jedzenia), dlatego poczekaj, aż koktajl po wyjęciu z lodówki osiągnie temperaturę pokojową. Do koktajlu użyj filtrowanej wody, wody kokosowej, niesłodzonego mleka z migdałów lub z nerkowców – wszystko w temperaturze pokojowej. Większość koktajli wymaga przynajmniej sześciogodzinnego, a nawet całonocnego namoczenia nasion, orzechów lub roślin strączkowych. Niech wejdzie ci w nawyk namaczanie potrzebnych składników przed pójściem spać. Zwróć jednak uwagę, że koktajl szwarcwaldzki nie wymaga namaczania, a składniki koktajlu tropikalnego i koktajlu zdrowia muszą być namaczane jedynie 10 minut.

Mocny koktajl tropikalny

PORCJE: 2

CZAS NAMACZANIA: 10 minut

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

Koktajl zainspirowany mango lassi – tradycyjnym napojem, który można dostać we wszystkich indyjskich restauracjach. W mojej wersji zamiast produktów nabiałowych wykorzystuję mleczko kokosowe. Dodatek soku i skórki z limonki podbija smak mango. Do przygotowania koktajlu wykorzystaj mleko w puszcze, a nie napój z kartonu. Unikaj mleka, które zawiera gumę guar.

500 ml niesłodzonego mleka kokosowego

1 łyżka nasion chia

1 szklanka mrożonego lub świeżego mango

½ łyżeczki soku z limonki

szczypta skórki z limonki

½ łyżeczki świeżego startego imbiru

1 łyżka oleju kokosowego lub MCT

1 mikrołyżeczka stewii w proszku, 2 krople stewii w płynie

lub 1 łyżeczka nektaru kokosowego

szczypta soli morskiej lub różowej soli himalajskiej

Namocz nasiona chia w misce z mlekiem kokosowym przez 10 minut lub do zmięknienia. Odstaw na bok bez odsączania.

Do kielicha blendera wlej mleko kokosowe, dodaj namoczone nasiona chia, mango, sok i skórkę z limonki, świeży imbir, olej kokosowy, stewię i sól. Zblenduj na gładką masę. Jeśli mango było mrożone, przed wypiciem poczekaj, aż napój osiągnie temperaturę pokojową.

Wlej do dwóch szklanek.

Koktajl kojący

PORCJE: 2

CZAS NAMACZANIA: 6 godzin lub przez noc

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

Jest coś zadziwiająco kojącego w orzechach pekan. Ich naturalna słodycz ma w sobie lekkość, a jednocześnie dużo ciepła. Dodaj do tego tahini (pastę sezamową) i migdały, a otrzymasz coś naprawdę szczególnego.

½ szklanki orzechów pekan

2 szklanki wody filtrowanej

1 łyżka nasion chia

2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego

2 łyżki tahini

¼ łyżeczki cynamonu

¼ łyżeczki kardamonu w proszku (opcjonalnie)

½ łyżeczki bezalkoholowego ekstraktu z wanilii lub proszku
(mielone ziarna wanilii)

1 mikrołyżeczka stewii w proszku, 2 krople stewii w płynie
lub 1 łyżeczka nektaru kokosowego

¼ szklanki soku z suszonych śliwek (sok stuprocentowy,
nie z koncentratu)

1 łyżka soku z cytryny

szczypta soli morskiej lub różowej soli himalajskiej

Orzechy pekan wsyp do średniej wielkości miski i zalej dwiema szklankami filtrowanej wody. Zostaw do namoczenia na minimum 6 godzin albo całą noc. Odsącz i odstaw na bok.

Nasiona chia namocz w mleku migdałowym przez 10 minut albo do miękkości. Odstaw na bok bez odsączania.

Kotlet z indyka i warzyw

PORCJE: 4 (JAKO POSIŁEK)

PORCJE: 8 (JAKO PRZEKĄSKA)

CZAS NAMACZANIA: 6 godzin lub przez noc

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

CZAS GOTOWANIA: 10 minut

Najbardziej lubię, gdy mielony kotlet z indyka ma w sobie mnóstwo warzyw. Świetnie smakuje i jest fantastycznym sposobem na wprowadzenie większej ilości jarzyn do diety. Mieszanka mielonego mięsa i warzyw może być przechowywana w lodówce do 5 dni, a w zamrażalniku do 2 tygodni. To dobre rozwiązanie, gdy nie mamy zbyt dużo czasu na przygotowanie posiłku.

¼ szklanki orzechów włoskich lub pekan

2 szklanki filtrowanej wody

2 obrane szalotki

1 mała cukinia grubo posiekana

¼ szklanki zielonej kolendry, bez grubych łodyg

1 marchew grubo posiekana

2 liście jarmużu bez łodyg lub 1 szklanka ciasno upakowanego szpinaku

½ łyżeczki oregano

½ łyżeczki granulowanego czosnku

¼ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

½ łyżeczki soli morskiej lub różowej soli himalajskiej

500 g mielonego mięsa z indyka (lub z kurczaka)⁶

2 łyżki oleju z awokado

1 mały pasternak, pokrojony w cienkie krążki

4 liście zielonej sałaty

1 awokado bez pestki, pokrojone

⁶ Użyj indyka lub kurczaka z wolnego wybiegu.

CYTRYNOWY VINAIGRETTE

¼ szklanki soku z cytryny

1 łyżeczka tahini

1 łyżka odżywczych płatków drożdżowych

¼ łyżeczki soli morskiej lub różowej soli himalajskiej

¼ łyżeczki pieprzu czarnego mielonego

¼ łyżeczki granulowanego czosnku

1 mikrołyżeczka stewii w proszku lub 1 kropla stewii w płynie

½ szklanki oliwy z pierwszego tłoczenia

Do dużej miski wsyp orzechy włoskie lub pekan i zalej dwiema szklankami wody. Pozostaw na 6 godzin lub całą noc. Odsącz, przepłucz i odstaw na bok.

Do misy malaksera włóż namoczone orzechy, 1 szalotkę, cukinię, kolendrę, marchewkę, jarmuż (lub szpinak), oregano, granulowany czosnek, kmin rzymski i sól. Miksuj pulsacyjnie, aż wszystko będzie dobrze rozdrobnione.

W dużej misce dobrze zmieszaj mielone mięso z rozdrobnionymi warzywami. Uformuj 4 podobnej wielkości kotlety i połóż na blasze do pieczenia. (Jeśli wykorzystujesz przepis do zrobienia przekąski, zamiast 4 kotletów zrób 8 mniejszych).

Na dużej patelni na średnim ogniu rozgrzej łyżkę oleju z awokado. Przełóż kotlety na patelnię i smaż na brązowy kolor przez około 3 minuty (w przypadku mniejszych kotletów – 2 minuty). Przełóż na drugą stronę i smaż przez kolejne 3 minuty albo do chwili, gdy będą gotowe.

Gdy kotlety się smażą, pokrój szalotkę w cienkie plasterki.

Na mniejszej patelni rozgrzej łyżkę oleju z awokado, dodaj pokrojony pasternak i resztę szalotki. Smaż, aż warzywa będą zrumienione po obu stronach. Jeśli pasternak był pokrojony na grubsze plastry, smaż troszkę dłużej.

Dressing: Do słoiczka wlej sok z cytryny, dodaj tahini, płatki drożdżowe, sól morską, mielony pieprz czarny, granulowany czo-

snek, stewię i oliwę. Zakręć szczelnie twist i potrząśnij energicznie, aż wszystkie składniki dobrze się zmieszają.

Jeśli danie będziesz podawać jako posiłek, każdy liść sałaty polej dressingiem, a na to połóż kotlet. Posyp awokado i pasternakiem z szalotkami.

Jeśli ma to być przekąska, wykorzystaj tylko połowę liścia sałaty, polej dressingiem i nałóż mały kotlet. Posyp mniejszą ilością awokado. Nie dodawaj już pasternaku z szalotką.

granulowany czosnek, ziarna kminu rzymskiego, sumak, sól, skórkę z cytryny i mąkę z ciecierzycy. Miksuj pulsacyjnie, aż wszystko dobrze się zmiesza, ale nie na całkowitą papkę. Jeśli mieszanka wygląda na zbyt suchą, dodaj $\frac{1}{4}$ szklanki wody i ponownie zmiksuj. Jeśli nadal jest za sucha, dodaj jeszcze $\frac{1}{4}$ szklanki wody i znowu zmiksuj.

Nabieraj na łyżkę porcje mieszanki i formuj kotlecki. Powinno wyjść 20. Ułóż je na natłuszczonej blasze do pieczenia.

Piecz przez 10 minut, a następnie przełóż kotlecki na drugą stronę. Wszystkie kotlety spryskaj lub posmaruj olejem i piecz kolejne 15 minut, aż zrobią się złotobrazowe.

Przed podaniem przestudź 5 minut. Niezjedzone kotlecki przechowuj w zamkniętym pojemniku w lodówce do 2 tygodni, a w zamrażarce do 2 miesięcy.

Jeśli danie ma być posiłkiem, podaj je z bukietem gotowanych warzyw odpowiednich dla typu *vata*.

Przepisy dla typu *pitta*

Koktajle

Wszystkie przepisy na koktajle przewidziane są na dwie porcje. Jeśli program CLEAN 7 wykonujesz samodzielnie, jedną część możesz wstawić do lodówki i wypić ją wieczorem lub późnym popołudniem. Możesz też podzielić proporcje składników na pół, jeśli chcesz spróbować na obiad czegoś innego. Większość koktajli bazuje na mleku kokosowym, ryżowym lub migdałowym. 500 ml mleka ryżowego możesz zastąpić $\frac{1}{4}$ szklanki ugotowanego ryżu basmati zmieszanego z 400 ml wody. Typ *pitta* może jeść zarówno chłodne, jak i ciepłe posiłki, więc jeśli wolisz zimniejsze koktajle, możesz dodać do nich kostki lodu. Pamiętaj jedynie, aby nie schładzać koktajlu detoksykacyjnego. Większość koktajli wymaga przynajmniej sześciogodzinnego, a nawet całonocnego namoczenia nasion, orzechów lub roślin strączkowych. Niech wejdzie ci w nawyk namaczanie potrzebnych składników przed pójściem spać. Zwróć jednak uwagę, że koktajl szwarcwaldzki nie wymaga namaczania, a składniki koktajlu tropikalnego i koktajlu zdrowia muszą być namaczane jedynie 10 minut.

Mocny koktajl tropikalny

PORCJE: 2

CZAS NAMACZANIA: 10 minut

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

Koktajl zainspirowany mango lassi – tradycyjnym napojem, który można dostać we wszystkich indyjskich restauracjach. W mojej wersji zamiast produktów nabiałowych wykorzystuję mleczko kokosowe. Dodatek soku i skórki z limonki podbija smak mango. Do przygotowania koktajlu wykorzystaj mleko w puszcze, a nie napój z kartonu. Unikaj mleka, które zawiera gumę guar.

1 łyżka mielonego siemienia lnianego
500 ml niesłodzonego mleka kokosowego
1 szklanka mrożonego lub świeżego mango
½ łyżeczki soku z limonki
szczypta skórki z limonki
½ łyżeczki świeżego startego imbiru
1 łyżka oleju kokosowego lub MCT
1 mikrołyżeczka stewii w proszku, 2 krople stewii w płynie
lub 1 łyżeczka nektaru kokosowego
szczypta soli

Namocz siemię lniane w misce z mlekiem kokosowym przez 10 minut lub do zmięknięcia. Odstaw na bok bez odsączania.

Do kielicha blendera wlej mieszankę mleka kokosowego i siemienia lnianego, dodaj mango, sok i skórkę z limonki, świeży imbir, olej kokosowy, stewię i sól. Zblenduj na gładką masę.

Przelej do dwóch szklanek.

Koktajl kojący

PORCJE: 2

CZAS NAMACZANIA: 6 godzin lub przez noc

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

Słoneczniki wywołują szczęście. Może dlatego tak lubię dodawać ich nasiona do koktajli. Dzięki namoczeniu nasiona nie tylko stają się bardziej odżywcze, ale również łatwiej się blendują.

½ szklanki obranych nasion słonecznika

2 szklanki wody filtrowanej

1 łyżka mielonego siemienia lnianego

2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego

2 łyżeczki mleka kokosowego z puszki lub śmietanki kokosowej

¼ łyżeczki cynamonu

¼ łyżeczki kardamonu w proszku (opcjonalnie)

½ łyżeczki bezalkoholowego ekstraktu z wanilii lub proszku
(mielone ziarna wanilii)

3 suszone daktyle bez pestek lub 1 łyżeczka nektaru kokosowego

½ szklanki soku z granatu (sok stu procentowy, nie z koncentratu)

szczypta soli morskiej lub różowej soli himalajskiej

Nasiona słonecznika wsyp do średniej wielkości miski i zalej dwiema szklankami wody, tak aby były całkowicie przykryte. Zostaw do namoczenia na minimum 6 godzin albo całą noc. Odsącz i odstaw na bok.

Siemię lniane namocz w mleku migdałowym przez 10 minut albo do miękkości.

Do kielicha blendera wlej mieszankę mleka migdałowego z siemieniem lnianym, dodaj nasiona słonecznika, mleko kokosowe, cynamon, kardamon (opcjonalnie), ekstrakt waniliowy, suszone daktyle, sok z granatu oraz sól. Zblenduj na gładką masę.

Rozlej do dwóch szklanek.

Odświętne posiłki

Nie ma znaczenia, czy wykonałeś siedmiodniowy, czy też dwudziestojednodniowy program oczyszczania organizmu. Jest co świętować! Zmiana nawyków żywieniowych nie jest łatwa, ale tobie się udało! W nagrodę przedstawiamy dzień pełen jedzenia. Uwzględniliśmy w nim nawet napój alkoholowy. Niemniej jednak nie chcemy, abyś zapomniał o wszystkim, czego się w ciągu tego tygodnia nauczyłeś. Z tego powodu każdy przepis na odświętne danie jest zgodny z zasadami CLEAN 7. Cóż, z wyjątkiem alkoholu w koktajlu! Przepisy według CLEAN 7 zostały stworzone zgodnie z regułami diety eliminacyjnej. Włącz swoją ulubioną muzykę i uśmiechnij się, gdy będziesz je przygotowywać. To czas świętowania. Zasłużyłeś na to.

Odświętny koktajl

Kremowy koktajl malinowy

PORCJE: 2

CZAS NAMACZANIA: 10 minut

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

Według mnie nie ma lepszego sposobu na uczczenie ukończenia detoksu niż wypicie tego kremowego, lekko kwaskowego koktajlu. Użyj swojego ulubionego bezmlecznego proszku proteinowego o smaku waniliowym. Jeśli nie przepadasz za malinami, możesz zastosować inne dozwolone w programie CLEAN 7 owoce, takie jak borówki amerykańskie, mango lub ananas. Wykorzystaj mleko kokosowe z puszki, a nie napój z kartonu. Unikaj mleka, które ma w składzie gumę guar.

- 1 łyżka nasion chia
- 1 szklanka mleka kokosowego w puszcze
- 1 szklanka świeżych lub mrożonych malin
- 1 szklanka wody filtrowanej
- 1 łyżka niesłodzonego masła z orzeszków nerkowca
- 1 łyżeczka korzenia maca (pieprzycy peruwiańskiej) w proszku (opcjonalnie)
- 1 łyżka oleju MCT (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka bezalkoholowego ekstraktu z wanilii lub proszku waniliowego
- bezmleczny proszek proteinowy (porcja zależy od instrukcji na opakowaniu)
- 4 kostki lodu (opcjonalnie)

Namocz nasiona chia w misce z mlekiem kokosowym przez 10 minut lub do miękkości. W kielichu blendera umieść nasiona

chia z mlekiem kokosowym, maliny, filtrowaną wodę, masło z orzechów nerkowca, proszek z korzenia maca (opcjonalnie), olej MCT (opcjonalnie), ekstrakt z wanilii, proszek proteinowy i kostki lodu. Zblenduj pulsacyjnie na gładką masę.

Wlej do dwóch szklanek i podawaj.

Nie ma znaczenia, gdzie mieszkasz, ile masz lat, ani jakie dolegliwości cię nękają – w zaledwie siedem dni możesz na zawsze odmienić stan swojego zdrowia. Sprawdź przełomowy program doktora Jungera i w siedem dni odzyskaj równowagę, witalność i spokój ducha.

Wraz z powietrzem, wodą i jedzeniem do naszego organizmu przenikają nienaturalne i toksyczne substancje. Gromadzą się, zalegają i szkodzą naszemu zdrowiu. W efekcie zmagamy się z cukrzycą, migrenami, lękami, bezsennością, zespołem jelita drażliwego i innymi chorobami cywilizacyjnymi. Dobra wiadomość jest taka, że nasz organizm jest tak zaprojektowany, by pokonać owe trujące substancje osłabiające, a my możemy mu w tym pomóc, stosując program CLEAN 7.

Kulminacja ponad trzydziestu lat edukacji, praktyki i badań

Podobnie jak joga przynosi harmonię przez ruch fizyczny, tak opracowany przez doktora Jungera program CLEAN 7 prowadzi do równowagi organizmu dzięki wyregulowaniu chemicznych reakcji w naszym ciele. CLEAN 7 to udowodniony medycznie siedmiodniowy program, będący odpowiedzią na przeciążenie toksynami. Na kartach tej książki odnajdziesz wskazówki, które poprowadzą cię dzień po dniu, godzina po godzinie przez cały program, jak również łatwe do zastosowania plany posiłków i przepisy na smaczne, odżywcze dania. Każdy dzień jego realizacji to krok w kierunku wyeliminowania nie tylko problemów zdrowotnych, ale przede wszystkim ich przyczyn – możemy się od nich uwolnić w prosty, a zarazem skuteczny sposób.

Siedmioetapowy detoks w drodze po zdrowie

Realizację CLEAN 7 można bez problemu pogodzić z wymaganiami współczesnego, zabieganego życia. Co dostaniemy w zamian? Problemy zdrowotne nagle ustępują, zbędne kilogramy znikają, a my po raz pierwszy w życiu doświadczamy, co to znaczy naprawdę czuć się zdrowo.

Książka dostępna również jako e-book.

www.laurum.pl

ISBN 978-83-8231-002-3



9 788382 310023

L21002

Cena 49,90 zł