

# 7-DNIOWA

OCZYSZCZAJĄCA  
DIETA OCTOWA



J.J. SMITH

Jak szybko i skutecznie stracić na wadze,  
stosując ocet jabłkowy



J.J. SMITH

# 7-DNIOWA OCZYSZCZAJĄCA DIETA OCTOWA

Jak szybko i skutecznie stracić  
na wadze, stosując ocet jabłkowy

PRZEŁOŻYŁ

Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*7-day Apple Cider Vinegar Cleanse:*

*Lose Up to 15 Pounds in 7 Days and Turn Your Body into a Fat-Burning Machine*

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)

Korekta: Małgorzata Lach

Opracowanie graficzne wnętrza: © Kyoko Watanabe

Zdjęcia na s. 62 i 64: © kirichay91@mail.ru, © An\_Y\_kA / Depositphotos.com

Projekt okładki: Ewa Popławska

Zdjęcie na okładce: © VICUSCHKA / Stock.Adobe.com

DTP: MELES-DESIGN

*7-dniowa oczyszczająca dieta octowa*

Copyright © 2022 by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus

*7-day Apple Cider Vinegar Cleanse:*

*Lose Up to 15 Pounds in 7 Days and Turn Your Body into a Fat-Burning Machine*

Copyright © 2019 by Jennifer Smith

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2022

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.  
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości  
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania  
pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2022

ISBN 978-83-67137-15-7

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | [www.WydawnictwoKobiectwo.pl](http://www.WydawnictwoKobiectwo.pl)



## Wstęp

Ocet jabłkowy zyskał popularność z uwagi na liczne korzyści zdrowotne. Od dawna wykorzystuje się go jako lek domowy, ale w ostatnich latach coraz częściej mówi się, że wspomaga utratę wagi, obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi, a także łagodzi objawy cukrzycy. Ponadto znajduje szerokie zastosowanie w domu, zwłaszcza w kuchni.

Przez trzy lata edukowałam ludzi na temat detoksykacyjnych i odchudzających właściwości octu jabłkowego. Mój oczyszczający napój octowy pojawił się w programie *The Dr. Oz Show* i pisano o nim w czasopiśmie „Woman’s World”. Doktor Oz powiedział: „J.J. Smith spopularyzowała ocet jabłkowy, a jej film na temat octowego detoksu obejrzało już 18 milionów widzów”. Choć ocet jabłkowy znany od wieków, miło widzieć, że ludzie doceniają mój wkład w spopularyzowanie jego właściwości leczniczych.

Kilku producentów octu jabłkowego zwróciło się do mnie z propozycją współpracy, ponieważ było przekonanych, że pomogę im zwiększyć sprzedaż tego produktu.

Wzrost bazy klientów i pozytywnych opinii na temat octu jabłkowego przypisywano właśnie zrealizowanym przeze mnie materiałom wideo.

Moi klienci z powodzeniem stosują ocet jabłkowy, o czym świadczą pozytywne opinie, które otrzymałam. Mając to na uwadze, stworzyłam nowy plan, który wykorzystuje zalety octu jabłkowego do odzyskania kontroli nad własnym życiem i zrzucenia nawet do siedmiu kilogramów w zaledwie tydzień.

Oczyszczająca dieta octowa zmienia twoje ciało w maszynę do spalania tłuszczu. Dzięki zamieszczonym tu wskazówkom dowiesz się, jak możliwie szybko zgubić tkankę tłuszczową. Naszym pierwszym celem jest szybka i bezpieczna dla zdrowia utrata wagi. Drugi cel to zmiana sposobu gromadzenia tłuszczu przez twój organizm, a tym samym utrudnienie ponownego przytycia. Trzecim celem będzie stworzenie fundamentu, który pomoże ci dłużej i zdrowiej żyć. Zamieszczone tu strategie pomogą utrzymać organizm w trybie spalania tłuszczu, żeby stały spadek wagi nie stwarzał ci już problemu.

Niektóre z zagadnień poruszanych w mojej książce są znane od kilku dekad. Opracowałam 7-dniową dietę, która pokaże ci, w jaki sposób szybko spalać tłuszcz, a jednocześnie pozbyć się wielu dolegliwości. Z przyjemnością upraszczę skomplikowane i sprzeczne informacje dotyczące utraty wagi, żebyś mógł osiągnąć

upragniony cel niezależnie od tego, czy chcesz pozbyć się kilku kilogramów, czy uzyskać znaczną redukcję masy. Mam nadzieję, że niezwłocznie rozpoczniesz polecaną przeze mnie dietę, dzięki czemu ani ty, ani nikt z twoich bliskich nie będziecie musieli zmagać się z otyłością. Czas odzyskać kontrolę nad wagą i zdrowiem.

Chciałabym zwrócić uwagę na dwa aspekty dotyczące diet. Po pierwsze, przestrzegając którejkolwiek z popularnych diet, od razu stracisz na wadze. Będzie to spowodowane przede wszystkim tym, że jedząc mniej, otrzymujesz mniej węglowodanów i cukru. Dzięki temu spada częstotliwość nagłych wzrostów insuliny, co zmniejsza zapasy tłuszczu w organizmie. Nadmiar insuliny oznacza, że nie da się spalić tłuszczu. Wszystkie diety bazują na tym podstawowym założeniu – mniej węglowodanów i cukru. Po drugie, nie da się schudnąć i zlikwidować tkanki tłuszczowej, ograniczając się do liczenia kalorii. Wprawdzie liczba kalorii jest ważna, ale na utratę wagi i zdrowie znacznie bardziej wpływa typ kalorii.

Jak się to wszystko zaczęło

Jakiś czas temu, po wielu latach zdrowego odżywiania się i regularnych detoksykacji, nagle poważnie zachorowałam. Nie mogłam się podnieść z łóżka. Okazało się,

że moje amalgamatowe plomby spowodowały zatrucie rtęcią! Lekarze stwierdzili wysokie stężenie rtęci w mózgu, jelitach, wątrobie i w nerkach. Leżałam przez dwa miesiące, a kiedy w końcu udało mi się wstać, samo posłanie łóżka tak mnie zmęczyło, że musiałam się znowu położyć! Nigdy wcześniej tak bardzo nie podupałam na zdrowiu, nigdy też nie odczuwałam takiego braku energii i motywacji.

Po długiej i mozolnej rekonwalescencji postanowiłam, że czas odzyskać zdrowie i energię oraz schudnąć dziewięć kilogramów, które przytyłam, leżąc w łóżku. Dowiedziawszy się o leczniczym potencjale zielonych warzyw, opracowałam 10-dniową dietę, która bazuje na zielonych koktajlach. Już wtedy byłam orędowniczką detoksykacji i zdawałam sobie sprawę, że muszę oczyścić organizm z toksyn, które się w nim nagromadziły wskutek zatrucia rtęcią.

Jak wspominałam we wstępie do książki *Zielona dieta koktajlowa*, po opracowaniu programu poprosiłam przyjaciół i członków rodziny o jego wypróbowanie i wsparcie moich działań. Do uwiarygodnienia skuteczności diety potrzeba było co najmniej 10 osób. Z niedowierzaniem przyjąłam wiadomość, że zgłosiło się około 100 chętnych! Żeby wszystkim nam było łatwiej, utworzyliśmy na Facebooku grupę wzajemnej motywacji. Wiele osób dołączyło do nas, gdy zobaczyło, jak dobre uzyskujemy

rezultaty. W niespełna dwa miesiące do grupy zapisało się około 1000 osób deklarujących chęć rozpoczęcia diety. Po 10 dniach wszyscy uczestnicy (w tym ja) schudli po siedem kilogramów, odzyskali energię i pokonali choroby. Od lat nie czuliśmy się tak dobrze. Dziś do grupy należy ponad 700 tysięcy osób, które nawzajem się wspierają i są gotowe stracić zbędne kilogramy. Stała się ona czymś więcej niż tylko grupą wsparcia dla osób na diecie koktajlowej – to społeczność wspierająca wysiłki każdego, kto chce schudnąć i odzyskać zdrowie.

Po zakończeniu swojej pierwszej diety oczyszczającej ubyło mi pięć kilogramów. Miałam w sobie więcej energii, moja skóra promieniała, a problemy z trawieniem i wzdęcia ustąpiły. Czułam się jak nowo narodzona i odzyskałam motywację do życia! Przed rozpoczęciem diety codziennie przyjmowałam 24 różne suplementy, które miały wspomóc mój organizm w walce z zatruciem. Teraz przyjmuję tylko cztery suplementy, cieszę się zdrowiem i energią, mogę spełniać marzenia i osiągać kolejne cele. Zrozumiałam, że zielone koktajle to doskonały sposób na zapewnienie organizmowi niezbędnych składników odżywczych, które nie tylko dadzą mu zdrowie i witalność, ale także w każdym z nas podsycają płomień życia.

Osoby, które mają za sobą moją oczyszczającą dietę, łącznie pozbyły się ponad 900 kilogramów. Szczegóły tej



diety zamieściłam w swojej książce *Zielona dieta koktajlowa*, która trafiła na listę bestsellerów dziennika „New York Times”. Opisane przeze mnie metody okazały się tak skuteczne, a dieta tak szybko zyskała popularność, że książka od wielu lat utrzymuje się na liście bestsellerów, a nasza grupa liczy już ponad milion uczestników.

10-dniowa dieta koktajlowa to świetny sposób na detoksykację organizmu i zainicjowanie procesu utraty masy ciała, ale 7-dniowa dieta octowa umożliwi ci jeszcze szybsze schudnięcie, zwłaszcza jeżeli nie jesteś smakoszem zielonych koktajli. 7-dniowa oczyszczająca dieta octowa to nieco inne podejście do kwestii utraty wagi, która może nastąpić znacznie szybciej. Jak dotąd mój film o octowym napoju oczyszczającym obejrzało już 18 milionów osób. Jeżeli brakuje ci czasu, możesz schudnąć nawet siedem kilogramów w siedem dni. Niektóre osoby chciałyby przejść na dietę oczyszczającą, ale nie odpowiada im smak lub konsystencja zielonych koktajli. Jeżeli chcesz osiągnąć najlepsze rezultaty, możesz zastosować dietę koktajlową i octową w tym samym miesiącu, co jeszcze efektywniej zainicjuje utratę wagi i pomoże ci szybciej odzyskać zdrowie.

Dieta octowa nie tylko pozwoli ci schudnąć siedem kilogramów w tydzień, ale także ułatwi zwalczanie trapiących cię dolegliwości. Obniża ona bowiem ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i cukru. Spadek poziomu

cukru we krwi prowadzi do obniżenia poziomu insuliny, co z kolei skutkuje szybszym spalaniem tłuszczu. Picie octu jabłkowego pozytywnie wpływa także na przewód pokarmowy i skórę. W rozdziale 9. piszę o wielu różnych zastosowaniach octu i jego pozytywnym oddziaływaniu na włosy i skórę.

Gratuluje ci podjęcia dobrej decyzji! Postanowiłeś odzyskać władzę nad zdrowiem i zatroszczyć się o swój organizm, zapewniając sobie wszystko, co potrzebne, żeby być człowiekiem szczupłym i pełnym energii. Jeżeli choć trochę przypominasz mnie, to jestem pewna, że chcesz wyglądać i czuć się dobrze, ale mam również świadomość, że nie jest to takie proste. Zewsząd otaczają nas niezdrowe, ale kuszące produkty spożywcze, jednak pod moim okiem i z moją pomocą porzucisz dawne nawyki żywieniowe i zaczniesz się zdrowo odżywiać. Wiem, ile trzeba odwagi, żeby rozpocząć nowe życie i wypracować nowy stosunek do pożywienia. Będę cię wspierała i motywowała do działania.

Proponuję dwukrotne przeczytanie tej książki – raz dla zrozumienia tematu, a ponownie wtedy, gdy postanowisz już działać i zechcesz rozpocząć dietę. Zdobądź egzemplarz także dla członka rodziny lub przyjaciela, żebyście mogli wzajemnie się wspierać podczas gruntownej transformacji w tym okresie. Ja, twoja rodzina i przyjaciele będziemy ci towarzyszyć i pomagać. Dołącz

do 800 tysięcy pozostałych osób, które wspieram na swojej stronie na Facebooku: <https://www.facebook.com/groups/Green.Smoothie.Cleanse>. Ta strona nie jest poświęcona wyłącznie diecie koktajlowej – to wsparcie dla wszystkich, którzy pragną schudnąć i wrócić do zdrowia. Nie jesteś sam. Razem nam się uda. Niech twoja podróż rozpocznie się już dziś.

Czy chcesz z moją pomocą wyleczyć swoje ciało, schudnąć i dodać sobie energii? Dzięki opisanej tu diecie już nigdy nie będziesz musiał się przejmować swoją wagą i zmienisz się w zaledwie siedem dni. Rozpocznij oczyszczającą dietę octową już dziś!

## Na czym polega 7-dniowa oczyszczająca dieta octowa?

**D**ieta oczyszczająca to krótka kuracja odtruwająca organizm, dodająca energii i inicjująca utratę masy ciała. Dieta octowa pomoże ci osiągnąć wszystkie te cele w zaledwie tydzień. 7-dniowa oczyszczająca dieta octowa polega na picciu octu jabłkowego przez sześć dni i na poszczeniu, a siódmy dzień ma charakter przejściowy. Zamiast całkowitego postu czy picia wyłącznie wody, będziesz jadł niewielkie porcje, co da efekt leczniczy. Twój organizm będzie spalał tłuszcz, poziom cukru we krwi spadnie, reakcja zapalna ulegnie złagodzeniu, a ty nie będziesz odczuwał głodu. Dieta octowa jest uboga w węglowodany i białko, ale bogata w tłuszcze. Twoje ciało otrzyma odpowiednie składniki odżywcze. Odczujesz także pozytywne skutki poszczenia. Długotrwały post może być szkodliwy dla zdrowia, ale opisana tu dieta 7-dniowa jest bezpieczna i skuteczna.

## 7-dniowa oczyszczająca dieta octowa:

- Sprzyja spalaniu tłuszczu – zmniejsza zarówno tkankę tłuszczową, jak i indeks masy ciała (body mass index – BMI).
- Poprawia trawienie i wpływa pozytywnie na układ trawienia.
- Obniża poziom trzewnej tkanki tłuszczowej – tłuszczu wokół talii i głównych narządów.
- Pomaga cofnąć cukrzycę, obniża również ryzyko jej ponownego wystąpienia (a także możliwość pojawienia się insulinooporności) poprzez obniżenie poziomu cukru we krwi.
- Łagodzi reakcje zapalne wskutek obniżenia poziomu rozmaitych markerów stanu zapalnego.
- Obniża ciśnienie krwi i pozytywnie wpływa na serce.
- Obniża poziom cholesterolu dzięki produktom bogatym w tłuszcz zdrowy dla serca.
- Poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego już po 4-dniowym poście.

Łącząc tak zwany lekki post ze spożywaniem octu jabłkowego, przyspieszamy spalanie tłuszczu. Poniżej opiszę szczegółowo zarówno sam ocet jabłkowy, jak i założenia lekkiego postu.

## Ocet jabłkowy

Ocet jabłkowy powstaje z fermentowanego soku z rozgniecionych jabłek. Na drugim etapie fermentacji wprowadza się bakterie, które zmieniają alkohol w ocet. Gotowy ocet zawiera mętną substancję, zwaną niekiedy matką. W jej skład wchodzi wiele szczepów pożytecznych bakterii i niezbędne przy rozkładaniu pokarmu enzymy, które umożliwiają przyswajanie składników odżywczych. Bakterie i enzymy z matki nadają octowi jabłkowemu właściwości przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne, co pozytywnie wpływa na nasze zdrowie.

Ocet jabłkowy w około 5–6% składa się z kwasu octowego. Jest on uznawany za stosunkowo słaby kwas, ale przy odpowiednim stężeniu ma silne właściwości kwasowe. Oprócz tego zawiera śladowe ilości innych kwasów, witamin i minerałów.

Od tysięcy lat ocet jabłkowy wykorzystuje się do wszystkiego – od leczenia gardła po spalenie tłuszczu i obniżanie poziomu cukru we krwi. Współczesne badania potwierdzają liczne korzyści zdrowotne tej substancji.

## Przepisy

**W**szystkie poniższe przepisy łączy jeden wspólny składnik, czyli ocet jabłkowy. Jak już wiesz, jest on kluczem do zdrowej utraty wagi, zmniejszenia apetytu i ustabilizowania poziomu cukru we krwi. Większość zawartych tu przepisów to znane i lubiane potrawy wzbogacone o doskonały kwaśny i cierpki posmak.

### Lista 30 przepisów

1. Jajka sadzone z przyprawami
2. Owsianka z jabłkami
3. Zapiekanka z kielbasą z indyka, jabłkami i batatami
4. Frittata z kielbasą z kurczaka
5. Warzywny quiche na miękkim cieście
6. Jabłeczna owsianka
7. Sałatka z tuńczyka
8. Sałatka z wędzonego pstrąga z jabłkiem
9. Sałatka z boczkiem z indyka
10. Makaron z cukinii z cytryną i parmezanem
11. Sałatka z kapusty i kurczaka

12. Sałatka z wędzonego łososia z gruszką i szpinakiem
13. Kotlet z indyka z sałatką
14. Sałatka Cezar z mięsem kraba
15. Warzywne gumbo
16. Kurczak z cytryną
17. Kurczak z makaronem z brązowego ryżu
18. Stek z salsą kukurydzianą
19. Sałatka z wędzonym indykiem, orzechami włoskimi i szpinakiem
20. Stek z łąty
21. Dorsz w folii
22. Sum w panierce migdałowej
23. Pieczone krewetki z kolendrą
24. Halibut z pomidorami w occie balsamicznym
25. Filet mignon z sosem ziołowym
26. Pikantny orzechowy dip do maczania warzyw
27. Marchewki z dipem „zielona bogini”
28. Pikantny humus z białej fasoli i papryki chipotle
29. Surówka z kraba z burakami i rzodkiewką
30. Orzeźwiający napój z octem jabłkowym



### *Jajka sadzone z przyprawami*

1 porcja (można podwoić lub potroić)

- 1 szklanka ekologicznego niefiltrowanego octu jabłkowego z matką octową
- 4 duże gałązki świeżego tymianku
- 2 średnie przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 duże jaja
- 1/8 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

1. W niewielkiej misce lub małym pojemniku wymieszaj ocet z tymiankiem i czosnkiem. Przykryj i odstaw w temperaturze pokojowej na co najmniej



- 2 godziny lub na całą noc. Przelej ocet przez sitko do szklanego słoika lub niewielkiego pojemnika, a czosnek i tymianek wyrzuć.
2. Na średnim ogniu podgrzej olej na patelni z nieprzywieralną powłoką. Rozbij jajko do kokilki lub filiżanki, a następnie przelej je na patelnię. To samo zrób z drugim jajkiem. Dopraw solą i pieprzem.
  3. Smaż bez mieszania około 3 minut, aż białko się zetnie, a krawędzie będą zrumienione i lekko chrupiące. Przełóż jajka na talerz i polej je octem z przyprawami (w ilości ½ łyżki). Podawaj od razu. Resztę octu przechowuj w zakrytym pojemniku w lodówce przez miesiąc – wykorzystasz go do dressingów lub kolejnych porcji jaj.

### *Owsianka z jabłkami*

Porcja dla 2 osób

- 1¼ szklanki płatków owsianych (nieciętych ani niebłyskawicznych)
- ½ małego słodkiego jabłka (na przykład odmiany Gala, bez gniazda nasiennego)
- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- ½ szklanki ekologicznego niefiltrowanego i niesłodzonego cydru
- 2 łyżeczki ekologicznego niefiltrowanego octu jabłkowego z matką octową
- ¼ łyżeczki ekstraktu wanilii



- ¼ łyżeczki mielonego cynamonu
- ⅛ łyżeczki soli
- stewia do smaku (opcjonalnie)

W średniej misce lub litrowym pojemniku wymieszaj płatki, pokrojone jabłko, mleko, cydr, ocet, wanilię, cynamon i sól. Dodaj do smaku stewii. Przykryj pojemnik i wstaw do lodówki na co najmniej 8 godzin (ale nie dłużej niż na 12). Podawaj na zimno.



*Sięgnij po  
więcej!*



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)