

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## Wegańska bogini

Autor: Kim Barnouin, Rory Freedman

Tłumaczenie: Anna Kwaśniewska

ISBN: 978-83-246-1682-4

Tytuł oryginału: [Skinny Bitch](#)

Format: A5, stron: 240



*Polska edycja „Skinny Bitch” – numeru 1 na liście bestsellerów „New York Timesa”*

### Szczupłe ciało, tęga głowa

- Koniec ze śmieciowym jedzeniem i mięsem
- Dostyc nikotyny, kofeiny, alkoholu
- Fakty na temat białka, tłuszczu i węglowodanów
- Propozycje przemyślanych jadłospisów
- Zdrowa żywność oraz produkty dla wegetarian i wegan dostępne w Polsce

### Traktuj swój organizm tak, jak na to zasługuje!

- Wołowina
- Wieprzowina
- Cielęcina

Jeśli te słowa budzą w Tobie ogólną niechęć, a wszystko, co jest związane z jakąkolwiek formą wykorzystywania zwierząt budzi Twój otwarty sprzeciw, ta książka jest właśnie dla Ciebie. Przekonaj się, że życie bez mięsa jest nie tylko przyjemne, ale także zbawienne w skutkach!

Powiedz STOP standardowym poradnikom traktującym o diecie, odchudzaniu i nawykach żywieniowych! Sięgnij po świeże i oryginalne pomysły – ta arcyciekawa i bardzo kontrowersyjna książka dostarczy Ci inspiracji, jakiej szukałaś. Złam zasady! Razem z autorkami przeciwstaw się powszechnym trendom żywieniowym i poznaj długo skrywane tajemnice ogólnościatowego ruchu, jakim jest weganizm. Masz dość tłuszczu i wałeczków? Rusz głową i schudnij!

Jeśli zastosujesz się do wskazówek Kim i Rory, z całą pewnością uda Ci się zrzucić kilka kilo. Na 100%! Ale to dopiero początek. Kiedy zaczniesz ćwiczyć i odżywać się prawidłowo, poczujesz się silna, zdrowa i pewna siebie. Zaczniesz kochać swoje ciało – nie dlatego, że tracisz na wadze, ale dlatego, że czujesz się w nim doskonale! Nie traktuj tej książki jak wyroczni. Po prostu znajdź w niej pomysły na zmianę stylu życia – na taki, który pozwoli Ci delektować się jedzeniem, a także czuć się zadowoloną, pełną energii i wolną.

# Spis treści

Podziękowania .....	7
Wstęp .....	11
Wstęp do wydania polskiego .....	13
Rozdział 1: Rzuć to! .....	17
Rozdział 2: Cała prawda o węglowodanach .....	29
Rozdział 3: Cukier to prawdziwe diabelstwo .....	33
Rozdział 4: Szkodliwa dla zdrowia dieta oparta na padlinie .....	47
Rozdział 5: Mleczna katastrofa .....	65
Rozdział 6: Pokaż mi, co jesz, a powiem Ci, kim jesteś .....	75
Rozdział 7: Mity i kłamstwa na temat białka .....	95
Rozdział 8: Czas na kupę .....	101
Rozdział 9: Nie łudź się — rząd nie dba o Twoje zdrowie .....	105
Rozdział 10: Nie bądź cieniaską .....	129
Rozdział 11: Smacznego .....	153
Rozdział 12: Do Twojej wiadomości .....	187
Rozdział 13: Rusz głową .....	193
Postówie .....	201
Zalecana literatura i strony internetowe .....	203
Bibliografia .....	209
Produkty dla wegan dostępne na polskim rynku .....	227



## Rozdział 1

# Rzuć to!

**D**obra. Spójrz na to rozsądnie. Aby zyskać szczupłą sylwetkę, musisz żyć zdrowo. Zdrowa = szczupła. Niezdrowa = gruba. Dlatego pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, jest pozbycie się wszystkich złych nawyków. Nie udawaj zdziwionej! Nie możesz oczekiwać, że schudniesz, jeśli ciągle będziesz jadła te same świństwa. Albo paliła papierosy. Nawet nie próbuj wymówek typu: „Ale przecież jeśli rzucę palenie, to przytyję”. Nikt nie będzie tego słuchał. Papierosy są dla nieudaczników, ich dawna popularność już dawno przeminęła. Nie tylko zaburzają metabolizm, ale także są zabójcze dla kubków smakowych. Nic więc dziwnego, że jesz te wszystkie śmieci. Zatem palenie jest wykluczone. Musisz je rzucić.

To prawda, że po wypiciu paru drinków łatwiej nawiązać rozmowę. Ale niezależnie od tego, czy jesteś trzeźwa, czy wstawiona, nadwaga zawsze będzie Ci przeszkadzać w kontaktach towarzyskich. Regularne popijanie jest bowiem równoznaczne z syndromem grubego tyłka. Piwo jest dla facetów, a nie szczupłych lasek. Jest ono przyczyną nadwagi, wzdęć i gazów. Jak sądzisz, dlaczego amerykańscy studenci na pierwszym roku studiów najczęściej przybierają na wadze? Tak jest, to wszystko przez piwo. Inne napoje alkoholowe wcale nie są lepsze. Alkohol podnosi poziom kwasu solnego w żołądku, co bardzo niekorzystnie wpływa na proces trawienia. A problemy z trawieniem oznaczają, że pokarm nie zostaje prawidłowo wchłonięty przez organizm. W rezultacie stopniowo stajesz się gruba jak beka. A co gorsze, niektóre napoje alkoholowe (a także wina wytwarzane ze związków nieorganicznych) zawierają uretany, rakotwórcze związki chemiczne<sup>1</sup>. Na dodatek alkohol drastycznie podnosi poziom cukru we krwi, co również szkodzi zdrowiu. I nie oszukuj się — na kacu na pewno przez cały dzień będziesz jadła świństwa. Zamień więc kieliszek czegoś mocniejszego na lampkę organicznego czerwonego wina niezawierającego siarczynów (siarczyny to dodatki stosowane w przetwórstwie żywności i produkcji wina, przedłużające okres przydatności do spożycia i zapobiegające rozwojowi bakterii. Mogą wywoływać astmę lub reakcję alergiczną. Siarczyny bywają stosowane nawet w produkcji tak zwanych win organicznych. Dlatego należy zapoznać się z etykietą, która powinna zawierać informacje na temat zastosowanych w produkcji

---

<sup>1</sup> Steinman, *Diet for a Poisoned Planet*, 166 – 167.

konserwantów). Organiczne czerwone wino niezawierające siarczynów to prawdziwie cudowny eliksir — jest bogate w przeciwutleniacze, które redukują ryzyko rozwoju raka, wystąpienia udaru, rozrzedzają krew i zawiera flawony, obniżające poziom cholesterolu. To prawda, że organiczne czerwone wino jest dobre dla zdrowia. Nie oznacza to jednak, że możesz codziennie wypijać butelkę. Alkoholizm może być przyczyną bezpłodności, nowotworów, chorób zakaźnych, chorób układu krążenia, powodować obkurczanie kory mózgowej i zmiany w funkcjonowaniu komórek mózgowych. Jeśli więc masz problem z nadużywaniem alkoholu, udaj się na spotkanie miejscowej grupy Anonimowych Alkoholików.

Uwaga, dziewczyny! Napoje gazowane to prawdziwe diabelstwo. To wcielone zło. W napojach gazowanych nie ma niczego, co byłoby wartościowe dla organizmu. Po pierwsze, wysoki poziom zawartości fosforu, a także zawarte w napojach gazowanych sódy i kofeina mogą zwiększyć wypłukiwanie wapnia z organizmu<sup>2</sup>. Dobrze wiecie, co to oznacza: ubytek masy kostnej, co może prowadzić do osteoporozy. A poza tym wysoka zawartość cukru w napojach gazowanych wcale nie pomogą w zrzućnięciu zbędnych kilogramów! Jeśli pijasz dietetyczne napoje gazowane, wcale nie masz powodu do samozadowolenia — one są jeszcze gorsze. Aspartam (składnik powszechnie stosowany w dietetycznych napojach gazowanych i innych produktach bez cukru) jest uznawany za przyczynę wielu dolegliwości, takich jak artretyzm,

---

<sup>2</sup> Cousens, *Conscious Eating*, 475.

wady wrodzone, fibromialgia<sup>3</sup>, choroba Alzheimera, toczeń, stwardnienie rozsiane, czy cukrzyca<sup>4</sup>. Alkohol metylowy, będący składnikiem aspartamu, po dotarciu do organizmu przekształca się w toksyczne i rakotwórcze formaldehydy<sup>5</sup>. Naukowcy używają formaldehydów w laboratoriach jako środków dezynfekcyjnych lub konserwujących, ale do licha, z całą pewnością ich nie *piją*. Więc może cellulit na Twoim tyłku to skutek konserwowania komórek tłuszczowych dietetycznymi napojami gazowanymi? Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) otrzymała dotychczas więcej skarg na aspartam niż na jakikolwiek inny związek chemiczny<sup>6</sup>. Jakby tego było mało, aspartam w połączeniu z węglowodanami powoduje spadek wytwarzania przez mózg serotoniny<sup>7</sup>. Właściwy poziom serotoniny jest potrzebny do tego, byś mogła czuć się szczęśliwa, i dla zachowania równowagi wewnętrznej. Podsumowując, picie napojów gazowanych sprawia, że jesteś gruba, niezdrowa i nieszczęśliwa.

Jeśli nie jesteś z Marsa, to z całą pewnością słyszałaś o zalecanym picciu „ośmiu szklanek wody dziennie”. Woda jest niezbędna dla oczyszczenia organizmu. Dosłownie wypłukuje wszystkie toksyny i inne świństwa, które gromadzą się w Twoim organizmie w wyniku Twojej okropnej diety. Może Twoja nadwaga wynika z problemów z usu-

---

<sup>3</sup> Choroba mięśni — *przyp. tłum.*

<sup>4</sup> Young, *The pH Miracle: Balance Your Diet, Reclaim Your Health*, 90.

<sup>5</sup> Gold, „Formaldehyde Poisoning from Aspartame”.

<sup>6</sup> Steinman, 190.

<sup>7</sup> *Ibid.*, 191.

waniem z organizmu zbędnych produktów przemiany materii. Picie dużej ilości wody na pewno Ci w tym pomoże. Jeśli nie odpowiada Ci smak wody, spróbuj go ożywić plasterkiem cytryny lub limonki, albo zaszalej i wrzuć do szklanki z wodą rozgniecioną widelcem truskawkę lub malinę. Zapomnij o piciu napojów gazowanych, a wkrótce staniesz się dumną posiadaczką pięknej pupy.

„O nic mnie nie pytaj, dopóki nie wypiję porannej kawy”. Czyż nie jest to... *żałosne!* Kawa jest dla mięczaków. Jakże powszechne stało się stwierdzenie, że aby się obudzić, *musimy* wypić kawę. Nie powinnaś niczego *potrzebować*, aby się obudzić. Jeśli rano nie jesteś w stanie obejść się bez kawy, to znak, że albo jesteś uzależniona od kofeiny, albo za mało sypiasz, albo straszny z Ciebie leniuch. Może się wydawać, że rezygnacja z codziennej porcji kofeiny to koniec świata, szczególnie jeśli traktujesz ją jako nieodłączny element rozmów. Ale dziewczyny, przecież to nie heroina, więc na pewno nauczycie się bez niej żyć. Kofeina może powodować bóle głowy, problemy z trawieniem, podrażnienie żołądka i pęcherza, wrzody, biegunki, zaparcia, uczucie zmęczenia, nadpobudliwość czy depresję. Wpływa na cały organizm, począwszy od systemu nerwowego po skórę. Kofeina podnosi poziom hormonu stresu, zaburza wydzielanie ważnych enzymów odpowiedzialnych za oczyszczanie organizmu, a także zwiększa wrażliwość receptorów nerwowych<sup>8</sup>. Jedno z przeprowadzonych badań wykazuje nawet związek między kofeiną i zwiększonym ryzykiem wystąpienia

---

<sup>8</sup> „Caffeine”, *ecuremelife.com*.

cukrzycy<sup>9</sup>. Ale wcale nie oznacza to, że powinnaś przerzucić się na kawę bezkofeinową. Kawa w każdej postaci ma silne właściwości kwasotwórcze<sup>10</sup>. Produkty kwasotwórcze powodują powstawanie komórek tłuszczowych, których celem ma być ochrona narządów przed działaniem kwasu<sup>11</sup>. (Zwróćcie uwagę, że nie ma to żadnego związku z kwaśnym smakiem cytrusów i innych owoców — kwestia ta zostanie szerzej omówiona na stronie 45). Zatem picie kawy oznacza powstawanie komórek tłuszczowych. Nawiasem mówiąc, jest też przyczyną nieświeżego oddechu. Co więcej, w uprawie kawowca, podobnie jak w uprawie zbóż, stosowane są pestycydy. W Stanach Zjednoczonych zakazano stosowania D-D-7 jednego ze środków owadobójczych, ale nadal jest on używany w innych krajach eksportujących kawę<sup>12</sup>. Zatem co rano rozpoczynasz dzień od wypicia porcji trucizny. A jeśli do filiżanki kawy będziesz dodawać trochę cukru lub sztuczny słodzik oraz porcję mleczka lub śmietanki, już na zawsze pozostaniesz grubaską. Jeśli pijesz kawę raz na jakiś czas, nie powinno to stanowić problemu. Ale jeśli potrzebujesz jej, by normalnie funkcjonować, to znak, że musisz z niej zrezygnować.

Znacznie lepszym sposobem na rozpoczęcie dnia jest filiżanka bezkofeinowej herbatki ziołowej — oczywiście organicznej. Bezkofeinowa zielona herbata ma wprost cudowne właściwości. Jak powszechnie wia-

---

<sup>9</sup> „Unhealthy link found between caffeine and diabetes”, CBC Health & Science News.

<sup>10</sup> Young, 51.

<sup>11</sup> Ibid., 24 – 25.

<sup>12</sup> Howell, „Why Choose Organic Coffee?”.

domo, spowalnia proces starzenia i działa antybakteryjne, a także hamuje rozwój komórek nowotworowych i pomaga zwalczać alergię oraz obniża ciśnienie krwi. Możesz iść do kawiarni, jeśli musisz, pamiętaj tylko, aby zamiast filiżanki kawy zamówić bezkofeinową, organiczną herbatę ziołową. Brakuje Ci kofeinowego dopalacza? Wypicie porcji organicznego, świeżo wyciśniętego soku owocowego natychmiast postawi Cię na nogi. Kiedy już przestaniesz być uzależniona od kofeiny, świeżo wyciśnięty sok owocowy będzie dla Ciebie wystarczającym kopem energetycznym.

Niezdrowe jedzenie nigdy nie zniknie. Z każdą minutą staje się coraz bardziej kuszące za sprawą laboratoryjnie wytworzonych zapachów, smaków, barwników spożywczych, toksycznych konserwantów czy zabójczych dla serca uwodornionych olejów roślinnych. Wiemy, że trudno się oprzeć ich urokowi, ale jeszcze nikomu, kto odżywia się fast foodami, nie udało się schudnąć. Rusz więc głową. Batony, chipsy i lody — wszystko to smakuje bosko, ale idzie w biodra i niełatwo jest się pozbyć ich skutków. Nie tylko pełno w nich tłuszczów nasyconych, cukrów, uwodornionych olejów roślinnych, kalorii i cholesterolu, ale zawierają także pełno „chemii”, która zniszczy Twój organizm. Czy mówią Ci coś nazwy hydroksyanizol butylowy (BHA) lub hydroksytoluen butylowy (BHT)? Większość z nas nigdy o nich nie słyszała, chociaż te konserwanty chemiczne możemy znaleźć w produktach spożywczych i w ich opakowaniach<sup>13</sup>. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków nie wymaga od firm podawania informacji na

---

<sup>13</sup> Steinman, 355.

temat zastosowania tych konserwantów w produkcji opakowań produktów spożywczych, mimo że te substancje mają kontakt z jedzeniem. Dzięki temu niektóre produkty mają dwudziestodwuletni okres przydatności do spożycia i prawdopodobnie przetrzymają Twój gruby tyłek. A jeśli myślisz, że jesteś sprytna, bo kupujesz tylko beztłuszczowe przekąski, proponujemy pójść po rozum do głowy. Terminy „beztłuszczowy” czy „niskotłuszczowy” zawsze powinny Ci się kojarzyć z „morzem chemii”. Przeczytaj informację na etykiecie. Czy naprawdę uważasz, że nie przytyjesz od jedzenia cukrów, uwodornionych olejów roślinnych, jajek czy mleka? Obudź się, idiotko. A tak przy okazji, cukier, tak jak kawa, ma właściwości kwasotwórcze<sup>14</sup>. Już wiesz, że spożywanie produktów kwasotwórczych sprawia, że Twój organizm wytwarza komórki tłuszczowe. Pamiętaj zatem, że cukier = tłuszcz. Natomiast jeśli zawleczesz swoje tłuste dupsko do sklepu ze zdrową żywnością, znajdziesz mnóstwo dozwolonych produktów. Tymi smakołykami możesz zajadać się zupełnie bezkarnie. Oczywiście nie twierdzimy, że aby schudnąć, musisz całkowicie zrezygnować z jedzenia fast foodów. Powinnaś raczej znaleźć zdrowsze odpowiedniki tego, co jadłaś do tej pory. W rozdziale 11. znajdziesz listę dozwolonych produktów, na których widok aż cieknie ślinka...

Czy należysz do osób, które bezmyślnie faszerają się lekami? Czy sięgasz do apteczki za każdym razem, kiedy kichniesz, prychniesz lub coś Cię zabolilo? Spróbuj być twarda. Jeśli o nie dbamy, nasze ciało funkcjonuje niczym perfekcyjna maszyna. Poprzez ból nasz mózg sy-

---

<sup>14</sup> Young, 75.

gnalizuje, że coś jest nie tak. Kiedy połykamy tabletkę, aby pozbyć się tej „choroby”, zagłuszamy jedynie objawy, nie rozwiązując samego problemu. Za każdym razem, kiedy bierzesz lekarstwo, przeszkadzasz swojemu organizmowi w naturalnym procesie leczenia. Łagodzisz objawy, ostrzegając Cię o problemie, i wysyłasz do mózgu fałszywe sygnały. Ból głowy może być spowodowany zmęczeniem, odwodnieniem organizmu albo objawem lekkiej alergii pokarmowej. Bardzo możliwe, że jest to reakcja organizmu na spożywane przez Ciebie świństwa. Zażycie dwóch tabletek aspiryny nie rozwiąże problemu. Jeśli masz katar, oznacza to, że Twój organizm próbuje się czegoś pozbyć przez wydzielinę z nosa. A Ty, biorąc lekarstwo na przeziębienie, wcale mu w tym nie pomagasz. Prawdę mówiąc, w ten sposób wszystko psujesz. Lekarstwa to chemia. Co z tego, że Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków dopuściła je do obrotu, skoro ta sama Agencja dopuszcza stosowanie aspartamu. Rusz w końcu głową. Czy myślisz, że spożywanie substancji chemicznych jest dla Ciebie dobre? Do każdego lekarstwa dołączona jest ulotka z listą skutków ubocznych. Oznacza to, że jego zażycie, co prawda, chwilowo poprawia Twoje samopoczucie, ale jednocześnie psuje w Twoim organizmie coś innego. Tak, ból menstruacyjny to nic przyjemnego. Ale tak ma być. Znoszenie comiesięcznych skurczów macicy (bez zażywania lekarstw) przygotowuje Cię na ból związany z porodem. Staw więc czoła sytuacji i przestań przeszkadzać Matce Naturze.

(Oczywiście, jeśli zażywasz lekarstwa przepisane Ci przez lekarza, ich odstawienie powinnaś z nim skonsultować).

Zapomnij, że uda Ci się stracić na wadze, prowadząc siedzący tryb życia. Musisz ćwiczyć, Ty leniuchu. Właściwe odżywianie znacząco poprawi Twój stan zdrowia, funkcjonowanie organizmu i korzystnie wpłynie na wszystkie aspekty Twojego życia. Ale musisz też ruszyć tyłek. Każdy, kto ma choć za grosz zdrowego rozsądku, wie, że połączenie ćwiczeń fizycznych z odpowiednią dietą, powoduje szybszą utratę wagi, niż samo zdrowe odżywianie. Wcale nie musisz codziennie chodzić na siłownię. Nawet nie powinnaś tak robić, ponieważ zbyt intensywne ćwiczenia szkodzą. Mogą prowadzić do odwodnienia, artretyzmu, osteoporozy i urazów, takich jak naderwania, skręcenia i złamania. Przetrenowanie może także doprowadzić do zbyt niskiego poziomu tłuszczu w organizmie, co może zakłócić cykl menstruacyjny i spowodować problemy z zajściem w ciążę<sup>15</sup>. A przecież chcesz zostać szczupłą laską, a nie chudzielcem. Na początek wystarczy dwadzieścia minut treningu kardio, pięć dni w tygodniu. Po kilku tygodniach podnieś sobie poprzeczkę. W zależności od tego, co chcesz osiągnąć, możesz albo zwiększyć intensywność treningu kardio, albo dodać ćwiczenia siłowe. Staraj się ćwiczyć rano. Gdy ćwiczymy, podniesione tętno i głębokie oddychanie powodują, że organizm przechodzi w tryb spalania tłuszczu i dzięki temu może być aktywny przez cały dzień<sup>16</sup>. Jednak niezależnie od pory ćwiczeń wkrótce uzależnisz się od treningu. Wysiłek fizyczny sprawiający, że się pocimy, powoduje, że nasz mózg uwalnia endorfiny i opiaty odpowiedzialne za dobre samopoczucie.

---

<sup>15</sup> Waehner, „Exercise Bulimia, the New Eating Disorder”.

<sup>16</sup> Pert, *Molecules of Emotion*, 321 – 322.

Dzięki ćwiczeniom spalamy tłuszcz i kalorie, poprawiamy krążenie krwi, regulujemy proces wypróżniania, rozwijamy mięśnie, zwiększamy swoją siłę fizyczną i pocąc się, oczyszczamy organizm z toksyn. Poza tym trening hamuje nasz wilczy apetyt i ochotę na niezdrowe podjadanie. Czyli same plusy. Zatem ćwiczymy.