

Susan Marque

# NATURALNE WODY OWOCOWE



Jak prawidłowo wykonać energetyczne,  
oczyszczające i antyoksydacyjne izotoniki



Susan Marque

# NATURALNE WODY OWOCOWE



Jak prawidłowo wykonać energetyczne,  
oczyszczające i antyoksydacyjne izotoniki



REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Anna Polaków  
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-335-7

Tytuł oryginału: *Fruit Infused Water. 98 Delicious Recipes for Your Fruit Infuser Water Pitcher*

Copyright © 2015 by Rockridge Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Ilustracje:

okładka i strona: 3 - © JeniFoto; strony: 1, 5, 7-9, 14-15, 26-27, 37, 49, 54-55, 58, 72, 86, 100, 114, 128, 142, 156, 170, 184, 196 - © flas100; strony: 9, 60, 62, 64, 67-69, 74-78, 80, 83, 88-89, 91, 93-94, 96, 103-107, 109, 111, 116, 118, 120-121, 124-125, 131, 133, 137, 139, 147-149, 158, 160-161, 163-164, 166-167, 172, 174-181, 187-188, 190, 192-193, 198-199, 204, 206-207 - © arbuzy; strony: 2, 70-71, 98-99, 182-183 - © anaumenko; strona: 6 - © room76photography; strony: 10, 37 - © urban\_light; strona: 13 - © mreco99; strony: 16-17 - © korovin; strona: 18 - © valphoto; strona: 26 - © Irochka; strony: 28-29, 84-85, 216 © sarsmis; strony: 30, 208 © Zamurovic; strony: 42-43 © EdZbarzhyvetsky; strona: 44 - © studioM; strona: 49 - © AGorohov; strony: 56-57 - © TKphotography; strony: 112-113 - © utima; strony: 126-127 - © a.petrych@gmail.com; strony: 140-141 - © odua; strony: 154-155 - © klenova; strony: 168-169 - © Shutter\_M; strony: 194-195 - © unixx.0.gmail.com; strona: 210 - © belchonock



GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywanie24.pl](http://www.odzywanie24.pl)

PRINTED IN POLAND



Dla Mamy i Taty







# SPIS TREŚCI

---

Wprowadzenie .....	11
--------------------	----

## CZĘŚĆ PIERWSZA SZTUKA ZAPRAWIANIA WODY OWOCAMI

<b>ROZDZIAŁ 1</b> Piękno wody .....	17
<b>ROZDZIAŁ 2</b> Naturalne smaki .....	29
<b>ROZDZIAŁ 3</b> Samodzielne wykonywanie owocowych napojów .....	43

## CZĘŚĆ DRUGA PRZEPISY


<b>ROZDZIAŁ 4</b> Napoje jednoskładnikowe .....	57
<b>ROZDZIAŁ 5</b> Napoje o właściwościach odświeżających .....	71

<b>ROZDZIAŁ 6</b>	Napoje o właściwościach oczyszczających ....	85
<b>ROZDZIAŁ 7</b>	Wody o właściwościach antyoksydacyjnych ..	99
<b>ROZDZIAŁ 8</b>	Napoje bogate w witaminy .....	113
<b>ROZDZIAŁ 9</b>	Napoje o właściwościach energetyzujących ...	127
<b>ROZDZIAŁ 10</b>	Napoje ziołowe .....	141
<b>ROZDZIAŁ 11</b>	Innowacyjne kombinacje smakowe .....	155
<b>ROZDZIAŁ 12</b>	Napoje musujące .....	169
<b>ROZDZIAŁ 13</b>	Fantazyjne napoje inspirowane słodzami .....	183
<b>ROZDZIAŁ 14</b>	Owocowe przekąski .....	195
Podziękowania .....		209
Źródła .....		211
Załącznik A: Brudna Dwunastka i Czysta Piętnastka .....		217
Załącznik B: Przeliczniki miar .....		219



## Jak korzystać z tej książki

---

 Woda zaprawiana owocami została zaprojektowana tak, by zapewnić szybkie i łatwe wprowadzenie do jej samodzielnego przygotowywania. Na stronach tej książki poznasz podstawy zaprawiania i korzyści, jakie może ono przynieść twojemu ciału.

Na stronach 31–40 dowiesz się, które **SKŁADNIKI** są zalecane oraz te, które nie przynoszą efektów.

Strony 23–25 zawierają zalecenia dotyczące rodzaju **WODY** używanej do zaprawiania.

Jeśli **CHCESZ ZACZĄĆ OD RAZU**, w rozdziale 3 „Samodzielne wykonywanie owocowych napojów” na stronach 47–50, znajdziesz proste instrukcje.

Gdy nauczysz się korzystania ze swojego **URZĄDZENIA DO ZAPRAWIANIA WODY**, będziesz gotów, by przejść do rozdziału 4, „Napoje jednoskładnikowe”, na stronach 59–69.

By przejrzeć przepisy na **WODE ZAPRAWIONĄ OWOCAMI**, przejdź do rozdziałów od 5 do 11.

Jeśli szukasz rekomendacji dotyczącej zakupu urządzenia do zaprawiania wody, sprawdź sekcję **ŹRÓDŁA** na stronach 211–215.



# WPROWADZENIE

---

**W**oda smakowa istnieje prawdopodobnie tak długo jak sam człowiek, biorąc pod uwagę, że zanim trafiła do misek, znajdowała się wewnątrz naczynia naturalnego pochodzenia, absorbując tym samym nutę kokosa lub tykwy. Wrzucenie plastra cytryny do szklanki, przed dolaniem lodowatej wody podczas oczekiwania w restauracji, było uważane za elegancję i było po prostu praktyczne w krajach, w których cytryna może zdezynfekować wodę. Ostatecznie uzdrowiska zdały sobie sprawę z tego, jak orzeźwiające są napoje ze wsadem z owoców i jak szczęśliwi są klienci, którzy je piją. Teraz w domu możesz zrobić własne owocowe kompozycje, które śmiało mogą rywalizować z twoimi ulubionymi napojami.

Każdy z przepisów w tej książce jest swoistym przewodnikiem, dzięki któremu zaczniesz tworzyć własne, proste i smaczne napoje owocowe. Zapraszam do kreatywności w mieszaniu i dopasowywaniu elementów jednej receptury do drugiej. W końcu liczy się swój smak. Zaprawianie to świetny sposób, by uzyskać dodatkowe



korzyści z picia wody. Pomogło one wielu ludziom zwiększyć spożycie  $H_2O$ , poprawiając tym samym poziom energii w organizmie, rozjaśniając skórę i łagodząc drobne dolegliwości, takie jak bóle głowy i inne.

Spróbuj nowego owocu lub kombinacji smaków i ciesz się wykorzystaniem nowych składników do swoich napojów. Skorzystaj z lokalnej giełdy rolnej i porozmawiaj z rolnikami. Często znajdziesz wśród nich takich, którzy uprawiają ziemię ekologicznie, a ich metody wykraczają poza standardy określone przez Agencję ds. Żywności i Leków (FDA) dla rolnictwa ekologicznego, ale z tego czy innego powodu nie otrzymali jeszcze certyfikatów. Używanie najświeższych i najzdrowszych składników to najlepszy sposób na pełne wykorzystanie dobrodziejstw płynących z zaprawionej owocami wody. Jeśli ciekawi cię, jak smakuje taka woda lub jakich korzyści zdrowotnych może ci dostarczyć, ta książka jest idealnym punktem wyjściowym. Zacznij lekturę, by dowiedzieć się, jak włączyć wodę z owocami do swojej diety.







*Część pierwsza*

---

# SZTUKA ZAPRAWIANIA WODY OWOCAMI



# PIĘKNO WODY

*Rozdział*

1





## Podstawa życia



koło 70% planety, na której żyjemy, jest pokryta wodą, a każdy organizm składa się z niej w około 60–70%. Zachowanie zdrowia oznacza pozostanie nawodnionym. Woda jest przeważającym składnikiem niemal każdej części twojego ciała i chociaż powietrze jest nieco ważniejsze dla podtrzymania życia, to bez wody również nie przetrwasz zbyt długo. Wiesz już, że im jest cieplej, tym bardziej się pocisz i tym więcej wody potrzebujesz, by być nawodnionym. Pocenie się jest sposobem ochładzania organizmu. Gdy robi się gorąco – eliminuje, nadmiar ciepła i reguluje temperaturę ciała.

Może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale woda jest również potrzebna do prawidłowego trawienia. Mówi się, że trawienie jest „kluczem do naszego zdrowia”, a bez wystarczającej ilości wody zarówno absorpcja, jak i eliminacja toksyn będą mniej efektywne. Ważnym jest, by dostarczać organizmowi wystarczającej ilości wody przed i między posiłkami oraz podczas ćwiczeń, aby zapewnić płynne funkcjonowanie Twojego ciała. Woda\* pomaga również nawilżać stawy i przenosi składniki odżywcze do komórek, z któ-

---

\* Jak woda może oddziaływać na poprawę zdrowia, a nawet zwalczać dolegliwości można przekonać się z książki „Lecznicza woda”, której autorką jest dr Dina Aschbach. Publikacja jest dostępna w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

rych usuwa odpady i pomaga utrzymać uczucie vitalności, świeży oraz wypoczęty wygląd. Dostarczenie odpowiedniej ilości wody jest jednym z najważniejszych działań, które winniśmy podjąć, aby utrzymać nasz organizm w dobrym stanie.

Napoje dostarczają największej ilości wody, jaką dana osoba spożywa w ciągu jednego dnia – około 80% całkowitego spożycia. Jedzenie zabezpiecza około 20% dziennego zapotrzebowania na wodę; liczba ta jest nieco wyższa, gdy spożywa się głównie warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste (takie, które gotuje się w wodzie) jako podstawę diety. Dieta oparta na przetworzonej żywności powoduje, że organizm potrzebuje jeszcze więcej wody, by ponownie uwodnić cząstki mąki celem strawienia i absorpcji istotnych składników odżywczych. Brak wystarczającej ilości wody w organizmie może spowolnić funkcje metaboliczne, przez co odpady i tłuszcze nie zostaną odpowiednio usunięte. Jest to jedna z przyczyn, dla której ludzie gaszący pragnienie napojami bezalkoholowymi i słodzonymi, nie pijąc przy tym wystarczającej ilości wody, często zmagają się z eliminacją tłuszczu.

Woda jest przydatna w utrzymaniu idealnej wagi ciała. Łatwo jest pomylić głód z pragnieniem – często myślisz, że jesteś głodny, kiedy tak naprawdę chcesz pić. Przyjmowanie odpowiedniej ilości wody może pomóc zmniejszyć ilość konsumowanej żywności, co zazwyczaj prowadzi do szczuplejszej, zdrowszej sylwetki, zwłaszcza przy ogólnej, zdrowej diecie.

Jednym z powodów, podawanych przez wiele osób, niespożywania wystarczającej ilości wody, jest to, że nie ma ona swojego naturalnego smaku. Jeśli nie smakuje dobrze, trudno jest jej pić tyle, ile potrzebuje twoje ciało. Woda działa jak system dystrybucji – wprowadzanie do organizmu substancji chemicznych i zanieczyszczeń w postaci słodkich napojów, wymaga od ciężko pracujących organów odfiltrowywania tego, czego organizm nie może użyć. Jeśli



naprawdę chcesz zadbać o swoje ciało, powinieneś dostarczać mu jedynie takich substancji, które będą wspierały jego zdrowe funkcjonowanie, a nie dodatkowo je obciążały. Kiedy zadbasz o nie pijąc wystarczającą ilość wody, zobaczysz więcej pożądanych, dodatkowych korzyści, takich jak czysta skóra, płaski brzuch, dużo energii witalnej, większa wytrzymałość, siła i wiele innych. Woda często jest pomijana jako składnik odżywczy, ale jest jednym z najważniejszych dostępnych składników.

## Lepsza niż napoje gazowane

Od „Sugar Blues” do „Fat Chance” napisano mnóstwo książek przedstawiających niebezpieczeństwa związane z cukrem. Przetworzony biały lub brązowy cukier występuje w różnych formach, pod wieloma nazwami, ale wszystkie one uzależniają do tego stopnia, że naukowcy udowodnili, iż jego wpływ na organizm nie różni się zbytnio od tego, który ma kokaina czy inne, silnie uzależniające substancje. Biorąc to pod uwagę, łatwo można wywnioskować, że cukier jest jednym z czynników przyczyniających się do wielu współczesnych dolegliwości. Cukrzyca, choroby serca, zespół metaboliczny i przyrost masy ciała związane są z nadmiernym spożyciem cukru. W amerykańskiej diecie cukry dodane\* pochodzą z wielu źródeł; słodyczne stanowią jedynie 6,1% wspomnianych cukrów, podczas gdy napoje gazowane stanowią aż

---

\* Cukry dodane – wszystkie mono- i disacharydy dodane przez producentów żywności zgodnie z recepturą w procesie produkcyjnym. Dotyczy to również stosowania jako surowca produktów naturalnie zawierających w/w cukry, jak np. miód. Do monosacharydów zaliczamy: glukozę – cukier gronowy, galaktozę, fruktozę, arabinozę. Do disacharydów zaliczamy: sacharozę – cukier biały, maltozę i laktozę – cukier mleczny (przyp. tłum.).

35,7%. Cukier dodaje się także do naturalnie słodkich pokarmów, takich jak soki owocowe, oraz innych napoi, co sprawia, że stają się one obciążeniem dla organizmu, a nie źródłem paliwa.

Woda jest substancją, która pozwala organizmowi wchłonąć i wykorzystać składniki odżywcze, których potrzebuje. Pomaga zachować jasny stan umysłu, dzięki czemu możesz się skupić i produktywnie pracować. Spożywanie napoi z cukrem przynosi odwrotny skutek i może spowodować otyłość. Kiedy jesz cukier, twoje ciało uwalnia hormon zwany insuliną, który przetwarza go z twojej krwi do produkcji energii; nadmiar jest magazynowany w postaci tłuszczu. Im więcej spożywanego cukru, tym wyższy poziom insuliny, co prowadzi do zwiększonego magazynowania tłuszczu. Oprócz tego, wyższe poziomy insuliny zaburzają działanie hormonu leptyny, która jest odpowiedzialna za sygnalizowanie mózgowi, że jesteś najedzony i powinieneś już przestać konsumować. Jeśli leptyna nie dostarczy tej wiadomości do mózgu, najprawdopodobniej nadal będziesz spożywał te rzeczy, które powodują wzrost poziomu insuliny.

Internet pełen jest historii ludzi, którzy po zarzuceniu picia słodkich napojów gazowanych stracili 10, 15 a nawet 25 funtów\* w ciągu zaledwie kilku miesięcy. Wielu odkryło, że przejście z napojów gazowanych na wodę pomogło im pozbyć się zbędnych kilogramów w zdrowym tempie, tj. od jednego do dwóch funtów na tydzień. Liczni z nich doświadczyli również zaskakujących skutków ubocznych – po zaledwie dwóch tygodniach woda zaczęła smakować lepiej niż słodkie napoje. Film dokumentalny *Fed Up* z 2014 roku stworzył dziesięciodniowe wyzwanie, aby pomóc ludziom całkowicie zrezygnować z rafinowanego cukru, włączając w to rezygnację z koktajli i soków przez 10 dni. (Woda owocowa

---

\* Funt – około 0,4536 kg (przyp. tłum.).

z małą zawartością fruktozy jest dopuszczalna). Twórcy dokumentu stwierdzają, że akceptując wyzwanie powinieneś poczuć się lepiej w ciągu już jednego do dwóch dni, a łaknienie cukru powinno opuścić cię w ciągu trzech tygodni.

Gdy woda smakuje świetnie, łatwiej jest pić jej więcej, pozostać nawodnionym i cieszyć się nagrodą, którą jest zdrowe, optymalnie funkcjonujące ciało. Jedną z najlepszych rzeczy dotyczących zaprawiania wody owocami jest to, że zapewnia ona wówczas dodatkowe korzyści odżywcze przy bardzo małej zawartości cukru. Co ważniejsze, picie takiej wody jest znacznie przyjemniejsze niż zwykłej, więc większość ludzi uważa, że dzięki temu będą spożywać więcej. Woda owocowa jest nieskończenie różnorodna, co w efekcie może być tańsze niż podtrzymywanie nawyku picia słodkich napojów. Jeśli wytrwasz przez pierwsze trzy tygodnie zmiany, przejście na wodę z dowolnego rodzaju słodkiego napoju stanie się łatwe i satysfakcjonujące. Twoje smaki się zmienia i wyostrzą, dzięki czemu wody zaprawiane owocami staną się słodsze, niż wydawały się na początku. Korzystając z dobrodziejstw zaprawiania wody owocami, które sprawia, że staje się ona świetna do picia, dodatkowo przekonasz się, iż uzyskane bonusy zdrowotne są najsłodszy z nich.

## Wiele rodzajów wody

Oczyszczona woda jest często filtrowana celem usunięcia z niej chloru, fluoru i innych chemikaliów znajdujących się w miejskiej wodzie pitnej, koniecznych by była ona bezpieczna do spożycia. Używanie powyższych chemikaliów jest obowiązkowe i ma chronić ludzi przed szkodliwymi bakteriami, a także zapobiegać psuciu się zębów. Woda ze studni często jest naturalnie filtrowana i zazwy-



czaj nie zawiera żadnych dodatków. Ma świeży smak i na ogół jest bezpieczna do picia z kranu, podobnie jak woda oczyszczona. Wstawienie na kilka godzin do lodówki wody z kranu może pomóc wytrącić z niej chlor, ale nie usunie fluoru ani innych zanieczyszczeń. Podczas gdy substancje te są używane, by zapewnić ci bezpieczeństwo, istnieją pewne kontrowersje dotyczące tego, czy są one naprawdę dobre dla zdrowia.

Używaj wody, która sprawia, że pijąc ją czujesz się wspaniale. Ci, którzy po prostu chcą usunąć chlor, stosując prosty filtr węglowy mogą załatwić sprawę. Pur lub Brita to dwie najbardziej popularne marki filtrów wody, zakładane do dzbanków lub takich, które montuje się na kranie lub pod zlewem. Pamiętaj tylko o regularnej wymianie filtrów i zawsze wylewaj pierwsze dwa dzbanki, które przez nie przepuszczasz, ponieważ mogą zawierać trochę węgla. Woda z kranu jest testowana i jeśli chcesz wiedzieć, co dokładnie w niej jest, możesz poprosić o raport z wodociągów.

Wysokiej jakości składniki zapewnią ci wysokie wyniki. Jeśli lubisz smak i zapach przefiltrowanej wody, możesz zainwestować w system filtrowania domowego, który jest dokładniejszy niż filtr węglowy. Przy użyciu tego systemu filtracji, podczas kąpieli, nie będziesz wchłaniał chloru przez skórę, a swój dzbanek z wkładem na owoce napełnisz z dowolnego kranu w domu. Ostatecznie wybór należy do ciebie – wybierz to, co ci najbardziej odpowiada

## Dodaj gazu

Istnieje obawa, że picie wody gazowanej zapobiega wchłanianiu wapnia i może prowadzić do problemów z kośćmi, takich jak osteoporoza. Przeciwnicy tej teorii szybko jednak wskazują, że badania, na podstawie których wyciągnięto taki wniosek, dotyczyły

jedynie napojów gazowanych, takich jak cola, a nie czystej wody gazowanej. Nasycanie wody dwutlenkiem węgla może być przyjemną alternatywą dla wody niegazowanej. Dzięki dodatkowemu zaprawieniu jej owocami, picie stanie się czystą przyjemnością.

Istnieje kilka sposobów wykorzystania wody gazowanej do stworzenia jej zaprawionej wersji. Możesz na przykład kupić taką jak San Pellegrino, Ty Nant czy Perrier. Możesz też kupić syfon, taki jak ten, który widziałeś w filmach z lat 50. lub w domu Twoich dziadków, aby stworzyć własną wodę gazowaną. SodaStream to nowoczesna wersja syfonu oferująca kontrolę nad ilością gazu, który wtłaczasz w wodę. Istnieje także metoda „zrób to sam”, która nie wiąże się z tłoczeniem pod ciśnieniem dwutlenku węgla do wody. Zamiast tego tworzysz odpowiednią mieszaninę sody oczyszczonej i octu, aby uzyskać musowanie. Ta metoda może być jednak trudna, więc na początku spróbuj wody, która już jest nasycona dwutlenkiem węgla, aby sprawdzić, czy ci smakuje, zanim zainwestujesz w coś bardziej skomplikowanego.

## Nawadniaj się!

Prawdopodobnie powiedziano ci, że powinieneś wypijać osiem szklanek wody dziennie – jest to standardowa rekomendacja dla osób przestrzegających przeciętnej amerykańskiej diety. Ważne

jest jednak, aby zdać sobie sprawę, że każdy ma indywidualne potrzeby w tym względzie. Według Narodowego Instytutu Zdrowia mężczyźni potrzebują do trzynastu ośmiuncjowych porcji wody dziennie, podczas gdy kobiety tylko około ośmiu porcji ośmiuncjowych\* (Institute of Medicine, 2004).

Odwodnienie jest niebezpieczne. Zaczynasz odczuwać zmęczenie, gdy zasoby wody w twoim ciele uszczuplą się o 1% w stosunku do masy ciała. Później twoje funkcje psychologiczne zostają osłabione przy 2-procentowej utracie wody. Jeśli dana osoba straci 10% wody w stosunku do masy ciała może umrzeć.

To, że prawdopodobnie nie pijesz wystarczającej ilości wody poznasz po tym, że odczujesz objawy odwodnienia, takie jak: szybkie tętno, zmęczenie, przesuszenie skóry, suchość w ustach lub oczach. Pamiętaj wówczas, by zwiększyć spożycie wody pitnej. Jedz pokarmy bogate w wodę i zmniejszaj konsumpcję

---

\* Uncja – około 28,35 g.



suchych, twardych i pieczonych produktów. By mieć pewność, że codziennie wypijasz wystarczającą ilość wody, wypełnij trzy czwarte dzbanka i trzymaj go w lodówce. Popijaj po szklance przez cały dzień, a dzbanka użyj jako wizualnego miernika kontrolującego odpowiednią ilość spożywanej wody.

**Uwaga:** W przypadku chorób związanych z biegunką, wymiotami, wysoką gorączką, oparzeniami lub urazami zapotrzebowanie organizmu na wodę znacznie wzrośnie. Ponadto powinieneś pić więcej wody podczas długotrwałej aktywności fizycznej oraz kiedy jest bardzo gorąco na zewnątrz.



# NATURALNE SMAKI

*Rozdział*

2





## Składniki i witaminy

**J**akie pokarmy są najlepsze do zaprawiania? W przeciwieństwie do herbaty, uzyskane w ten sposób napoje nie wykorzystują ciepła do wyciągania smaku z suchych składników. W przypadku napojów zaprawionych owocami najlepiej jest używać świeżych składników, które są porowate i soczyste. Chociaż można dodać trochę suchego proszku kakaowego, cynamonu, pieprzu Cayenne czy innej przyprawy, główne składniki powinny być delikatne i mieszać się z wodą bez większej trudności. Melony, owoce cytrusowe, jagody, a nawet banany pięknie się mieszają, by nadać twojej wodzie pożądaną, smakową nutę. Gdy zobaczysz, jak proste i przyjemne są przepisy zawarte w tej książce, będziesz mógł je wybierać według swojego gustu, preferencji oraz zalet każdego ze składników.

Podczas przygotowywania napoju najlepiej ograniczyć ilość składników, aby uzyskać wyraźny smak. Zbyt duża różnorodność może zamulić wodę, podczas gdy pomieszanie kilku z nich da ci nieskończone orzeźwienie. Możesz poeksperymentować ze mieszaniem warzyw z owocami, aby sprawdzić jaki smak uzyskasz. Jeśli pociąga cię groszek zmieszany z miętą i gruszką lub marchewka z limonką i szalwią – wypróbuj to.

Owoce cytrusowe są naturalnym wyborem do zmieszania; mają wysoką zawartość soku, który dobrze miesza się z wodą. Zalecane owoce cytrusowe to między innymi:

**Grejpfrut:** Znany z obniżania poziomu cukru we krwi i wspomagania wątroby. Grejpfrut wspomaga także trawienie.

**Cytryna:** Wspomaga wątrobę i trawienie. Ma właściwości antyseptyczne i bakteriobójcze, a także chłodzące.

**Limonka:** Podobna do cytryny, z jeszcze większymi korzyściami dla wątroby. Pomimo że cytryna i limonka zawierają rozpuszczalny w wodzie kwas cytrynowy, uważane są za alkalizujące dla organizmu.

**Pomarańcza:** Bogata w witaminę C, pomaga oczyścić wątrobę i krew.

**Mandarynka:** Niektórzy twierdzą, że mandarynki są dobre do leczenia czkawki. Na pewno mają dobre właściwości dla wątroby i trawienia, podobnie zresztą jak inne owoce cytrusowe. Świetnie gaszą pragnienie i zmniejszają ryzyko miażdżycy.

Melony są tak wodniste, że łatwo się je miesza i rozprowadza w napoju. Rodzaje melonów zalecanych do mieszania obejmują:

**Kantalupa:** Bogata w potas, ma właściwości chłodzące i podobnie jak wszystkie melony, z uwagi na zawartość witamin z grupy B, niweluje efekty stresu. Ponadto posiada właściwości moczopędne oraz zawiera adenozynę, czyli antykoagulant.



**Crenshaw (melon żółty), Kasaba, Honeydew (melon miodowy):** Wszystkie dostarczają podobnych korzyści zdrowotnych jak kantalupa.

**Melon – ogórek:** Właściwości moczopędne i chłodzące; pomaga także oczyścić krew. Zawiera erepsynę, tj. enzym trawienny, który rozkłada białko na aminokwasy.

**Arbuz:** Łagodzi pragnienie i niweluje stres. Arbuz jest dobrym źródłem witamin A i C oraz potasu.

Jagody ze swoją delikatną strukturą doskonale nadają się do mieszania z wodą. Są dobrze uwodnione i mają intensywny smak. Łatwo się mieszają, tworząc niewielkie zmącenie. Rodzaje polecane do zaprawiania to:

**Jeżyny:** Znane z zapobiegania chorobom oczu; są bogate w witaminę C. Mają właściwości ściągające (stosowane w kosmetyce) i łagodnie moczopędne.

**Czarne jagody (borówki amerykańskie):** Doskonałe źródło witamin A i C oraz manganu. Mają właściwości bakteriobójcze, podobne do żurawin, wspomagające walkę z infekcjami układu moczowego.

**Maliny:** Wspomagają pracę nerek, oczyszczają krew, przynoszą korzyści wątrobie. Maliny są zalecane jako wzmacniające wzrok.

**Truskawki:** Działają przeciwwirusowo i uspokajająco. Zapachy truskawkowe są często stosowane w stomatologii, by ukoić ner-

wy, a ekstrakt może być wcierany w zęby i dziąsła celem usunięcia kamienia nazębnego i ogólnego wzmocnienia zębów.

Wszelkie owoce, które lubisz są dobre do zrobienia napoju. Delikatniejsze łatwiej się rozpuszczają, a tym samym oddają napojom więcej esencji. Inne owoce zalecane do mieszania to:

**Jabłko:** Oczyszcza wątrobę, chłodzi i wspomaga trawienie. Jabłka są dobre na złagodzenie pragnienia i mają właściwości przeciwgorączkowe.

**Morela:** Dobre źródło witaminy A i karotenu. Ma właściwości łagodzące suchość w gardle lub suchy kaszel.

**Banan:** Łagodzi pragnienie i leczy zaparcia. Banany mają wysoką zawartość potasu.

**Wiśnia:** Zawiera żelazo, fosfor, potas, wapń i witaminę A. Wiśnie są cierpkim i rozgrzewającym pokarmem, zwiększającym energię.

**Chili:** To warzywo ma właściwości chłodzące i wzmagające apetyt. Jest bogate w przeciwutleniacze, witaminy A i C, a także likopen, wspomagający walkę z niektórymi rodzajami nowotworów.

**Kokos:** Wraz ze wspnianiałymi kwasami tłuszczowymi, zawiera również mangan, miedź i potas. Ma właściwości antybakteryjne i jest świetnym źródłem energii. Ponadto jest bogaty w przeciwutleniacze.

**Żurawina:** Bogata w przeciwutleniacze jest dobrym źródłem proantocyjanidyn, które hamują rozwój bakterii w układzie moczowym lub pęcherzu moczowym.

**Figa:** Wspomaga trawienie i pomaga leczyć zaparcia. Bogata w potas. Wykorzystywana do leczenia wrzodów i hemoroidów.

**Winogrona:** Wspomagają działanie nerek, wątroby i wzmacniają kości. Są łatwo trawione i zawierają witaminy A, C i kompleks z grupy B.

**Kiwi:** Łagodzi pragnienie i chłodzi ciało. Owoce kiwi są bardzo bogate w witaminę C, magnez oraz potas. Są bogate w przeciwutleniacze i obniżają ryzyko powstawania zakrzepów.

**Mango:** Dobre źródło witamin A, C oraz potasu. Mango chłodzi i gasi pragnienie.

**Nektarynka:** Bogata w witaminy A i C. Nektarynki są dobrym źródłem przeciwutleniaczy i są z reguły słodsze niż brzoskwinie.

**Papaja:** Zawiera karnitynę, związek uważany za działający przeciwnowotworowo. Podobnie jak wiśnie, papaje są owocem rozgrzewającym, a nie chłodzącym. Posiadają papainę, tj. enzym, który pomaga w rozkładzie białek i wspomaga trawienie.

**Brzoskwinia:** Bogata w witaminy A, C oraz wapń. Brzoskwinie mają delikatne właściwości przeczyszczające i moczopędne. Sprzyjają w walce z osteoporozą.

**Gruszka:** Pektyna w gruszkach pomaga obniżyć poziom cholesterolu i wypłukać toksyny. Gruszki przyspieszają trawienie, łagodzą zaparcia i nawadniają.

**Kaki:** Źródło potasu i witaminy A. Pomaga łagodzić suchy kaszel, nawilża ciało i ogranicza niektóre rodzaje krwawienia, np. związane z hemoroidami.

**Ananas:** Zawiera bromelainę, enzym o właściwościach przeciwzapalnych. Wspomagana dużą zawartością manganu w ananasie, bromelaina pomaga trawić skrobie lub białka, a także może łagodzić ból gardła.

**Śliwka:** Pomaga w trawieniu i łagodzi pragnienie. Śliwki są pomocne w problemach z wątrobą i zwiększają wchłanianie żelaza.

**Granat:** Bogaty w potas. Sprzyja wytwarzaniu czerwonych krwinek, wzmacnia pęcherz i łagodzi owrzodzenie jamy ustnej.

Świeże zioła stanowią aromatyczny dodatek do napojów. Mają pełny smak i wiele wspólnych korzyści. Polecane zioła to:

**Bazylia:** Bogata w przeciwutleniacze. Pomaga zmniejszyć obrzęk i łagodzi objawy depresji. Bazylia można również używać do uspokojenia nerwów, wspomagania trawienia, a nawet zapobiegania infekcjom bakteryjnym.

**Lawenda:** Uspokaja zarówno umysł jak i ciało. Można ją stosować do łagodzenia niepokoju, depresji, wyczerpania, drażliwości i bólów głowy. Jest również dobra na trawienie i pomaga obniżyć gorączkę.



# Wybieramy produkty organiczne

Chociaż nie ma ostatecznych dowodów naukowych stwierdzających, że produkty organiczne mają więcej składników odżywczych niż ich konwencjonalne odpowiedniki, to nawet eksperci są zgodni, że organiczny smak jest po prostu lepszy. W produktach ekologicznych mamy pełniejszy, bogatszy smak. Jeśli zapytasz o to rolników ekologicznych, powiedzą, że ten wspaniały smak pochodzi z opieki, którą zapewniają glebie – rośliny absorbują dodatkowe składniki odżywcze, które później ci przekazują.

Według badań przeprowadzonych przez profesora Carla Seiferta, z Uniwersytetu w Newcastle, organiczne owoce i warzywa zawierają aż o 40% więcej antyoksydantów niż konwencjonalne produkty (Weil, 2014).

Przeciwutleniacze\* są potężnymi cząsteczkami, które chronią komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, a także pomagają w zwiększeniu odporności na choroby i starzenie. Ponadto nie spożywasz pestycydów, aerozoli ani organizmów zmodyfikowanych genetycznie, kiedy wybierasz jedzenie organiczne. Jedząc ekologiczne produkty możesz być pewny, że zostały wyhodowane bez szkody dla środowiska.



---

\* Ekstrakt z pestek winogron OPC jest najsilniejszym antyoksydantem zwalczającym wolne rodniki, którego niezwykle, lecznicze właściwości opisuje Anne Simons w książce „OPC – ekstrakt z pestek winogron”. Publikację można dostać w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

**Mięta:** Znany środek wspomagający trawienie. Uczestniczący w rozpraszaniu patogenów, w oczyszczaniu kanałów nosowych, a także ochładza organizm.

**Pietruszka:** Odświeża oddech. Ma wysoką zawartość witamin A, C oraz bardzo dużo żelaza. Wzmacnia zęby i oczyszcza krew.

**Rozmaryn:** Wspomaga myślenie i pamięć. Przyczynia się do łagodzenia bólu mięśni, gardła, kaszlu i zgagi.

**Szałwia:** Środek obkurczający o właściwościach bakteriobójczych. Może być stosowana w celu zmniejszenia objawów menopauzy, zwłaszcza uderzeń gorąca. Koi nerwy.

**Tymianek:** Powszechnie stosowany na kaszel, ból gardła i niestrawność. Uważa się, że uspokaja umysł i łagodzi artretyzm.

Inne składniki, które znajdziesz w poniższych przepisach, zostały dodane z uwagi na ich smak oraz korzyści zdrowotne. Niektóre z nich to:

**Cynamon:** Obniża poziom cukru we krwi i zwiększa witalność. Nie zaleca się spożywania zbyt dużej ilości cynamonu kobietom w ciąży. Wzmaga oczyszczanie jelit, aktywnie uczestniczy w zwalczaniu infekcji grzybiczych i zapobieganiu chorobie Alzheimera.

**Kakao:** Bogate w fenole obniża ciśnienie krwi, pomaga w niszczeniu blaszek miażdżycowych i poprawia samopoczucie.

**Imbir:** Podobnie jak mięta jest znany ze stymulacji i wspomagania trawienia, a także krążenia oraz oddychania. Łagodzi chorobę lokomocyjną i nudności, obniża ciśnienie krwi, a nawet jest stosowany jako lek na przeziębienie lub gorączkę.

**Wanilia:** Stosowana w leczeniu gorączki i wzdęć, a także jako afrodyzjak. Jej uwodzący aromat działa kojąco i zwiększa pewność siebie.

## W sezonie

W zależności od tego gdzie mieszkasz, lato może być najbardziej obfitującą w owoce porą roku. Melony, jagody, owoce pestkowe i cytrusy są wówczas łatwe do znalezienia w sklepach i na targowiskach. Gdy nadejdzie jesień, przyniesie świeże jagody, jabłka, gruszki, żurawinę, kaki i granaty. Podczas mroźnych zimowych miesięcy o cieplejszych przypomną Nam piękne cytrusy, daktyle i banany, a gdy nadejdzie wiosna – zrobią to truskawki, melony, morele oraz mango.

By wybrać najlepsze owoce i zrobić najsmaczniejsze napoje z wodą, musisz zwrócić uwagę na kilka rzeczy:

**Kolor.** Owoce są kolorowe. Występują w ogromnej różnorodności odcieni, od czerwieni i pomarańczy po błękit i zieleń. Często, po zewnętrznym wyglądzie, można ocenić, które jagody będą najśłodsze, owoce pestkowe będą bardziej słodkie niż kwaśne, a nawet które kiwi będą smakowały najlepiej. Ciemny, bogato wyglądający owoc jest zwykle tym, czego szukasz: morela, która jest bardziej pomarańczowa niż żółta, w pełni czerwone tru-

skawki, które urosły na tyle, by nabrać słodkiego smaku. Nawet kiwi będzie trochę ciemniejsze niż kwaśne, nieco jaśniejsze.

**Jędrność.** Pomyśl o owocach jak o ludziach. Młodość jest witalna, ponieważ nasza skóra jest miękka, jędrna i promienna. Dojrzałe również będą miały ten młodzieńczy blask. W przypadku owoców pestkowych skórki są często twardsze, ale ulegają dotykowi. Jabłka są błyszczące i bardzo jędrne. Prawidłowo przechowywane pozostają chrupiące. Nie kupuj tych, które są miękkie w dotyku. Podczas wybierania ananasa, powinieneś móc łatwo usunąć górne liście. Jeśli nie możesz tego zrobić, najprawdopodobniej owoc będzie kwaśny.

**Dźwięk.** Stukając w melon powinieneś usłyszeć głuchy odgłos (nie pukanie uderzających o drewno knykci). Jeśli sam nie potrafisz odróżnić odgłosu, zapytaj sklepikarza, ponieważ nie ma nic lepszego niż cudowny, słodki smak dobrego melona.

## Nie wyrzucaj tego owocu!

Nie chcesz chyba od razu wyrzucać swoich składników po zrobieniu jednej partii zaprawionej owocami wody? Możesz ponownie użyć tych samych i dodać trochę więcej wody gdy wypijesz pierwszą turę, a następnie poczekać nieco dłużej, aż zaprawią wodę ponownie. Po całym dniu lub dwóch warto zacząć od świeżych składników. By uzupełnić smak, który staje się rozcieńczony po wielokrotnym użyciu, dodaj trochę więcej świeżych składników, w razie potrzeby mącąc. Jeśli używasz cytryny, możesz wykorzystać swoją mieszankę nawet na trzeci lub czwarty dzień, ponieważ zapobiega ona psuciu się innych składników.



## Trochę więcej słodczy

By wzmocnić słodki smak, możesz dodać stewii lub agawy, miodu, syropu z brązowego ryżu lub klonowego. Chociaż recenzje sztucznych słodzików są różne, najlepiej unikać wszystkiego, co twierdzi, że jest naturalne, a brzmi jak substancja chemiczna. Stewia jest jedynym środkiem słodzącym, który nie przyczynia się do powstawania czynników rakotwórczych; mimo że ma zero kalorii, nie zawiera cukru i jest bardzo słodka. Jeśli dodajesz odrobiny miodu, syropu klonowego, z brązowego ryżu, cukru kokosowego lub agawy, przed podaniem dobrze zamieszaj płyn, ponieważ chcesz, aby cięższe substancje słodzące zostały w pełni rozpuszczone w napoju.



**Często pijesz napoje i soki zawierające duże ilości cukru?  
Czy wiesz, że cierpi na tym Twój organizm?  
Zamień je na zdrową i naturalną alternatywę!**

Dzięki sprawdzonym poradom zawartym w tej publikacji:

- poznasz przepisy na naturalne wody owocowe i dowiesz się jak prawidłowo je wykonać,
- nawodnisz organizm i usuniesz toksyny,
- dostarczysz ciału witamin i składników odżywczych,
- wspomogiesz trawienie i procesy metaboliczne,
- nawilżysz skórę i stawy od środka,
- utrzymasz prawidłową masę ciała,
- wyeliminujesz bóle głowy,
- zmniejszysz ryzyko zawału serca i udaru,
- utrzymasz w zdrowiu nerki i zminimalizujesz opuchlizny,
- poprawisz koncentrację i zwiększysz produktywność,
- zyskasz zdrową alternatywę dla słodzonych napojów.



**Woda owocowa – zdrowo i naturalnie!**

Patroni:

