



dr Bruce Fife

GORZKA PRAWDA O SŁODZIKACH

Naukowe fakty kontra
słodkie kłamstwa

vital
GWARANCJA ZDROWIA

GORZKA PRAWDA O SŁODZIKACH

dr Bruce Fife

GORZKA PRAWDA O SŁODZIKACH

Naukowe fakty kontra
słodkie kłamstwa



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Anna Płotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-494-3

Tytuł oryginału: *The Stevia Deception: The Hidden Dangers of Low-Calorie Sweeteners*

Copyright © 2017, Bruce Fife
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form
without permission in writing from the publisher.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek 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.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Rozdział 1:	Słodko - gorzka prawda o stewii	7
Rozdział 2:	Problemy ze słodzikami	27
Rozdział 3:	Konsekwencje zdrowotne	57
Rozdział 4:	Kwestie bezpieczeństwa.....	65
Rozdział 5:	Sprzeczne wyniki badań	89
Rozdział 6:	Zdrowie i funkcje trawienne	97
Rozdział 7:	Skutki uboczne	129
Rozdział 8:	Kilka faktów o stewii, o których prawdopodobnie nie słyszałeś.....	145
Rozdział 9:	Sztuczne słodziki.....	161
Rozdział 10:	Alkohole cukrowe i owoc mnicha	191
Rozdział 11:	Czy jakiegokolwiek słodziki są bezpieczne?..	203
Bibliografia	217



1

SŁODKO-GORZKA PRAWDA O STEWII

GDYBYM TYLKO WIEDZIAŁ WCZEŚNIEJ

„Doświadczam teraz dość niepokojącej sytuacji zdrowotnej i nic na to nie poradzę, ale sądzę, że stevia miała z tym coś wspólnego” – mówi Tammy, 42-letnia gospodyni domowa. „Przestałam używać stewii jakieś dwa tygodnie temu, po uprzednim stosowaniu jej przez cztery lata, a teraz mam zawroty głowy i kłopoty z utrzymaniem równowagi, gdy tylko zjem coś zawierającego chociażby minimalną ilość cukru. Mogę jeść owoce, ale żadnego cukru. Nie muszę dodawać, że unikam wszelkiego cukru”.

Lekarz Tammy nie wiedział, co jest nie w porządku i zasugerował problemy z poziomem cukru we krwi, co było dość zaskakujące, zważywszy na fakt, że Tammy nigdy nie miała z tym kłopotów zanim odstawiła cukier i zaczęła używać stewii. Czy to możliwe, że długotrwałe stosowanie stewii spowodowało u Tammy nietolerancję na glukozę?

„Po raz pierwszy sięgnęłam po stewię jeszcze przed ciążą” – mówi Tammy. „Zależało mi na słodzik, który byłby bezpieczny dla dziecka. Skończyło się poronieniem”. Co ciekawe, spontaniczne poronienie jest jednym z udokumentowanych, chociaż mało znanych efektów ubocznych związanych ze stewią. Na niektórych opakowaniach można nawet znaleźć ostrzegawcze komunikaty: „Uwaga: *produkt nie zalecany dla kobiet w ciąży*, dzieci oraz osób z niskim ciśnieniem krwi. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci” (dopisane kursywą). Można również natknąć się na ostrzeżenia: „Nie przekraczać ilości pięciu porcji dziennie”. Jeżeli stewia to słodzik z nieszkodliwej rośliny, to po co są te ostrzeżenia?

„Nadal stosowałam stewię” – opowiada Tammy. „Uważałam bowiem, że jest zdrowsza niż inne alternatywne słodziki. Nie znalazłam nic, co mówiłoby, że istnieje jakiekolwiek niebezpieczeństwo związane z jej stosowaniem, z wyjątkiem tego, że nie powinny jej stosować osoby, które zażywają leki obniżające ciśnienie, ponieważ stewia może powodować obniżenie ciśnienia krwi.

Używałam stewii trzy lub cztery razy dziennie i starałam się, by za każdym razem były to niewielkie porcje. Wkrótce po rozpoczęciu stosowania stewii – mniej więcej po dwóch tygodniach – zaczęłam cierpieć na uporczywe gazy i zaparcia oraz miałam problem ze zgubieniem zbędnych kilogramów po utracie dziecka. W tamtym czasie przypisywałam te objawy swojej ciąży oraz stanowi po poronieniu. Odwiedziłam niezliczoną ilość specjalistów i przesłałam ogromną ilość nieprzyjemnych badań gastrologicznych, których wyniki okazały się być w normie. Nie przyszło mi nawet do głowy, że winowajcą może być stewia. W końcu jest całkowicie naturalna i nie powinna powodować *żadnych* skutków ubocznych, prawda?

Oprócz problemów trawiennych czułam się także ciągle zmęczona i miałam typowe objawy niedoczynności tarczycy. Poszłam do endokrynologa, który przepisał mi lek Armour”.

Tammy zaczęła ćwiczyć, by zrzucić nadprogramowe kilogramy, które przybyły jej w czasie ciąży. Zaczęła codziennie chodzić na energiczne spacerunki i zapisała się na zajęcia z pilatesu, podczas których wykorzystywano lekkie ciężarki. Nie było jej łatwo, ale z czasem schudła do wagi 66.6 kg. „Po każdym treningu czułam się tak wyczerpana, że miałam wrażenie, że zwymiotuję lub zemdleję. Kilka razy prawie straciłam przytomność, ale udało mi się nie zemdleć. A zatem, idąc za radą mego instruktora, postanowiłam włączyć do swojej diety więcej białka. Niespecjalnie pomogło. Jediną rzeczą, która sprawiała, że dawałam radę na treningach, było zjedzenie okazałego obiadu złożonego z ryżu i warzyw, jednak duża porcja posiłku, która dawała mi siłę do treningu (nie powodując uczucia omdlewania), sprawiała też, że zaczęłam znowu przybierać na wadze. A więc ograniczyłam ilości spożywanego jedzenia i wróciłam do stanu słabej kondycji na treningach. Uznałam, że muszę zwracać uwagę na to, co jem i piję, gdy czuję się gorzej. Najpierw myślałam, że przyczyną jest kawa. Potem, że herbata. Później zdałam sobie sprawę, że najgorzej czuję się, gdy przed treningiem wypiję do posiłku napój osłodzony stewią”.

Zdawszy sobie sprawę, że to stewia może być przyczyną jej problemów, Tammy przestała jej używać i zastąpiła ją niewielkimi porcjami cukru. Ale to z kolei spowodowało pojawienie się nowych symptomów. „Nie używam stewii od dwóch tygodni i doświadczam naprawdę dziwnych objawów. Mam zawroty głowy, które pojawiają się, gdy zjem lub wypiję – dotyczy to też żucia gumy – cokolwiek co zawiera *jakąkolwiek* ilość cukru”.

Pomijając widoczną nietolerancję na glukozę, ogólny stan zdrowia Tammy uległ poprawie. „Od kiedy nie używam stewii, znacznie poprawił się stan układu pokarmowego, który obecnie z dumą mogę nazwać normalnym. Zniknęło także kilka innych, przykrych dolegliwości, takich jak ostre bóle w piersiach czy silny zapach ciała, który pojawiał się tylko pod prawą pachą (pojawiał się krótko po kąpieli i był całkowicie odporny na stosowanie dezodorantów i antyperspirantów). Znowu czuję się dobrze, o ile tylko trzymam się z dala od cukru. Mogę jeść makarony, ryż i inne produkty węglowodanowe. Mogę zjeść owoc lub napić się wina i wcale nie dokuczają mi zawroty głowy. W akcie desperacji zaczęłam używać Splendy (słodzik z sukralozy), ale absolutnie nie zamierzam wracać do stewii. Nie chciałabym znowu zmagać się z jej skutkami ubocznymi”.

Większość ludzi jest całkowicie nieświadoma możliwych skutków ubocznych związanych ze stosowaniem stewii. Zalewa nas propaganda mówiąca, że stewia „jest ziołem”, jest „naturalna”, „nieszkodliwa”, a nawet „zdrowa”, co sprawia, że zostajemy poddani praniu mózgu i zaczynamy w to wszystko wierzyć. Jeśli ktoś twierdzi inaczej, naszą pierwszą reakcją jest niedowierzanie lub może nawet gniew czy oburzenie. Gdyby Tammy wiedziała o niebezpieczeństwach związanych z używaniem stewii, być może nie straciłaby dziecka ani nie zmagала się przez cztery lata z licznymi problemami zdrowotnymi – kłopotami trawiennymi, bólami w piersiach, zmęczeniem, problemami z wagą i poziomem cukru we krwi. Celem niniejszej książki jest przedstawienie pełnej historii stewii oraz przekazanie informacji, które powinieneś posiadać, by podjąć decyzję, czy stewia jest dla ciebie czy też nie – abyś nie znalazł się kiedyś w sytuacji, w której powiesz sobie: „Gdybym tylko wiedział wcześniej”.

MIT STEWII

Cukier rafinowany od dawna łączono z licznymi problemami zdrowotnymi – od próchnicy zębów i otyłości, przez choroby serca do cukrzycy. Większość „naturalnych” słodzików takich jak miód, odwodniony sok z trzciny cukrowej, syrop klonowy czy cukier daktylowy jest uważana za trochę lepszą alternatywę, ponieważ jest mniej przetworzona i zachowuje chociaż niewielkie ilości witamin i minerałów. Lecz nawet te tak zwane naturalne słodziki dostarczają taką samą ilość kalorii i mogą wywierać taki sam wpływ na metabolizm oraz poziom cukru we krwi.

Popularną alternatywą dla cukru stały się niskokaloryczne substancje słodzące. Wydają się być spełnieniem marzeń. Zasadniczo nie zawierają żadnych kalorii, a zatem nie ma w nich co przekształcać w tłuszcz, a ponieważ nie zawierają żadnego cukru, nie podnoszą także poziomu cukru we krwi – co jest ważne zwłaszcza dla diabetyków. Bezkaloryczne słodziki oferują cukrzykom oraz wszystkim dbającym o wagę swoistą wolność jedzenia – bez obaw mogą jeść słodkie pokarmy i pić słodkie napoje, które tak bardzo lubią. Ale słodziki te nie są pozbawione wad. One również mogą przyczyniać się do powstawania otyłości oraz cukrzycy, jak również innych problemów zdrowotnych – różnych ataków czy nowotworów, co sprawia, że mogą okazać się jeszcze gorsze niż cukier.

Przez wiele lat wydawało się, że nie istnieje słodzik, który byłby całkowicie nieszkodliwy. Aż odkryto, że liście małego znanego krzewu z Ameryki Południowej zwanego stewią (*Stevia rebaudiana Bertoni*) mogą być stosowane jako słodzik o bardzo niskiej zawartości kalorii. Stevia ma bardzo słodki smak, a przy tym nie zawiera cukru i praktycznie żadnych kalorii. Staje się zatem bardzo atrakcyjna, ponieważ jest słodzikiem pochodzenia ro-

ślinnego, a więc postrzegana jest jako bardziej naturalna i mniej szkodliwa niż sztuczne słodziki sporządzane w laboratoriach chemicznych. Oto naturalny słodzik, który najwyraźniej pozbawiony jest tych wszystkich szkodliwych efektów, jakie przypisuje się sztucznyemu słodzikom. Błyskawicznie zyskuje popularność jako bezkaloryczny słodzik – zwłaszcza wśród osób dbających o zdrowie jak i tych, które chcą ograniczyć spożycie cukru i węglowodanów. Obecnie setki produktów słodzone są przy zastosowaniu ekstraktu ze stewii.

Stewia to niewielki krzew pochodzący z terenów Paragwaju i Brazylii, gdzie nazywany jest „słodkim ziołem” - liście stewii są bowiem 30 razy słodsze od cukru. Indianie Guarani, którzy zamieszkują ten region, od stuleci używają stewii zarówno jako słodziku jak i medykamentu. Stewia jest stosowana do osładzania napojów, a także dezynfekcji ran czy poprawy trawienia. Jej właściwości słodzące są dobrze znane, jednakże jej rzekome właściwości lecznicze nie zostały jeszcze potwierdzone badaniami medycznymi.

Zmielone lub całe liście stewii są używane do słodzenia herbat i silnych napojów. Zastosowanie stewii w formie liściastej nie jest praktyczne do większości innych kulinarnych celów, ponieważ sprawia, że potrawy smakują zbyt ziołowo lub trawiaście. Bardziej użyteczną formą jest ekstrakt ze stewii, którym jest oczyszczony koncentrat glikozydów stewiolowych, substancji chemicznych, które nadają roślinie słodycz. Ekstrakt ze stewii jest 150-200 razy słodszy od cukru i nie pozostawia ziołowego posmaku – w przeciwieństwie do innych słodzików, jest pod tym względem w zasadzie bezsmakowy. Ekstrakt taki dostępny jest w formie płynnej lub sproszkowanej. Z powodu silnej słodyczy, do posłodzenia napojów lub pokarmów wystarczy jedynie jego niewielka ilość.

Jeżeli jednak użyje się zbyt dużej ilości, pozostawia gorzkawy, przypominający melasę posmak i dlatego wielu ludzi nie lubi stewii. Nawet niewielka ilość może oznaczać zbyt wiele; zastosowanie odpowiedniej ilości, która jedynie osłodzi pokarm nie dając silnego posmaku, wymaga wprawy.

Tak jak wielu innych ludzi, zachwyciła mnie idea nieszkodliwego, ziołowego słodzika. Stewii używała moja rodzina, używałem ja sam oraz polecałem ją innym. Pisałem o niej w niektórych moich książkach jako alternatywie dla cukru i innych słodzików, a nawet stworzyłem sporo przepisów z jej zastosowaniem. Jednakże z czasem zacząłem obserwować niepożądane skutki uboczne. Początkowo odpychałem od siebie te myśli; chciałem wierzyć, że stevia jest dla mnie dobra, a przynajmniej, że jest lepsza od cukru. Uważałem, że jest nieszkodliwa; w końcu jest pozyskiwana z zioła, więc jakże mogłaby być niezdrowa, prawda? Tak bardzo pragnąłem w to wierzyć, że ignorowałem dowody, które sugerowały coś zupełnie przeciwnego.

Jednym z niepożądanych efektów jakie zauważyłem, było uzależnienie. Stevia okazuje się być tak samo uzależniająca jak cukier. Ludzie, którzy byli uzależnieni od cukru, zaczynając stosować stewię, po prostu zamieniają jedno uzależnienie na drugie. Jedzą te same niezdrowe produkty, które jedli do tej pory, jednie osładzają je stewią zamiast cukru.

Innym problemem osób stosujących stewię, są trudności w zrzućeniu wagi. Stevia wydaje się blokować proces utraty zbędnych kilogramów, nawet w połączeniu z rygorystyczną dietą. Jest zatem produktem wręcz antydietetycznym.

Jednym z najbardziej problematycznych efektów stewii z jakim się spotkałem, jest fakt, iż stevia zapobiega ketozie odżywczej – celu terapeutycznych diet ketogenicznych (ketogenicznych). Napisałem kilka książek o korzyściach takich diet. Dieta ketogeniczna

jest od dawna stosowana w leczeniu epilepsji i obecnie wykorzystywana jest też w leczeniu wielu schorzeń neurologicznych – od choroby Alzheimera po autyzm.¹⁻³ Stała się również popularnym elementem leczenia otyłości i posiada udowodnione skuteczne działanie w utracie nadmiernej masy ciała i redukcji wagi.⁴ Zarówno zawodowi sportowcy jak i amatorzy stosują dietę ketogeniczną, by wzmocnić swoje osiągi podczas zawodów.⁵ Z wielu powodów niejednokrotnie sam zalecam ją innym i zauważyłem, że kiedy osoby będące na tej diecie używają stewii, uniemożliwia ona doprowadzenie do ketozy. Jeśli przed rozpoczęciem stosowania stewii ktoś osiągnął już stan ketozy w organizmie, to stewia w мгnieniu oka go z tego stanu wyprowadzała. Mówiąc w skrócie stewia okazuje się być antyketogeniczna – co może niepokoić, ponieważ dieta ketogeniczna może leczyć wiele problemów zdrowotnych.

W czasie dalszego spożywania i polecania innym stewii, zacząłem dostrzegać coraz więcej niepokojących skutków ubocznych i w pewnym momencie po prostu nie mogłem ich już dłużej ignorować. Musiałem dowiedzieć się, co się dzieje. Postanowiłem przyjrzeć się stewii i dowiedzieć się o niej wszystkiego, co tylko się da. Zacząłem szperać i czytać każdą publikację, jaką tylko znalazłem na temat stewii i bezkalorycznych słodzików. To co odkryłem, wprawiło mnie w osłupienie! Dowiedziałem się, dlaczego dostrzegam te wszystkie nieprzyjemne efekty uboczne. Odkryłem także, że stewia, której używamy jako słodzika oraz ta stosowana przez producentów żywności, ma więcej wspólnego ze sztucznymi słodzikami niż z ziołami. Wszystko zaczęło nabierać sensu.

Przypomina mi się inny produkt, który swego czasu cieszył się znacznym uznaniem, lecz później odkryto, że może powodować poważne kłopoty zdrowotne. Przez wiele lat uważaliśmy go za zdrowy produkt spożywczy. Faktycznie ma sporo pozytywnych właściwości: jest dobrym źródłem białka roślinnego, ma sporą

ilość korzystnych dla zdrowia witamin i minerałów oraz zawiera fitoestrogeny, które wykorzystuje się do leczenia kobiecych problemów hormonalnych. Jednakże ludzie i przemysł promujący i sprzedający soję ignorowali jej negatywne aspekty i głośno rozgłaszali jedynie jej zalety. Lekarze i badacze przekonani o korzystnym wpływie soi pisali na ten temat artykuły i publikowali badania, co wzmocniało ten mit. Jednak soja również wykazuje sporo niepożądanych efektów ubocznych. Przykładowo fitoestrogeny, choć wykazują pewne korzyści farmakologiczne, mogą wyrządzić także szkody. Substancje antyodżywcze w soi hamują wchłanianie składników odżywczych. Goitrogeny sojowe (substancje wolotwórcze) mogą powodować niedoczynność tarczycy. Tłuszcze zawarte w soi to tłuszcze wielonienasycone, które mogą przyczyniać się do rozwoju wielu schorzeń. Obecnie istnieje cała masa książek dotyczących niebezpieczeństw związanych ze spożywaniem soi.⁶

Chociaż na sztuczne słodziki spadło już niejedno słowo krytyki, przemysł spożywczy nadal patrzy na stewię łaskawym okiem. Promuje się ją jako słodzik ziołowy, który nie tylko nie jest szkodliwy, ale także oferuje szereg korzyści zdrowotnych. Ten obraz ma jednak także swoją ciemną stronę. Byłem głupi, że chociaż zauważyłem pewne problemy spowodowane spożyciem stewii, to nie chciałem wierzyć, że jest z nią coś nie tak. Wszystko do czasu, aż przeczytałem o badaniach nad stewią i zobaczyłem dowody. Gdy już poznałem prawdę, przestałem rekomendować stewię jako zamiennik cukru i postanowiłem podzielić się z innymi swoją wiedzą. Dlatego też podjąłem decyzję, by napisać tę książkę.

Sam byłem tak omamiony nierealną wizją prawdziwego charakteru stewii, że zdaję sobie sprawę, że dla wielu ludzi informacje zawarte w niniejszej książce będą trudne do zaakceptowania. Proszę jednak pamiętać, że nie wymyśliłem sobie danych, które

podaję w tej książce; po prostu referuję fakty znalezione w publikacjach czasopism medycznych i dietetycznych. Każde moje stwierdzenie, choć kontrowersyjne, oparte jest odpowiednimi źródłami i opiniami naukowców. Podaję jedynie fakty, a ty sam, posiadając tę wiedzę, będziesz mógł zdecydować, czy chcesz stosować stewię czy też nie.

CZY TO ZIOŁO CZY SUBSTANCJA CHEMICZNA?

Największym nieporozumieniem dotyczącym stewii jest to, że jest to produkt naturalny – zioło lub ekstrakt ziołowy – a zatem jest zdrowszy od innych bezkalorycznych słodzików. Reklama promująca stewiowy słodzik marki Truvia jako lepszy wybór niż słodzik marki Splendid, sprowadza się do ogólnego ujęcia pojęcia stewii:



Czy słodzik ze stewii to zioło czy substancja chemiczna?

DIETA KETOGENICZNA

dr Bruce Fife

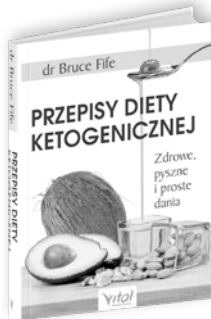


Przez ostatnie trzydziestolecie bardzo intensywnie promowano diety nisko tłuszczowe. Dlaczego więc jesteśmy coraz grubszy i podatni na choroby? Nasze ciała potrzebują tłuszczu, ponieważ jest on niezbędny dla zdrowia, a idealnym sposobem na poradzenie sobie z epidemią chorób serca i otyłością jest dieta ketogeniczna. Autor prezentuje wyniki najnowszych badań naukowych na temat różnego rodzaju tłuszczów. Analizuje ich właściwości i wpływ na zdrowie. Obala wiele powszechnych mitów i błędnych przekonań na ich temat. Zaprezentowany w książce rewolucyjny program pomaga w leczeniu cukrzycy, chorób układu krążenia i przewlekłego zmęczenia. Dzięki tej diecie przyspieszysz przemianę materii, zwiększysz poziom energii i poprawisz funkcje tarczycy. Zdrowie dzięki tłuszczom.



PRZEPISY DIETY KETOGENICZNEJ

dr Bruce Fife



Dieta ketogeniczna wprowadza ludzkie ciało w wyjątkowo korzystny stan metaboliczny zwany ketozą, w którym podstawowe źródło paliwa dla organizmu stanowi nie glukoza a tłuszcz. Ma ona wyraźny terapeutyczny wpływ, pozwala bezpiecznie i skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, poprawia formę psychiczną, równowagę poziomu cukru we krwi oraz obniża ciśnienie i poziom cholesterolu. Autor zebrał swoje ulubione przepisy na proste do przyrządzenia ketogeniczne potrawy z łatwo dostępnych składników. Dzięki nim odzyskasz energię, odczujesz się jedzenia dużych ilości cukrów i produktów wysokoprzetworzonych. Wyrobisz zdrowe nawyki, Twoje nastawienie ulegnie poprawie i będziesz bardziej odporny na wahania nastroju. W zdrowej diecie zdrowy tłuszcz.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

KOKOSOWE PRZEPISY NA ZDROWIE

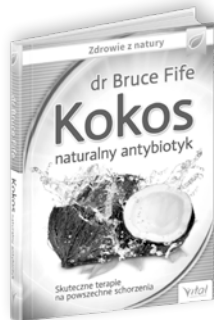
dr Bruce Fife



Ta książka jest adresowana nie tylko do miłośników kokosa, ale i do osób dbających o zdrowie. W każdym z 450 przepisów Autor dodaje jakiś element kokosa. Korzystając z przepisów dr. Fife z łatwością wprowadzisz do swojej diety olej kokosowy, który zyskał miano najzdrowszego oleju i jest niezwykle ważny dla zdrowia mózgu, poprawy pamięci i gęstości kości. Dania z mąką kokosową dostarczą do twojego organizmu dużo błonnika. Wpłyne to na uregulowanie procesów trawiennych i unormowanie wagi ciała. W książce znajdziesz przepisy na dania główne, przystawki, przekąski, desery i odżywcze napoje. Wiele z nich zostało w pełni opracowanych przez Autora i są dostępne jedynie tutaj. Zwolennicy dań wegetariańskich będą również mile zaskoczeni. Gotuj z „Doktorem Kokosem”.

KOKOS – NATURALNY ANTYBIOTYK

dr Bruce Fife



W niniejszej książce Autor przedstawia zalety orzecha kokosowego. Przybliża liczne działania na nasz organizm oleju, mąki, mleczka i wody kokosowej, a w szczególności skupia się na ich wyjątkowych właściwościach leczniczych. Kokos jest odżywczym pokarmem, a także działa jak antybiotyk i środek regulujący prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Przywraca naturalną równowagę tkanek i dostarcza energii. Wspomaga również przyswajanie witamin oraz minerałów. Jednocześnie chroni organizm przed infekcjami wywoływanymi przez wirusy, bakterie, drożdże, grzyby, pierwotniaki i owady. Badania potwierdzają, że jest antybiotykiem, którego zakres działania przewyższa inne środki zwalczające czynniki chorobotwórcze, a przy tym nie ma szkodliwych skutków ubocznych. Kokosowe panaceum.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Dr Bruce Fife – mówca, dietetyk, autor ponad 20 książek. Jest założycielem „Ośrodka Badań nad Kokosem”, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele książek poświęconych zdrowiu i odżywianiu. Autor wielu bestsellerów m.in.: „Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne”, „Dieta ketogeniczna”, „Przepisy diety ketogenicznej”.

**Czy słodziki są bezpieczne?
Czy na pewno zero kalorii oznacza zero problemu?
A jeśli przez nie tyjemy i mamy problemy z trawieniem?**

Wszyscy lubimy słodki smak. Z racji tego, że cukier jest niezdrowy, szukamy dla niego alternatywy. Półki sklepowe są pełne słodzików w tabletkach, proszku czy płynie. Zwolennicy naturalnych produktów również mają szeroki wybór w postaci stewii, ksylitolu czy fruktozy.

Autor, na podstawie własnych doświadczeń oraz analizy wyników najnowszych badań, udowadnia, że pozornie zdrowe słodziki tak naprawdę mają negatywny wpływ na nasz organizm. Zaburzają funkcje trawienne i powodują insulinooporność. Mogą prowadzić do powstania problemów zdrowotnych takich jak cukrzyca i choroba Alzheimera, a także podnoszą ryzyko wystąpienia chorób wątroby, nerek i serca.

Dzięki tej książce dowiesz się, czy Twoje dolegliwości mają związek ze słodzikami. Odkryjesz zależność między brakiem efektów odchudzania a stosowaniem stewii. Zrozumiesz, że wszystkie niskokaloryczne substancje słodzące są potencjalnie niebezpieczne oraz poznasz środki, z których możesz skorzystać.

Postaw na to, co naprawdę zdrowe!

Patroni:

