

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



Kup książkę

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-225-5

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 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.

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 - © arbuзу; 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.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Kup ksi k

# 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 słodzycami .....	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 ZACZAĆ 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 **WODĘ 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 orzeźwiający 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<sub>2</sub>O, 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. Zaczynij lekturę, by dowiedzieć się, jak włączyć wodę z owocami do swojej diety.





*Część pierwsza*

SZTUKA  
ZAPRAWIANIA  
WODY OWOCAMI



Kup,ksi k



# PIĘKNO WODY

*Rozdział*

1



Kup ksi k

## 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 witalności, 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 pożądanых, 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 zmienią 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 najśłodszy 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-