




Laura Wilson

ODKWASZANIE



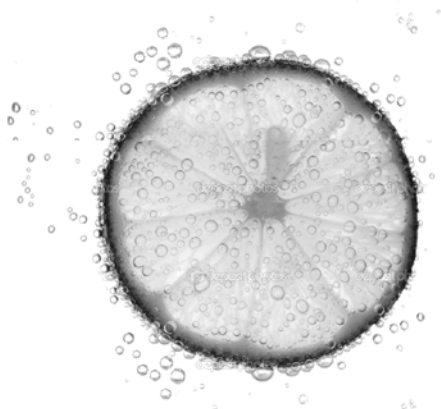
Szybki i skuteczny
sposób na zdrowie

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Laura Wilson

ODKWASZANIE

Szybki i skuteczny
sposób na zdrowie



Słuchaj Radia Hay House na www.hayhouseradio.com

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Elżbieta Piłasiewicz

Wydanie II
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-59-6

Copyright © The Alkaline 5 Diet: Lose Weight, Heal Your Health Problems and Feel Amazing!

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
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.

Vital
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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dedykowana moim rodzicom,
Catherine i Keithowi,
oraz Bogu.*

Spis treści

<i>Podziękowania</i>	13
<i>Przedmowa dr. Neala D. Barnarda</i>	15

Wstęp:

Powitaj dostatek, równowagę i harmonię	19
Dzisiejsza rzeczywistość	21
Nowy model i możliwości	23
Czy wyjątkowe zdrowie jest w moim przypadku naprawdę możliwe?	25
Sekret	26

Rozdział 1:

Dobre i złe wieści na temat diety i zdrowia	31
Drugie dno „zdrowia”	33
Czym jest dieta alkaliczna?	38
Jak działa dieta alkaliczna?	40
Świadomość diety alkalicznej	42
Czy dieta alkaliczna jest taka sama jak wegańska?	43
Korzyści z diety wegańskiej o niskiej zawartości tłuszczu ...	47
Restrykcyjna i nudna? Pomyśl jeszcze raz	48
Możliwości poprawy zdrowia	49

Rozdział 2:

Zasady Diety Alkalicznej na 5	51
Rozwój DA5	52
Złe wieści: odwaga, zamieszanie i skomplikowanie	54
Kto wygrywa, a kto przegrywa?	57

Rozdział 3:

Moja podróż ku zdrowiu	59
Studia – czas zmian	60
Odwracanie sytuacji	61
Zachęta i rozpęd	62
Maratony	64
Moja praca	65
Moja strona internetowa	68
Gdzie jestem teraz	70

CZĘŚĆ I:

Podstawa wyjątkowego zdrowia, uzdrawiania i witalności

Wstęp:

Istotne elementy dla zdrowia	75
1. Światło słoneczne i głębokie dotlenienie	76
2. Nawadnianie	76
3. Sen i zrównoważony wypoczynek	76
4. Naturalna żywność alkaliczna	77
5. Wyeliminowanie kwasotwórczych toksyn	78
6. Ruch i postawa	78
7. Pozytywne nastawienie i emocje	79

Rozdział 4:

Duży powiew świeżego powietrza: głębokie dotlenienie	81
Znaczenie głębokiego dotlenienia	81
Stosowanie zasad dotyczących głębokiego dotlenienia	82
Korzyści płynące z zastosowania tych zasad	85

Rozdział 5:

Odżywiaj komórki, nawilżaj mózg	87
Dlaczego nawodnienie jest takie ważne?	88

Stosowanie zasad dotyczących nawadniania	89
Ile wody powinienś pić?	95
Picie wody w ciągu dnia	95
Korzyści płynące z zastosowania tych zasad	96

Rozdział 6:

Snu pod dostatkiem: sen i zrównoważony wypoczynek	99
Znaczenie snu i wypoczynku	100
Stosowanie zasad dotyczących odżywczego snu i wypoczynku	100
Osiągnięcie odpowiedniej ilości snu i wypoczynku	101
Korzyści płynące z zastosowania tych zasad	104

Rozdział 7:

Żyj i pozwól żyć: naturalna żywność alkaliczna	107
Wyjątkowość naturalnej żywności alkalicznej	111
Stosowanie zasad dotyczących naturalnej żywności alkalicznej	113
Osiem zaleceń dotyczących codziennego odżywiania	115
Przykłady codziennych posiłków	118
Kalorie i jedzenie w odpowiednich ilościach	120
Popularne pytania i obalanie mitów	121
Superżywność i suplementy	125
Korzyści płynące z zastosowania tych zasad	127

Rozdział 8:

Pozbądź się paskudztw: eliminowanie

kwasotwórczych toksyn	129
Dlaczego eliminowanie toksyn jest ważne?	129
Stosowanie zasad eliminacji kwasotwórczych toksyn	131
Korzyści płynące z zastosowania tych zasad	137

Rozdział 9:

Ciała w ruchu: ruch i postawa	139
Znaczenie ruchu i postawy	140
Stosowanie zasad dotyczących ruchu i postawy	140
Prawidłowa postawa w biurze	142
Korzyści płynące z zastosowania tych zasad	143

Rozdział 10:

Jasna strona życia: pozytywne nastawienie i emocje	145
Znaczenie pozytywnego nastawienia i emocji	145
Stosowanie zasad dotyczących pozytywnego nastawienia i emocji	146
Korzyści płynące z zastosowania tych zasad	150

CZĘŚĆ II:

Zasady dotyczące Diety Alkalicznej na 5

Wstęp:

Przygotuj się na sukces stosując DA5	153
Historie sukcesów z DA5	154

Rozdział 11:

Podstawy Diety Alkalicznej na 5	161
Wytyczne dla udanej diety	162
Klucz do sukcesu tkwi w szczegółach	164
Najlepsze na odchudzanie	166
Trochę na temat owoców i węglowodanów	167
Cukier z owoców a cukrzyca	168

Rozdział 12:

Posiłki w Diecie Alkalicznej na 5	169
Twoje dzienne zapotrzebowanie na kalorie	170
Pięć codziennych posiłków DA5	172

100 procent surowego czy więcej gotowanego jedzenia? ...	187
Pomocne wskazówki	188
Wielkość porcji	192
Uzupełnianie zapasów	192
Czego się spodziewać w trakcie 21-dniowej diety	195

CZĘŚĆ III:

21-dniowy program Diety Alkalicznej na 5	197
---	------------

Podsumowanie:

Nie stój w miejscu: alkaliczny styl życia	257
Końcowe przemyślenia	258
Dzielenie się DA5	259

<i>Zasoby</i>	<i>261</i>
<i>Przypisy końcowe</i>	<i>263</i>
<i>O Autorce</i>	<i>269</i>

Podziękowania

Chciałabym podziękować Bogu za danie mi odwagi, wizji i odpowiednich słów do przekazania przesłania dotyczącego działań zapobiegawczych w zakresie ochrony zdrowia, dzięki podzieleniu się ze światem dietą alkaliczną opartą na roślinach.

Podziękowania dla mojego taty, Keitha, za wiarę we mnie, stosowanie tej diety i stanie się jej wielkim zwolennikiem. Podziękowania kieruję również do abonentów i klientów mojej strony internetowej; zainspirowała mnie ogromnie nasza współpraca, a także wasze opinie i poprawa waszego zdrowia.

Wyrażam wdzięczność dr. Nealowi Barnardowi, dr. Johnowi McDougallowi, Jasonowi Vale'owi, Harleyowi i Freelee oraz Anthony'emu Robbinsowi za ich pionierską pracę w tej dziedzinie zdrowia.

Osobiste podziękowania dla mojej mamy Cathy, Naso, Toma i wielu innych członków rodziny i przyjaciół za ich pomoc i wsparcie.

Na koniec składam ogromne podziękowania mojemu wydawcy i redaktorom.

Przedmowa

Rzecznicy zdrowia, tacy jak Laura i ja, czują w powietrzu podekscytowanie. Jeśli czytasz tę książkę, to jestem podekscytowany tym, że po nią sięgnąłeś. Chociaż kraje zachodnie są wciąż obciążone otyłością, cukrzycą, chorobami serca i innymi chorobami związanymi z dietą, informacje o diecie roślinnej, która może zwalczyć te choroby, szybko się rozprzestrzeniają. Im więcej się o niej dowiemy i im bardziej sprawdzimy ją w praktyce, tym będziemy bliżej osiągnięcia lepszej kondycji fizycznej i emocjonalnej.

Kiedy w 1985 r. założyłem Komisję Lekarską, kilku lekarzy opowiadało się za dobrą dla zdrowia dietą wegańską o niskiej zawartości tłuszczu. Dzisiaj tysiące lekarzy, dietetyków, pielęgniarek i innych pracowników służby zdrowia promuje dietę roślinną. Badania naukowe wykazują, że owoce, warzywa, pełne ziarna zbóż i rośliny strączkowe, czyli ogółem rośliny, są optymalnym źródłem pożywienia, a ich spożywanie dzień po dniu sprawia, że nasze zdrowie się polepsza. Podczas badań przeprowadzonych w Komisji Lekarskiej przekonaliśmy się, że ta dieta wspomaga walkę z cukrzycą, przyspiesza utratę wagi, obniża cholesterol i ciśnienie krwi, zwalcza migreny, zmniejsza koszty opieki zdrowotnej w zakładach pracy i ma wiele innych zalet. Działanie diety roślinnej jest wprost zdumiewające i cieszę się, że wiedza o niej się rozprzestrzenia.

Każdego dnia coraz więcej osób usuwa mięso ze swojej listy zakupów. Najnowsze dane USDA* wskazują, że spożycie mięsa jest obecnie najniższe od trzech dekad. Tylko w ostatnich dzie-

*USDA – z ang. United States Department of Agriculture – jest to Departament Rolnictwa USA (przyp. tłum.).

sięciu latach zanotowano u Amerykanów średni roczny spadek spożywania mięsa w diecie wynoszący 9 kg, zaś pomiędzy 2009 a 2012 r. podwoiła się liczba zwolenników diet wegańskich. Jeśli będziemy utrzymywać takie tempo – a bardzo prawdopodobne, że tak się stanie, a nawet, że ono wzrośnie – to nasze światowe zdrowie będzie zrewolucjonizowane.

Przechodząc na dietę roślinną, pomagamy nie tylko swojemu zdrowiu, ale również naszej planecie – Ziemi. Nie zdajemy sobie sprawy, że spożywając mięso, przyczyniamy się do zwiększenia emisji gazów cieplarnianych, która przez to przewyższa tę wytwarzaną przez wszystkie środki transportu na całym świecie. Ostatnia analiza przeprowadzona przez Worldwatch Institute* wykazała, że jedzenie zwierząt i ich produktów ubocznych powoduje 51 proc. globalnego ocieplenia. Wspierając przemysł hodowlany, tracimy więcej połaci ziemi i zasobów – zwierzęta, które hodujemy, by je zjeść, spożywają siedem razy więcej ziarna, niż cała populacja USA! Pomyśl, ile ziemi moglibyśmy ocalić i ile głodujących ust moglibyśmy wykarmić, mając to całe pożywienie. Że nie wspomnę o tym, ile zwierząt możemy oszczędzić, stosując dietę wegańską – ratujemy mniej więcej 200 żywotów zwierząt przypadających na osobę rocznie. Gdy zasiadając do posiłku, położysz na talerzu rośliny zamiast mięsa, to nie tylko ty na tym skorzystasz, ale również planeta i wszyscy na niej żyjący.

Oczywiście, każdy z nas potrzebuje trochę pomocy, żeby zacząć, i to jest w porządku. Jest to jeden z powodów, dla którego 3-tygodniowe programy, jak plan posiłku z tej książki lub nasz 21-dniowy kickstart, są takie efektywne. Trzy tygodnie dadzą ci wystarczająco dużo czasu na przetestowanie nowego podejścia do jedzenia i poczucia na własnej skórze, co ma ono do

* Jest to ogólnoswiatowa, ekologiczna organizacja badawcza, która mieści się w Waszyngtonie D.C. (przyp. tłum.).

Przedmowa

zaoferowania. W ciągu trzech tygodni twoje kubki smakowe zaczną doceniać i rzeczywiście preferować świeżą, zdrową żywność. W tym czasie możesz także zaobserwować takie skutki, jak utrata wagi (jeśli próbujesz schudnąć), przyływ energii, lepsze trawienie i więcej. Spróbuj! Zastosuj plan żywieniowy Laury, by cię prowadził, i zobacz, co o tym myślisz. Mam dobre przeczucie, że ci się spodoba.

dr Neal D. Barnard

Założyciel i prezydent Komitetu Lekarzy
na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej (PCRM*)
oraz autor książki *Żywność dla mózgu*.

* Skróć z ang. od the Physicians Committee for Responsible Medicine (przyp. tłum.).

Wstęp

Powitaj dostatek, równowagę i harmonię

Jestem bardzo podekscytowana tym, że wybrałaś tę książkę, bo wiedziałam, jak ta dieta potrafi odmienić życie na lepsze. Trafiliś w odpowiednie miejsce, jeśli tak jak wielu ludzi pragniesz wyglądać i czuć się jak najlepiej we własnej skórze lub walczysz z problemami zdrowotnymi, ale straciłaś już nadzieję na to, że kiedykolwiek się wyleczysz. Twoja droga do wspaniałego samopoczucia zaczyna się tutaj. Tysiące innych osób już cieszy się z wyników Diety Alkalicznej na 5 (DA5) i mam nadzieję, że ty również przekonasz się, iż stosowanie jej przez tylko trzy tygodnie odmieni twoje zdrowie oraz stosunek do jedzenia.

Przygotuj się na naprawdę niesamowite doświadczenie.

Zasady Diety Alkalicznej na 5 (DA5) są proste: dostatek, równowaga i praca w harmonii z potrzebami żywieniowymi twojego ciała. Jednakże aby prowadzić zdrowy styl życia, nie wystarczy tylko prawidłowo się odżywiać, i dlatego DA5 dba również o twoje emocjonalne samopoczucie, kondycję i odpoczynek. Oznacza to, że pod koniec 21 dnia twoje potrzeby, zarówno fizyczne, *jak i* emocjonalne, będą zaspokojone pod tym względem, że nie tylko będziesz mógł się pochwalić wspaniałą sylwetką, ale również będziesz tryskać energią, spokojem i pewnością siebie – tak bardzo, że inni ludzie będą mówić, jak świetnie wyglądasz.

Dieta Alkaliczna na 5 ma solidne podstawy naukowe, a jej prostota czyni ją wyjątkową na tle innych bardzo dobrze nam

znanych, modnych, restrykcyjnych pseudozdrowych diet. My, ludzie, jesteśmy do niej stworzeni i dlatego jej stosowanie jest dla nas satysfakcjonujące na wielu różnych poziomach.

W III części będziesz miał wgląd w 21-dniowy plan posiłków i dowiesz się, że dzięki zastosowaniu tej diety (tylko przez trzy tygodnie) twoje ciało powróci do bardziej naturalnego, zdrowszego stanu. Od tego momentu prawdopodobnie będziesz w stanie delektować się prostszym sposobem jedzenia, który będzie ucztą dla twojego podniebienia – taką, której wcześniej nie dane było ci doświadczyć i która jest wolna od zachcianek czy poczucia głodu. DA5 może zmienić twój sposób myślenia i stosunek do jedzenia. Wielu ludzi podczas jej stosowania łapie się na tym, że przyswajają wiedzę z zakresu typów posiłku oraz sposób jedzenia, które pozostają im na przyszłość.

Nie ma miałam pojęcia, że Dieta Alkaliczna na 5 tak zmieni moje życie na lepsze, gdy po nią sięgałam i zaczęłam stosować. Wszystkie moje problemy zdrowotne zniknęły w przeciągu pięciu miesięcy – a miałam ich trochę. Stałam się również szczęśliwsza. Teraz patrzę na świat bardziej optymistycznie, a utrata 27 kg to taki wspaniały dodatek od losu! – Greta

Stosuję Dietę Alkaliczną na 5 od wielu lat i pozwoliła mi ona na osiągnięcie poziomu zdrowia i energii, który wykracza poza ten, który większość ludzi posiada. Poniżej przedstawiam zalety stosowania DA5 przez 21 dni:

- ▶ Utrata tłuszczu, zazwyczaj 3,5-9 kg.
- ▶ Lepsza i dłużotrwała energia w ciągu dnia.
- ▶ Pozytywne nastawienie i ogólne poczucie spokoju, szczęścia i dobrego samopoczucia.
- ▶ Poprawa stanu zdrowia.

Powitaj dostatek, równowagę i harmonię

Schudłam w ciągu 21 dni 4,5 kg i czuję się niesamowicie, dziękuję ci, Lauro! – Tracy

Przy stosowaniu DA5 przez dłuższy okres – trzy miesiące lub dłużej – możesz również:

- ▶ Wyglądać i czuć się młodziej w stosunku do twojego prawdziwego wieku.
- ▶ Cieszyć się widocznymi oznakami odwrócenia procesu starzenia: wzmocniona i wolna od skazy skóra, bystrzejszy wzrok – oczy, które wyglądają na bielsze i jaśniejsze, oraz zdrowo wyglądające, błyszczące włosy.
- ▶ Osiągnąć znakomitą sprawność fizyczną i powrót do zdrowia.
- ▶ Przywrócić równowagę hormonalną.
- ▶ Odczuć zmniejszenie się problemów zdrowotnych i chorób.
- ▶ Mieć lepszą rzeźbę ciała i mięśni.

Dzisiejsza rzeczywistość

Żyjemy w całkiem nowym świecie. Internet zmienił na zawsze to, w jaki sposób wielu z nas żyje, robi zakupy, socjalizuje się czy sięga po informacje. Ten nowy paradygmat świata przekłada się na nieskończony, natychmiastowy wybór, a to, jak wiecie, ma zarówno dobre, jak i złe strony.

Z jednej strony możemy wpisać cokolwiek w wyszukiwarkę i znaleźć tysiąc stron z informacją dotyczącą naszego zapytania lub znaleźć to, co chcemy kupić, i to najtaniej, z dostawą do domu na następny dzień, co jest dość niesamowite, jeśli się nad tym zastanowić.

Z drugiej strony jednakże, możemy zostać przeładowani napływającymi informacjami – zbombardowani wiadomościami,

alertami, pytaniami, e-mailami, wieściami z ostatniej chwili*, telefonami, klipami muzycznymi czy reklamami. Przez ten niekontrolowany natłok przychodzących informacji bardzo łatwo się w tym zatracić i można spędzić cały dzień na ich odbieraniu, zamiast na dokonywaniu przemyślanych wyborów i byciu naprawdę produktywnym. Wszystko jest teraz takie szybkie, począwszy od informacji, przez podróż, a kończąc na jedzeniu – a to przynosi negatywne konsekwencje.

Możemy zostać łatwo wciągnięci w wir wielu możliwości, natychmiastowego dostępu do informacji i ich nadmiar, tak, że stracimy z oczu rzeczy, które są tak naprawdę ważne. Jak na ironię, mając zbyt duży wybór, możemy poczuć się, jakbyśmy go wcale nie mieli, a wtedy możemy doświadczyć poczucia dezorientacji, utknięcia w miejscu, chwytania się łatwiejszego wyboru, który z początku przykuł naszą uwagę, a nie tego, który jest tak naprawdę dla nas odpowiedni. Co więcej, szybki dostęp do informacji i ogółem życie w nieustającym biegu często prowadzi nas do bycia ociężałym, a to skutkuje przesiadywaniem przed komputerem, telewizorem, zamiast pójścia na spacer czy poćwiczenia dla zdrowia.

Wynik? Zachodnie społeczeństwa stawiają obecnie czoła ogromnym problemom: wielu ludzi jest otyłych lub z nadwagą; szerzą się choroby możliwe do uniknięcia, takie jak rak, choroby serca, cukrzyca, i są one główną przyczyną śmierci; stres, długie godziny pracy, próba utrzymania się na powierzchni w czasach ekonomicznego kryzysu charakteryzują różne style życia, które składają się na egzystencję zamiast na życie w prawdziwym tego słowa znaczeniu.

Według danych statystycznych opublikowanych przez Światową Organizację Zdrowia** ponad 1,4 miliarda dorosłych

* Z ang. updates (przyp. tłum.).

** Z ang. World Health Organization (przyp. tłum.).

w wieku 20 lat i starszych miało nadwagę w czasie przeprowadzanych badań (obecnie można spodziewać się wzrostu). Spośród nich ponad 200 milionów mężczyzn i prawie 300 milionów kobiet było otyłych¹.

Nauczono nas także przekazywać kontrolę nad własnym życiem. Czujesz się chory lub zestresowany? Weź tabletkę. Brak gotówki? Zadłuż się po uszy (zobacz, co z tego wyniknie). Media i rząd wmawiają nam, że wszystko jest złe i że to jest normalne.

Pragnę wam powiedzieć, że to nie jest normalne!

To ty posiadasz moc do ukierunkowania swojego życia, tak aby nie zabrakło w nim dobrobytu, szczęścia i zdrowia. Jak powiedział Ralph Waldo Emerson, „Największym bogactwem jest zdrowie”. Dlatego pierwszym krokiem w odzyskaniu władzy nad własnym życiem jest zadbanie o swoje zdrowie dzięki pielęgnacji swojego ciała i podejmowaniu mądrych decyzji dotyczących odżywiania i stylu życia. Ta książka jest właśnie o tym.

Nowy model i możliwości

Zdecydowanie jedną z głównych zalet Internetu i nieograniczonego dostępu do informacji jest to, że możemy dowiedzieć się więcej o naszym zdrowiu i samopoczuciu, i dzięki temu możemy podejmować świadome decyzje. Chociażby dzięki temu wielu ludzi uświadomiło sobie, że istnieje coś więcej niż to, co pokazują nam media, a mianowicie medycyna alternatywna i inne możliwości w zakresie zdrowia. Oczywiście źródła informacji musimy wybierać mądrze i z należytą starannością, a dzięki zwiększonej świadomości naszych potrzeb w kwestii zdrowia i samopoczucia kierujemy się w stronę autodiagnozy i samouzdrawiania.

Prawdą jest również to, że wielu ludzi straciło wiarę w rady dawane przez tradycyjne autorytety polityczne i medyczne, szcze-

gólnie od kiedy widzimy panujący na całym świecie kryzys ekonomiczny i zdrowotny. Intuicyjnie poszukujemy alternatywnego, usprawnionego i godnego zaufania przewodnictwa i autorytetu.

Z Internetu wynika, że jesteśmy bardziej inteligentni i władni. Wymagamy wyższych standardów zdrowia i przez to nie potrafimy już zadowolić się tymi drugiej kategorii. Z racji tego, że czytasz tę książkę, wiem, że zaliczasz się do grona tych osób. Wiem, że to prawda, bo dostaję codziennie e-maile od wielu z moich ponad 15 000 abonentów strony internetowej, którzy poszukują sposobu poprawienia własnego zdrowia i podniesienia poziomu życia.

Konsument posiada władzę, która wynika z nowego modelu rzeczywistości. Ostatecznie, jeśli nie jesteśmy zadowoleni z czegoś, to kliknięciem myszki możemy podzielić się swoim zdaniem ze światem, dzięki mediom społecznościowym. Ponadto możemy zwrócić się o pomoc w sprawie wyzwań do zbiorowej społeczności przyjaciół oraz przewodników duchowych i nauczycieli w Internecie.

Wiedza o dietach alkalicznych jest częścią nowego modelu i świadomości. W przeciągu 15 lat lub więcej, od kiedy założyłam swoją pierwszą stronę internetową o diecie alkalicznej i napisałam pierwszą książkę oraz artykuły na ten temat, dotarłam do wielu innych ludzi, którzy także zostali poinformowani zarówno o potężnych korzyściach tej diety, jak i o np. zaletach picia soku z trawy pszenicznej lub stosowania diety surowej. Zatem nowa możliwość przedstawia się w ten sposób: posiadamy informacje i wsparcie na wyciągnięcie ręki (a nawet opuszków palców!), które pomogą nam w przejęciu kontroli nad własnym życiem, tak aby było jak najlepsze – zdrowe i pełne energii.

Anthony Robbins, bardzo szanowany terapeuta pochodzący z USA oraz autor wielu bestsellerów o mocy osobistej, zdecydowanie opowiada się za pewnego rodzaju współzawodnictwem – byciem lepszym od innych w życiu, a także za osiągnięciem

„wyjątkowej mocy zdrowia”, dzięki stosowaniu głównie surowej i roślinnej diety, podczas gdy inni szanowani autorzy i lekarze, tacy jak John McDougall i Neal Barnard*, popierają holistyczne podejście do zdrowia, a wielu specjalistów odżywiania, m.in. Jason Vale, wspiera picie soków i koktajli dla lepszego zdrowia.

Ktoś kiedyś powiedział, że z wielką mocą przychodzi wielka odpowiedzialność i w tym temacie nie ma wyjątku. Musimy wziąć się za siebie i zacząć pielęgnować zdrowie, zarówno swoje, jak i najbliższych. Czytanie tej książki pomoże ci zwiększyć moc, zaś w zamian pamiętaj o bardzo ważnej rzeczy – o wzięciu odpowiedzialności za zdrowie swoje i najbliższych oraz zobowiązaniu się do przeżycia jak najlepiej swojego życia, zaczynając od teraz. Nieważne, jaki byłeś przed tym momentem w życiu – twój wiek, czy byłeś młody, chory, znudzony, szczęśliwy, nieszczęśliwy, apatyczny. Zabawnym paradoksem jest to, że jeżeli zobowiązemy się do dbania o zdrowie swoje i najbliższych oraz weźmiemy odpowiedzialność za siebie, doprowadzi to do większej wolności, a czyż nie tego wszyscy pragniemy?

Zatem, uzbrojony w wiedzę, którą zyskasz dzięki tej książce, wykorzystaj nową możliwość – wyjątkowego zdrowia i życia – sięgnij po nią i do dzieła!

Czy wyjątkowe zdrowie jest w moim przypadku naprawdę możliwe?

Jeśli zadajesz sobie to pytanie, to dokładnie wiem, jak się czujesz, bo ja również sobie je zadawałam. Miałam kiedyś złą kondycję fizyczną, byłam palaczką z lekką nadwagą, całkowicie apatyczną, która regularnie łapała jakąś chorobę i czuła się kiepsko przez większość czasu... Byłam taka, gdy miałam około dwudziestu lat. Właściwie to czułam się tak, mając 16-21 lat.

* Książki dr. Barnarda można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Pamiętam, że w szkole miałam przyjaciół, którzy byli bardzo wysportowani – jeden z nich był pływakiem olimpijskim, a inni byli świetni w koszykówce, hokeju czy lekkoatletyce. Byłam całkiem dobra w badmintonie, ale gdy chodziło o gry zespołowe, to zazwyczaj byłam wybierana jako ostatnia. Z własnej głupoty zaczęłam palić, źle się odżywiać, a przez to tracić kondycję i energię; ta tendencja trwała, nawet gdy poszłam na studia. Jestem zażenowana tym, że stałam się znana pod przydomkiem „Dziecko z garnkiem makaronu” – niepożądana reputacja i milowy krok od tego, gdzie jestem dzisiaj.

Teraz jestem zdrowa i mam świetną kondycję fizyczną. Posiadam energię do robienia rzeczy, które naprawdę kocham: bieg długodystansowy, ukończenie maratonów i ultramaratonów wytrzymałościowych z bardzo przyzwyczajonym czasem; tańczenie salsy całymi godzinami oraz śpiewanie podczas dwugodzinnych koncertów na żywo jako sopranistka klasycznego chóru w filharmonii. Oprócz tego wyglądam młodzieńczo oraz czuję się żywa i szczęśliwa.

Jeśli zadajesz sobie pytanie: „Czy to jest w moim przypadku naprawdę możliwe?”, wtedy moja odpowiedź brzmi – tak, oczywiście! Możesz to zrobić. Możesz posiadać zdrowie, radość, energię, poczucie własnej wartości i szczęście, na które zasługujesz, i nie trzeba będzie czekać długo, aby doświadczyć pierwszych, wspaniałych wyników.

Sekret

Prosty sekret osiągnięcia wyjątkowego zdrowia leży w utrzymaniu ciała na odpowiednim poziomie pH krwi (lekko zasadowym/alkalicznym). Pożywienie alkaliczne, takie jak np. surowa,

liściasta zielenina, poprawia działanie naturalnej chemii ciała i mózgu. Wzmocnione ciało i mózg wspierają rozwój takich pozytywnych emocji, jak szczęście, entuzjazm oraz nadzieja, które z kolei są alkaliczne.

Kiedy zaczniesz oczyszczać swoje ciało z kwasowości, zobaczysz, jak trudno będzie ci pozostać nieszczęśliwym i niezdrowym, a dobrą wiadomością jest to, że masz wybór, czy zaczniesz robić coś alkalicznego (np. głębokie oddychanie na czystym, świeżym powietrzu) dla swojego ciała od następnego tygodnia, jutro lub zaraz. Co więcej, twoje ciało jest niesamowicie inteligentne i zareaguje pozytywnie i prawie natychmiastowo na nowe, ulepszone wybory, które podejmiesz, i na „paliwo”, które mu dostarczysz.

Jeśli podchodzisz do tego sceptycznie, to wyobraź sobie następujący scenariusz piątkowej nocy:

Jedna osoba wybiera pójście z kolegami z pracy do klubu po uprzednim wypiciu kilku kieliszków wina. Gdy już tam się znajduje, razem z innymi współczującym tonem narzeka na niesprawiedliwość ze strony kierownictwa i wypija jeszcze kilka drinków, zjada tłuste, indyjskie curry, przygląda się pijackiej bójce w drodze do domu, zasypia o 3 nad ranem i śpi przez pięć godzin.

Inna osoba po pracy idzie na spacer po miejscowym parku i nie spiesząc się, rozmyśla o ubiegłym tygodniu i cieszy się naturą; idzie do domu i telefonuje do przyjaciela, którego nie widziała od jakiegoś czasu i z uśmiechem wspominają stare czasy; czyta rozdział podnoszącej na duchu książki, popijając przy tym kubek ziołowej herbaty; idzie wcześniej spać i śpi przez osiem godzin.

Kto będzie czuł się lepiej i zdrowiej w sobotni poranek? Pierwsza osoba prawdopodobnie będzie odczuwać odwodnienie organizmu, zmęczenie oraz dopadnie ją kac. W najlepszym wypadku będzie miała chaotyczny/rozmyty sposób