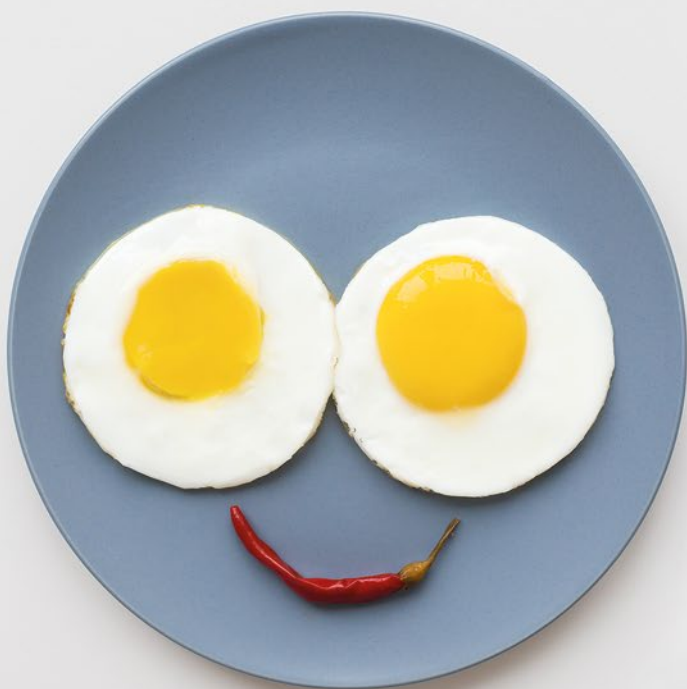


Liana Werner-Gray

POKONAJ LĘK I STRES

dzięki odpowiedniej diecie



Ponad *100* prostych przepisów,
które wzmocnią twój organizm
i poprawią funkcjonowanie mózgu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Opinie o książce

Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie

Jeżeli próbujesz unikać stresu, urodziłeś się w złych czasach! Przepisy Liany są pełne przeciwutleniaczy, magnezu oraz zdrowych kwasów tłuszczowych omega, aby pomóc zmniejszyć stres i pokonać lęk.

— Mark Hyman, doktor nauk medycznych,
autor książek *Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść*
i *Co jeść, aby być zdrowym*, bestsellerów „New York Timesa”

Z książki Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie dowiemy się, które produkty wybierać, aby wspierać prawidłowe funkcjonowanie mózgu oraz pozytywne myślenie. Lęk często wiąże się z niskim poziomem składników odżywczych; spożywając produkty żywnościowe opisane w niniejszej książce, dostarczysz organizmowi magnezu i kwasów omega-3, dwóch ważnych elementów potrzebnych do ukojenia nerwów. Robienie rzeczy, które są przyjemne, w tym jedzenie pełnowartościowych produktów odżywczych, to najszybszy sposób na zwiększenie poziomu istotnych neuroprzekaźników, takich jak serotonina i dopamina. Niniejsza książka zawiera łatwe do wykonania wskazówki, jak poprawić stan odżywienia, oraz mnóstwo przepisów, które natychmiast zwiększą poziom hormonów szczęścia. Liana przypomina ci, że w życiu nie chodzi o dążenie do perfekcji i zachęca do robienia wszystkiego, co w twojej mocy, a także jedzenia małych porcji.

— Christiane Northrup, doktor nauk medycznych,
autorka książki *Wampiry energetyczne*,
bestsellera „New York Timesa”

Niewiele osób ma świadomość, że produkty żywnościowe, które spożywamy, mogą bezpośrednio wpływać na nasz humor – zarówno pozytywnie, jak i negatywnie! Badania naukowe dowodzą, że istnieje

związek pomiędzy odżywianiem a lękiem. Książka Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie pokazuje, które produkty żywnościowe i suplementy mogą ci pomóc w osiągnięciu lepszego stanu umysłu. Przepisy Liany są bogate w witaminy z grupy B, witaminę D, magnez, białko, probiotyki, zdrowe tłuszcze oraz inne podstawowe składniki odżywcze wspierające zdrowie psychiczne oraz zmniejszające stany zapalne. Biorąc tę książkę do ręki, wyświadczysz przysługę swojemu ciału i umysłowi.

— dr Josh Axe, lekarz medycyny naturalnej, specjalista ds. żywienia klinicznego i chiropraktyk, założyciel DrAxe.com

To, co jesz, wpływa na mózg i ciało. W niniejszej książce Liana pokaże ci jedzenie bogate w przeciwutleniacze, dobre tłuszcze, witaminy oraz minerały, które chronią mózg oraz dają energię i witalność, których potrzebujesz, by pokonać lęk, mgłę mózgową i zmęczenie.

— Jim Kwik, dyrektor generalny Kwik Learning oraz autor *Mózgu bez ograniczeń*, bestsellera „New York Timesa”

Książka Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie pokazuje, jak nasze jedzenie wpływa na nasz nastrój. Zawiera wskazówki, w jaki sposób zmniejszyć ochotę na słodycze. Przepisy Liany są pełne fitoskładników oraz składników odżywczych pobudzających mózg, takich jak kwas DHA, które minimalizują lęk.

— Max Lugavere, autor *Genius Foods*, bestsellera „New York Timesa”

Przepisy Liany w naturalny sposób pomogą ci prowadzić zdrowsze i szczęśliwsze życie. Jako osoba doświadczająca lęku, cieszę się, że posiadam tę książkę kucharską w swojej kuchni.

— Vani Hari, autorka bestsellerów „New York Timesa” oraz założycielka FoodBabe.com i Truvani

W filozofii medycyny wszystkie stany chorobowe biorą swój początek od jednej lub więcej z siedmiu toksyczności, koncepcji, którą stworzyłem ponad 25 lat temu i udoskonalałem przez następne 15 lat. Dziesięć lat temu przedstawiłem ją opinii publicznej w międzynarodowym bestsellerze *The 9 Steps to Keep the Doctor Away*. Najbardziej interesującą rzeczą dotyczącą koncepcji siedmiu toksyczności, która 20 lat temu była nazywana „nieodpowiedzialną”, a obecnie nie jest już kontrowersyjna, jest to, że wszystkie one prowadzą do stresu oksydacyjnego.

W chemii określamy oksydację jako reakcję redukcji, obecnie nosi ona popularną nazwę oksydacyjnego uszkodzenia. Niczym się nie różni od tego, co dzieje się w trakcie procesu rdzewienia czy też brązowienia banana lub jabłka po przecięciu i pozostawieniu na 10 minut. Ten mechanizm działania oksydacji jest winowajcą napędzającym wszystkie choroby przewlekłe, wspólnym mianownikiem wszelkiej patologii.

Wykorzystując koncepcję siedmiu toksyczności jako jeden z kluczowych filarów naszej filozofii, w *Centrach Medycyny Zaawansowanej* na tę chwilę wyleczyliśmy pacjentów z 93 różnych krajów. Osoby te cierpiały na najpoważniejsze choroby, w tym nowotwory w późnym stadium, choroby serca, zawały i inne. Teoria i hipoteza, których skuteczność została sprawdzona i potwierdzona, stanowią fundament naszego podejścia do chorób przewlekłych w naszych klinikach. Jednak co to ma wspólnego z lękiem i jak to się ma do niniejszej książki? No cóż, odpowiedź może być równie dobrze momentem oślnienia, którego nasza planeta obecnie potrzebuje bardziej niż kiedykolwiek!

Chociaż żadna z siedmiu toksyczności nie jest ważniejsza od drugiej, należy zwrócić szczególną uwagę na piątą toksyczność. Jest to toksyczność emocjonalna/psychologiczna, która na pewnym poziomie ma wpływ na każdą osobę i być może na wszystkie formy życia na tej planecie. To właśnie toksyczność emocjonalna/psychologiczna wywołuje

choroby przewlekłe i przyczynia się do ich występowania, napędzając ich rozwój w zastraszającym tempie... w wielu przypadkach w sposób podstępny. Z kolei lęk to objaw ich rozwoju. Wywołuje strach i depresję, po których pojawia się bezradność i jest tylko gorzej.

Książka Liany-Werner Gray Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie jest wspaniałą pozycją, z której możemy dowiedzieć się, jak pomóc naszej fizjologii w zbudowaniu lepszego fundamentu, dzięki któremu lepiej będziemy tolerować bombardowanie ze strony bagażu, który gromadzimy w nieunikniony sposób. Kumulacja traum, jakich doświadczamy jako dorośli i dzieci, a także ich wpływ na naszą fizjologię, jest praktycznie ignorowana. Uważam, że traumy stały się najbardziej podstępą przyczyną stanów patologicznych i odgrywają wiodącą rolę we wszystkich chorobach przewlekłych. Z początku może się to wydawać kolejnym stwierdzeniem na wyrost. Jednak im bardziej przewlekłe chory pacjent, tym jaśniejsze staje się dla mnie, że jeżeli kwestie emocjonalne/psychologiczne nie są rozwiązywane we właściwy sposób, tak aby poradzić sobie z lękiem i strachem, to pacjent nigdy nie wróci do zdrowia. Rozwiązywanie konfliktów, łagodzenie lęku i koncentrowanie się na miłości to najważniejsza rzecz, z jakich my jako społeczeństwo musimy zdać sobie sprawę, aby rozwijać się i przetrwać na tej planecie. Liana wykonała kawał dobrej roboty, pozwalając nam rozpocząć tę podróż i pomagając poprawić naszą fizjologię poprzez odżywianie się właściwymi produktami, dzięki którym będziemy mogli uwolnić się od lęku!

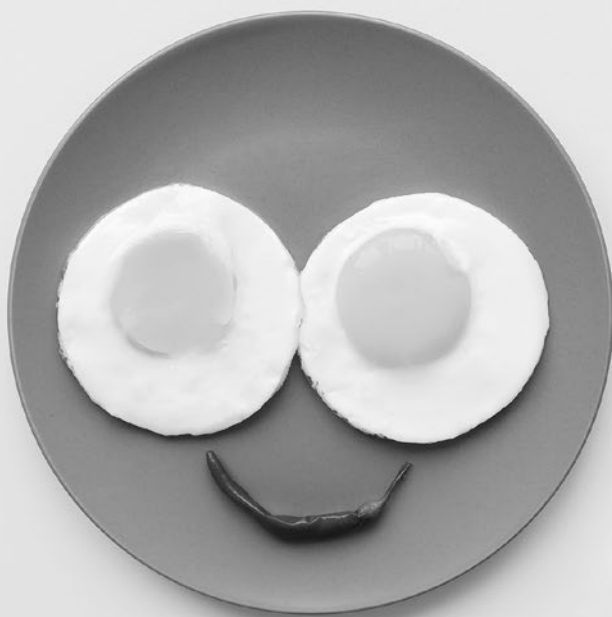
— Rashid A. Buttar, osteopata, członek Amerykańskiej Akademii Medycyny Zapobiegawczej, Amerykańskiego Kolegium Postępu Medycznego, Amerykańskiej Akademii Medycyny Integuracyjnej, dyrektor medyczny Centrów Medycyny Zaawansowanej i Badań Klinicznych

**POKONAJ
LĘK I STRES**
dzięki odpowiedniej diecie

Liana Werner-Gray

POKONAJ LĘK I STRES

dzięki odpowiedniej diecie



Ponad *100* prostych przepisów,
które wzmocnią Twój organizm
i poprawią funkcjonowanie mózgu

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Barbara Szydłowska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-032-7

Tytuł oryginału: *Anxiety-Free with Food: Natural, Science-Backed Strategies to Relieve Stress and Support Your Mental Health*

ANXIETY-FREE WITH FOOD
Copyright © 2020 by Liana-Werner Gray
Published in 2020 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono 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.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Wprowadzenie</i>	13
---------------------------	----

CZĘŚĆ I

JEDZENIE JAKO LEKARSTWO

Rozdział 1 Neuroochronne strategie odżywcze łagodzące lęk	27
Rozdział 2 Dziesięć najlepszych produktów łagodzących lęk	63
Rozdział 3 Najlepsze suplementy przeciwłękowe	99
Rozdział 4 Najbardziej neurotoksyczna żywność na planecie	145
Rozdział 5 Zmiana sposobu myślenia kluczem do zdrowego odżywiania i życia bez lęku	177

CZĘŚĆ II
KOMPLEKSOWA DIETA PRZECIWLĘKOWA
KROK PO KROKU – PRZEPISY

Rozdział 6	Sprzęty kuchenne i tabele przeliczeniowe.....	197
Rozdział 7	Napoje wspomagające mózg	209
Rozdział 8	Łatwe, lekkie śniadania	235
Rozdział 9	Roślinne energetyczne lunchy i uzdrawiające obiady	255
Rozdział 10	Rewelacyjne zupy, supersałatki i pyszne dressingi	273
Rozdział 11	Fajne przystawki, smakowite przekąski, rewelacyjne sosy i zmieniające życie przyprawy ..	297
Rozdział 12	Posiłki dla miłośników ryb i mięsa	309
Rozdział 13	Desery bogate w składniki odżywcze i zdrowe słodkie przekąski	331
Rozdział 14	Siedmiodniowy przewodnik po życiu bez lęku	357
	<i>Tabela przeliczeniowa</i>	369
	<i>Zasoby</i>	373
	<i>Przypisy końcowe</i>	381
	<i>Podziękowania</i>	409
	<i>O Autorce</i>	419

Wprowadzenie

Życie jest dobre i ma nam sprawiać radość. Jeżeli tak nie jest w twoim przypadku, możesz to zmienić. Życie w obecnych czasach jest ciężkie – nikomu nie jest łatwo. Doktor Mark Hyman mówi, że jeżeli próbujesz unikać stresu, urodziłeś się w złych czasach. Codziennie pojawiają się niezliczone sytuacje, z którymi trzeba się mierzyć, duże i małe, a radzenie sobie z nimi jest znacznie trudniejsze, kiedy odczuwamy lęk. Schorzenie to dotyka miliony ludzi na całym świecie. Podobnie jak w przypadku depresji szacuje się, że tylko w Stanach Zjednoczonych choruje co najmniej 55 milionów ludzi¹. Rocznie u około 18% populacji występują łagodne, umiarkowane lub ciężkie objawy lęku².

Kiedyś byłam częścią tych statystyk. Jako nastolatka odczuwałam lęk – patrząc wstecz prawdopodobnie był on spowodowany problemami dotyczącymi rodziny i ukończenia szkoły średniej oraz brakiem wiedzy, co będzie dalej. Po prostu żyłam, oddychałam i robiłam wszystko, co w mojej mocy, aby funkcjonować. Przez wiele lat myślałam, że mogę „utknąć” w tym stanie na wieki i że po prostu muszę zaakceptować fakt, iż życie jest trudne i bolesne. Każdy dzień był jak powtarzający się koszmar.

Kiedy miałam 26 lat psychiatra zdiagnozował u mnie ostry lęk i depresję. Zaoferował mi leki na receptę, ale chociaż odczuwałam głęboki ból emocjonalny, miałam okropne uczucie, że ich przyjmowanie tylko pogorszy sprawę. Uważałam, że tak bardzo mnie znieczulą, że utrudni mi to przeprowadzenie głębokiego procesu uzdrawiania, który uwolni mnie od tej poważnej choroby na resztę życia.

Miej na uwadze, że nie dyskredytuję wartości nowoczesnej medycyny – wiele osób zmagających się z depresją i lękiem dobrze funkcjonuje, przyjmując leki. Podejście medycyny funkcjonalnej może obejmować radzenie sobie z życiowymi wyborami i przyjmowanie leków. Jednak ja nie uważałam, że branie środków farmakologicznych jest dla mnie dobre. Pamiętam, że myślałam: *Chcę dotrzeć do źródła problemu. Dlaczego mam depresję? Dlaczego odczuwam lęk? Co mogę z tym zrobić, zamiast brać leki do końca życia?* Byłam pewna, że dieta odegra w tej kwestii ogromną rolę.

DZIECIŃSTWO W AUSTRALII

Zawsze interesowałam się pracą nad sobą. Być może wiązało się to z miejscem, w którym dorastałam.

Kiedy byłam dzieckiem, mój ojciec żył z uprawy ziemi w małym mieście w pobliżu Perth, gdzie hodował swoją własną żywność, robił swoje wino i malował. Wykorzystywał te warzywa w swojej restauracji i tam też sprzedawał obrazy. Nie miał w domu radia ani telewizora. Kiedy przyjeżdżałyśmy do niego z siostrą, mówił nam, by oszczędzać wodę, ponieważ była pompowana prosto ze studni – nie korzystał z miejskich wodociągów. Był prawdziwym przyrodnikiem i to w nim szanowałam.

Moi rodzice rozeszli się, kiedy miałam trzy lata. Mama wyjechała z nami do Alice Springs, miasta znajdującego się dokładnie w samym sercu kraju i australijskim Outbacku. To tutaj spędziłam większą część mojej młodości. Moja mama była piękną minimalistką, jeśli chodzi o gotowanie, ubieranie się i dom. Nasz dom i styl życia były bardzo proste.

Środowisko i krajobraz Alice Springs kształtują moje życie nawet teraz. W szkole połowa dzieciaków była biała jak ja, a połowa była Aborygenami. Uczyliśmy się o ich historii i innych rdzennych kulturach. W szkole często zabierano nas na wycieczki, abyśmy uczyli się o Aborygenach; pokazywano nam „bush tucker” – żywność pochodzącą prosto z buszu oraz sposoby na przetrwanie, w oparciu o naturalne zasoby. Kiedy byłam starsza, nabierałam coraz większego szacunku dla mądrości rdzennej ludności z powodu tego, że od wieków utrzymywali się z darów natury. Nie cierpieli na wiele współczesnych chorób, ponieważ nie jedli żadnej przetworzonej żywności pełnej dodatków i konserwantów, dziwnych wypełniaczy i sztucznych słodzików, zaburzających naturalną harmonię organizmu. Moi bliscy przyjaciele spośród okolicznej rdzennej ludności nauczyli mnie, że wszystko można wyleczyć. Zwróć uwagę, że wyleczenie nie było gwarantowane – ale było *możliwe*. Zajmowali się takimi rzeczami, jak rany, ukąszenia węża oraz choroby, korzystając z dostępnych dla nich zasobów (nazywali to lekarstwem buszu) i modlili się ze swoim plemieniem, które gromadziło się i śpiewało do ducha, aby zesłał uleczenie i to działało. Wynika z tego, że ścieżka do dobrego samopoczucia jest jedna i nie musimy kroczyć nią sami. Tak jak plemiona gromadzą się w celu ofiarowania wsparcia swojemu członkowi, tak my możemy polegać na naszej rodzinie, przyjaciółach, zaufanych lekarzach i innych ekspertach jeśli chodzi o wsparcie, mądrość i radę.

Z powodu mojego dzieciństwa zawsze wierzyłam, że bez względu na to, przed jakim problemem stajemy, mamy szansę na jego rozwiązanie. Dlatego właśnie, kiedy zdiagnozowano u mnie lęk i depresję, chorobę, której nigdy nie umiałam nazwać aż do tego momentu i uznawałam swój stan za normalny – głęboko w środku wiedziałam, że nie zaakceptuję jej obecności przez resztę mojego życia. Kiedy wyszło to na jaw, postanowiłam się z nią zmierzyć.

DOŚWIADCZANIE BEZPOŚREDNIEGO LECZENIA

Był to kolejny powód, dla którego wierzyłam w swoją moc uzdrawiania. Kilka lat przed zdiagnozowaniem u mnie depresji i lęku, skutecznie poradziłam sobie z innym zdrowotnym wyzwaniem. Kiedy miałam 21 lat zrobiono mi biopsję gardła i dowiedziałam się, że mam 3,7 centymetrową zmianę. Guz wielkości piłki golfowej pojawił się pewnego dnia bez ostrzeżenia i okazał się być rakiem we wczesnym stadium. Przez pięć lat nałogowo objadałam się śmieciowym jedzeniem – „narkotykiem” kojącym mój lęk – i to zniszczyło mi zdrowie.

Zanim skończyłam 16 lat już byłam uzależniona od przetworzonej żywności bogatej w cukier. Choć wiedziałam, że jedzenie pożywienia pochodzącego bezpośrednio z natury da mi zdrowie, którego chciałam, po prostu nie mogłam tego zrobić. Uzależniające przekąski były silniejsze niż moja zdolność oparcia się im, a mój emocjonalny ból był tak silny, że gdy tylko poczułam się zdenerwowana, biegłam po jedzenie, aby w pięć minut być na „haju”. Mój normalny dzień zaczynał się od żelków na śniadanie, cała tabliczka czekolady i paczka ciastek stanowiły przekąskę, a fast food lunch i obiad. Rzadko dostarczałam swojemu organizmowi jakichkolwiek składników odżywczych z warzyw

i owoców. Uważam, że ponieważ pozbawiałam swój organizm dobrej żywności przez tyle lat, w końcu mój układ limfatyczny został tak zatkany śmieciami, że nie mógł już dłużej usuwać toksyn i uformował zmianę na szyi.

Zdiagnozowanie raka było bolesnym przebudzeniem, którego potrzebowałam, żeby zrobić porządek ze swoimi nawykami. Szczęśliwie dzięki mojemu dzieciństwu wierzyłam, że mogę wykorzystać jedzenie do poprawy swojego stanu zdrowia. Zaczęłam pić soki i oczyszczać swój organizm, wymyślając przepisy w celu zaspokojenia zachcianek, wykorzystując w nich pełnowartościowe, naturalne składniki. Odkryłam strategię znaną jako *terapia zastępcza*. Kiedy na przykład miałam ochotę na frytki, kroilałm ziemniaki i smażyłam je na oliwie z oliwek lub piekłam w piekarniku. Następnie zmieniałm olej do smażenia na olej kokosowy z powodu wyższego punktu dymienia – temperatury, w jakiej olej zaczyna się dymić i ulatniać.

Ponadto opracowałam zdrowe wersje przepisów na nuggetsy z kurczaka, cookie dough, czekoladowe kulki... a lista staje się coraz dłuższa. Wkrótce minęła mi ochota na niezdrowe jedzenie i zaczęłam mieć chęć na przygotowywane przez siebie potrawy.

Nazywam to systemem lepszych wyborów żywieniowych. Rozdział 5 niniejszej książki jest dedykowany spożywaniu zdrowych wersji wszystkich rzeczy, na które możesz mieć ochotę, kiedy pojawia się lęk.

W ciągu trzech miesięcy odżywiania się w nowy sposób guz na szyi uległ całkowitemu rozpuszczeniu. Tak bardzo chciałam podzielić się ze światem tym, co robię, oraz sukcesem, jaki osiągnęłam dzięki swoim przepisom, że stworzyłam bloga *Earth Diet*, który zamienił się w moją pierwszą wydaną książkę! Pomaganie innym ludziom w leczeniu się żywnością stało się moim życiowym celem i misją.

KOMPLEKSOWA DIETA ANTYRAKOWA KROK PO KROKU

Liana Werner-Gray



Autorka opracowała program oparty na naturalnym stylu życia i diecie, który pomógł już tysiącom ludzi w zmniejszeniu dolegliwości, a w niektórych przypadkach nawet w całkowitym wyleczeniu takich przypadłości jak trądzik, uzależnienia, rak, cukrzyca, depresja, choroby serca, problemy z tarczycą i nadwagą. Ty też możesz uniknąć tych schorzeń dzięki odkryciom Autorki. Jej porady pomogą Ci uaktywnić zdolności samouzdrawiania. Poznasz 7 głównych zasad, które pozwolą zapobiec lub przezwyciężyć raka, oraz 15 produktów, których skuteczność w zwalczaniu raka została potwierdzona naukowo. Dowiesz się jakie preparaty wzmacniające należy stosować przy konkretnym nowotworze. Odkryjesz ponad 200 przepisów kulinarnych, które uwolnią Cię od wielu dolegliwości. Pokonaj raka bezpiecznie, skutecznie i zdrowo.

10-MINUTOWE PRZEPISY

Liana Werner-Gray



Obecnie niewielu z nas ma czas na gotowanie. Dużo łatwiej jest zjeść na szybko hamburgera lub sałatkę w fastfoodzie. Niestety, takie odżywianie może szybko odbić się na naszym zdrowiu, a na dłuższą metę rujnuje portfel. Oto poradnik jak gotować szybko, tanio i przede wszystkim zdrowo. Znajdziesz tu ponad 100 przepisów na dania, które przygotujesz w 10 minut lub krócej. Przepyszne bezcukrowe desery, pomysły na syjące lunchy do pracy czy odżywcze smoothie na stałe znajdą się w Twoim menu. Autorka dodatkowo udziela porad jak pozbyć się stanów zapalnych, wzmocnić odporność, oczyścić organizm, stracić zbędne kilogramy oraz zerwać z uzależnieniem od cukru czy śmieciowego jedzenia. Szybki przepis na zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

JAK SKUTECZNIE POKONAĆ LĘK I ATAKI PANIKI

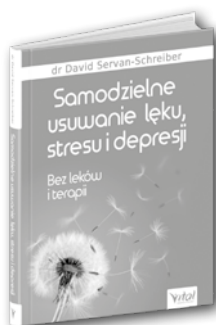
dr Jill Weber



Zmagasz się z lękiem lub atakami paniki? Drepczą cię negatywne myśli? Odczuwasz ciągły stres? Spokojnie! Jest na to sposób! Autorka przedstawia prostą strategię, która pomoże ci kontrolować nawet najbardziej ostre objawy, od lęku społecznego, przez bezsenność, aż po ataki paniki. Rozwiązaniem jest metoda łącząca terapię poznawczo-behawioralną, terapię akceptacji i zaangażowania oraz mindfulness. Dzięki niej dowiesz się, jak działa twój mózg i jak skierować jego uwagę na odzyskanie zdrowia. Odkryjesz moc medytacji, ćwiczenia samoakceptacji, radzenia sobie z trudnymi emocjami, ustalania celów oraz tworzenia nowych – zdrowych nawyków. Pomogą ci one znaleźć ulgę od niepokoju, a nawet niektórych chorób. Dzięki nim otworzysz drzwi do szczęśliwego życia. Uwolnij się od lęku!

SAMODZIELNE USUWANIE LĘKU, STRESU I DEPRESJI

dr David Servan-Schreiber



Miliony ludzi sięga po leki lub psychoterapię aby złagodzić objawy depresji, ale jak dowodzą najnowsze badania, istnieją metody, które są bardziej skuteczne i przynoszą trwałe korzyści zdrowotne. Autor przedstawia siedem naturalnych technik leczenia nerwicy i depresji, o naukowo potwierdzonej skuteczności. Bazują one na naturalnej więzi między ciałem i umysłem. Samodzielnie przeprowadzony trening regulujący rytm serca złagodzi stres i poprawi Twój nastój. Aktywność fizyczna, dieta wzbogacona w niezbędne kwasy omega-3 oraz metoda EMDR pomogą wyeliminować traumatyczne przeżycia z przeszłości. Nauczysz się tak przeprogramować mózg, żeby przestał skupiać się na bolesnych wspomnieniach i dopasował się do obiektywnej rzeczywistości. Pokonaj najczęstsze schorzenia XXI wieku.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



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**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- 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
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Liana Werner-Gray jest dyplomowaną dietetyczką oraz szefową kuchni i uzdrowicielką stosującą naturalną żywność. Jest pasjonatką zdrowej diety i naturalnego stylu życia, a także autorką bestsellerów poświęconych zdrowemu odżywianiu: *Kompleksowej diety antyrakowej krok po kroku* oraz *10-minutowych przepisów*. Liana jest trenerką żywieniową w ośrodku Complete Wellness NYC. Od 2009 roku wykłada i naucza na całym świecie o korzyściach płynących ze spożywania naturalnej żywności.

Choć lęk jest naturalną ludzką emocją, to jego ciągle odczuwanie może prowadzić do poważnych chorób. Wśród nich na czoło wysuwają się schorzenia układu krążenia, cukrzyca oraz różnego rodzaju nowotwory. Niestety, wiele osób bagatelizuje ten problem lub cierpi w milczeniu. Inni boją się negatywnych skutków stosowania farmaceutyków. Jednak – zdaniem specjalistów – leczenie chronicznego lęku można z powodzeniem wesprzeć odpowiednią dietą. W książce tej znajdziesz szczegółowo opisane produkty spożywcze, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i pozytywne myślenie. Autorka prezentuje również ponad 100 przepisów, które wzbogacą każdy jadłospis. A gdy już zabraknie kulinarnej weny, możesz skorzystać z gotowego 7-dniowego planu z propozycjami posiłków na każdy dzień.

Dzięki tej książce dowiesz się:

- że leczenie chronicznego lęku bez konieczności sięgania po leki jest możliwe;
- dlaczego zdrowe odżywianie i dieta przeciwłękowa pomogą ci w skutecznej walce z zaburzeniami emocjonalnymi i depresją;
- które produkty żywnościowe powinny znaleźć się w twojej kuchni, a których lepiej unikać;
- jak skomponować smaczne i zdrowe potrawy, które poprawią stan twojego zdrowia;
- czego potrzebuje twój mózg, by prawidłowo funkcjonować;
- dlaczego stany zapalne wzmacniają objawy lęku i jak je złagodzić w naturalny sposób.

Zdrowe jedzenie pomoże ci pozbyć się chronicznego lęku!

Patroni:

