

Natalia Rose

# Surowe pożywienie

Źródło energii życiowej



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# Surowe pożywienie

Natalia Rose

# Surowe pożywienie

Źródło energii życiowej

*Mojemu Ojcu i jego nieprzemijającej muzyce.  
Olśniewającej przyszłości rodzaju ludzkiego.*

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Piłasiewicz  
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg  
KOREKTA: Anna Konstańczuk

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-427-1

RAW FOOD LIFE FORCE ENERGY  
Copyright © 2007 by Natalia Rose.  
All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
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. Dłożono 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](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

# SPIS TREŚCI

Pochwały książki <i>Surowe pożywienie</i> .....	7
Podziękowania .....	9
Słowo wstępne .....	13
Wstęp. Kwestia światła i energii .....	17
Czego możesz się spodziewać korzystając z rad zawartych w surowym pożywieniu: źródle energii życiowej .....	25
Jak korzystać z tej książki .....	27
CZĘŚĆ I. PRAWA	
Wykorzystanie tajemnych praw energii życiowej .....	31
Prawo wibracji .....	35
Prawo nieskrępowanego przepływu .....	53
Prawo szybkiego usunięcia .....	87
Prawo naturalnego błogostanu .....	101
Życie z surowymi pokarmami o wysokich wibracjach .....	113
CZĘŚĆ II. JAK ODBUDOWAĆ SWOJE CIAŁO	
W 21 DNI	
Doładowany plan działania .....	135
Test na energię życiową .....	147
21-dniowy program energii życiowej surowego pożywienia .....	153
CZĘŚĆ III. PRZEPISY NA SUROWE POŻYWIENIE PEŁNE ENERGII ŻYCIOWEJ	
Witaj w świecie kuchni energii życiowej surowego pożywienia! .....	199

Energia życiowa surowego pożywienia – lista przepisów .....	201
Eliksiry .....	205
Zupy .....	213
Dressingi .....	221
Sałatki .....	227
Surowe dania główne .....	237
Kanapki .....	247
Wegetariańskie gotowane dania główne .....	253
Dania główne z owoców morza .....	261
Śniadanie na każdą godzinę .....	265
Przystawki i przekąski .....	271
Desery .....	273
Najczęściej zadawane pytania .....	281
Hierarchia wibracji w pokarmach .....	315
Polecana lektura .....	317

## WSTĘP

# KWESTIA ŚWIATŁA I ENERGII

### PIERWSZY KROK KU UZYSKANIU PIĘKNEGO, SMUKŁEGO, WYPEŁNIONEGO ENERGIĄ CIAŁA

Wiem, jak pragniesz wyglądać i się czuć. Udzielałam porad ludziom ze wszelkich środowisk i – bez względu na to, czy były to aktorki, gospodynie domowe, nauczycielki, uczennice, bankierzy czy bywalczyńnię salonów – wszystkie pragną jednego: energicznego, rumianego ciała; czystej, młodej skóry; i napiętych, mocnych kończyn. Chcą budzić się rano promieniując energią, a po spojrzeniu w lustro znaleźć tam wypoczętą twarz, która świeci się jeszcze *przed* nałożeniem kosmetyków. Ale to nie koniec ich pragnień; chcą także odczuwać wewnętrzny spokój – niewytłumaczalną radość z samego faktu, że żyją. Czy brzmi to jak coś, czego i ty poszukujesz? Ale czy nie masz czasami wrażenia, że ty jedna idziesz przez życie na nogach z waty i z ciężarem na plecach? Czy boisz się, że nigdy nie będziesz w stanie osiągnąć swojej upragnionej wagi ani powstrzymać procesu psucia swojego ciała? Czy pragniesz porzucić obsesję wyglądu i samopoczucia, aby stać się wydaną osobą? Wcale nie prosisz o wiele. I prawdę powiedziawszy, to realizacja tego wszystkiego jest bliżej, niż ci się to wydaje.

Niniejsza książka przedstawi ci całkowicie nową metodę wykorzystania energii, co zaowocuje bardziej atrakcyjnym nastrojem, znacznie zdrowszym ciałem i radykalną poprawą jestestwa. W pierwszej kolejności opowiem ci wszystko o tej energii i sposobach jej zdobycia. Następnie przedstawię kompletny, łatwy do wprowadzenia w życie program, który całkowicie odbuduje twoje ciało.

Dzień w dzień przez trzy tygodnie poświęcaj przedstawionemu tutaj programowi nieco swojego czasu, a będziesz w stanie zmienić swoje ciało i życie!

## KU ŚWIATŁU

Słowo *energia* stało się tak powszechnie używane, że zatraciliśmy nie tylko sens jego prawdziwego znaczenia, ale i wiedzę o tym, jak doenergetyzować swoje ciało. Kwestia tego, jak sprawić, byśmy stali się bardziej energiczni i młodsi, wywołuje wiele sporów, a to głównie dlatego że tak wiele dostępnych dzisiaj na rynku, rywalizujących ze sobą produktów i suplementów rości sobie prawo do posiadania odpowiedzi na problem chronicznej ospałości i starzejącej się skóry, oferując jednak jedynie puste obietnice. Gdy przeczytasz tę książkę, już nigdy cię one nie skuszą i zrozumiesz, dlaczego tak niemądre są nasze współczesne pomysły na pozyskanie energii z takich produktów jak napoje albo batony energetyczne.

Przez wiele lat doradzałam, jak wykorzystać pożywienie w celu oczyszczenia organizmu, pozbycia się zbędnych kilogramów i poprawy zdrowia. Na płaszczyźnie fizycznej moim klientom udało się usunąć przeszkody w obrębie systemu trawiennego i komórek, dzięki czemu wyglądali



szczuplej i młodziej. Ale na płaszczyźnie energetycznej mamy do czynienia z jeszcze innym zjawiskiem: ludzie ci zaczynają doświadczać bezprecedensowych przyptyków energii i szczęścia. Moi klienci, gdy już zaczną jeść kierując się zawartymi w niniejszej książce prawami energii surowego pożywienia, odkrywają, że ciało osiąga stan wewnętrznej ekstazy, i to nie z powodu określonej witaminy, minerału i kalorycznej natury mojej diety, ale ponieważ: a) jedzenie, którym się teraz pożywiają, zawiera upragnioną „esencję” zwaną „energią życiową” (dowiesz się o niej wszystkiego) oraz b) to, jak się teraz odżywiają, wpływa na szybkie usunięcie nagromadzonych w ich ciałach przez dziesięciolecia odpadków, pozwalając, by każdą komórkę ich ciała wypełniła wielka ilość energii życiowej.

To energia życiowa odpowiada za uleczenie i wypięknienie. Przedstawiony na kartach tej książki program skupia się na optymalizacji otwartości ciała na jej stały i obfity przepływ.

## **NOWA WIZJA WŁASNEGO CIAŁA**

Czy wiesz, że twoje ciało jest zbudowane z *żywej energii światła*? W roku 1905 Albert Einstein stworzył najśłynniejsze równanie fizyki:  $E = mc^2$ . Mówi ono, że wszelka materia składa się z różnorodnych wersji wibracyjnych wzorców energii światła. Każda materia, *włączając w to twoje ciało*, składa się w całości z pulsującej, żywej energii światła.

Ponad wiek od przedstawienia przez Einsteina jego teorii względności nadal nie dostrzegamy intymnego, integralnego powiązania naszego ciała ze światłem czy też

z energią. Dysponując całą naszą zaawansowaną techniką nadal traktujemy je, jakby było jedynie gęstą, materialną konstrukcją, która może funkcjonować dzięki nieustannemu przyjmowaniu pokarmów stałych. Z powodu takiego właśnie podejścia nasze społeczeństwo dręczą problemy otyłości, chorób i braku równowagi emocjonalnej. Prosta, ale zasadnicza zmiana sposobu postrzegania natury energii może wyregulować ten brak równowagi!

Dzisiaj zastosujemy wreszcie wspaniałą teorię Einsteina w twoim życiu, aby pomóc ci w przemianie w istotę wyjątkowej urody, witalności i radości. Dowiesz się, że ciało, które zamieszkujesz, ożywia i utrzymuje przy życiu siła, którą nazywamy energią życiową. Jako że jest to zjawisko nazbyt obszerne, złożone i tajemnicze, by ująć je w zgrabnej, przejrzystej definicji, uzdrowiciele i fizycy kwantowi odnoszą się do niej jako do czystego i inteligentnego źródła wszelkiej energii ożywiającej nasz świat. Nie wiemy jeszcze, jak bardzo jest „inteligentna”. Wiele zagadnień tej powstającej dopiero nauki pozostaje jeszcze tajemnicą. Ale starożytne szkoły myśli i czołowi badacze na tym polu są zgodni co do tego, że energia życiowa to żywa, świadoma matryca poruszająca się wedle wyraźnych, świadomych wzorców i dysponująca aktywnym polem energetycznym, które możemy zmierzyć<sup>1</sup>.

Zwiększając przepływ tej energii przez swoje ciało, szybko i w naturalny sposób staniesz się bardziej energiczna, zdrowa, smukła i radosna. Możesz śmiało dać wyraz swojej radości, jest to bowiem wspaniała wiadomość dla wszystkich, którzy pragną pięknego ciała o rumianej skórze i zdrowego, szczęśliwego życia. A co w tym wszystkim najlepsze, można to osiągnąć w relatywnie prosty sposób i przynosi efekty od razu!

<sup>1</sup> [www.calphysics.org/zpe.html](http://www.calphysics.org/zpe.html)

## ENERGIA ŻYCIOWA: FALA PRZYSZŁOŚCI

Teraz, gdy fizyka kwantowa potwierdziła, że nasze ciało składa się z fal energii świetlnej<sup>2</sup> i że jesteśmy czymś więcej niż ledwie materialnymi maszynami, inaczej musimy spojrzeć na nasze źródło pożywienia. Skoro plan naszego ciała pokazuje, że działanie fal elektromagnetycznych leży u podstaw gęstego, fizycznego materiału i determinuje go, to musimy zrewidować swoje życie i pożywienie tak, aby odnieść do nich te nowe informacje – w szczególności w kwestii tego, jak się odżywiamy i dbamy o siebie. Innymi słowy, *jeśli składamy się z energii życiowej, to potrzebuje-  
my adekwatnej dla niej diety.*

Jakiegokolwiek inne podejścia do jedzenia, diety i zdrowia fizycznego podlegają ograniczeniom, ponieważ są równoznaczne z otwartym lekceważeniem naszej istoty. Przykładowo, w jaki sposób nienaturalne pożywienie pozbawione energii życiowej może wzmacniać twoje ciało złożone z energii światła – nawet jeśli ma niski poziom kalorii i tłuszczów? Nie może. Tworzy jedynie przeszkody stojące na drodze twojego naturalnego blasku i urody.

Dobra wiadomość jest taka, że nasz współczesny świat ulega przeobrażeniom, dzięki którym mądre odżywianie się i życie stają się łatwiejsze i mniej obciążające pod względem finansowym. W Minnesocie pojawiają się bary serwujące świeże, organiczne soki, w nastawionym na spożywanie wołowiny Teksasie świetnie się mają restauracje serwujące surowe pożywienie, a kobiety z całego

---

<sup>2</sup> Wedle Wernera Heisenberga, który w roku 1927 opracował zasadę nieoznaczoności, obliczenia kwantowe pokazują, że tak my, jak i nasz wszechświat, żyjemy i oddychamy w czymś, co jest równoznaczne z wprawionym w ruch morzem – w kwantowym morzu światła. Lynne McTaggart, *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe* (New York: HarperCollins, 2002), 21.

kraju dzielą się ze sobą ulubionymi naturalnymi przepisami. Nawet Wal-Mart staje się świadom tego trendu! A to oznacza, że z każdym dniem życie wedle zasad przedstawionych w *Surowym pożywieniu: Źródle energii życiowej* staje się łatwiejsze i szerzej dostępne. To dopiero wstęp do wielkiego przebudzenia. Nienaturalne pożywienie zliczające gramy tłuszczu i kalorie, jak również diety tłuszczowe, tracą na popularności. W ruch zostało już wprowadzone bardziej naturalne podejście do kwestii diety, a z kolejną falą przyjdzie większa świadomość, jak nasze ciała rozkwitają w kontakcie z energią życiową.

Zastanawiasz się, być może, czy twoje ciało stanowi wyjątek od reguły i jakim sposobem mogą składać te odważne obietnice nie widząc cię nawet na oczy. Cóż, mimo że nie widziałam cię osobiście, wiem, iż otacza cię źródło energii, dostępu do którego byłeś zapewne od dawna pozbawiona. Bez względu na to, jak mizernie możesz wyglądać, i tak możesz zwiększyć przepływ energii życiowej oraz wydobyć na światło dzienne swoje naturalne piękno. Nie dość, że widziałam, jak moich klientów dotyka przemiana sprawiająca, że z przeciętnie wyglądających stają się wysoce atrakcyjni, to miałam także przyjemność obserwować ustępowanie chorób i uzdrowienie związków – a wszystko to za sprawą energii i radości, która wzbiera w ich ciałach, gdy stosują się do mądrzejszego podejścia do zdrowia i diety.

I wreszcie, przekonasz się, jak proste są zasady przedstawione w *Surowym pożywieniu: Źródle energii życiowej* i jak niewiele kosztuje zastosowanie ich w swoim stylu życia. W mojej poprzedniej książce zatytułowanej *Surowa dieta oczyszczająca* obalam mity, że musimy jeść tylko i wyłącznie surowe pożywienie, skupiając się na gęstym,

liofilizowanym pożywieniu i poświęcać całe godziny na namaczanie i hodowanie orzechów i nasion. Moim znakiem rozpoznawczym są proste, skuteczne, przyjemne i jak najtańsze techniki, a ta książka nie stanowi wyjątku od reguły. Prawdę powiedziawszy, to gdy poznasz zaprezentowany w niniejszej książce najpoważniejszy argument przemawiający za stosowaniem diety obfitującej w surowe pożywienie, dowiesz się także, że istotną część twojej diety stanowi także najwyższej jakości gotowane pożywienie. Pokażę ci, jak zrównoważyć przyjmowanie pożywienia w stanie surowym i gotowanego tak, aby osiągnąć jak najlepsze efekty. Zapraszam cię do mojej kuchni i mojego biura, gdzie podzielę się z tobą swoim doświadczeniem, tak że będziesz wreszcie wiedzieć, co jeść.

## FILOZOFIA TEJ KSIĄŻKI

- Jesteśmy dynamicznymi – energetycznymi/wibracyjnymi istotami ze swej natury złączonymi z uniwersalnym systemem energii, z poziomu którego możemy uzyskać dostęp do nieskończonych zasobów energii życiowej.
- Aby prawdziwe zdrowie, idealne ciało i nieustanna radość stały się naszym udziałem, musimy je oczyścić i przywrócić do naturalnego, harmonijnego poziomu energii światła.
- Gdy już wzmocnimy przepływ energii życiowej w naszym ciele, w odmienny sposób doświadczymy nas samych, siebie nawzajem i naszego życia.
- Gdy już zostaniemy wewnętrznie oczyszczeni, umożliwiając harmonijny przepływ energii życiowej, dla in-

nych staniemy się nieskończenie bardziej atrakcyjni, ponieważ pod względem fizycznym będziemy ludźmi piękniejszymi, szczuplejszymi, miłszymi, czystszyimi i bardziej radosnymi, mającymi przed sobą właściwy cel.

Chciałabym wykorzystać nadarzącą się okazję, aby wyjaśnić, że nie staram się tutaj uchodzić za eksperta w kwestiach związanych z wibracyjnymi polami energetycznymi ani za wykwalifikowanego naukowca, ale przeprowadziłam szerokie rozeznanie we wspomnianym temacie i obszernie konsultowałam się z naukowcami zajmującymi się tą dziedziną. Jestem specjalistką żywieniową, która stosowała te teorie, ze znakomitym efektem, przez lata, a teraz pragnę podzielić się z wami swoimi odkryciami.

## **TRZY PIERWSZE KROKI**

**DO BIEGU...** Zdaj sobie sprawę z faktu, że praktycznie wszystko, co na temat zdrowia słyszałaś w mediach i czytałaś w konwencjonalnych książkach podejmujących temat diety, to informacje, na których nie można polegać. Jeśli wyeliminujesz energię życiową i podstawowy wymóg dla oczyszczenia komórek i tkanki, to, co pozostanie, będzie miało niewielką wartość.

**GOTOWI...** Zrozum, ażeby móc cieszyć się zdrowym, wolnym od schorzeń i prawdziwie pięknym ciałem, będziesz musiała zmienić swoje przyzwyczajenia.

**START!** Przywitaj z otwartymi ramionami piękno, witalność i niespotykaną przyjemność, które na ciebie czekają!

## TEST NA ENERGIĘ ŻYCIOWĄ

Rozwiąż poniższy test, sprawdź, ile zdobyłaś punktów i zacznij program od pierwszego dnia!

**W jakim stopniu wypełnia cię dzisiaj energia życiowa? Podejdź do poniższego testu i dowiedz się!** Pamiętaj, proszę, że w tym teście nie chodzi o to, aby zdobyć jak najwięcej punktów. Jeśli zdobędziesz ich mało, oznaczać to będzie, że w ciągu kolejnych 21 dni dotknie cię radykalna transformacja i że powinnaś się z tego powodu cieszyć! Bez względu na wynik, zagłębiając się w program twoja młodość, atrakcyjność i równowaga emocjonalna będą rosły w postępie geometrycznym.

1. a) przeważnie jestem rozluźniona i szczęśliwa;  
b) radzę sobie z emocjami, ale wolałabym być bardziej skoncentrowana;  
c) z reguły jestem dość nerwowa i/lub podenerwowana;
2. a) w pozytywny sposób wykorzystuję swój czas i/lub mam pracę, w której mogę dać wyraz swoim wrodzonym talentom lub kreatywności;  
b) nie czuję się, jakbym już znalazła swoje powołanie, ale mam wiele hobby;

c) nie przepadam za moją pracą, ale dzięki niej się utrzymuję teraz i może już zawsze;

3. Dokończ poniższe zdanie: To, co widzę w lustrze...
  - a) bardzo mi się podoba;
  - b) średnio mi się podoba;
  - c) nie podoba mi się nic a nic;
  
4.
  - a) postrzegam innych ludzi jako pod każdym względem równych mnie i wartych tego, co w życiu najlepsze;
  - b) czasami czuję wielkoduszność względem innych, a kiedy indziej – zazwyczaj, gdy zajmują mnie własne sprawy – nie traktuję ich tak, jak bym mógł;
  - c) jestem zdania, że niektórzy bardziej od innych zasługują na to, co dobre;
  
5.
  - a) jestem typem osoby, która dziękuje Bogu za otrzymane dary;
  - b) tak ciężko pracuję, by moje życie mogło się toczyć swoim torem, że często zapominam, żeby się zatrzymać i podziękować za to, co zrobiłem i co posiadam. Z prawdziwą przyjemnością poświęciłbym chwilę, by pomyśleć o tym, co w moim życiu dobre, ale zawsze mam coś innego do zrobienia;
  - c) często w krytyczny sposób podchodzę do swojego życia i własnych niedostatków;
  
6. Ile prawdy znajdujesz w poniższym stwierdzeniu odnosząc je do siebie? Odpowiada mi moja waga;
  - a) w pełni;
  - b) poniekąd;
  - c) nic a nic;



7. a) nauczyłam się czerpać radość z prostej przyjemności głębokiego oddychania;  
b) czasami pamiętam, żeby skupić się na głębokim oddychaniu, ale często zapominam;  
c) nie zwracam większej uwagi na to, jak oddycham;
8. a) spędzam dużo czasu na łonie natury;  
b) mimo że nie spędzam dużo czasu z naturą, wychodzę na spacer, śpię przy otwartych oknach i wychodzę na słońce, gdy jest bezpiecznie i nie przypieka;  
c) rzadko kiedy przebywam w naturalnym otoczeniu lub jestem pod działaniem żywiołów;
9. Dokończ zdanie: Jeśli prawdą jest, że podobne przyciąga podobne, to ja przyciągałabym...  
a) najlepsze, co ma do zaoferowania życie;  
b) ostatnie możliwości i związki;  
c) same nieszczęścia;
10. Dokończ zdanie: Jedzenie, które zwykle jem...  
a) bardzo mi smakuje;  
b) jest w porządku;  
c) w ogóle mi nie smakuje. Czuję się czegoś pozbawiana;
11. Jak często jesz nie będąc głodną i/lub zanim masz pewność, że twój ostatni posiłek opuścił żołądek?  
a) nigdy;  
b) czasami;  
c) praktycznie zawsze;
12. a) czuję mrowienie wywołane coraz silniejszym przepływem energii życiowej przez moje ciało;

b) intuicyjnie jestem świadoma mojego ciała energetycznego i otaczającej mnie energii życiowej, ale nie wyczuwam jej jeszcze zbyt silnie;

c) nigdy nie czułam mrowienia związanego z przepływem przez moje ciało energii życiowej, i do dzisiaj nie wiedziałam nawet, że coś takiego istnieje;

13. a) praktycznie cały czas jadam pożywienie o harmonijnych wibracjach;

b) zdarza mi się jadać harmonijnie wibrujące pożywienie, ale przeważnie jem to, co jest;

c) jakby się nad tym zastanowić, to jadam dość nie-spójny wachlarz posiłków;

14. a) codziennie ćwiczę jogę, taniec lub głębokie oddychanie w jakiejś postaci;

b) kilka razy w tygodniu ćwiczę głębokie oddychanie w jakiejś postaci;

c) całe lata czegoś takiego nie robiłam, jeśli w ogóle;

15. a) do swojego planu dnia wplatom tak często, jak to możliwe, pracę nad ciałem (masaż, rolfing itp.) i szczotkuję na sucho swoje ciało co najmniej kilka razy w tygodniu;

b) muszę wpleść masaż i szczotkowanie ciała do mojego planu dnia;

16. a) wierzę, że mogę być olśniewająca i nieustannie robić to, co uwielbiam, i że z upływem lat moje życie stanie się stopniowo coraz bardziej szczęśliwe;

b) jako że jeszcze nie osiągnęłam tego stanu, jestem przekonana, że czeka mnie punkt zwrotny i doświad-

czę w przeciągu kolejnych tygodni i miesięcy wszystkich tych wspaniałych rzeczy, które obiecuje ten program;  
c) nie jestem do końca przekonana, czy życie może być wspaniałe, ani czy kiedykolwiek będę wyglądać albo czuć się olśniewająco;

17. a) uczę się, jak dawać lepszy wyraz swojej osobie, słuchać intuicji i podążać za marzeniami;  
b) jeśli będę pamiętać o swoich marzeniach i dostroję się do mojego wewnętrznego głosu, to sądzę, że będę w stanie zmienić swoje życie;  
c) jestem dosyć sztywna i z trudnością wyrażam siebie, ale zamierzam to zmienić.

Oblicz liczbę uzyskanych punktów: dodaj do siebie wszystkie odpowiedzi z podpunktów a, b i c. Policz 3 punkty za każde a, 2 za każde b i 1 za c. Maksymalny wynik to 51 punktów.

**JEŚLI ZDOBYŁAŚ 46-51 PUNKTÓW:** Nie muszę nawet pytać, jak wibrujesz! Dobra robota. Jesteś olśniewającym ciałem energetycznym. Świat potrzebuje twojego światła, toteż nie przestawaj i głoś nowinę! Co się tyczy twojej osoby, to sugeruję robienie tego, co do tej pory, skupiając się silniej na pozbywaniu się przez skórę i jelito toksyn, ożywianiu ciała poprzez ćwiczenia jogi, oddechu, tańca i masażu i, gdy będziesz na to gotowa, przyzywanie jeszcze silniejszej harmonii i energii o jeszcze wyższych wibracjach. Życie w błogostanie jest i będzie twoim udziałem!

**JEŚLI ZDOBYŁAŚ 37-45 PUNKTÓW:** Nie jest to jeszcze szczyt nędzy, ale nie czujesz się nawet w połowie tak

dobrze, jakbyś mogła. Jeśli skupisz się na podanych w niniejszej książce praktycznych zastosowaniach, wkrótce doświadczysz dużo wspanialszych poziomów fizycznej urody i dobrego samopoczucia emocjonalnego. Sugeruję ściśle trzymać się wskazówek dotyczących przejścia, skoncentrować się na kombinacjach pożywienia, technikach ożywiania ciała i stać się prawdziwie świadomą swojego ciała energetycznego. Zbliżasz się do życia w szczęściu...

**JEŚLI ZDOBYŁAŚ 17-36 PUNKTÓW:** Jeśli tylko mogłabym wejść w twoje ciało, przejąć je, przywrócić mu naturalne wibracje i oddać ci całość, to tak właśnie bym zrobiła. Ale nie mogę, dlatego też będziesz zmuszona zrobić to mając mnie za przewodnika. Będę z tobą na każdym etapie tej podróży, dopingując do dalszej walki na każdej mecie. Nie bój się marzyć. Jestem tutaj, aby pomóc ci spełnić marzenia! Ale pamiętaj, by uważnie podchodzić do przejścia – to nie wyścig. Jeśli w chwili obecnej możesz się skoncentrować tylko na dwóch praktycznych zastosowaniach, to sugeruję, żeby były to łatwo usuwane kombinacje jedzenia i ożywianie ciała poprzez pracę nad oddechem, jogę i taniec.



**Natalia Rose** – prowadząca prywatną praktykę certyfikowana dietetyczka kliniczna; twórczyni diety detoksykacyjnej oraz dyrektor ds. odżywiania w słynnym amerykańskim SPA. Od kilkunastu lat propaguje korzyści wynikające ze spożywania produktów niepoddawanych obróbce cieplnej.

Surowe pożywienie może mieć zbawienny wpływ nie tylko na twoją sylwetkę, ale także na stan zdrowia całego organizmu. Większość schorzeń, jakie ci doskwierają wynika bowiem z zakłóceń przepływu energii spowodowanych niewłaściwym sposobem odżywiania. Dzięki sprawdzonemu trzytygodniowemu programowi zmienisz swoje nawyki żywieniowe i w pełni naturalnie będziesz sięgać tylko po te produkty, które wpłyną korzystnie na twoje zdrowie. Najbliższe 21 dni będzie procentowało przez lata.

Od problemów skórnych, przez nerwice, po spadek odporności – klucz do uzdrowienia tkwi w tym, co jesz. Dzięki tej książce będziesz wybierać wyłącznie produkty sprzyjające zarówno usprawnieniu metabolizmu, jak i uruchomieniu naturalnych procesów uzdrawiania w twoim ciele. W efekcie otrzymasz nie tylko piękny, ale i całkowicie odporny na choroby organizm. Pomogą ci w tym gotowe i wypróbowane, już przez miliony osób, przepisy.

**Od dziś będziesz jeść naprawdę „na zdrowie”!**

„W prostych i inspirujących słowach Rose wyjaśnia, jak ciało reaguje na różnorakie pożywienie i jego kombinacje”.

– *Total Health*

Patroni:

