

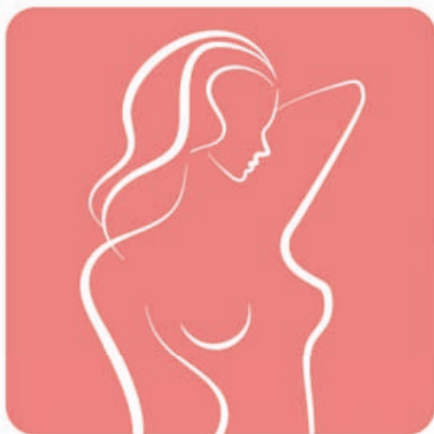
NATALIA ROSE

OCZYSZCZANIE

 R G A N I Z M U

DLA KOBIET

SMUKŁE, PROMIENNE I ZDROWE
CIAŁO W 4 TYGODNIE



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia



**OCZYSZCZANIE
ORGANIZMU
DLA KOBIET**

**DLA WSZYSTKICH KOBIET -
BYŚMY ZAWSZE PODNOŚYLI SIĘ
NA DUCHU**

NATALIA ROSE

OCZYSZCZANIE

ORGANIZMU

DLA KOBIET

SMUKŁE, PROMIENNE I ZDROWE
CIAŁO W 4 TYGODNIE



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Dominika Dudarew
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Korekta: Barbara Popławska
Tłumaczenie: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2011
ISBN 978-83-7377-468-1

DETOX FOR WOMEN.
Copyright © 2009 by Natalia Rose
All rights reserved.

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
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.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

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 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne: dr med. John E. Strobeck	11
Wprowadzenie:	17
Detoks: skrajnie radykalny czy niezwykle racjonalny?	17
Narzędzie przemiany	20
CZĘŚĆ PIERWSZA: DETOKS DLA KOBIECI	25
Dlaczego detoks?	27
Problem z problemem	28
Równowaga bakteryjna	29
Przyczyny powstania programu <i>Detoks dla kobiet</i>	30
<i>Prawdziwa wypowiedź kobiety:</i>	
<i>Sarah Appleton, modelka, Nowy Jork</i>	32
Zanim będzie za późno	34
Sztuczne i prawdziwe piękno	35
Magiczne lustro twojego ciała	35
Co wybierasz – sztuczne czy prawdziwe piękno?	37
Droga do wolności	40
Twój prawdziwy potencjał	41
Czas podjąć decyzję	42
<i>Prawdziwa historia kobiety:</i>	
<i>Susie Castillo, aktorka, Los Angeles</i>	43

CZĘŚĆ DRUGA: TRZY ETAPY OCZYSZCZANIA	47
<i>Krok 1: Zagłodzenie drożdżaków</i>	49
Etap 1. głodzenia drożdżaków:	
Dozwolona skrobia i cukry	54
Czym jest stewia?	55
Etap 2. głodzenia drożdżaków:	
Unikanie ciężkostrawnego pożywienia	56
Etap 3. głodzenia drożdżaków:	
Spożywanie szybkostrawnych posiłków	58
Etap 4. głodzenia drożdżaków:	
Stworzenie miejsca w przewodzie pokarmowym	61
Słońce na śniadanie	63
Etap 5. głodzenia drożdżaków:	
Wielki Finał – uwolnienie toksyn z organizmu	67
Poruszenie i uwolnienie nagromadzonej materii – jedyne skuteczne detoks	68
Wypróżnianie	70
Dodatkowe sposoby zwalczania drożdżaków oraz rozbudowy „armii dobrych bakterii”	74
<i>Krok 2: Ułóż plan</i>	77
<i>Krok 3: Po prostu zrób to!</i>	85
Kilka żelaznych reguł	88
Wyznacz sobie wyższy cel	89
Wycisz się wewnętrznie	91
Dieta po zakończeniu 4-tygodniowego programu	94
<i>Prawdziwa historia kobiety:</i>	
<i>Jennifer Gonzalez, 25 lat, Nowy Jork</i>	101

CZĘŚĆ TRZECIA: PROGRAM DETOKS DLA KOBIEĆ	105
Warianty programu	107
Test <i>Detoksu dla kobiet</i>	108
Niezbędnik <i>Detoksu dla kobiet</i>	110
Co jeść, a czego nie jeść	110
Żywność organiczna	115
Środki pobudzające	117
Lista zakupów	118
Przykład „detoksowego” dnia	122
30-dniowy <i>Detoks dla kobiet</i>	133
CZĘŚĆ CZWARTA: PRZEPISY	157
Wprowadzenie do przepisów	159
Moje kulinarne sztuczki	160
Soki	166
Zupy	170
Sałatki	178
Surowe i gotowane wegetariańskie dania główne	190
Ryby i inne dania białkowe	198
Przystawki i przekąski	205
CZĘŚĆ PIĄTA: DETOKS I ĆWICZENIA	211
Najpierw oczyść. Potem wzmacniaj	213
Nowy model	214
Tropienie własnej energii	215

Zainspiruj się!	217
Moc tlenu	217
<i>Prawdziwa historia kobiety:</i> <i>Lisa Rosenbloom, biegaczka maratonowa oraz matka</i> <i>czworga dzieci, Kalifornia</i>	219
Sportowcy	220
Dziesięć największych wymówek	223
<i>Prawdziwa historia kobiety: Kris Carr,</i> <i>autorka Crazy Sexy Cancer Tips („Szalenie seksowne</i> <i>rady na raka”) i Crazy Sexy Cancer Survivor</i> <i>(„Szalenie seksowne zwycięstwo nad rakiem”),</i> <i>założycielka CRAZYSEXYCANCER.COM</i>	230
Nowe spojrzenie na kobiece zdrowie	236
Twoje zdrowie to twoja odpowiedzialność	236
<i>Prawdziwa historia kobiety:</i> <i>Casey Thomas, 26 lat, Sydney, Australia</i>	238
Osteoporoza	240
Zespół policystycznych jajników (PCOS – Polycystic Ovarian Syndrome)	243
<i>Prawdziwa historia kobiety: Kristen Conrad, 23 lata .</i>	244
Menstruacja i menopauza	246
Rak	249
Infekcje pęcherza moczowego	250
Zaburzenia hormonów tarczycy	251
Nieprzyjemny zapach ciała	252
Bezpłodność	254
Suplementy odżywcze	257

Odchudzanie	258
Oczyszczanie okrężnicy	259
Wypróżnianie	261
Paznokcie, włosy i skóra	266
Zaburzenia odżywiania	267
Oczyszczanie makrokosmiczne	272
Twoje życie jako „komórka”	273
Na zakończenie	274
Podziękowania	277
Źródła	281
O Autorce	289

Od Wydawcy:

Nazwy produktów rekomendowanych przez Autorkę są typowe dla rynku amerykańskiego, jednak polski Czytelnik bez problemu odnajdzie ich odpowiedniki w polskich sklepach. Wydawca celowo pozostawił te nazwy, gdyż uważa, że w dobie internetu Czytelnik nie będzie miał problemu z ich identyfikacją, a tym samym z lepszym zrozumieniem zasad funkcjonowania diety.

SŁOWO WSTĘPNE

„Niech pożywienie będzie lekarstwem,
a lekarstwo pożywieniem”.
– HIPOKRATES

Pracując jako kardiolog przez ostatnie dwadzieścia lat, zauważyłem niepokojący fakt, że pomimo coraz liczniejszych dowodów wskazujących na korzyści płynące ze spożywania surowego i nieprzetworzonego pożywienia, Amerykanie wciąż nie odżywiają się prawidłowo. Zmiana stylu życia na zdrowszy wydaje im się bardzo trudna, a nawet niemożliwa. Dlatego tym większą radość sprawia mi książka Natalii Rose „Oczyszczanie organizmu dla kobiet”. Ta znakomita autorka i specjalistka dietetyki stawia czoła psychicznym i fizycznym wzorcom, sterującym nawykami żywieniowymi Amerykanów. Prowadzi nas ona z ciemności w światło, gdzie zdrowa dieta oraz niski poziom stresu są synonimami dłuższego życia, wolnego od wielu przewlekłych chorób.

Rodzice większości z nas (mieszkańców Stanów Zjednoczonych lub Europy Zachodniej) wychowali się w latach dwudziestych, trzydziestych, czterdziestych i pięćdziesiątych, kiedy to (z wyjątkiem okresów wielkiego kryzysu lub II wojny światowej) zdrowego jedzenia było pod dostatkiem i błyskawicznie rozrastał się przemysł

mięśny, mleczarski i tytoniowy. Powszechny styl odżywiania opierał się na połączeniu mięsa, produktów mlecznych, warzyw i zbóż, a piramidę żywieniową, przestrzeganą przez instytucje rządowe, uznawano za wytyczną zdrowia i prawidłowego odżywiania. Dorastaliśmy więc jedząc solidne śniadania składające się z jajek, bekonu, kiełbasy lub szynki oraz smażonych ziemniaków popitych szklanką pełnego mleka.

Aby zaspokoić rosnące zapotrzebowanie na mięso, ziemniaki oraz produkty mleczne, przemysł spożywczy wymusił na naukowcach specjalizujących się w naukach biologicznych znalezienie sposobów na zwiększenie produkcji upraw i paszy za pomocą nawozów sztucznych oraz skutecznych pestycydów. Dzięki temu ферmy drobiu, bydła i świń stały się bardziej wydajne i opłacalne, zwiększona została produkcja krowiego mleka i zmniejszone ryzyko skażenia produktów zakaźnymi czynnikami biologicznymi po zabiciu zwierząt. Gdy rozpoczynałem naukę w szkole medycznej, nie przyszło mi nawet do głowy, że pewne najbardziej dokuczliwe choroby, takie jak choroby żołądkowo-jelitowe, reumatoidalne zapalenie stawów, choroba układu krążeniowego i rak, wyraźnie wiążą się ze sposobem odżywiania naszego społeczeństwa.

Nauczono nas, że mamy „święte prawo dobrze zjeść”, tak samo jak mamy prawo do życia. Dość wcześnie nauczyliśmy się więc braku umiaru. Otyłość, wyraźny wskaźnik nieprawidłowego odżywiania, przydarzała się wcześniej tym „biedakom”, którzy nie potrafili kontrolować spożywania pokarmów i/lub nie wykonywali regularnych ćwiczeń. W naszym społeczeństwie otyłość jednak nie dotyczy mniejszości lecz większości ludzi.

W społeczeństwie zachodnim jest ona bezpośrednim rezultatem nieprawidłowego odżywiania. Zastraszającym faktem jest to, że nieprawidłowe odżywianie (rozumiane tu jako regularne spożycie mięsa zwierzęcego, produktów mlecznych oraz przetworzonych produktów zbożowych) coraz częściej wpływa na wystąpienie licznych przewlekłych chorób układu pokarmowego i nerwowego oraz chorób stawów i skóry. Jest ono bezpośrednią przyczyną wystąpienia takich chorób zagrażających życiu jak: zawał mięśnia sercowego, udar, rak, niewydolność oddechowa lub przedwczesne starzenie się. Nieprawidłowe odżywianie i palenie tytoniu od dawna postrzegane są jako światowe problemy zdrowotne. Narastają one z powodu przychylności rządu oraz realizacji komercyjnych interesów.

Dowody epidemiologiczne wskazują na to, że dieta zachodnia, bogata w mięso, tłuste pożywienie, tłuszcze dodane, desery i słodczyce, wyraźnie zwiększa ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia oraz choroby wieńcowej serca. Wzorce dietetyczne określane mianem „zdrowej diety”, bogate w owoce, warzywa, pełne ziarno, ryby oraz składające się z niewielkiej ilości mięsa drobiowego, wpływają natomiast na zmniejszenie ryzyka wystąpienia tych chorób. Związek ten jest silniejszy dla wzorców dietetycznych niż dla pojedynczych pokarmów, co podkreśla konieczność ograniczenia spożywanego w nadmiarze pożywienia, zmiany szkodliwych wzorców oraz włączenia do diety pokarmów, które spożywane są w zbyt małej ilości. Zmiany stylu życia dają rezultaty porównywalne lub nawet lepsze niż leczenie farmakologiczne. W Diabetes Prevention Study (badania nad zapobieganiem cukrzycy – przyp. tłum.) dieta i cwi-

czenia okazały się skuteczniej zapobiegać rozwojowi cukrzycy u ludzi z upośledzoną tolerancją glukozy niż metformina. Zmiany stylu życia nie tylko przyczyniają się do poprawy zdrowia pacjenta, lecz mogą być także bardzo opłacalne, zwłaszcza w grupach wysokiego ryzyka.

W ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat najszerzej zakrojonym badaniom poddano tak zwaną dietę śródziemnomorską. Dieta śródziemnomorska jest współcześnie zalecanym sposobem odżywiania, czerpiącym inspirację z tradycyjnych wzorców żywieniowych niektórych krajów śródziemnomorskich. Opierając się na wzorcach dietetycznych właściwych Krecie oraz większej części Grecji i południowych Włoch we wczesnych latach sześćdziesiątych, dieta ta, w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną, polega na spożywaniu: dużej ilości pokarmów pochodzenia roślinnego, świeżych owoców w formie typowego, codziennego deseru, oleju z oliwek jako głównego źródła tłuszczu, minimalnej ilości produktów mlecznych (głównie ser i jogurt), ryb oraz mięsa drobiowego (w małych lub średnich ilościach), maksymalnie czterech jaj tygodniowo, sporej ilości błonnika, czerwonego mięsa w bardzo małych ilościach oraz wina w małych lub średnich ilościach. Całkowita ilość tłuszczu w tej diecie stanowi 25-35% całkowitego spożycia kalorii, przy czym tłuszcze nasycone stanowią jedynie 8% lub mniej.

Zaobserwowane korzyści płynące z diety śródziemnomorskiej ilustrują wyraźny paradoks: chociaż mieszkańcy krajów śródziemnomorskich spożywają raczej względnie duże ilości tłuszczu, znacznie rzadziej doświadczają chorób układu krążenia niż mieszkańcy Stanów Zjednoczonych, gdzie spożywa się podobne ilości tłuszczu. Jedną z najważniejszych różnic jest spożycie dużej ilości

„zdrowego tłuszczu” (olej z oliwek, awokado itd.) w diecie śródziemnomorskiej. Kolejną, bardzo ważną różnicą są większe proporcje zielonych warzyw, owoców, roślin strączkowych oraz nieprzetworzonych zbóż w porównaniu z dietą przeciętnego Amerykanina. Zdrowe tłuszcze obniżają poziom cholesterolu we krwi w przeciwieństwie do dużych ilości tłuszczów zwierzęcych i mlecznych, właściwych diecie amerykańskiej. Dieta śródziemnomorska obniża również poziom cukru oraz ciśnienie krwi, ponadto odkryto niedawno, iż zapobiega rozwojowi cukrzycy. U pacjentów korzystających z tej diety zauważono również zmniejszone o blisko 50 procent ryzyko rozwoju przewlekłej obturacyjnej choroby płuc.

Należy podkreślić, że przewaga świeżych owoców i warzyw w diecie śródziemnomorskiej wiąże się ze zwiększoną konsumpcją surowego pożywienia, a co za tym idzie – przyswojeniem mniejszej ilości utleniaczy powstających w procesie gotowania oraz zachowaniem w diecie większej ilości odżywczych i endogenicznych przeciwutleniaczy. Wysokie spożycie przeciwutleniaczy i błonnika przyczynia się do wyczyszczenia niewielkiej ilości utleniaczy lub składników utlenionych. Wykazano, że usunięcie utleniaczy z organizmu prowadzi do zmniejszenia oksydacji lipoprotein niskiej gęstości (ang. low-density lipoproteins – przyp. tłum.), co wpływa na zahamowanie objawów miażdżycowych.

Powszechnie wiadomo, że powodem, dla którego ta dieta przynosi korzyści zdrowotne, nie jest żaden konkretny składnik odżywczy lub suplement, ale połączenie składników znajdujących się w surowym i nieprzetworzonym pożywieniu. Ta cenna informacja umyka raportom głoszącym, iż dieta śródziemnomorska odmładza dzięki picciu wina.

„Oczyszczanie organizmu dla kobiet” wyróżnia się spośród pozycji książkowych w dziedzinie dietetyki. Natalia Rose starannie analizuje przyczyny aktualnej sytuacji, w sposób przemyślany odwołując się przy tym do swoich osobistych wyznań. Pokazuje ona kobietom, jak stopniowo zrezygnować z niezdrowego stylu życia i zacząć zdrowo żyć. Stosując jej wyjątkowe podejście do zdrowego odżywiania (polegające na spożywaniu głównie surowych pokarmów i regularnym oczyszczaniu – detoksykacji – jelit z materii gnijącej, niezdrowych mikroorganizmów i drożdżaków), czytelnik odkrywa nowe obszary zdrowia, wzmacniając narządy wewnętrzne, rozjaśniając umysł i osiągając znacznie lepsze rezultaty niż na diecie śródziemnomorskiej.

Książka ta bierze pod uwagę również różnice hormonalne oraz nadmiernie kwasowe środowisko, które nasila fizyczne i emocjonalne objawy doświadczane przez większość kobiet Zachodu. Natalia wyjaśnia czytelnikom, dlaczego doświadczają takich dramatycznych objawów, oraz pokazuje, jak mogą poprawić swoje zdrowie. Niniejsza książka powinna być lekturą obowiązkową dla wszystkich dbających o siebie kobiet i ich rodzin, a zwłaszcza nastolatek, które mogą już teraz zainwestować w swoje zdrowie i długość życia, przyjmując najzdrowszy styl życia.

– dr med. John E. Strobeck

DLACZEGO DETOKS?

Detoksykacja jest prawdopodobnie najlepszym działaniem, jakie możemy podjąć, by poprawić jakość swojego życia. Poprawnie przeprowadzony detoks odblokowuje przyływ energii, przynosi radość oraz doskonałe samopoczucie fizyczne. Gdy nasz organizm pełen jest substancji, które nie powinny się tam znajdować (wskutek niezdrowego stylu życia), tracimy naszą wewnętrzną czystość, autentyczność i moc. „Detoksykując” (co oznacza usuwanie szkodliwych substancji), rozkwitamy i odzyskujemy nieograniczone poczucie jedności.

Przekonałam się, że *Detoks dla kobiet* daje skuteczne, szybkie i trwałe efekty. Zdrowie i konstytucja ciała ulegają systematycznej poprawie na dłuższy okres. Oto kilka najczęściej pojawiających się efektów doświadczanych przez moje klientki stosujące ten program:

- Szybka, utrzymująca się utrata wagi
- Eliminacja lub wyraźne zmniejszenie cellulitu
- Jędrna, napięta skóra twarzy
- Jędrne ciało

- Lepsze krążenie przyczyniające się do promiennego wyglądu
- Wyraźne zwiększenie poziomu energii w ciągu dnia
- Naturalne odczucie euforii
- Korzystne zmiany wzorców snu
- Zmniejszenie zmarszczek oraz worków pod oczami
- Mniejsze wahania nastroju
- Łagodniejsze cykle menstruacyjne.

PROBLEM Z PROBLEMEM

Główną przyczyną braku równowagi fizycznej, emocjonalnej i umysłowej jest zapchanie naszych komórek, tkanek, narządów i ścieżek substancjami odpadowymi nagromadzonymi z powodu wieloletniego prowadzenia niezdrowego stylu życia i odżywiania. Literatura medyczna dysponuje niezliczoną ilością nazw dla współczesnych chorób, lecz istnieje tak naprawdę tylko jedna, główna przyczyna wszystkich zaburzeń: zapchanie komórek i ścieżek nagromadzoną szkodliwą materią. Istnieje również jedno rozwiązanie: usunięcie tej materii. Oto prawdziwe znaczenie detoksykacji.

Spożywane przez nas trudnostrawialne pokarmy, przechodząc przez ciało, pozostawiają substancje odpadowe. Zaczynają się one odkładać w jelitach, gdzie ulegają fermentacji i gniciu, w efekcie (ponieważ ciało jest naczyniem połączonym) przenikają tkanki jelit i krążą w organizmie – dostając się do krwi i tkanek całego ciała.

Gdy komórki organizmu zostają zanieczyszczone tą starą materią, pożyteczne mikroorganizmy przekształca-

ją się w szkodliwe bakterie i drożdżaki. W miarę jak ciało gromadzi coraz więcej substancji odpadowych, niepożądane odmiany bakterii i drożdżaków rozmnażają się, zaburzając zdrową równowagę ciała, potrzebną do ich zwalczania oraz zachowania zdrowia. Kwestia natężenia symptomów chorobowych lub chorób, których doświadczamy, zależy w sposób bezpośredni od stopnia, w jakim tkanki naszego ciała zostały opanowane przez bakterie i drożdżaki.

RÓWNOWAGA BAKTERYJNA

Dopóki pożyteczne bakterie skutecznie pozbywają się niepożądanych ilości szkodliwych bakterii, twoje komórki pozostają czyste i nie doświadczasz objawów chorobowych. Jeśli jednak cierpisz na nieprzyjemne symptomy lub niezdefiniowane choroby, możesz być pewna, że powodem jest zaburzenie równowagi bakteryjnej z powodu zapchania komórek i ścieżek ciała, zablokowania organizmu, a tym samym stworzenia korzystnego środowiska dla rozwoju szkodliwych bakterii i drożdżaków.

Substancje odpadowe, wraz z cukrami i skrobią znajdującymi się w spożywanych powszechnie pokarmach, odżywiają bakterie i drożdżaki, co sprawia, że mamy ochotę na coraz większe ilości cukru i skrobi, nie wiedząc tak naprawdę dlaczego. Jest to swego rodzaju uzależnienie.

Na pewno wiesz, że wirusy mogą dostać się do organizmu ze środowiska zewnętrznego, ale w 1883 roku naukowiec Antoine Beauchamp ujawnił, że wirusy mogą rozwijać się również wewnątrz organizmu. „Pierwotna

przyczyna choroby jest w nas, zawsze w nas” – zauważył. Beauchamp odkrył, że prawdopodobieństwo przekształcenia się bakterii w patogenetyczny wirus lub rozwinięcia infekcji ciała przez patogenetyczne zarazki, jest tym większe im bardziej środowisko ciała sprzyja ich rozwojowi (służy ich przetrwaniu). Naukowiec zwrócił więc uwagę na to, że komórki poddane fermentacji wytwarzają patogeny we wnętrzu organizmu!

Gdy bakterie opanują komórki i tkanki, zaczynamy doświadczać pogorszenia kondycji ciała. Jedynym sposobem na zatrzymanie tego procesu jest zaprzestanie wspierania wzrostu niekorzystnych bakterii i drożdżaków poprzez usunięcie produktów odpadowych, które je odżywiają. Usunięcie produktów odpadowych nie jest właśnie niczym innym jak detoksykacją, czyli usunięciem toksyn.

PRZYCZYNY POWSTANIA PROGRAMU *DETOKS DLA KOBIEĆ*

Dojrzałe kobiety pragną urody, dobrej kondycji ciała i przedłużenia młodości – mogą tego doświadczyć tylko w przypadku, gdy ich komórki są oczyszczone. Organizmy współczesnych kobiet poważnie ucierpiały z powodu prowadzonego przez nich stylu życia. Doprowadził on do całkowitego zaburzenia równowagi drobnoustrojowej, dlatego też niezbędne jest zastosowanie bardzo konkretnych zaleceń odnośnie oczyszczania organizmu. Przekonasz się, że przedstawiony przeze mnie program całkowicie różni się od innych, popularyzowanych przez witarianizm i ruch oczyszczania ciała. Program ten zo-

stał opracowany w wyjątkowy sposób, przynoszący efekty dojrzałym kobietom.

Mężczyźni również zmagają się z drożdżakami, grzybicami i przerostem bakterii, ale w przypadku kobiet rozrostowi drożdżaków sprzyja estrogen, dominujący hormon kobiecy. Środowisko estrogenowe służy produkcji glikogenu (forma glukozy w komórkach zwierzęcych), który jest głównym dostawcą pożywienia dla drożdżaków. Estrogen jest również odpowiedzialny za zmiany nastrojów, potęgując apetyt na wysoce przetworzone, bogate w skrobię i cukry smakołyki, które wspierają rozrost drożdżaków.

Nie dość, że jesteśmy bardziej podatne na przerost drożdżaków, to jeszcze znacznie mocniej doświadczamy symptomów towarzyszących zaburzeniom równowagi bakteryjno-drożdżakowej w organizmie: wzdęć, wahań nastroju, problemów skórnych, nadwagi itd. Odczuwana przez nas presja, by przez cały czas wyglądać pięknie, sprawia, że czujemy się okropnie, a nawet popadamy w rozpacz.

Zalecenia dietetyczne są więc bezużyteczne, jeśli nie możesz zintegrować ich ze swoim życiem domowym, społecznym i z pracą, a także jeśli nie odpowiadają twojemu charakterowi i osobowości. Nasze ciało fizyczne jest tak mocno związane z emocjonalnymi, mentalnymi i duchowymi aspektami naszego istnienia, że odpowiednie pożywienie jest tylko jednym z spośród całego zakresu czynników, których potrzebujemy do skutecznego oczyszczenia. Aby kobieta mogła zaznać prawdziwej przemiany, musi wziąć pod uwagę wszelkie aspekty swego wewnętrznego i zewnętrznego życia. Dlatego też konieczne jest zastosowanie programu odpowiednio dopasowanego do jej potrzeb.

ZUPY

Doskonała zupa warzywna

na 4 porcje

8 pokrojonych dużych marchewek

5 pokrojonych łydąg selera naciowego

1 posiekany por

1 główka brokułów, pokrojona

1 pokrojona cukinia

1 szklanka pokrojonych grzybów

1 szklanka pokrojonej okry

½ średniej wielkości pokrojonej cebuli

woda z bulionem warzywnym Pacific w równych proporcjach
dla przykrycia warzyw (około 6 szklanek)

½ chili serrano (opcjonalnie)

przyprawa Spike do smaku

curry mielone do smaku

sól morska do smaku

Włóż marchew, seler, por, brokuły, cukinię, grzyby, okrę i cebulę (oraz wszelkie inne warzywa, na jakie masz ochotę) do dużego garnka wypełnionego wodą i bulionem z chili i innymi przyprawami. Doprowadź mieszankę do wrzenia, a następnie gotuj na wolnym ogniu, dopóki marchew nieco nie zmięknie. Najlepiej podawać z gorącym tostem z chleba ze skiełkowanego ziarna z masłem

organicznym i/lub naturalnym miodem. Podobnie jak w przypadku wszystkich innych domowych zup, im dłużej warzywa nasiąkają w wywarze (nawet w lodówce), tym lepszego smaku nabiera cała potrawa. Aby zagęścić zupę, możesz zmiksować połowę porcji, a następnie dodać ją do reszty zupy.

Przepyszna zupa marchwiowo-ziemniaczana

na 4 porcje

- 2 słodkie ziemniaki
- 2 szklanki marchwi typu mini
- 1 szklanka wody
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- ½ łyżeczki soli morskiej
- 1 saszetka stewii
- ¼ łyżeczki kminku
- ½ łyżeczki zmielonej kolendry
- ¼ łyżeczki zmielonego imbiru
- ¼ łyżeczki zmielonego czosnku

Zupa jest bardzo prosta w przygotowaniu (nie wymaga krojenia). Upiecz słodkie ziemniaki i ugotuj marchew do miękkości. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze, aż uzyskasz jednolitą konsystencję. Wlej miksturę do dużego rondla i podgrzej dla smaku.

NOWY MODEL

Stary model ćwiczeń fizycznych zwyczajnie nam nie służy. Po latach ćwiczeń na siłowni kobiety odkrywają, że pomimo tak wielu godzin oraz trudu włożonego w ćwiczenia wciąż nie uzyskują zadowalających rezultatów. W rzeczywistości ćwiczenia fizyczne bez głębokiego oczyszczania na poziomie tkankowym nie wystarczą, by dojrzała kobieta mogła cieszyć się pięknym, młodo wyglądającym ciałem. Czas już wyrzucić ten stary model za okno (uważajcie na spadający z okien sprzęt fitness).

Pamiętaj, że ćwiczenia na sprzęcie fitness i tego typu maszynach przesilają nadnercza, zaburzając równowagę hormonalną i upośledzając funkcjonowanie gruczołu tarczycy. Fizyczne i emocjonalne przeciążenie ciała powoduje, że zaburzenia funkcjonowania tarczycy przybierają rozmiary epidemii pośród dojrzałych kobiet. Ponadto regularne bieganie po betonie (czytajcie uważnie, biegaczki maratonowe) szkodliwie oddziałuje na jajniki, które również są ważną częścią układu hormonalnego. Równowaga hormonalna jest niezbędna, aby gruczoły dokrewne mogły wydzielać odpowiednią ilość hormonów krążących po organizmie.

Utrzymując się przez cały czas odczucie posiadania pełnej kontroli nad ciałem, wewnętrznej mocy, elastyczności, siły, równowagi oraz poziomu energii jest czymś wspaniałym. Powinniśmy być paniami naszego silnego i sprawnego ciała! Możemy to osiągnąć jedynie wtedy, gdy mamy kontrolę nad swoim ciałem, którą zyskujemy, używając go i poruszając nim. Musimy zrozumieć, że

ciało zostało stworzone po to, by być elastyczne i silne. Zostało stworzone do tego, by poruszać się na nieskończoną ilość sposobów i kombinacji. Zdrowe ciało to ciało silne i giętkie.

Nowy model traktuje ćwiczenia fizyczne jako narzędzia służące:

1. Zachowaniu swobodnego przepływu Energii Siły Życiowej w ciele.
2. Uzyskaniu dobrej kondycji ciała poprzez aktywność mięśniową.
3. Osiągnięciu i utrzymaniu optymalnej elastyczności, zapewniając skórze jędrność oraz utrzymując odpowiednie krążenie w miejscach najczęściej pomijanych, dzięki czemu tlen może dotrzeć głęboko do tkanek oraz ułatwić oddychanie.
4. Pełnym opanowaniu wszelkich niesamowitych możliwości ludzkiego ciała. Potrzebujemy odczucia „przybywania w ciele”, świadomości wewnętrznej mocy oraz możliwości korzystania z niej w każdym momencie. Oto prawdziwa moc ciała.

Powyższe cele różnią się od założeń starego „gimnastycznego” modelu, prawda? Takie krzepiące, inspirujące podejście do ćwiczeń jest znacznie bardziej zachęcające. Wychodzi ono poza ograniczoną definicję ćwiczeń fizycznych, a także umożliwia ci samodzielne podjęcie decyzji o tym, kiedy i jak długo ćwiczysz.



Natalia Rose – certyfikowana dietetyczka kliniczna, od kilkunastu lat prowadzi prywatną praktykę; twórczyni diety detoksykacyjnej oraz dyrektor ds. odżywiania w Elizabeth Arden Spa przy Piątej Alei w Nowym Jorku.

Bez względu na to, czy jesteś entuzjastką zdrowego żywienia czy nieustannie odchudzającą się pięknoscią – zapewne marzysz o smukłym, promiennym i zdrowym ciele na zawsze. Wystarczy, że... oczyścisz swój organizm!

„Wypchanie” brzucha, komórek i narządów substancjami odpadowymi nagromadzonymi podczas wieloletniego niezdrowego odżywiania, burzy równowagę fizyczną i emocjonalną całego organizmu. Wpływa na rozwój niekorzystnych bakterii czy drożdżaków, które powodują zaburzenia w ciele – wzdęcia, problemy skórne i nadwagę oraz w psychice – nerwowość, drażliwość, depresję.

Usuając śmieci z organizmu szybko schudniesz i trwale utrzymasz nową wagę. Zredukujesz cellulit, zyskasz jędrne ciało i promienną cerę, polepszysz krążenie i sen, zwiększysz poziom energii, zmniejszysz zmarszczki i wahania nastroju, nawet cykle menstruacyjne będą łagodniejsze. Gdy wewnątrz Twojego ciała zostanie oczyszczone, jego niezwykle, ukryte piękno, wyłoni się samo!

Czy dziś odważysz się zrobić pierwszy krok...

Polecamy:



Cena: 39,30 zł (z VAT)

ISBN 978-83-7377-468-1



Patronaty medialne:



9 788373 774681