LOUISE HAY
AHLEA KHADRO
HEATHER DANE

SEKRETY ZDROWIA LOUISE HAY

SPRAWDZONE SPOSOBY WPROWADZANIA HARMONII W CIELE I DUSZY

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Sekrety zdrowia

Louise Hay

LOUISE HAY
AHLEA KHADRO
HEATHER DANE

SEKRETY ZDROWIA LOUISE HAY

SPRAWDZONE SPOSOBY WPROWADZANIA HARMONII W CIELE I DUSZY

Słuchaj radia Hay House na żywo:
www.hayhouseradio.com

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Magdalena Szewczuk
Korekta: Urszula Wołos
Wewnętrzne ilustracje: dzięki uprzejmości autorów

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-7377-721-7

LOVING YOURSELF TO GREAT HEALTH
Copyright © 2014 by Louise Hay, Ahlea Khadro and Heather Dane
English language publication 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, 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.

Autorki książki nie udzielają rad medycznych ani nie zalecają żadnej techniki pośrednio lub bezpośrednio jako formy leczenia na fizyczne, emocjonalne lub medyczne dolegliwości bez zasięgnięcia rady lekarza. Intencją autorek jest udzielenie informacji ogólnych, które mają pomóc czytelnikowi w osiągnięciu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. Jeśli czytelnik decyduje się na skorzystanie z informacji zawartych w tej książce, autorki i wydawnictwo nie biorą odpowiedzialności za wykonane przez niego działania.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa: Zacznij swoją historię miłosną – Louise Hay 7
Wprowadzenie: Jak doszło do wspólnego pisania tej książki – Ahlea Khadro i Heather Dane 11

Część pierwsza: 7 kroków, by jedzenie, myślenie i miłość utorowały ci drogę do zdrowia

Rozdział 1
Krok nr 1: Stwórz nowe spojrzenie na zdrowie 21
Dowiedz się, skąd biorą się symptomy, choroby i dolegliwości oraz jak stworzyć nową perspektywę, która pozwoli ci rozwinąć zdolność do wspomagania zdrowia, radości i długowieczności.

Rozdział 2
Krok nr 2: Pokochaj siebie i swoje ciało – Jedzenie, utrata wagi, dolegliwości i wiele innych 49
Prawda o pożywieniu, utracie wagi i dolegliwościach oraz o kolejnych krokach pełnych miłości, które przybliżą cię do zdrowia twojego ciała i umysłu.

Rozdział 3
Krok nr 3: Dowiedz się, jak naprawdę pracuje twoje ciało – fundament zdrowia 85
Dowiedz się, jak działa twój układ trawienny i jak idealnie twoje ciało jest zaprojektowane, by wspierać twoje zdrowie.

Rozdział 4
Krok nr 4: Słuchaj swojego ciała – potężny, lecz mało znany sekret zdrowia .. 135
Naucz się słuchać swojego ciała, by pozwolić twojemu wewnętrznemu przewodnikowi podjąć decyzję o twoim zdrowiu, dobrostanie i żywieniu, gdy poczujesz się zagubiony w tych kwestiach.

Rozdział 5
Krok nr 5: Kładź nacisk na pożywienie i myśli, które leczą twoje ciało i umysł 161
Dowiedz się, jakie produkty powinieneś jeść, a jakich unikać, by osiągnąć zdrowie.

Rozdział 6
Krok nr 6: Wzmocnij się – domowe sposoby na proste dolegliwości 213
Odkryj przyjemne i naturalne sposoby na pokonanie objawów i poprawę zdrowia.

Rozdział 7
Krok nr 7: Mapa prowadząca do zdrowia 245
Planuj wprowadzenie zmian we własnym tempie.

Część druga: Kocham moją kuchnię – jak tworzyć przepyszne, zdrowe posiłki

Rozdział 8
Początki przygód w kuchni 257
Podstawy gotowania, używania narzędzi kuchennych i przechowywania żywności.

Rozdział 9
Przykładowe menu i inne wskazówki 265
Nie jesteś pewien co jeść na śniadanie, obiad, kolację, deser, przekąskę? Dowiedz się wszystkiego w niniejszym rozdziale i stwórz listę produktów zalecanych oraz tych, których trzeba unikać.

Rozdział 10
Przepisy 291
- Warzywa 293
- Koktajle 305
- Zupy 311
- Mięso, drób i ryby 321
- Produkty zbożowe, pilawy, chleb, gofry i naleśniki (bezglutenowe) 331
- Przekąski 351
- Desery 363

Przypisy 381
O Autorkach 393

Przedmowa

Zacznij swoją historię miłosną

– Louise Hay

Mając już 88 lat, mogę z całą pewnością stwierdzić, że zdrowie i radość są najważniejszymi zasadami w moim życiu. Wielu czytelników, którzy sięgnęli też po inne moje książki, wiedzą, że nie miałam łatwego dzieciństwa ani wsparcia finansowego czy edukacji.

Aż odkryłam jedną rzecz, która zmieniła bieg mojego życia i zdrowia: przekonanie, że każda myśl kreuje naszą przyszłość. Ta jedna mała koncepcja zmieniła moje życie o 180 stopni. Odkryłam, że jeśli mogę stworzyć pokój, zdrowie i harmonię w swoim umyśle, mogę stworzyć to samo w swoim ciele i życiu.

Ta książka nie jest o jakiejś tymczasowej modzie czy trendzie. Jest o tym jak stworzyć sobie życie, które będzie dawać ci siłę i oparcie. Chodzi tutaj przede wszystkim o to, żebyś bardziej siebie pokochał. Nawiązuje do starożytnych mądrości uzdrawiania, które sprawdzą się w twoim zabieganym życiu. Najważniejsze to zrozumieć, że ty też się liczysz. Że gdzieś pośród tego stresu, hałasu i obowiązków wciąż jest miejsce dla ciebie. Wraz z moimi współautorkami pokażemy ci, jak znaleźć to miejsce, aby poczuć się dobrze teraz i długo utrzymać ten stan w przyszłości.

Na przełomie wielu lat część z moich założeń odnośnie filozofii życia, szczęścia i zdrowia udowodniła, że jest ponadczasowa. Chcę się nimi z tobą podzielić, ponieważ pomogą ci one nakreślić główną myśl tej książki.

W co wierzę

- Życie jest naprawdę bardzo proste. Otrzymujemy to, co sami dajemy. Każda myśl tworzy naszą przyszłość.
- To tylko myśl, a myśl może być zmieniona. Wierzę, że tak samo może być ze zdrowiem.
- Sami tworzymy każdą tak zwaną chorobę w naszym ciele i, mając moc zmiany naszych myśli, możemy usunąć dolegliwość.
- Uwolnienie się od żalu i negatywnych myśli pomoże ci rozwiązać problemy z „nieuleczalnymi" dolegliwościami.
- Gdy nie wiesz, co możesz zrobić, skup się na miłości. Kochanie samego siebie sprawia, że czujesz się lepiej, a przecież dobre zdrowie to dobre samopoczucie.
- Gdy prawdziwie się kochasz, wszystko w twoim życiu zaczyna się układać, wliczając w to twoje zdrowie.

Ta książka to historia miłosna. Jest o tym, jak miłość do samego siebie może stworzyć zdrowie, radość i długowieczność. Tak, przeczytasz w niej o wskazówkach, przepisach, diecie, afirmacjach i ćwiczeniach, które pozwoliły mi być zdrową, silną i tryskającą energią przez całe moje życie. Lecz co więcej, twoje serce otworzy się też na nowe sposoby kochania i wspierania samego siebie w czasie tej niezwykłej podróży.

Przez lata uczyłam, jak pozbyć się negatywnych myśli i zastępować je pozytywnymi afirmacjami. By praktykować przebaczenie i pozostawić za sobą żal. By nauczyć się kochać samego siebie. Wykonywać ćwiczenie z lustrem. Osoby, które wykonywały te lekcje, na własne oczy przekonały się, że ich życia zmieniły się na lepsze. Teraz czas na następny krok.

Wielu ludzi mówi mi: „Wyglądasz tak młodo i świeżo". Albo: „Chciałabym być równie zdrowa co ty, gdy będę w twoim wieku". W tej książce podzielę się z czytelnikami tym, co sama robię. Dla mnie jest o następny krok w zmianie myślenia. Polega na zmianie własnego życia na takie, które skupia się na opiece nad twoim ciałem i otaczaniu go miłością.

* * *

Zawsze uwielbiałam uczyć się nowych rzeczy i wierzę, że każda dłoń, która mnie dotyka, ma moc uzdrawiania. Dzięki temu poznałam mnóstwo przewspaniałych ludzi, którzy wykonują świetną robotę i chciałabym podzielić się z resztą świata wiedzą, jaką od nich nabyłam. Na przykład lata temu poznałam Esther i Jerry'ego Hicksów (którzy opisują nauki przekazane im przez duchowy byt Abrahama). Wykonywali wspaniałą pracę, ale grupa ich wiernych słuchaczy była względnie bardzo mała. Chciałam, żeby jak najwięcej ludzi mogło o nich usłyszeć – zajęło mi to dwa lata, ale teraz ich publiczność jest rozsiana po całym świecie.

W tej książce przedstawiam dwie osoby, które zmieniły moje życie: Ahleę Khadro i Heather Dane. Chciałabym, żeby zmieniły też twoje życie, jeśli tego chcesz. W tej książce dzielimy się moimi sposobami na to, by czuć się jak najlepiej, gdy pracuję, podróżuję, piszę i spotykam się z innymi ludźmi. Niektóre z tych sekretów, o których tutaj przeczytasz, będą dla ciebie nowością, inne natomiast mogą przypomnieć ci o tym, co warto w sobie utwierdzić.

Gdy myślę o tym, dlaczego czuję się tak dobrze, mając 88 lat, wierzę, że jest to zasługa sposobu, w jaki prowadzę swoje życie. Moje myśli, od samego ranka do chwili, w której kładę się spać, są pasmem pozytywnych afirmacji. Wierzę, że Życie kocha mnie i że wszystko, czego potrzebuję, przychodzi do mnie we właściwym momencie. Wierzę też, że jestem dużą, silną, zdrową dziewczynką! I pozostawiam w rękach Życia zadanie, jakim jest konwersja moich myśli na rzeczywistość.

Gdy rozwijasz własny sposób myślenia i wiarę, twoja miłość swobodnie płynie. Kiedy je kurczysz i ograniczasz, zamykasz się na nią. Pamiętasz ostatni raz, gdy byłeś zakochany? Twoje serce było radosnym *aaaach!* To było cudowne uczucie. I takie samo może być w kwestii miłości wobec ciebie. Z tą różnicą, że z pewnością nigdy nie rozstaniesz się z tą miłością. Ona pozostanie z tobą do końca życia, więc uczyń z niej najlepszy związek, jaki kiedykolwiek miałeś.

Praca nad tą książką z Ahleą i Heather była czystą przyjemnością i mam nadzieję, że jej czytanie będzie dla ciebie tym samym.

Kocham cię,
Louise

Wprowadzenie

Jak doszło do wspólnego pisania tej książki

– Ahlea Khadro i Heather Dane

Louise dała światu wspaniały i potężny dar, jakim są jej prace nad afirmacją, a ta pozycja przenosi jej dotychczasowe nauki na kolejny poziom. Jednym z istotniejszych sekretów sukcesu i zdrowia Louise jest sposób, w jaki się odżywia i dba o siebie każdego dnia, w tych wszystkich drobnych chwilach. Gdy ludzie mówią jej, że ich afirmacje nie działają, w odpowiedzi pyta ich: „Co dziś jadłeś na śniadanie?". W tej książce przedstawimy liczne powody, które dzięki temu małemu pytaniu odsłaniają wielką mądrość stojącą za samopoczuciem i sposobem myślenia.

Wszyscy chcemy czuć się jak najlepiej każdego dnia. Chcemy budzić się pełni energii i podniecenia wobec czekających nas przygód. Chcemy cieszyć się życiem na każdym jego etapie. I jest to całkowicie naturalny stan. Niestety, zbyt często widzimy, że złe nawyki, przekonania i komunikaty są tym, co oddziela ludzi od ich zdrowia i szczęścia. Napisałyśmy tę książkę, aby zdemaskować te komunikaty i przesłanki, które odgradzają cię od dobrego samopoczucia, aby odsłonić prawdę na temat tego, jak natura i życie są w stanie zaoferować ci wszystko, czego potrzebujesz i aby przypomnieć ci, że wszystko, czego potrzebujesz dla zdrowia i leczenia, jest w tobie.

Mając za sobą sukcesy w pracy z setkami klientów, którym udało się powrócić do ich naturalnego stanu dobrobytu, przepełniła nas prawdziwa radość, gdy wreszcie spotkałyśmy żywy przykład zastosowania

wszystkich sekretów dotyczących zdrowia, szczęścia i długowieczności, które wydawały się nam być zapomniane przez większość ludzi. Tym przykładem była Louise Hay. Pojawiła się w naszych życiach, ponieważ aktywnie angażuje się w działania, które umożliwiają jak najlepsze samopoczucie na każdym etapie życia. Jedną z rzeczy, które robi, jest otaczanie się ekspertami, którzy stali się częścią jej drużyny wspomagającej jej dobre samopoczucie. Ona sama jest prawdziwą partnerką dla swojego zdrowia i wie, jak się z nim obchodzić, by chciało z nią współpracować. Louise wyraża swoje zaangażowanie poprzez to, jak myśli, je, ćwiczy i cieszy się życiem. Jest jedną z najbardziej wyważonych osób, jakie znamy, a uwierz nam – widziałyśmy jej wyniki badań krwi i podróżowałyśmy z nią po całym świecie – z pewnością jest „dużą, silną, zdrową dziewczynką", za jaką siebie uważa!

Znając ją od dziesięciu lat, miałyśmy okazję obserwować, jak przestaje być siedemdziesięcioletnią kobietą i raźnie przekracza próg osiemdziesięciu lat, wciąż z tą samą siłą, wdziękiem i radością życia. Opiewa i wysławia wszystko, co robi, od pobudki w wygodnym łóżku, przez uruchamianie silnika samochodu („Cześć dziecinko, zaraz pojedziemy na wspaniałą przejażdżkę!"), aż do jedzenia zdrowych posiłków. Takie drobiazgi mogą wydawać się nieznaczące, jednak tysiące tych prostych, małych rzeczy składają się na to, co sprawia, że nasze życie ma wartość. Louise jest dla nas inspiracją i szalenie cieszymy się tym, że możemy podzielić się z innymi jej sekretami, naszą wiedzą i mnóstwem wyśmienitej zabawy, które znajdują się na kolejnych stronach tej książki.

Pozwól, że się przedstawimy

Ahlea: Ponad piętnaście lat temu zaczęłam swój własny biznes – Soulstice, centrum rehabilitacji i optymalizacji trybu życia specjalizujące się w jodze, pilates, medytacji, żywieniu holistycznym, terapii kranio-sakralnej (czaszkowo-krzyżowej) i technikach wisceralnych. Prawie jedenaście lat temu otrzymałam telefon od Louise Hay z propozycją wspólnej pracy. Wyobraź sobie, jaka byłam wtedy podekscytowana! Od początku wiedziałam, że Louise była skłonna zrobić wszystko co trzeba, by kochać i wspierać swój organizm. Nie spodzie-

wałam się za to, że tyle czasu upłynie nam na śmianiu się! To jedna z tych rzeczy, które czynią Louise wyjątkową – napełnia radością i zabawą poważną pracę, jaką jest leczenie.

Nie sądzę, żeby Louise zdawała sobie sprawę z tego, że oprócz pilates i innych terapii doświadczyła także tego, co sprawiało, że moi klienci wciąż powracali do Soulstice po więcej. Przez większość mojego życia mogłam obserwować historie, które nie są wypisane na twarzy, ale leżą głębiej i są zakorzenione w ludzkim ciele. Słucham historii tych ludzi o ich organach, tkankach i kościach, o których chcą opowiedzieć. I to słuchanie tych opowieści i dzielenie się nimi z moimi klientami ma taki wielki wpływ na ich zdrowie. Odpowiadanie na te historie miłością jest pierwszym krokiem leczenia.

Moim najskrytszym marzeniem jest służenie pomocą innym i jestem szczęśliwa, że mogę być kanałem przetwarzającym komunikaty ich ciał. Moją misją jest wspieranie innych w procesie nauki słuchania własnego ciała, w celu zrozumienia, że mogą z miłością odpowiadać na jego potrzeby. Dzięki tej książce też się tego nauczysz.

Heather: Zaczęłam moją karierę od pracy w korporacji, specjalizowałam się w identyfikacji i rozwiązywaniu problemów wśród pracowników, by firma mogła działać jak najefektywniej. Kiedy tylko pojawiał się jakiś kryzys lub problem, którego nikt nie potrafił rozwiązać, wtedy do akcji wchodziłam ja. Kierownicy wzywali mnie, żebym zobaczyła co się dzieje i jak to naprawić. Odkryłam wtedy w sobie niezwykłą zdolność do odnajdywania źródeł problemów pojedynczych ludzi i ich organizacji dzięki „myśleniu systemowemu", jak to było nazywane na studiach, a także mojemu zamiłowaniu do pracy detektywa!

W myśleniu systemowym chodzi o obserwowanie objawów, które są częścią całego systemu, a nie o dzielenie wszystkiego na części. Przypomina to trochę „holistyczne" podejście do zdrowia, które polega na patrzeniu na chorego jako całość, nie tylko na chorobę, i osiągnięcie zdrowia z tego poziomu wraz z rozwijaniem dobrobytu. Jednym z największych wyzwań, jakie napotkałam w mojej piętnastoletniej pracy zawodowej, było sprostanie nawarstwiającemu się stresowi i przepracowywaniu, które miały negatywny efekt na ludzkie zdrowie. Szybko pięłam się po kolejnych szczeblach zawodowych, gdy zdałam sobie

sprawę, że nikt wokół mnie, od wiceprzewodniczącego po wyższe stanowiska, nie był zdrowy. Ludzie mdleli na klatkach schodowych, opuszczali pracę z powodu poważnych operacji, przychodzili do pracy wyczerpani i cierpieli z powodu chronicznych dolegliwości. I, mówiąc szczerze, ja również stałam się taką osobą. Wtedy postanowiłam, że moje zdrowie musi być priorytetem wobec mojej pracy, obowiązków i wszystkiego innego.

W tej książce przeczytasz o tym, jak sama wyleczyłam się z tak zwanej nieuleczalnej choroby i uzależnienia, i jak użyłam swojego talentu do identyfikacji źródła problemu na podstawie objawów, by przeobrazić moje zdrowie. Dziesięć lat temu porzuciłam pracę w korporacji, stałam się certyfikowanym trenerem zawodowym i dodatkowo wyrobiłam certyfikaty w zakresie żywienia, zdrowia układu pokarmowego, jogi i energetycznego leczenia. Miałam ogromne szczęście, prowadząc badania i pisząc setki artykułów dla najlepszych ekspertów z tych dziedzin. I otrzymałam prawdziwe błogosławieństwo w postaci dwóch „siostrzanych dusz" w kwestii zdrowia, jakimi są Louise Hay i Ahlea Khadro, które, prowadząc podobny zdrowy tryb życia, były w stanie nie tylko osiągnąć maksymalne zdrowie dla siebie, ale też pomóc w tym samym milionom innych ludzi.

Louise poznałam osiem lat temu, na seminarium żywieniowym w Los Angeles. Zbliżyłyśmy się do siebie dzięki dyskusjom o tym, jak przepyszne może być zdrowe jedzenie i o miłości do nauki o zdrowiu i uzdrawianiu. Rok później Louise przedstawiła mnie Ahlei – to było jak spotkanie moich roześmianych, duchowych przyjaciółek. Od tamtego czasu wciąż jesteśmy roześmiane, nawet pracując nad rozpracowywaniem starych i nowych sekretów życia, które pomagają ludziom się leczyć. Pojawienie się tych dwóch cudownych kobiet w moim życiu było dla mnie jak dotąd największym darem.

O książce

Gdy żywisz wobec czegoś pasję, to z reguły zawsze znajdzie ona drogę, by stać się centralnym punktem twojego życia. Wszystkie trzy pasjonujemy się zdrowiem i często ono stawało się głównym tematem głębokich rozmów o tym, jak prostą rzeczą może być jego osiągnięcie,

jeśli tylko ma się odpowiednie składniki. Dwa z nich to, jak od zawsze naucza Louise, myślenie i pożywienie. Jeśli oba te elementy są odpowiednie, jesteś na dobrej drodze ku zdrowiu.

Wszystkie trzy spędziłyśmy razem lata nad niekończącymi się odkryciami, studiując takie dziedziny jak homeopatia, genetyka, żywienie, gotowanie i leczenie energetyczne. Pracujemy jako drużyna nad zdrowiem Louise, a my dwie wciąż zajmujemy się też innymi klientami. Historie kilkorga z nich przeczytasz w tej książce, abyś mógł się przekonać jak silne są ludzkie ciało i umysł, gdy wygląda na to, że nic już się nie da zrobić.

Kilka lat temu, kiedy Ahlea była w ciąży, zrodził się w nas pomysł na napisanie tej książki. Rozmawiając o tym, jak nowe życie przychodzi na świat i tym, jak powinno się dbać o jego zdrowie i szczęście, w naszych głowach pojawiło się tyle myśli, że czułyśmy się zobowiązane je wszystkie spisać. Od początku aż po kres życia dobre zdrowie – dobre samopoczucie – kładzie fundament, na którym musimy budować swoje życie za pomocą myśli, aby umożliwić sobie wzrost, rozwój, szczęśliwe życie i miłość. A dobre zdrowie opiera się na jednej kluczowej zasadzie: *kochaniu siebie*. Jeśli możesz od tego zacząć, wszystko inne będzie już łatwiejsze.

Wszystkie trzy zebrałyśmy się nad dzbankiem herbaty pokrzywowej i domowym bulionem i podzieliłyśmy się ze sobą własnym doświadczeniem, wiedzą i miłością do życia i innych, co utworzyło ostatecznie tę piękną i bogatą książkę. Choć wydawanych jest mnóstwo książek o „dietach", ta nasza wyróżnia się na ich tle – zachęca czytelnika do wsłuchania się w swoje ciało i dostrojenia się do swojej własnej, indywidualnej mądrości, mając przy tym wsparcie ze strony afirmacji, przepisów, praktycznych list i wiadomości na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu.

W przeciwieństwie do wielu innych pozycji, ta mówi o tym, jak leczyć ciało i umysł) i podkreśla, że oba mają znaczenie (jak to mówi Louise: „Dopracuj swoją dietę z myśli i żywności"). Wytłumaczymy ci, dlaczego podejmowanie lepszych, pełnych miłości decyzji jest twoim największym sprzymierzeńcem w walce o zdrowie i leczenie. Skupimy się na starożytnych metodach, które zdały test czasu, a które pozbawione są jakichkolwiek nowoczesnych ideologii i są z pewnością trwalsze od tymczasowych trendów.

Większość ludzi czuje się zagubiona i nie wie, co powinna jeść, zwłaszcza, jeśli zdiagnozowano u nich chorobę autoimmunologiczną. Nauczymy cię, jak słuchać własnego ciała i, po pierwsze i najważniejsze, wkładać więcej miłości, wybierając swoją dietę. Nauczymy cię, że odżywianie twojego organizmu sprawi, że afirmacje, dobry nastrój, siła woli i podejmowanie właściwych decyzji staną się dla ciebie łatwiejsze.

Podzieliłyśmy treść tej książki na dwie części. Część pierwsza przedstawi ci 7 podstawowych kroków jak jedzeniem, myślami i miłością utorować sobie drogę do zdrowia. Każdy rozdział zaczyna się od cytatu Louise, który nakreśla temat rozdziału:

Rozdział pierwszy zachęca cię do refleksji nad tym, co tak naprawdę oznacza zdrowie i stworzenie nowej perspektywy na nie, która pozwoli ci pojąć twoją wrodzoną zdolność do leczenia. Pozbawiamy choroby aury tajemniczości i strachu i udzielamy rad, jak aktywować twoje naturalne procesy leczenia.

Rozdział drugi uczy, jak i dlaczego podejmowanie wyborów pełnych miłości jest kluczem do obudzenia możliwości, by czuć się jak najlepiej. Jeśli w przeszłości nie byłeś w stanie wprowadzać zmian, tutaj znajdziesz proste ćwiczenia, które małymi krokami powiodą cię do wielkich rezultatów.

Rozdział trzeci opisuje funkcjonowanie układu trawiennego i wyjaśnia, dlaczego ma on tak wielkie znaczenie i wpływa na każdy inny układ twojego ciała, w tym na zdrowie twojego mózgu, sen, utrzymywanie zdrowej wagi, a także na silną wolę i podejmowane przez ciebie decyzje! Dowiesz się też, dlaczego Louise zawsze mówi: „Jeśli nie rośnie, nie jedz tego!".

Rozdział czwarty pomoże ci nauczyć się słuchać własnego wewnętrznego głosu lub, jak nazywa go Louise, „wewnętrznego dzwonka". Nauczysz się stąd wiele o intuicji, przeczuciach i różnych objawach i odczuciach, których uświadomienie sobie pomoże ci zrozumieć, co te sygnały oznaczają. Dowiesz się, w jaki sposób mogą one pomóc ci osiągnąć lepsze zdrowie i życie.

Rozdział piąty zabierze cię w podróż po świecie żywności – i w jej mroczne obszary, jakimi są oszustwa i psychologiczne sztuczki stojące za przemysłem paczkowanej żywności, który używa ich, byś jadł ich więcej. Opowie o toksycznych ulepszaczach w przetworzonej żywno-

ści, a także wyjaśni, których produktów powinieneś unikać, a których spożywać więcej, aby poprawić swoje samopoczucie i wydłużyć życie. Otrzymasz też kilka wskazówek, jak jeść zdrowo, mieszcząc się w domowym budżecie, jak ograniczyć lub wyeliminować zachcianki oraz jakie słodkie przekąski są pożądane jednocześnie przez twoje ciało *jak i* kubki smakowe.

Rozdział szósty odkryje przed tobą domowe sposoby leczenia, suplementy i naturalne metody, które mogą zdziałać cuda wobec powszechnych dolegliwości i poprawić twój ogólny stan zdrowia!

Rozdział siódmy będzie dla ciebie mapą, wskazującą drogę w stronę nowych, zdrowych nawyków. Gdy dotrzesz do tego rozdziału, będziesz już gotowy, by zrobić pierwszy krok w ich stronę, a potem stawiać kolejne, powoli, jeden za drugim. A może okażesz się gotowy do wykonania wielkich skoków na przód – i w tym wypadku znajdziesz tu dla siebie praktyczne porady w kwestii twojej podróży przez zmiany.

W części drugiej znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz, by zacząć kochać swoje ciało i nagradzać je przepysznymi, domowymi posiłkami, przekąskami i deserami. Znajdziesz tu porady kulinarne i sugestie dotyczące wyboru sprzętów kuchennych, aby ułatwić sobie gotowanie, oraz przykładowe menu, listy zakupów i sporo naszych ulubionych, prostych przepisów, które nie tylko wspaniale smakują, ale też cudownie odżywiają twój organizm.

Napisałyśmy tę książkę, ponieważ to, czego chcemy najbardziej, to wspierać twoje jak najlepsze zdrowie. I jak już powiedziała Louise, kochamy cię!

– Ahlea i Heather

Rozdział 5

Krok nr 5: Kładź nacisk na pożywienie i myśli, które leczą twoje ciało i umysł

„Wszystko sprowadza się do myśli i pokarmu. Jeśli dobrze się odżywiasz, służy to twojemu mózgowi. Jeśli zaczniesz zmieniać swoją dietę i przerzucisz się na zdrowsze jedzenie, łatwiej będzie ci uchwycić nowe, pozytywne myśli i podejmować w życiu lepsze decyzje. Zacznij od afirmacji: Kocham siebie, a zatem z miłością karmię moje ciało odżywczymi pokarmami i napojami, a moje ciało reaguje na to, promieniując zdrowiem i energią".

– Louise Hay

Jedzenie należy do jednego z najbardziej kontrowersyjnych tematów, zaraz po religii i polityce, czyż nie? Wszyscy, od rządu i ministrów, przez dietetyków i lekarzy kłócą się na ten temat od lat. A trendy w odżywianiu zmieniają się tak często, że trudno nadążyć z tym, co jest „dobre dla ciebie", a co nie.

Ta książka nie będzie omawiać tych trendów. Ta książka jest o szanowaniu natury i naturalnych pokarmów i słuchaniu swojego ciała, by zrozumieć, co jest dla ciebie najlepsze. Coś, z czym chyba wszyscy się zgodzą, jest przekonanie, że jedzenie pełnowartościowych, naturalnych produktów jest jedną z najzdrowszych rzeczy, jaką możemy zrobić.

Jak już wiesz z poprzedniego rozdziału, paczkowana żywność i fast food zmieniły w wielkim stopniu to, co i jak jemy. Coraz bardziej i bardziej odsuwamy się od natury, co spowodowało odłączenie – odłączenie się od tego, co naturalne i odłączenie się od innych ludzi. W tym rozdziale pomożemy ci na nowo połączyć się ze swoim ciałem, jak i podkreślimy, co powinieneś jeść, a czego najlepiej unikać, by cieszyć się jak najlepszym zdrowiem.

Ucz się od naszych przodków i od naszych ciał

W starożytnych czasach ludzie upewniali się, że dany pokarm jest jadalny poprzez smakowanie go w akcie świadomego jedzenia. Wszyscy wiemy o tych małych wypustkach na języku zwanych kubkami smakowymi, które sygnalizują nam, czy określony pokarm nam smakuje lub nie. Dla naszych przodków stanowiły one bardzo ważne narzędzie, które weryfikowało, czy pożywienie jest trujące. Rośliny, które mają w sobie trujące związki, najczęściej mają gorzkawy posmak, a ponieważ około 30 genów odpowiada za receptory gorzkiego smaku, kubki smakowe były świetnym sposobem na sprawdzenie, czy roślina jest jadalna[1].

W dzisiejszych czasach nasz zmysł smaku nie jest tak rozwinięty, jak był u naszych przodków. W niektórych przypadkach jest tak dlatego, ponieważ nasze przetrwanie nie jest już zależne od sprawdzania toksyczności pokarmu i wykrywania trucizn, w innych przypadkach po prostu odłączyliśmy się po prostu od doświadczenia, jakim jest uważne i świadome jedzenie.

Pierwsi ludzie bardzo uważnie przyglądali się swoim reakcjom na pokarm, co miało zadecydować o ich przetrwaniu, i wyczuwali też, co dla każdego z nich jest odpowiednie. Biorąc pod uwagę, że uważnie smakowali i eksperymentowali z jedzeniem, obserwując przy tym reakcje na nie, można śmiało założyć, że świetnie wyczuwali, co jest najlepsze dla ich ciał. Dzięki temu mieli lepszy zmysł odnośnie tego, które pokarmy dostarczały im najwięcej energii i były dla nich najzdrowsze.

Jednym z najczęstszych pytań, jakie słyszymy, jest: „Skąd mam wiedzieć, jaką dietę stosować, skoro jest tyle sprzecznych ze sobą opinii?". Szczególnie często pytają o to osoby cierpiące na choroby autoimmunologiczne lub chroniczne dolegliwości. Jak już wiesz, twoje geny i flora bakteryjna sprawiają, że różnisz się od innych w kwestiach najbardziej wskazanych doborów żywieniowych. Jednak przekonałyśmy się, że istnieje kilka ważnych rzeczy, jakie możesz zrobić, by znaleźć swoją idealną dietę:

1. Szukaj porad ekspertów. Możesz przeprowadzić własne poszukiwania, czytając książki z tej dziedziny lub wstępując do internetowych

grup wsparcia albo pracując z lekarzem, który specjalizuje się w leczeniu poprzez dietę. Bardzo cieszy nas fakt, że powstaje tyle świetnych książek i stron internetowych o zdrowym żywieniu i leczeniu ciała przy użyciu odpowiedniej diety, jednak musisz pamiętać, że ich autorzy dzielą się wskazówkami na podstawie własnych badań i doświadczeń, a co za tym idzie – nieuniknione są wtedy pewne uogólnienia, które mogą nie sprawdzić się w twoim przypadku. Nie istnieje ani taka książka, ani taka strona internetowa, która byłaby uniwersalna dla każdej osoby – niemniej jest w nich wiele cennych podpowiedzi, które mogą wskazać ci odpowiedni kierunek twoich działań. Z kolei grupy i fora internetowe mogą stać się idealnym miejscem do dyskusji, która zwróci ci uwagę na inne istotne aspekty;

2. Słuchaj własnego wewnętrznego przewodnika. Twoje ciało będzie wysyłać ci wygnały i nawet stawiać cię w sytuacjach, które pomogą ci nauczyć się, co działa u ciebie najlepiej, jeśli tylko mu zaufasz! Zapytaj twojego ciała, czego potrzebuje, i nasłuchuj odpowiedzi. Życie pokaże ci sygnały i przysporzy sytuacji, których będziesz potrzebował, by dowiedzieć się, co jest najlepsze dla twojego zdrowia.

Heather pamięta okres, kiedy dopiero co zaczęła słuchać swojego ciała, jednocześnie dużo podróżując. Zauważyła, że czuła się lepiej, gdy była w podróży, i zaczęła dochodzić, dlaczego tak jest. Wtedy zdała sobie sprawę, że ból brzucha pogarszały u niej niektóre produkty, które jadła tylko w domu. Kiedy je wyeliminowała ze swojej diety, poczuła się lepiej. Pozwoliła swojemu układowi trawiennemu odpocząć i zregenerować się, podczas gdy ona pracowała nad znalezieniem prawdziwego źródła jej problemu. Gdy już to zrobiła, znów mogła włączyć te produkty do swojej diety.

Jednym z najprostszych sposobów, by wsłuchać się w swoje ciało, jest prowadzenie dziennika żywienia. Będziesz mógł w nim zapisywać wszystkie pokarmy, jakie zjadłeś i przeanalizować je pod kątem towarzyszących im objawów, emocji i sygnałów, które miałeś tego samego dnia. Już po dwóch tygodniach notowania produktów i reakcji będziesz w stanie dostrzec powiązanie pomiędzy tym, co jesz a twoją energią, nastrojem i fizycznymi objawami. (O prowadzeniu dziennika żywienia dowiesz się więcej na końcu tego rozdziału);

3. Jedz z głową. Możesz wiele zyskać, korzystając z nawyku naszych przodków. Posiłek zmień w doświadczenie zmysłowe: patrz na jedzenie, wąchaj je, smakuj. Żuj je dokładnie i poczuj jego teksturę w swoich ustach. Pozwól sobie skupić się na każdym kęsie, nie wykonując innych czynności w trakcie jedzenia. To nie tylko pozwoli ci prawdziwie zasmakować jedzenia, jakie spożywasz, ale też pomoże dostroić się do swojego ciała i przekonać się, czy dany pokarm jest dla ciebie dobry. Czy naprawdę cię zaspokaja? Czy, oprócz zadowolenia kubków smakowych, przeżywasz coś głębszego? Czy twoje ciało czuje się odżywione i zaspokojone?

Gdy Heather dopiero co uporała się bulimią, ze zdziwieniem zauważyła, jaka ogromna jest różnica między naturalnymi i przetworzonymi produktami. Przypominała sobie, jak jadła przetworzone purée z ziemniaków, które odgrzewa się w mikrofali (przygotowane z prawdziwych ziemniaków, ale z chemicznymi ulepszaczami i odgrzewane w mikrofali w plastikowym opakowaniu) i pamięta, że smak odpowiadał jej kubkom smakowym, ale purée nie dawało jej poczucia satysfakcji na głębszym poziomie. Bezustanny głód, jaki dopadał ją w trakcie obżarstwa, był sygnałem, że jej ciało prosi o prawdziwe, odżywcze paliwo, którego nie dostawało w przetworzonej żywności.

Kiedy jesz tylko z myślą o swoich kubkach smakowych i nie słuchasz swojego ciała w trakcie jedzenia, możesz nawet nie zdawać sobie sprawy, jakie sygnały satysfakcji byłoby w stanie wysłać ci twoje ciało. Heather udało się zerwać z obżarstwem, ponieważ zaczęła dostrzegać sygnały fizycznej sytości po zjedzeniu prawdziwego jedzenia. Kiedy już zaczęła słuchać i rozpoznawać to uczucie, łatwiej jej było wybierać pokarmy, które dawały jej ciału to uczucie satysfakcji, a wtedy jej apetyt wrócił do normy.

Wejdź w głąb swojego ciała i odczuwaj nie tylko kubkami smakowymi. Im więcej uwagi przywiązujesz do aktu pożywiania się, tym więcej zmysłowych doświadczeń i satysfakcji z tego wynosisz. To jeden z najlepszych sposobów, by zerwać z nałogiem obżarstwa i zachcianek. Z czasem nauczysz się wybierać pokarmy, których twoje ciało potrzebuje, ponieważ wejdziesz na inny poziom połączenia z własnym ciałem.

Dalajlama powiedział kiedyś: „Wszyscy potrzebują pokarmu. Pokarm to życie. Pochodzimy z pokarmu. Jako ludzie nie jesteśmy oddzie-

leni. Wszyscy jesteśmy połączeni, a pokarm to coś, co nas wszystkich łączy. Od natury, poprzez rolnika, do zbiorów i rytuału przygotowywana jedzenia, istnieje długa nić, która łączy nas wszystkich we wszechświecie"[2].

Kiedy na nowo połączysz się ze swoim ciałem i doświadczeniem odżywiania go naturalnymi, pełnowartościowymi produktami, stanie się coś, co przypomina magię: zaczniesz odczuwać połączenie z naturą i innymi ludźmi.

Czego unikać w imię zdrowia

Jeśli jesteś gotów, aby osiągnąć lepsze zdrowie, zachęcamy cię, abyś nauczył się unikać pewnych produktów. Najłatwiej jest zacząć zmieniać swoją dietę od eliminacji jednego z nich, a potem stopniowo odstawiać kolejne, w tempie, które najbardziej tobie odpowiada.

Zanim przejdziemy do listy tych produktów, chcemy podzielić się z tobą poczynionymi przez nas obserwacjami. Po pierwsze i najważniejsze, jedzenie wpływa na nasze zachowanie – może sprawić, że uspokoisz się i poczujesz się skoncentrowanym, a może też wysłać cię na przejażdżkę kolejką pełną wzniesień i spadków nastroju. Najłatwiej można to dostrzec w przypadku cukru, ponieważ bardzo szybko przenika on do układu krwionośnego.

Choć wiele badań nad spożyciem cukru i zmianami w zachowaniu różni się od siebie, stwierdzono, że cukier negatywnie wpływa na siłę woli, podejmowanie decyzji, uzależnienia i zachcianki. Ponadto naukowcy przekonali się, że szczury karmione dużymi ilościami cukru wykazują problemy z pamięcią, uczeniem się i zdolnością do przetwarzania emocji[3].

Jednak zamiast słuchać tego, co mają do powiedzenia naukowcy, możesz sam wsłuchać się w swoje ciało. Śledzenie wpływu pokarmu na nastroje/emocje, energię i objawy fizyczne to najlepszy sposób, by zrozumieć, jak pokarm cię zmienia, a dzięki temu będziesz mógł jeść to, co pozytywnie wpłynie na twoje zdrowie i dobre samopoczucie. Dodatkowo obserwacja innych ludzi może też otworzyć ci oczy na kilka spraw. Kiedy dopiero uczysz się słuchać swojego ciała, łatwiej jest czasem zauważyć zmiany u innych. Uczyń z tego eksperymentu zabawę!

Przykładowo Louise i Heather były kiedyś na konferencji fundacji Weston A. Price, która propaguje zdrowe, tradycyjne pokarmy. W budynku w tym czasie miało miejsce inne spotkanie, a na oba z nich można było przyjść z dziećmi. Louise zaproponowała Heather, aby przyjrzały się i porównały zachowanie dzieci z obu konferencji. Heather, patrząc na dzieci na spotkaniu Weston A. Price, zauważyła, że były one stosunkowo spokojne, ciche i grzeczne; kiedy siedziały z rodzicami na seminarium, nie hałasowały i nie popisywały się. W tym samym czasie dzieci z innego spotkania biegały w kółko, głośno krzycząc i piszcząc, i wyglądały jak „nakręcone".

Louise widziała to już na innym seminarium o żywieniu, gdzie wiedziała, że dzieci jadły zdrowe, naturalne produkty bez cukru, i były one znacznie spokojniejsze i zrównoważone. Bawiły się, ale zabawa była raczej zorganizowana, a nie chaotyczna.

Ahlea natomiast widziała ten drugi przypadek na własne oczy u swojego dziesięcioletniego bratanka, Christophera, który ją odwiedził. Brat Ahlei i jego żona stosowali „standardową amerykańską dietę", która zawiera w sobie dużo cukru. Jedną z pierwszych rzeczy, jaką zauważyła Ahlea, był fakt, że ciało Christophera wydzielało lekko metaliczny zapach, co uznała za skutek dużej ilości toksyn w jego ciele.

Ponieważ bratanek był przyzwyczajony do jedzenia paczkowanej żywności i mnóstwa cukru, Christopher nie był szczególnie zadowolony ze zdrowej żywności, jaka króluje w domu Ahlei, jednak jedząc przygotowane przez nią posiłki, okazało się, że odpowiada mu ich smak. Ahlea delikatnie podpytywała go, czy zauważył różnicę w tym, jak się czuje po tych nowych posiłkach, a on po kilku dniach powiedział, że czuje się znacznie lepiej. Wyznał jej, że nauczyciele w jego szkole podejrzewali u niego ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) i sugerowali zastosowanie leków, które pomogą mu się uspokoić i skoncentrować. Christopher zdał sobie sprawę, że czuje się spokojniejszy i bardziej skupiony niż w domu. Po rozmowie z Ahleą zaczął rozumieć, że to, jakie je jedzenie, ma duży wpływ na niego, co wydało mu się niesamowicie ekscytujące. Być może wcale nie miał ADHD!

Gdy bratanek Ahlei wrócił do domu, odżywiał się zdrowo przez jakiś tydzień, ale potem nadeszło święto Halloween. Zjedzenie mnó-

stwa cukierków sprawiło, że przez trzy dni chodził jak nakręcony, był przesadnie pobudzony i zaniepokojony. Po rozmowie z Ahleą on i jego rodzice zrozumieli, że cukier i śmieciowe jedzenie przyczyniało się do pogorszenia jego objawów. Dla całej rodziny była to chwila, w której powiedzieli sobie głośne: „Aha…". Zaczęli skupiać się na pełnowartościowych produktach, po których Christopher czułby się lepiej i poczuli ulgę, że obejdzie się bez stosowania leków uspokajających.

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, w jak dużym stopniu jedzenie przyczynia się do ich dobrego samopoczucia lub jego braku. Poniżej wymienione „zakazane owoce" stanowią listę produktów, które mogą negatywnie wpływać na nastrój, energię i objawy zdrowotne. Jeśli tak jak Christopher zaczniesz ich unikać, zaczniesz czuć się znacznie lepiej.

1. Cukier i inne słodziki

– Cukier. Spośród 85 451 zróżnicowanych produktów, jakie były w sprzedaży w latach 2005-2009, 75% z nich zawierało cukier lub słodzik[4]. Cukier ukrywa się pod wieloma nazwami i formami, a Amerykanie jedzą go o wiele za dużo: 70 kg rocznie według statystyk Departamentu Rolnictwa USA (USDA)[5]. To nadwyżka ponad 7 kg od „dopuszczalnej dawki" uznanej przez ekspertów, która przyczynia się do otyłości i chorób.

Rafinowany cukier biały, który jest najbardziej popularny, składa się z sacharozy i jest uznawany za źródło „pustych kalorii". Sacharoza jest disacharydem, co oznacza, że składa się z dwóch reszt monosacharydowych: fruktozy i glukozy. Glukoza wywołuje nagłe podniesienie poziomu cukru we krwi, a jeśli twoja glukoza musi przetworzyć zbyt dużo fruktozy, może powodować to gromadzenie się tłuszczu. Poza tym cukier nie tylko karmi szkodliwe bakterie i patogeny znajdujące się w naszym układzie trawiennym, ale także nie dostarcza nam żadnych wartości odżywczych, wręcz przeciwnie – trawienie cukru zużywa te składniki[6]. Większość ekspertów zgadza się, że możemy osiągnąć lepszy stan zdrowia, redukując ilość spożywanego cukru lub eliminując go z diety.

Dr Nancy Appleton, autorka książki *Lick the Sugar Habit,* niedawno stworzyła listę prawie 150 powodów by unikać cukru, natomiast my zamieścimy kilka z nich. Cukier[7]:

- Osłabia układ odpornościowy i sprzyja infekcjom bakteryjnym;
- Może powodować pobudzenie, niepokój, drażliwość i problemy z koncentracją zarówno u dorosłych jak i u dzieci;
- Przyczynia się do przedwczesnego starzenia, zaparć, podnoszenia poziomu cukru we krwi, alergii pokarmowych i otyłości;
- Może zwiększać ryzyko zachorowania na stwardnienie rozsiane, Alzheimera, alkoholizm, raka, hemoroidy, paradontozę, osteoporozę, żylaki i cukrzycę;
- Może powodować katarakty i pogarszać wady wzroku;
- Może uszkodzić takie organy jak nerki, wątroba, jelito cienkie i trzustka.

Czytając w sklepie skład produktów, zwróć uwagę na te dodatkowe nazwy, pod którymi kryje się sacharoza: cukier buraczany, cukier brązowy, cukier trzcinowy, cukier puder, cukier inwertowany, cukier nierafinowany, sacharoza, cukier spożywczy i cukier brązowy[8].

– Syrop glukozowo-fruktozowy (HFCS). HFCS jest znacznie tańszy od zwykłego cukru i naprawdę warto go unikać, ponieważ wchodzi w skład prawie każdego rodzaju żywności przetworzonej, która jest uboga w substancje odżywcze. Niemniej, przeciętny Amerykanin zjada 27 kg HFCS w ciągu roku[9]. Pamiętaj, że nie jest on tym samym co cukier i ma naprawdę niewiele wspólnego z naturą, bez względu na to, jak bardzo producenci kukurydzy, z której jest wytwarzany, chcą ci to wmówić. Ten syrop jest mieszanką glukozy i fruktozy bez wiązania chemicznego (podczas gdy cukry mają przynajmniej jedno wiązanie pomiędzy glukozą a fruktozą), a oznacza to, że jest przyswajany przez organizm znacznie szybciej niż zwykły cukier, powodując nagłą produkcję insuliny i tym samym przyczyniając się do problemów z metabolizmem, otyłości, wzmożonego apetytu, cukrzycy, chorób serca, raka, braku energii, stanów zapalnych, przyśpieszonego starzenia i demencji[10].

– Sztuczne słodziki. Nic dziwnego, że w świecie, w którym rocznie wydaje się 66,5 miliarda dolarów na przemysł związany z odchudzaniem, producenci żywności przyklaskują produkcji niekalorycznych słodzików.

Agencja Żywności i Leków (FDA) zatwierdziła pięć sztucznych słodzików[11]:

- Sacharynę;
- Acesulfam K;
- Aspartam;
- Neotam (nowy i „ulepszony" sztuczny słodzik);
- Sukralozę.

Musisz jednak wiedzieć, że fakt, że FDA coś zatwierdziła, *nie* oznacza jeszcze, że te słodziki są dla ciebie dobre! W rozdziale trzecim dowiedziałeś się, dlaczego rynek odchudzania tworzy więcej szkody niż pożytku, i nie inaczej jest w przypadku sztucznych słodzików. Substancje te udają, że dzięki nim masz słodki smak przy „oszczędzaniu" na kaloriach, jednak przyczyniają się do całej litanii problemów zdrowotnych, takich jak[12, 13]:

- Zwiększony apetyt na cukier, słodycze i węglowodany;
- Przybieranie na wadze;
- Uzależnienie od jedzenia;
- Utrata smaku prawdziwych, naturalnych pokarmów poprzez nadmierną stymulację receptorów odbierających słodki smak;
- Zmniejszenie ilości pożytecznych bakterii jelitowych;
- Możliwe powodowanie migreny;
- Wysypki skórne;
- Zmiany nastroju – panika, niepokój, drażliwość, nerwowość;
- Kłopoty z pęcherzem;
- Bóle żołądka;
- Skurcze jelit;
- Biegunka;
- Opuchlizna;
- Akumulacja formaldehydu w mózgu (właściwość aspartamu);
- Stwardnienie rozsiane;
- Fibromialgia;
- Toczeń;
- Zawroty głowy;
- Ryzyko powikłań ciąży.

Najważniejsze aby zapamiętać, że sztuczne słodziki to substancje chemiczne, których ciało nie rozumie, co może odbić się na twoim zdrowiu i nastroju. Ideą, jaka przyświecała tworzeniu słodzika, było oszukanie ciała, a utrzymanie zdrowia nijak ma się do oszukiwania własnego organizmu. Dobre relacje z własnym ciałem oznaczają współpracę i harmonię, która ma sprawić, że będziesz czuć się jak najlepiej. Chodzi o zachowanie równowagi. Nie musisz oszukiwać swojego apetytu, żeby być szczupłym i zdrowym.

Pamiętaj – skoro twoje zdrowie ma być twoją historią miłosną, nie chcesz chyba, by królowało w niej oszustwo i manipulacja – żaden związek nie mógłby być przy nich bezpieczny, spokojny, szczęśiwy i zdrowy. Dobry związek z własnym ciałem przypomina związek z ukochaną osobą: gdy się nią opiekujesz i spełniasz jej potrzeby, wszystko się układa. Kochanie własnego ciała polega na wychodzeniu naprzeciw jego odżywczym potrzebom. Kiedy tylko to zrobisz, wszystko inne również zacznie się układać. Od twojego mózgu po twoje kubki smakowe – wszystko zacznie istnieć w równowadze. I właśnie w taki sposób tworzy się i utrzymuje naturalnie szczupłą, zdrową sylwetkę.

2. Ekscytotoksyny

Ekscytotoksyny to cząsteczki, które stymulują układ nerwowy, często w stopniu tak ogromnym, że zabijają neurony. W swojej książce *Excitotoxins: The Taste That Kills*, dr Russel L. Blaylock nakreśla, jak przyczyniają się one do powstawania problemów zdrowotnych, takich jak zaburzenia hormonalne, otyłość, stwardnienie zanikowe boczne (ALS), Parkinson, Alzheimer, uszkodzenia przez wolne rodniki lub stany zapalne[14].

Przykładami ekscytotoksyn, które znajdują się w naszym pożywieniu, są na przykład kwas glutaminowy, kwas asparaginowy i cysteina. Dwa niżej wymienione są coraz częściej używane, dlatego opiszemy je pokrótce:

– Glutaminian sodu. Choć bardzo często kojarzy się go z chińską kuchnią, ta ekscytotoksyna jest dodawana do wielu przetworzonych produktów, jak na przykład czipsy, gotowe do odgrzania w mikrofali obiady czy zupy. Często ukrywa się go pod takimi słowami jak: *aro-*

mat naturalny, przyprawy, białko roślinne, hydrolizowane białko roślinne, oczyszczone białko soi, kwas glutaminowy, enzym, wzmocnione białko lub *ekstrakt drożdży*[15]. Glutaminian sodu jest często używany w luksusowych restauracjach, ponieważ sprawia, że jedzenie lepiej smakuje. Jednak zauważono, że wielu ludzi nie czuje się dobrze po spożyciu pokarmu z glutaminianem sodu.

– **Aspartam.** Oprócz tego, że aspartam to sztuczny słodzik (patrz wyżej), jest też ekscytotoksyną, a to kolejny powód, by go unikać.

3. Genetycznie modyfikowane organizmy (GMO)

GMO to określenie roślin lub zwierząt, których DNA zostało zmienione poprzez wszczepienie genów od innych roślin, zwierząt, bakterii lub wirusów[16]. Naukowcy stoją po dwóch stronach barykady w kłótni o to, czy GMO jest bezpieczne dla naszej planety. GMO budzi też wiele kontrowersji z innych powodów. Zacznijmy od genetycznie ulepszonych nasion.

W 1980 roku Sąd Najwyższy Stanów Zjednoczonych orzekł, że genetycznie modyfikowane formy życia mogą zostać opatentowane[17]. To ważne – bo kiedy coś może zostać opatentowane, firmy mogą to wykorzystać, by stworzyć i kontrolować produkty dostępne na rynku. Tutaj trzeba wspomnieć o koncernie Monsanto, najważniejszym producencie genetycznie modyfikowanych zbóż. Produkuje nasiona pod nazwą Roundup Ready, które są tak genetycznie zmodyfikowane, by tworzyć własne herbicydy lub być odpornym na opryski chemicznych herbicydów, w skład których najczęściej wchodzi glifosat[18].

Od początku rolnictwa rolnicy zachowywali nasiona z uprawy zbóż, aby posadzić je następnego roku. A teraz, gdy takie koncerny jak Monsanto opatentowały genetycznie modyfikowane nasiona, być może farmerzy będą zmuszeni do zaprzestania przechowywania ziaren. Zamiast tego będą musieli co roku kupować nowe ziarno od Monsanto, co pozbawi ich możliwości pracy z naturą, jak mieli to wcześniej w zwyczaju.

Dodatkowo – naturalnym sposobem rozmnażania roślin jest przenoszenie ich pyłku z wiatrem. W praktyce będzie to oznaczać, że rolnicy, którzy nie chcą siać roślin GMO, być może będą musieli zmierzyć się z faktem, że wbrew ich woli wiatr zapyli ich naturalne zboża pyłkiem

z tych modyfikowanych. Środowisko rolnictwa organicznego i naukowcy służący zdrowiu niepokoją się, jak krzyżowanie tych dwóch gatunków wpłynie na DNA organicznych roślin i czy przypadkiem nie będzie to oznaczać ich końca.

Czy GMO jest niebezpieczne dla naszej planety i naszego zdrowia? Pośród wielu kontrowersji, badania wykazują, że pokarm GMO nie spełnia swoich obietnic, jakimi miały być lepsze zbiory, a wręcz przeciwnie – wykazuje wiele negatywnych skutków. A oto przykłady[19]:

- Istnieją powody, by obawiać się zmian genetycznych, które będą skutkować produkcją toksyn w roślinach lub powodować reakcje alergiczne – toksyny z kukurydzy GMO są wykrywane w krwi kobiet w ciąży i ich nienarodzonych dzieci;
- Zanieczyszczenie zbóż – badania wykazały, że kukurydza GMO zmieszała się z lokalną, naturalną i niemodyfikowaną odmianą kukurydzy w Meksyku;
- Inne organizmy mogą na tym ucierpieć – larwy motyli monarchów zostały zniszczone przez kukurydzę GMO;
- Choć GMO miało zapewnić większą produkcję żywności i większą odporność roślin, nie ma wyraźnych dowodów na zwiększenie zbiorów. Zamiast tego pojawiły się niezamierzone konsekwencje: rozrost odpornych na herbicydy szkodników, które mogą w przyszłości rozpocząć plagę nowego pokolenia niezwykle wytrzymałych szkodników;
- Dwadzieścia sześć krajów całkowicie lub częściowo zakazało upraw GMO. Są to między innymi: Szwajcaria, Australia, Austria, Chiny, Indie, Francja, Niemcy, Węgry, Luksemburg, Grecja, Bułgaria, Polska, Włochy, Meksyk i Rosja. Natomiast 60 krajów nałożyło pewne ograniczenia na uprawy GMO;
- Rośliny, które najczęściej są modyfikowane genetycznie, to: kukurydza, rzepak, bawełna, papaja, soja i buraki cukrowe.

Jako miłośniczki natury wierzymy, że jeśli ją wspierasz, osiągnie ona równowagę; jeśli się jej przeciwstawiasz, pojawiają się niechciane konsekwencje. I z tego powodu uważamy, że hodowle GMO jak i działania Monsanto przekraczają tę granicę i dlatego nalegamy, abyś unikał tych produktów. Choć nie ma ustawy, która zmuszałaby producentów do

oznakowania swoich towarów jako GMO, zawsze możesz szukać tych, na których wyraźnie pisze, że są niemodyfikowane i organiczne.

Więcej wskazówek odnośnie tego, jak kupować produkty bez GMO możesz znaleźć na stronie NonGMOShoppingGuide.com.

Pestycydy: czy naprawdę są potrzebne?

Natura jest czymś niesamowitym. Fenomenalnie radziłaby sobie z zachowywaniem równowagi, gdybyśmy tylko zaufali jej i poznali jej mądrość. W rozdziale trzecim dowiedziałeś się, jak przemysł żywieniowy wprowadził nowoczesne maszyny i chemikalia na potrzeby produkcji, co często kończyło się wytwarzaniem pożywienia ubogiego w składniki odżywcze.

To samo działo się przez ostatnie tysiąc lat. Owoce i warzywa, jakie hodowali nasi przodkowie, zawierały więcej roślinnych składników odżywczych, a mniej skrobi i cukru. Jednakże preferowane były słodsze i bardziej mączne warzywa i owoce, przez co skupiono się na rozmnażaniu właśnie takich roślin, co z biegiem lat poskutkowało tym, że produkowano rośliny ubogie w fitoskładniki. Innymi słowy teraz potrzebujemy większej ilości pożywienia niż nasi przodkowie, aby się właściwie odżywić.

Louise i Heather odwiedziły kiedyś Cowhorn, biodynamiczną winiarnię koło Ashland w stanie Oregon. Biodynamiczne rolnictwo nie używa pestycydów ani toksycznych metod chemicznych do produkcji wina. Rolnicy z Cowhorn wyjaśniają, że wyrywają chwasty i używają ich, by nawozić winorośla.

Ta zapomniana sztuka używania w ten sposób chwastów jest naprawdę dobrym rozwiązaniem: przez setki lat takie chwasty jak mniszki lekarskie były używane do celów medycznych. Dodatkowo chwasty mają wyjątkowo dobrą zdolność do pobierania z gleby minerałów, co sprawia, że są tym lepszym nawozem[20]! Tego rodzaju nawóz jest tym lepszy, ponieważ te rośliny żyją w harmonii z danym obszarem. Osoby zajmujące się rolnictwem organicznym jak i permakulturą chętnie wykorzystują wywar z bogatych w minerały chwastów jako kompost w swoich własnych ogrodach.

Rolnicy z Cowhorn przekonali się, że ich biodynamiczne rolnictwo zgodne z naturą sprawia, że w procesie tworzenia wina powstawały tak zwane „szczęśliwe drożdże". Porównując tradycyjne winiarnie, zauważyli, że używane w nich drożdże mają nieprzyjemny zapach, a do produktu musiały być dodawane kolejne substancje, aby wino nadawało się do butelkowania. Inaczej mówiąc – chore drożdże trzeba było potraktować odpowiednią substancją w końcowej fazie produkcji. Na farmie biodynamicznej nie było potrzeby leczenia drożdży, bo były one zdrowe i szczęśliwe od samego po-

czątku. Klienci cierpiący na nadwrażliwość na niektóre pokarmy mówili, że wino z Cowhorn mogli spokojnie pić bez żadnych reakcji alergicznych.

Fitoskładniki: Sekretny obrońca natury

Jo Robinson w swojej książce *Dzika strona jedzenia* wyjaśnia, że fitoskładniki są niezwykle wartościowym, naturalnym obrońcą roślin. Związki organiczne zawarte w roślinach, takie jak antyoksydanty, odżywiają ciało i oczyszczają je z wolnych rodników (mogących powodować uszkodzenia komórek i starzenie). Zawarte w roślinach składniki odżywcze chronią nas i to samo czynią dla roślin!

Chronią rośliny przed insektami i chorobami. Kiedy rośliny są spryskiwane pestycydami – albo są genetycznie ulepszone, by zawierać je w sobie, tak jak „ulepsza" je Monsanto – zanika w nich potrzeba wytwarzania fitoskładników do obrony. W rezultacie powstają rośliny o niskiej zawartości tych składników, a dużej ilości toksyn pochodzących z pestycydów.

Nowoczesne metody tak rozkochały się w nauce, że zapomniały o naturze. Jednak gdy ludzie odwrócili się od natury, straciliśmy zdolność do wykorzystania równowagi, jakiej mogłaby nam dostarczyć. Wyobraź sobie, co by było, gdybyśmy szanowali naturę, używając jednocześnie nowoczesnych metod – to, co początkowo wydawałoby się wymagać wiele czasu i wysiłku, zapewniłoby nam w końcu produkt o wysokiej jakości, tak jak to miało miejsce w winiarni Cowhorn. Poszanowanie natury może doprowadzić do szczęśliwszej, zdrowszej planety jak i do szczęśliwszych, zdrowszych ludzi.

A teraz dobra wiadomość – wciąż możesz znaleźć rośliny bogate w fitoskładniki. Niżej wymieniamy kilka przykładów roślin o wysokiej zawartości antyoksydantów[21]:

- Rokietta siewna;
- Mniszek lekarski;
- Zielona cebula dymka;
- Sałata – pamiętaj o wybieraniu soczystozielonych odmian, takich jak sałata rzymska, lub te o lekko czerwonawym zabarwieniu (jak na przykład czerwona sałata karbowana);
- Jarmuż;
- Czarne lub czerwone winogrona;
- Jagody;
- Karczoch;
- Pietruszka;
- Zioła i przyprawy (przeczytasz o nich więcej w podrozdziale o tym, jakie pokarmy należy często wybierać).

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Louise Hay to znawczyni i propagatorka sztuki samorozwoju i holistycznego uzdrawiania, nauczycielka i bestsellerowa autorka. Jej książki sprzedały się już na całym świecie w ponad 50 milionach egzemplarzy. Więcej informacji na stronie www.louisehay.com.

Ahlea Khadro jest założycielką Soulstice, ośrodka optymalizacji zdrowia i rehabilitacji, który w swoich terapiach wykorzystuje jogę, pilates, medytacje i dietetykę. Więcej informacji na stronie www.ahleakhadro.com.

Heather Dane jest certyfikowanym doradcą życiowym i ekspertem medycyny XXI wieku, specjalizującym się w terapiach chorób chronicznych, uzależnień i zaburzeń równowagi w organizmie. Więcej informacji na stronie www.heatherdane.com.

Dzięki tej publikacji uzdrowisz swoje ciało i ducha, łagodnie zmieniając sposób myślenia. Autorki podpowiedzą Ci, jak zadbać o zdrowie, nastrój i energię oraz jak przenieść je na wyższy poziom. Czas, byś poznał sekret zdrowia, szczęścia i długowieczności.

Odkryj:

- metody, które Louise stosowała od lat, by wzmocnić efektywność swoich afirmacji i przywrócić ciału oraz umysłowi równowagę,
- znaczenie odżywiania i sposoby odsiewania sprzecznych informacji na temat diet,
- korzyści z wsłuchiwania się w swoje ciało i poznawania historii, jakimi chce się z Tobą podzielić,
- techniki wydłużające życie i zapewniające długowieczność, witalność, dobry nastrój oraz rozwój intuicji,
- potrzeby swojego organizmu na różnych etapach życia.

WYBIERZ SWÓJ SPOSÓB NA ZDROWIE!

Patroni:

Miesięcznik Czwarty Wymiar

MIESIĘCZNIK SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

SZTUKATER.PL

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 49,90 zł

ISBN 978-83-7377-721-7
9 788373 777217