




Laura Wilson

# ODKWASZANIE



Szybki i skuteczny  
sposób na zdrowie

**vital**  
WYBIERAJCIE ZDROWIE

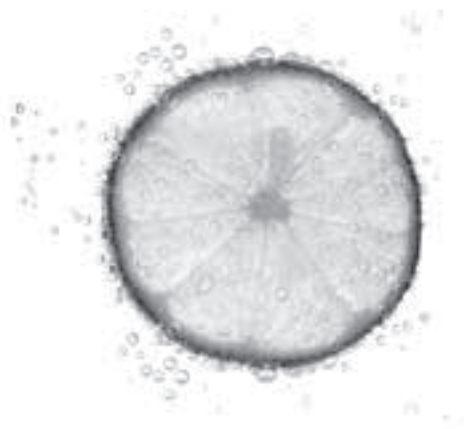
# ODKWASZANIE



Laura Wilson

# ODKWASZANIE

Szybki i skuteczny  
sposób na zdrowie



Słuchaj Radia Hay House na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-64278-89-1

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

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

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



# Spis treści

---

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

## **Wstęp:**

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

## **Rozdział 1:**

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

## **Rozdział 2:**

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



### **Rozdział 3:**

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

## **CZĘŚĆ I:**

### **Podstawa wyjątkowego zdrowia, uzdrawiania i witalności**

#### **Wstęp:**

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

### **Rozdział 4:**

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

### **Rozdział 5:**

<b>Odżywiaj komórki, nawilżaj mózg</b> .....	87
Dlaczego nawodnienie jest takie ważne? .....	88

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

## **Rozdział 6:**

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

## **Rozdział 7:**

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

## **Rozdział 8:**

<b>Pozbądź się paskudztw: eliminowanie kwasotwórczych toksyn .....</b>	<b>129</b>
Dlaczego eliminowanie toksyn jest ważne? .....	129
Stosowanie zasad eliminacji kwasotwórczych toksyn .....	131
Korzyści płynące z zastosowania tych zasad .....	137

## **Rozdział 9:**

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

## **Rozdział 10:**

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

## **CZĘŚĆ II:**

### **Zasady dotyczące Diety Alkalicznej na 5**

#### **Wstęp:**

<b>Przygotuj się na sukces stosując DA5</b> .....	153
Historie sukcesów z DA5 .....	154

## **Rozdział 11:**

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

## **Rozdział 12:**

<b>Posiłki w Diecie Alkalicznej na 5</b> .....	169
Twoje dzienne zapotrzebowanie na kalorie .....	170
Pięć codziennych posiłków DA5 .....	172

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

### **CZĘŚĆ III:**

<b>21-dniowy program Diety Alkalicznej na 5 .....</b>	<b>197</b>
---	------------

#### **Podsumowanie:**

<b>Nie stój w miejscu: alkaliczny styl życia .....</b>	<b>257</b>
Końcowe przemyślenia .....	258
Dzielenie się DA5 .....	259

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



# Podziękowania

---

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

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

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

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

Na koniec składam ogromne podziękowania mojemu wydawcy i redaktorom.



# Przedmowa

---

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

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

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

---

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



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

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

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

---

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

## **Przedmowa**

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

### **dr Neal D. Barnard**

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

---

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

## Rozdział 2

---

### Zasady Diety Alkalicznej na 5

DA5 nie jest krótkoterminową, modną dietą, jest ona stworzona tak, by działać przez dłuższy czas – dopiero wtedy będziesz mógł w pełni odczuć jej działanie. Na początek możesz ją stosować przez 21 dni, ale gdy – i jeśli – będziesz gotowy, aby była ona twoim stylem życia, ta książka pomoże ci to osiągnąć.

Tak w skrócie Dieta Alkaliczna na 5 oznacza spożywanie bogatych w błonnik, węglowodany i ubogich w tłuszcze wegańskich (niezawierających składników pochodzenia zwierzęcego) dań przygotowanych z dużej ilości zasadotwórczych składników, takich jak zielone warzywa liściaste, owoce, ziemniaki i warzywa korzeniowe, ryż i inne gotowane węglowodany. Musisz też pić odpowiednią ilość czystej wody – co najmniej 2,5 litra dziennie.

Ponieważ kupiłeś tę książkę, masz prawo do darmowej, przygotowanej przeze mnie, kolorowej ściągawki dotyczącej Diety Alkalicznej na 5, którą możesz wydrukować i przykleić na ścianie lub trzymać w komputerze i korzystać z jej wskazówek. Otrzymasz też darmowy film instruktażowy, który nagrałam dla Ciebie. Wystarczy, abyś wszedł na stronę [www.Alkaline5Diet.com](http://www.Alkaline5Diet.com) i użył hasła laurawilson.

Jeżeli potrzebujesz indywidualnych wskazówek, które pomogłyby ci w stosowaniu diety alkalicznej przez 21 dni i dłużej, odwiedź moją stronę internetową (patrz: Źródła). Organizuję regularne wydarzenia online oraz udzielam indywidualnych

porad, które naprawdę ci pomogą, przyspieszą efekty, a przede wszystkim sprawią, że będzie to twoja zasługa.

## Rozwój DA5

Zapewne zastanawiasz się, w jaki sposób odkrywałam korzyści płynące ze stosowania diety alkalicznej i jak rozwinęło się to w DA5. W skrócie mówiąc, powstała ona w wyniku połączenia walki, którą musiałam toczyć ze sobą, traktowania siebie jako „królika doświadczalnego”, obserwacji, czytania i nauki, sprawdzania, co działa, a co nie poprzez eksperymentowanie z nowymi rzeczami, pracy jako kierownik badań w służbie zdrowia w Wielkiej Brytanii, treningów atletycznych, osiągnięcia tytułu Zaawansowanego Instruktora na siłowni oraz Zarejestrowanego Dietetyka, prowadzenia wywiadów z innymi ekspertami od zdrowia i nieustannego prowadzenia badań przez ostatnie 15 lat. Wszystko to powiązałam z dużą dawką wiary w osiągnięcie sukcesu i pragnieniem pomocy innym ludziom w walce z ich problemami zdrowotnymi.

Sprawdziłam na sobie wszelkie możliwe diety i obserwowałam, jak zmienia się moja sprawność fizyczna i wydajność, gdy brałam udział w maratonach, trójbojach i w trakcie tańca. W tym czasie zawiodłam się więcej razy, niż mogę spamiętać, ale też dzięki temu poznałam i rozwijałam to, co znacznie poprawia zdrowie i pozwala zachować energię.

Rozmawiałam z wieloma doktorami i ekspertami, pomagałam dziesiątkom tysięcy osób z całego świata, które odwiedzały moją stronę internetową, a także wielu przyjaciółom i członkom rodziny i otrzymywałam od nich wszystkich informacje zwrotne. Badania, działanie, ciekawość i pasja sprawiły, że poświęciłam się mojemu życiowemu celowi – pogoni za doskonałą spraw-

nością fizyczną i zdrowiem, uruchomieniu strony internetowej, aby pomagać innym, i ostatecznie – napisaniu dwóch książek (do tej pory) na temat diety alkalicznej i naturalnych sposobów na zdrowie. Organizuję też wielkie seminaria zdrowotne zwane Natural Health and Vitality Conference\*, gdzie spotykają się przodujący światowi eksperci i przedstawiają swoje poglądy i doświadczenia związane ze ścieżką do doskonałego zdrowia.

Książka jest zbiorem wszystkiego, czego od 1995 roku się nauczyłam i co zaobserwowałam w temacie zdrowia z różnych punktów widzenia i źródeł. Dlatego warto zauważyć, że korzyści płynące z diety alkalicznej nie są tylko moją opinią. Jestem tylko posłańcem, który przekazuje i udostępnia te uniwersalne prawa dotyczące zdrowia i obala niektóre mity na temat zdrowia i choroby, które media nam ciągle przedstawiają.

Tak naprawdę po pracy po obu stronach barykady – wykonywałam badania medyczne i zajmowałam się naturalnymi sposobami na zdrowie i odżywianie – byłabym kompletnym głupcem, gdybym przegapiła, jak wygląda optymalna dieta człowieka. Dlatego też, mając na uwadze następujące kryteria, zaprojektowałam Dietę Alkaliczną na 5:

- ▶ Systematyczność – jest łatwa do nauczenia się, wprowadzenia i powtarzania, aby uzyskać trwałe, dobre rezultaty.
- ▶ Trwałość – możesz ją stosować nawet przez następne 20 lat.
- ▶ Bogactwo składników – dostarcza ciału wszystkich potrzebnych makro- i mikroelementów.
- ▶ Dostępna i możliwa do stosowania we współczesnym społeczeństwie i bardzo łatwa do przyswojenia przez całe rodziny.

---

\* Konferencja na temat naturalnego zdrowia i witalności (przyp. tłum.).

- ▶ Możliwość spożywania 100-procentowo wegańskich produktów – dla ludzi, którzy chcą wykorzystać „złoty standard” diety frutariańskiej.
- ▶ Wspiera zarówno wydajność atletyczną, jak i siłową.
- ▶ Wspomaga regenerację ciała i uzdrawianie bez uciekania się do leków.
- ▶ Wygodne i szybkie przygotowywanie potraw.
- ▶ Pełna radość z jedzenia bez ograniczania kalorii.

Sukces DA5 leży w jej prostocie. Stosuję ją przez lata i wprost ją kocham! Jestem pewna, że po tygodniu jej stosowania odczujesz jej działanie w praktyce i również ją pokochasz.

## **Złe wieści: odwaga, zamieszanie i skomplikowanie**

W poprzednim rozdziale napisałam, że przekonania i praktyki dotyczące zdrowia „oddalają” się od siebie. System zdrowotny oparty na medycynie konwencjonalnej jest na jednym końcu, a na drugim zaś jest „oświecone”, alternatywne i żywieniowo zrównoważone podejście do zdrowia.

Ogólnie rzecz biorąc, musimy wybrać jedną ze stron wraz z jej zestawem przekonań. Nie można jednak powiedzieć, że są one niezależne od siebie – medycyna konwencjonalna odgrywa znaczną rolę w naszym życiu (szczególnie w nagłych wypadkach, ale także, by uzupełnić wartości odżywcze w niektórych sytuacjach).

Każdy, kto poświęcił czas i mądrze poszukał informacji na temat zdrowia (poza tymi powszechnie prezentowanymi przez media) i jest gotów wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie (a nie przenieść ją na inną osobę w sytuacji, gdy „coś pójdzie nie tak”), dojdzie do wniosku, że trudno jest wybrać coś inne-

go niż oparte na świadomym odżywianiu podejście do zdrowia i kierowanie się nim w życiu.

Jest to dosyć odważny wybór. Jeżeli zdecydujesz, że twoje zdrowie jest w twoich rękach, i odpowiednio dostosujesz nawyki żywieniowe, możesz poklepać się po plecach, bo jest to śmiała decyzja. Smutne jest to, że większość ludzi nigdy nie poświęci czasu, żeby poznać prawdę, i nie dokona tego wyboru.

***Pamiętaj: Szczęście sprzyja odważnym!  
Będziesz nagrodzony za swoje wysiłki.***

Największą pomyłką, jaką popełnia wiele książek i stron internetowych o diecie alkalicznej, jest definiowanie pokarmów kwasotwórczych i zasadotwórczych. Wiele z nich klasyfikuje żywność na podstawie pH jej formy fizycznej, a nie „popiołu”, który powstaje w ciele po jej strawieniu (to jest prawidłowa klasyfikacja).

Powoduje to spore zamieszanie, co tydzień dostaję e-maile od ludzi, którzy chcą wprowadzić pozytywne zmiany w zdrowiu i odżywianiu, ale są skołowani przez sprzeczne informacje na temat diety alkalicznej – głównie dotyczą one owoców, czy są one zasadowe czy kwasowe i czy powinny być spożywane w niewielkich czy w dużych ilościach. Mogę ci powiedzieć, że owoce powinny być przeważnie spożywane w dużych ilościach, *ale* najlepiej jako osobny posiłek lub przed innymi pokarmami. Najlepiej, gdy odczekasz co najmniej 2 godziny, zanim zjesz jakiś owoc – w przeciwnym wypadku zacznie on fermentować szybciej niż inne pokarmy i może być kwasotwórczy.

Ta rozbieżność w wiadomościach płynących od znawców diety alkalicznej wcale nie pomaga, ponieważ ostatnią rzeczą, której potrzebujesz, gdy zbierasz się na odwagę i dyscyplinę, by wypróbować nowy system żywieniowy, są sprzeczne informacje.

Ostatnia „zła wieść”, jaką mam dla ciebie, dotyczy skomplikowania diety alkalicznej. Jej zasada jest bardzo prosta: spożywaj alkaliczne produkty i unikaj tych kwasowych. Gdy już wiesz, co jest czym, wydaje się to łatwe, prawda? Generalnie tak powinno być, ale wiele książek ma tendencje do komplikowania spraw. Rozpisują się o suplementacji srebrem koloidalnym i uziemianiu, podają, że musisz kupić kielkownicę, suszarkę do warzyw, blender do soków i mnóstwo innych rzeczy.

Są to tylko zbędne informacje, to tak, jakbyś próbował biegać zanim nauczysz się chodzić. Musisz najpierw zacząć od picia dużej ilości wody, wyeliminowania palenia, alkoholu, rafinowanych tłuszczów i przetworzonej żywności, *zanim* zaczniesz się zagłębiać w szczegóły związane z suplementacją czy akcesoriami. Nie ma sensu, na przykład, abyś sadził swoje warzywa, jeśli ciągle pijesz napoje gazowane i jesz mnóstwo śmieciowego jedzenia.

Najpierw należy skupić się na najważniejszych kwestiach, a u większości osób, które chcą wejść na ścieżkę alkalicznego zdrowia, dotyczą one częstszych ćwiczeń i lepszego snu, spożywania odpowiedniej ilości roślinnych węglowodanów, picia większej ilości czystej wody, zmniejszenia stresu i wyeliminowania szkodliwych toksyn z diety. Gdy już uporasz się z tymi tematami, możesz zająć się bardziej szczegółowymi elementami diety alkalicznej. Rzucanie się na wszystko na starcie może być zbyt przytłaczające i skomplikowane, a na pewno nie uda ci się w tym wytrwać przez dłuższy czas, ponieważ będzie to zbyt dużym obciążeniem, zarówno fizycznym, jak i psychicznym.

Dlatego właśnie napisałam *Dietę Alkaliczną na 5* – książka ta przedstawia bardzo prosty sposób na spożywanie pięciu posiłków dziennie, które sprawia, że zalkalizujesz swoje ciało, jedząc proste, smaczne dania, które każdy może z łatwością przygotować.

Z pomocą tysięcy subskrybentów i klientów, dzięki ich pytaniom, uwagom i doświadczeniom, opracowałam prostą Struk-



tureę dla Optymalnego Zdrowia i Uzdrawiania składającą się z siedmiu kwestii, które pomogą ci osiągnąć wyjątkowe zdrowie dzięki diecie alkalicznej. Wszystko to poznasz w dalszej części książki, ale poniżej przedstawiam zestawienie siedmiu podstawowych elementów potrzebnych dla doskonałego zdrowia:

1. Światło słoneczne i głębokie dotlenienie.
2. Nawadnianie.
3. Sen i zrównoważony odpoczynek.
4. Naturalna żywność alkaliczna.
5. Wyeliminowanie kwasotwórczych toksyn.
6. Ruch i postawa.
7. Pozytywne nastawienie i emocje.

### **Kto wygrywa, a kto przegrywa?**

Tak jak w przypadku bogacenia się, poprawa zdrowia wymaga od nas nauki i działania, a przede wszystkim zaprzestania tych czynności, które robią ludzie, którym się nie udało.

W skrócie mówiąc: ludzie, którym udało się osiągnąć dobre zdrowie, jedzą żywność alkaliczną, tym samym unikają kwasotwórczych toksyn i świadomie wybierają styl życia to promujący. Ci, którym się nie udało osiągnąć dobrego zdrowia, żyją według innych zasad, praktyk i nawyków żywieniowych, chociaż niewiele im brakuje, by ów sukces osiągnąć.

Zwycięzcami w tej grze o zdrowie są ci, którzy się angażują, uczą się i zgodnie z tym działają. Przegrani to ci, którzy się nie angażują i dalej otrzymują papkę od mediów, firm farmaceutycznych i przemysłu żywieniowego, lub są po prostu zadowoleni ze swojego zdrowia, spoczywają na laurach i cały czas pobierają depozyt ze swojego banku zdrowia, nic nie inwestując.

Najgorzej jest wtedy, gdy *myślisz*, że się angażujesz i idziesz dobrym torem, ale czerpiesz ze złych informacji. Stephen Covey\* kiedyś powiedział: „Jeżeli drabina nie opiera się o właściwą ścianę, każdy nasz krok szybciej prowadzi nas to złego miejsca”.

Moją misją jest upewnienie się, że drabina większości ludzi opiera się o właściwą ścianę i wspinają się oni po zdrowie, a nie po chorobę. Mimo wszystko większość z nas szczerze chce być w pełni zdrowia i osiągać jak najwięcej dla siebie i najbliższych. Tragedią jest, że przez złe informacje, pomimo szczerych intencji, wszystkie nasze wysiłki prowadzą do choroby.

---

\* Amerykański autor bestsellerowych pozycji na temat przywództwa i rozwoju osobistego (przyp. tłum.).

## Rozdział 3

---

### Moja podróż ku zdrowiu

Moja podróż życia ku zdrowiu, jak u wielu z nas, nie była prostą ścieżką, ale była bogata i satysfakcjonująca, dzięki łagodnym wzgórzom, zakrętom, a nawet szykanom i dołkom. Pewnie powinnam zacząć, mówiąc, że kocham jedzenie. Jestem dostrojona do moich zmysłów i kocham doświadczać wielkich, zmysłowych przyjemności: patrzeć na piękne rzeczy, słuchać podniosłej muzyki, czuć zapach pięknych aromatów, doświadczać tego, jak taniec i bieganie wpływa na moje ciało, i jeść pyszne jedzenie.

Nawiązując do moich nastoletnich lat, rozmowy wszystkich dziewczyn w szkole średniej, wydawałoby się, że zawsze skupiały się na takich tematach, jak wygląd, figura, chłopcy, atrakcyjność, ubrania i ogólnie bycie osądzanym przez przyzmat bycia szczupłym i ładnym. W odpowiedzi na to znalazłam pocieszenie w jedzeniu i do czasu moich 16. urodzin zdążyłam nabrać dość kobiecych kształtów. Nienawidziłam tego. Nie cierpiałam całej tej uwagi ze strony dziewczyn ze szkoły, a także nowego zainteresowania moją osobą ze strony chłopców. Przez większość czasu czułam się niezręcznie i nie na miejscu. Dlatego zaczęłam nosić workowate ubrania, by ukryć moją figurę, a także unikałam spotkań towarzyskich i większość czasu spędzałam w domu, jedząc, by ukryć mój emocjonalny ból. Zaczęłam również palić papierosy i pić alkohol.

Stawałam się coraz bardziej skrepowana i wycofana oraz przyswajałam z dnia na dzień coraz więcej niezdrowych przyzwyczajeń w odniesieniu do jedzenia, wagi i poczucia własnej wartości. Lubiłam ćwiczenia, szczególnie pływanie, ale byłam

tak nieśmiała, że chodziłam na basen jedynie późno w nocy, kiedy nikogo tam nie było.

## Studia – czas zmian

Gdy skończyłam 18 lat, opuściłam dom rodzinny i wyjechałam studiować prawo na Uniwersytecie Birmingham. Byłam trochę w szoku, gdy rzucono mnie na głęboką wodę mieszkania z 300 innymi osobami w wielkim akademiku. Byłam przyzwyczajona do ciężkiej pracy w osiągnięciu dobrych wyników w szkole, ale teraz imprezowanie każdego dnia, zamiast uczenia się, wydało się być czymś na porządku dziennym. Moja dieta również się zmieniła. Jadłam teraz w stołówce, a na śniadanie podawano tam smażony bekon, jajka, kiełbaski i tosty, na obiad też coś w ten deseń – coś smażonego i tłustego, a do wszystkiego frytki.

Wynik? Przez pierwszy rok na uczelni byłam bardziej nietrzeźwa, niż trzeźwa oraz towarzyszyło mi nieustannie uczucie zmęczenia i ospałości.

Patrząc teraz wstecz, widzę wyraźnie, dlaczego czułam się taka bez życia przez większość czasu, rachunek jest prosty: alkohol, zła dieta, palenie, uczucie niepewności, które dotyczyło mnie i nowej sytuacji życiowej, w której się znalazłam. Ale w tamtym czasie nie rozumiałam, dlaczego tak się czułam i nie miałam energii.

Wówczas życie wylało mi na głowę kubek zimnej wody.

Obudziłam się pewnego dnia około południa po ciężkim wieczornym wyjściu i zauważyłam, że dostałam na nogach swędzącej, plamistej, czerwonej wysypki. Nigdy przedtem nie widziałam czegoś takiego, więc postanowiłam pójść do lekarza. Po szybkim badaniu powiedział mi, całkiem nonszalancko, że to zatrucie alkoholowe.

Zatrucie alkoholowe! Czy przypadkiem to nie jest to, czego dostają alkoholicy? Mając tylko 19 lat, zatrulałam swój cenny organizm. Wiedziałam, że zawiodłam siebie i swoje ciało. W tym momencie postanowiłam, że czas na zmiany.

## **Odwracanie sytuacji**

Natychmiast dokonałam pozytywnej zmiany w swoim stylu życia i zapisałam się na miejscową siłownię, na którą chodziłam trzy razy w tygodniu. Na początku czułam się strasznie skrępowana, ale byłam zdeterminowana, by mój strach nie przejął nade mną kontroli. Później postawiłam sobie za cel przebiegnięcie 1,6 km. Zajęło mi to parę tygodni, ponieważ byłam naprawdę nie w formie i oczywiście niezdrowa, ale dokonałam tego i udało mi się przebiec 1,6 km w mniej więcej 11 minut. Po raz pierwszy od jakiegoś czasu poczułam prawdziwe poczucie satysfakcji i dobre mniemanie o sobie.

Następnie postawiłam sobie za cel przebiegnięcie tej odległości szybciej. Udało mi się zejść do 10 minut.

Potem pomyślałam: a co by było, jakbym mogła przebiec 3,2 km? Zaczęłam więc trenować, aby to osiągnąć, a później poszło jak z górki i było 4,8 km, a nawet 6,4 km.

Byłam na fali. Zaczęłam być w formie i stałam się znana jako „biegaczka”. Biegaczka? Ja? Tak sądzę. Mówią, że moc podąża w kierunku tych osób, które „robią”. Ja z pewnością „robiłam” bieganie, więc zdaje mi się, że *byłam* biegaczką. Wspaniale!

Mój nowy reżim treningowy, moje nowe poczucie tożsamości i nowa pewność siebie oznaczały także, że schudłam. Czułam się radośniejsza i bardziej energiczna. To wszystko dało mi rozpęd, którego potrzebowałam, by przestać za bardzo im-

prezować i zacząć zdrowo się odżywiać. Przestałam więc jeść ciężkostrawne jedzenie ze stołówki i kupowałam swoje.

Następnym krokiem było rzucenie palenia i wzięcie bardziej na poważnie kwestii odżywiania. Co mi się udało, gdy skończyłam uniwersytet w wieku 21 lat i przeprowadziłam się z powrotem do rodzinnego miasta do Devon. Zatrudniłam się także na dwa etaty – nie za bardzo podobał mi się pomysł pracy od dziewiątej do piątej.

Moja pierwsza i „właściwa” praca była na pół etatu w miejscowym zarządzie uczelni. Do moich obowiązków należało pisanie zasad prawnych i sprawozdań. Druga zaś była w telemarketingu i wykonywałam ją każdego wieczoru. Posiadając te dwie prace, mogłam pozwolić sobie na rozwinięcie trochę elastycznych nawyków w pracy i wygospodarowania czasu na zrobienie własnego rozeznania w zakresie zdrowia, fitnessu, odżywiania i psychologii.

Poczułam smak sukcesu dzięki mojemu reżimowi treningowemu i chciałam zrobić większe postępy. Zdrowie i fitness intrygowały mnie i chciałam dowiedzieć się tyle, ile byłam w stanie, na temat przeżywania życia tak, aby było wspaniałe i zdrowe.

## **Zachęta i rozpęd**

Dobrze sobie radziłam na siłowni i przebiegałam teraz 8 km lub więcej na bieżni oraz zaczęłam ćwiczyć sztuki walki, takie jak boks tajski i karate, a dzięki nim polubiłam dyscyplinę oraz wyzwanie z nimi związane.

Pewnego dnia Naso, moja osobista trenerka na siłowni YMCA, podeszła do mnie i zapytała, czy startuję w miejskim półmaratonie. Odpowiedziałam „nie”. Nawet się nad tym nie zastanawiałam.

Naso widziała, że trenuję ciężko, i ze zrozumieniem zachęcała mnie do wzięcia udziału, mówiąc ze swoim entuzjastycznym, greckim akcentem, że to pokocham i z pewnością dobrze sobie poradzę. Nigdy przedtem nie doświadczyłam takiego rodzaju wsparcia w jakimkolwiek sporcie i to było nowe uczucie, prawdę mówiąc, że mogłabym być naprawdę dobra w jakimś sporcie.

Byłam także przestraszona. Ostatecznie przebiegałam 8 km lub więcej, a półmaraton wynosi 20,9 km. Jednakże wsparcie ze strony Naso zainspirowało mnie. Zaczęłam trenować bieg na dłuższe dystanse i na koniec udało mi się osiągnąć rozsądny czas dla początkującego, jakim były 2 godziny 20 minut.

Było to bardzo wymagające dla mnie pod względem fizycznym w owym czasie. W jednym momencie myślałam, że płuca mi płoną, ale uwielbiałam to uczucie spełnienia i ogromnego zmęczenia oraz bólu, którego doświadczyłam po ukończeniu biegu. To był rodzaj zmęczenia, który mówi: „Pracowałam bardzo ciężko i teraz zasługuję na porządny odpoczynek”. Moje mięśnie mruczały melodię zadowolonego bólu z przebytego wysiłku, na który powinniśmy, moim zdaniem, co jakiś czas wystawiać nasze ciała.

To było to. Zostałam sprzedana. Połknęłam bakcyli biegów wytrzymałościowych i przebiegałam wiele innych półmaratonów, triatlonów, biegów przełajowych, 10K\*, biegów szlakowych i innych wyścigów w Wielkiej Brytanii i za granicą.

Czytałam również w tamtym czasie wiele inspirujących książek i cytatów i postanowiłam, że to jest czas na danie sobie szansy w maratonie z prawdziwego zdarzenia.

---

\* Bieg o dystansie 10 km (przyp. tłum.).



**Laura Wilson** jest byłą kierowniczką jednostek badawczych działających na zlecenie brytyjskiej służby zdrowia, certyfikowaną dietetyczką oraz cenioną instruktorką ćwiczeń i tańca. Od 2008 roku pomaga ludziom eliminować zakwaszenie w celu przezwyciężenia chorób, zmniejszenia wagi oraz osiągnięcia optymalnego poziomu energii. Opiera się przy tym na własnych doświadczeniach i transformacji, jakiej dokonała w swoich niezdrowych nawykach. Jak przekonuje, niezależnie od stanu Twojego organizmu, nigdy nie jest za późno na zmianę.

## Większość współczesnych chorób bierze się z zakwaszenia. Czas skorzystać z wiedzy eksperta i rozwiązać ten problem!

Autorka prezentuje dietę umożliwiającą odkwaszenie ciała i przywrócenie dobrego zdrowia. Uwzględniła przy tym istotne czynniki, takie jak światło słoneczne i głębokie dotlenienie, nawadnianie, sen oraz zrównoważony wypoczynek. Podkreśla znaczenie naturalnej żywności alkalicznej, wyeliminowania kwasotwórczych toksyn, zwiększenia ruchu i przybrania właściwej postawy. Zwraca również uwagę na pozytywne nastawienie i emocje, bez których sukces jest praktycznie niemożliwy. Dzięki niej poznasz osiem zaleceń dla codziennego odżywiania oraz przykłady zdrowych posiłków, superżywności i przydatnych suplementów.

## Wybierz zdrowie zamiast zakwaszenia!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-64278-89-1



9 788364 278891

