



Bestsellerowa autorka
New York Timesa

Sophie Uliano

Piękna na zawsze

Prosty 30-dniowy program
jak wydobyć i zatrzymać piękno
wewnętrzne i zewnętrzne

vital
DIAŁACZKA ŻYWIWA

Piękna
na zawsze

Sophie Uliano

Piękna na zawsze

*Prosty 30-dniowy program
jak wydobyć i zatrzymać piękno
wewnętrzne i zewnętrzne*

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-64278-99-0

Tytuł oryginału: *Gorgeous for Good*
Copyright © 2015 by Sophie Uliano
Originally published in 2015 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Mojej mamie Rachel
i mojej córce Loli*

Spis treści

| | |
|--|-----|
| Pochwały dla książki | 9 |
| Wstęp | 11 |
| Część pierwsza: Od zewnątrz... | |
| Rozdział 1: Moja filozofia zewnętrznego piękna | 21 |
| Rozdział 2: Cudownie czysty makijaż (podkład, korektor, puder, oczy) | 61 |
| Rozdział 3: Doborowa obsada drugoplanowa (włosy, paznokcie, zęby, zapach) | 91 |
| Rozdział 4: Ekopielęgnacja od dekoltu w górę | 107 |
| Rozdział 5: Odżywianie i ochrona twojej świątyni..... | 153 |
| Część druga: ...do wnętrza | |
| Rozdział 6: Wewnętrzna uroda | 173 |
| Rozdział 7: Jedz pięknie..... | 179 |
| Rozdział 8: Rusz się | 209 |
| Rozdział 9: Poznaj siebie | 239 |
| Część trzecia: Twój 30-dniowy program | |
| Rozdział 10: Wstęp do programu..... | 261 |
| Rozdział 11: Stań się piękna w 30 dni | 277 |
| Rozdział 12: Przepisy kulinarne | 327 |
| Rozdział 13: Przepisy kosmetyczne | 377 |
| Podsumowanie | 395 |
| Bibliografia | 397 |
| Podziękowania | 403 |
| O Autorce | 405 |

Pochwały dla książki

Być z Sophie to dać się złapać w wir potencjalnego Dobra.

– Julia Roberts

Każda strona Pięknej na zawsze jest pełna otwierających (i upiększających) nam oczy informacji. Wskazówki dotyczące urody i małych przyjemności (np. skrapianie ściereczek olejkami lawendowym) są ponadczasowe. Nieraz mówię do siebie: „O, muszę to wypróbować” – i powtarzam to wielokrotnie przez cały czas lektury. „Piękna na zawsze” jest przyjemną inspiracją i prawdziwym rogiem obfitości pełnym solidnej wiedzy na temat zdrowia i urody, która zmieni cię od zewnątrz i od wewnątrz. Gorąco polecam ten skarb!

– dr Christiane Northrup,
autorka książki „Sekrety wiecznie młodych kobiet”

30-dniowy program Sophie naprawdę działa dzięki jej przenikliwemu podejściu do urody. Jest wyjątkowy, ponieważ Sophie skupia się w równym stopniu na pielęgnacji naszej duszy i naszej skóry oraz wszystkiego, co istnieje pomiędzy. Sophie jest jedyna w swoim rodzaju. Działa według własnych zasad i jest żywym świadectwem własnej filozofii.

– JJ Virgin, ekspert w dziedzinie dietetyki i fitness

30-dniowy program Sophie obejmuje moje ulubione tematy: dobre odżywianie i właściwą pielęgnację skóry. Sophie prezentuje to wszystko z ogromnym sercem i wiedzą. Jeżeli tylko jesteś gotowa, z tą wspaniałą książką przywrócisz swoje piękno zewnętrzne i wewnętrzne.

– Kris Carr, autorka książki „Sexi soki”

Sophie Uliano jest na wskroś cudowna. Czasem łapię się na tym, że wpatruję się w nią i podziwiam jej naturalną urodę. Jestem zawsze pod wrażeniem jej nieskończonej energii! Informacje, którymi dzieli się w książce, są dla mnie

prawdziwą inspiracją. Sprawiają, że zaczynasz inaczej postrzegać pielęgnację ciała. Ta książka odmieni twoje życie.

– Christina Ferrare, szef kuchni

Sophie Uliano jest prawdziwym autorytetem w zdrowym, zielonym życiu i odżywianiu. Wykuła dla siebie niszę w otaczającej nas całej masie sztuczności i trendów. Jest oryginalna i jedyna w swoim rodzaju. Dokładnie się przygotowuje i wie, o czym pisze, lecz co ważniejsze, stosuje się do własnych zaleceń. Prowadzi zdrowy tryb życia i wierzy w to nie tylko przed kamerami. Dobre wybory ocaliły Sophie, która teraz uczy nas, jak być prawdziwie pięknymi już na zawsze!

– Kym Douglas, gospodyni programów telewizyjnych,
autorka bestsellerów, ekspert w dziedzinie mody i stylu życia

Uwielbiam praktyczne podejście do urody Sophie, ponieważ jest proste, elastyczne i prawdziwe. Możesz zapomnieć o ekstremalnych środkach i najnowszych trendach. Ta książka pomoże ci przebrnąć przez pole minowe naturalnego zdrowia i urody dzięki swoim wyczerpującym informacjom oraz praktycznym (i skutecznym) zabiegom, które możesz rozpocząć już dziś, aby być piękną jutro. Lektura książki Sophie to świetna zabawa!

– Tess Masters

Jako świeżo upieczona mama, staram się żyć tak naturalnie, jak to możliwe. Dlatego pokochałam 30-dniowy program Sophie Uliano. Po raz pierwszy ktoś mówi o urodzie z holistycznego punktu widzenia. Program Sophie jest pełen porad na temat zdrowia i urody, które pomogą każdej kobiecie być swoją najpiękniejszą wersją i pozostać taką na zawsze!

– Debbie Matenopoulos, dwukrotnie nominowana do nagrody Emmy,
gospodyni programów telewizyjnych

To książka dla mnie: mądrość i pozytywne nastawienie do życia i zdrowia są tu połączone z praktycznymi sposobami na zachowanie dobrej kondycji i urody. To konieczna pozycja do twojej biblioteczki i idealny prezent dla każdego na każdą okazję.

– Joanna Lumley, aktorka

Wstęp

Czy kiedy spoglądasz czasem w lustro, zdarza się, że widzisz tam kogoś zupełnie obcego? Czy kasujesz każde swoje zdjęcie, ponieważ... no cóż... nie jesteś tak piękna, jak byś chciała? Czy nieraz podejmowałaś bezskuteczne działania zmiany swojego wyglądu? Czy czujesz się czasem, jak w z góry skazanej na porażkę bitwie o swoją młodość i urodę? Jeżeli odpowiedziałaś na jedno lub dwa powyższe pytania twierdząco – pozwól, że zaproszę cię i powitam w programie „Piękne na zawsze”. Tworzymy społeczność kobiet, które nie tylko czują to samo, co ty, lecz również pragną, abyś łącząc się z nami, stworzyła swoją nową świadomość – zmianę sposobu postrzegania własnej osoby. Taka zmiana całkowicie przekształci twój wygląd zewnętrzny, jak i twoje podejście do życia.

Spójrzmy prawdzie w oczy: nawet najmniejsza próba zmiany naszego dotychczasowego wyglądu może być niezmiernie stresująca. Coraz to nowe informacje codziennie zalewające nasze skrzynki mailowe są wręcz ogłupiające. Niby jak mamy nadążyć za tymi wszystkimi nowinkami ze świata urody, najnowszymi kosmetykami i rewelacyjnymi zabiegami, które w cudowny sposób mają obdarzyć nas młodzieńczym blaskiem, kiedy co tydzień natykamy się na kolejną nowość? Wpadamy w panikę, zastanawiając się, czy wypijamy wystarczającą ilość soków napakowanych przeciwutleniaczami, zginamy się wpół, wykonując setki wywołujących spazmy brzuszaków, wyrzucamy grube pieniądze na kosztowne maseczki

i wypełniacze. Takie czynności same w sobie są wystarczająco stresujące, aby pogłębić zmarszczki, które tak usilnie staramy się zlikwidować.

Któregoś dnia wzięłam do ręki magazyn o chirurgii kosmetycznej. Każda błyszcząca strona ukazywała radosnego pana lub panią chirurga wyjaśniających czytelnikom, jak za pomocą kilku prostych zabiegów potrafią skutecznie skorygować kobiecą twarz lub inne części ciała. Pomimo że nie jestem całkowicie przeciwna małym kosmetycznym poprawkom, lektura magazynu pozostawiła we mnie poczucie pustki i obawy. Zaczęłam się zastanawiać, czy może jednak powinnam zająć się tą górką na nosie? Albo zrobić sobie lifting brwi, kolan lub brzucha? A może pośladków? Przyznaję, że pomijając już fakt, że nie stać mnie na większość podobnych zabiegów, one zwyczajnie mnie przerażają. A co będzie, jeśli coś pójdzie nie tak i w efekcie będę wyglądać jak dziwaczna pokraka? Albo jeszcze gorzej, co, jeśli zasnę na stole operacyjnym... na zawsze? Kiedy wyrzuciłam magazyn do kosza (nie chciałam, żeby moja trzynastoletnia córka zobaczyła drastyczność zdjęć „przed i po”), uświadomiłam sobie, że lektura o ulepszaniu kobiecych niedoskonałości wyglądu zewnętrznego nie jest najlepszym wykorzystaniem mojego cennego czasu. Poza tym raczej lubię większość swoich „niedoskonałości”. Poznałam je i zaprzyjaźniłam się z nimi (chyba nawet mogę użyć słowa „pokochałam”), ponieważ czynią mnie tym, kim jestem.

Dobre wieści są takie, że moda na skórę naciągniętą jak folia kuchenna już mija. Nikt nie chce wyglądać jak sztuczna, mechaniczna Barbie. Wszechobecne hasło „przeciwstarzeniowy” stało się nudne i straciło znaczenie. Zamiast starać się być kimś, kim nie jesteśmy, dzisiaj wszystkie chcemy wyglądać i czuć się jak zrewitalizowana wersja nas samych.

Prawda jest taka, że każda z nas chce być naturalna. Problem w tym, że wiele z nas ma niejaki trudności z wykreowaniem takiego naturalnego wyglądu, kiedy na podbródku zwisa nam skóra, a czoło zdobią głębokie zmarszczki. Cóż zatem możemy zrobić, zamiast ufać śmiesznie drogim produktom i zabiegom, które tylko sprawią, że będziemy wyglądać jak własne karykatury? Jasne, że całe życie z filtrem UV 50, jogą, organiczną lub wegańską dietą z pewnością zadziała, ale niestety, w przypadku większości z nas jest już na to za późno!

Tym, czego naprawdę potrzebujemy, jest codzienny plan, jak wydobyć i zatrzymać naszą urodę, który będzie praktyczny, łatwy i wykonalny, oraz

który nie tylko zatrzyma koła czasu, lecz również je cofnie. Potrzebujemy holistycznego planu, który będzie bazą dla wszystkich „cudownych mikstur” o właściwościach uzdrawiania, nieustannie odkrywanych przez dzisiejszą naukę. Dzięki temu będziemy się starzeć naturalnie i pięknie, pomimo presji codzienności i zanieczyszczeń otaczającego nas środowiska. Niemożliwe, prawda? Nieprawda! Pokażę ci, jak osiągnąć właśnie ten efekt. Bardzo już się niecierpliwię, aby przedstawić ci mój program, który w moim przypadku działa całkiem niezle. Przez lata prób i błędów oraz intensywnych, nierzadko prowadzonych do trzeciej nad ranem poszukiwań opracowałam plan na całe życie, który cudownie działa w przypadku wszystkich kobiet, które zdecydowały się zaufać mi na tyle, aby spróbować podjąć wyzwanie.

Wiele z nas z zapalem troszczy się o środowisko – segregujemy śmieci, a nawet uprawiamy własne warzywa i zioła. Pomimo to, kiedy trzeba osiągnąć nawet niewielki kompromis w kwestii urody, nasza gorliwość znacznie słabnie. Ekoświadomość często wylatuje z hukiem przez okno, kiedy któraś z nas zapragnie zachować swój powab. Prawda jest taka, że większości z nas nie interesuje, co zawiera nasz krem – najważniejsze, żeby działał. Chcemy rezultatów. Dobrych i natychmiastowych. Ja natomiast udowodnię ci, że istnieje sposób, aby wyglądać pięknie i jednocześnie dbać o środowisko, ponieważ prawdziwe piękno to wewnętrzna robota. Nic nie wygląda lepiej niż zdrowy wygląd, a ten zwykle działa na dwa fronty – dla ciebie i dla Ziemi.

Nie przejmuj się, nie zamierzam zmuszać cię do zrezygnowania z ulubionych produktów i zabiegów. Zamiast tego naprawiam urodę i jednocześnie dbam o przyrodę. Stojąc twardo pośrodku tych dwóch idei, nauczyłam się, jak kierować własnym pięknem i decydować o przyszłości mojej twarzy i całego ciała.

Moja rewolucja piękna

Rewolucja w moim podejściu do urody zrodziła się dzięki zrozumieniu, że piękna kobieta jest autentyczną kobietą. Autentyczność + radość = PIĘKNO. Każda niesamowicie piękna kobieta, którą napotkałam na swojej

drodze, nawet na chwilę nie próbowała być kimś innym: każda była w stu procentach *sobą*.

Uważam, że naszym celem w życiu jest wyrażanie tego, kim naprawdę jesteśmy i nieustanne próby przekonania innych do takich samych działań. Kiedy wyrazamy swoją wyjątkową, wewnętrzną prawdę, bije z nas blask. Oczywiście to tylko łatwo powiedzieć, dlatego też część 30-dniowego programu stanowi wyprawa na poszukiwanie, odkrywanie i pozbywanie się tego, kim *nie* jesteśmy, w celu odnalezienia naszego prawdziwego ja.

Media i reklamy są niemal całkowicie odpowiedzialne za utrwalanie mitu, że aby być szczęśliwą, kochaną, akceptowaną i seksowną, koniecznie musimy wyglądać jak piętnastolatki z przerobionych cyfrowo zdjęć. Reklamy podkładów i kremów nawilżających obiecują nam „nieskazitelną” skórę. Przecież to śmieszne! Nawet najmniejsze próby upodobnienia się do ideału z reklamy skazują nas na druzgocącą porażkę. Kiedy zdamy sobie sprawę, że nasze włosy, paznokcie, nasza skóra, osobowość i praktycznie każda inna nasza część, są dalekie od nieskazitelności i nawet nie zasługują na wysiłek, wymykamy się z podkulonym ogonem, ponieważ czujemy, że musiałyśmy zrobić coś nie tak. Może nie zrozumialiśmy tego sekretu urody, który „one” dobrze znają? Prawda jest taka, że to właśnie nasze niedoskonałości czynią nas pięknymi.

Pomyśl o swoich najlepszych przyjaciółkach, tych, z którymi śmiejecie się do łez, z którymi wiele przeszłyście i byłyście świadkami swoich cierpień. Zastanów się, dlaczego kochasz te kobiety. Pomyśl, dlaczego wszyscy inni je kochają. Przecież nie z powodu ich ładnej cery, idealnych fryzur, smukłych ciał ani z powodu ich sukcesów – *nie!* Są uwielbiane, ponieważ mają piękne niedoskonałości i osobowości, które najprawdopodobniej zostały ukształtowane przez przeciwności losu. Zatem pierwszą kwestią, do której pragnę się odnieść w mojej książce „piękna”, jest nowy trend: precz z nieskazitelnością. Jest przestarzała, a każda kobieta po dwudziestce, chcąc wyglądać idealnie, niech liczy się z wielkim rozczarowaniem, ponieważ taka rzeczywistość zwyczajnie nie istnieje. W przeciwieństwie do tego, w co każe się nam wierzyć, słabość jest piękna. Taka postawa wymaga nie lada odwagi – pozwolić sobie na pozostanie tym, kim naprawdę jesteśmy, z naszymi brodawkami i całą resztą. Nagrodą za taką odwagę jest

głęboka harmonia z otaczającym nas światem, zwłaszcza z tymi, których kochamy. Takiej nagrody nie da się kupić za żadne pieniądze.

Obawiam się, że muszę w tym miejscu przytoczyć dyskusję na temat „Francuzki nie...”. Wiemy, że one rzekomo nie tyją, nie starzeją się i prawdopodobnie też nie puszczają bąków, lecz prawdziwa różnica tkwi w tym, że zwyczajnie nie chcą zmieniać swoich naturalnych cech. Obejrzyj którykolwiek francuski film, a zobaczysz aktorki, nawet te już niemłode, które nie obawiają się zbliżeń kamery i obrazu w wysokiej rozdzielczości. Powodem tego jest fakt, iż francuska kultura nie opiera się na szablonowej perfekcji, lecz celebrytuje indywidualność. Perłowo białe zęby, zadarty nosek i lśniąca opalenizna amerykańskich gwiazdek we Francji nie są cechami uważanymi za piękne. Francja uwielbia interesujące twarze o wyjątkowych cechach. Pod tym określeniem kryje się asymetria, duży nos, a nawet głębokie zmarszczki. Europejki z pewnością nie są rzadkimi pacjentkami gabinetów chirurgów plastycznych, lecz porozmawiaj z którymkolwiek z francuskich chirurgów, a skrzywi się na samą myśl o działaniach powszechnych w Ameryce, ponieważ wierzy w zatrzymanie charakteru w twarzy, a nie w pozbycie się go.

Któregoś dnia mój mąż zapytał mnie, jak się czuję ze świadomością, że zaraz stuknie mi pięćdziesiątka, co lada dzień miało nastąpić. „Świetnie” – odparłam. Mąż spojrzał na mnie z powątpiewaniem. „Naprawdę?” – zapytał, unosząc brew. „Tak! – odparłam, patrząc mu prosto w oczy. – Dlaczego miałabym nie czuć się świetnie? Jestem tu, prawie pięćdziesięcioletnia, i jestem wdzięczna za tak wiele rzeczy. W dobrym zdrowiu przeżyłam prawie pół wieku na tej pięknej planecie. Zdobyłam (aczkolwiek nierzadko bez cierpień) ogromną mądrość. Prawie każdego ranka wstaję podekscytowana tym, co może przynieść nowy dzień. Dlaczego miałabym nie czuć entuzjazmu w związku z tym, gdzie znajduję się obecnie w życiu?”. Z tym akcentem wznieśliśmy toast i zabraliśmy się do poważniejszych rzeczy, takich jak zamówienie sushi.

Mój punkt widzenia w tej kwestii sprawił, że uznałam za niezwykle istotne przemianować i przekształcić koncept „przeciwstarzenia”. Termin ten jest nieunikniony, jednak osobiście mam go już trochę dość. Starzenie się jest naturalnym procesem, przez który przechodzi każda z nas, więc przeciwstawianie się mu jest zgoła absurdalne. Dorastanie i starzenie się niosą ze

sobą mnóstwo korzyści, dlaczego więc nie patrzeć na szklankę jak na w połowie pełną? Marketing napędzający przemysł kosmetyczny bije w bęben na alarm przeciwstarzeniowy tak mocno, że materiał instrumentu zaczął już się nieco przecierać. Wolę myśleć o zabiegach, produktach lub stylach życia raczej jako o proaktywnych niż przeciwstarzeniowych. Jeżeli decydujemy się pić zielone koktajle, ćwiczyć i stosować produkty o świetnym działaniu odmładzającym, zbliżamy się tym samym do od zawsze pożądanego wyglądu i samopoczucia. Powiem to raz jeszcze: nie jestem przeciwna starzeniu się. Moimi wzorami do naśladowania są kobiety po siedemdziesiątce, więc dlaczego miałabym sprzeciwiać się temu, kim są i co oferują?

Starzenie się jest zaszczytem. Nie zaprzeczajmy temu, co naturalne i jednocześnie nieuchronne. Zamiast tego cieszymy się każdym dniem przynoszącym nam nowe doświadczenia i mądrość życiową. Nie dalej jak sto lat temu średnią długością życia większości kobiet było pięćdziesiąt lat. Nowoczesna medycyna i idąca z duchem czasu zmiana stylu życia pozwoliły nam cieszyć się długim, bezbolesnym życiem. Kiedy dorastamy i wdzięcznie się starzejemy, możemy zostawić za sobą nerwice młodości i wraz z wiekiem zagłębić się w kreatywność i miłość, a przy tym wyglądać nieziemsko!

Teraz!

Hasłem programu „Piękna na zawsze” nie jest „kiedy”, lecz „teraz”. Program pokazuje, co możesz osiągnąć *dziś*. Kiedy ustalisz sobie długoterminowe cele, takie jak na przykład: „Mam nadzieję, że zrzucę piętnaście kilo w trzydzieści dni”, od razu łatwo skazujesz się na porażkę. Trzydzieści dni to przecież cały miesiąc codziennego odliczania. Czy naprawdę chcesz spędzić cały ten długi czas, oczekując na moment, kiedy staniesz na wadze i być może odnajdziesz zadowolenie, widząc upragnioną liczbę na skali? Wadą takiego podejścia jest trzymanie szczęścia tuż przed nosem, jednak wciąż poza naszym zasięgiem. A może by tak odszukać spełnienie, siłę i zadowolenie już *dziś*? O tym właśnie jest mój program: Jakie wyzwania postawisz przed sobą *dziś*? Czemu *dziś* możesz się nauczyć? Jakie proaktywne działania *dzisiaj* podejmiesz? Z jakim lękiem się *dziś* zmierzysz? Oraz co możesz zrobić dla swojej skóry *dzisiaj*, aby wyglądała fantastycznie jutro?

Jakiegokolwiek proaktywne kroki podejmiesz *dzisiaj*, bez wątpienia przyniosą one lepszą przyszłość.

Jak zatem działa program?

Zawsze rozpoczynam pracę od ogółów, aby potem móc przejść do detali: taki mój indywidualny styl od makro do mikro. W przypadku piękna *makro* to twój umysł, ciało i dusza – kwestie ogólne. Pojęcie *mikro* określa twoją skórę, włosy i paznokcie. Myśląc w ten sposób, lubię wyobrazać sobie okręgi otaczające moje ciało. Krąg zewnętrzny, poziom najbardziej powierzchowny, to skóra i włosy. To pierwszy obszar mojego działania, ponieważ na tym etapie można dokonać szybkich przeróbek i udoskonaleń. Poza tym zawsze czuję się o sto procent lepiej, kiedy mam ładną fryzurę i makijaż. Spójrzmy prawdzie w oczy: prościej kupić nową szminkę, niż zmienić dietę i zacząć medytować, dlaczego więc nie rozpocząć od czegoś łatwego? Następnie docieram do głębszego okręgu, do poziomu, który obejmuje to, co aplikuję całemu ciału, i to, w jaki sposób przemierzam się przez życie. Na koniec zanurzam się do najgłębszych kręgów umysłu i duszy.

Kiedy już opanujesz wszystkie te mechanizmy działania, przedstawię ci prosty trzydziestodniowy program, który pomoże ci połączyć wszystko, czego do tej pory zdążyłeś się nauczyć. Krok po kroku omawiam urodę, właściwe odżywianie, zdrowe ćwiczenia i codzienne zabiegi pielęgnacyjne całego ciała. To prosty i wykonalny sposób na osiągnięcie piękniejszego życia, niezależnie od tego, jak bardzo jesteś w tej chwili zajęta codziennością.

Mam nadzieję, że twój trzydziestodniowy program spodoba ci się tak, jak mnie sprawiało radość tworzenie go dla ciebie. To wielki zaszczyt wiedzieć, że ufasz mi na tyle, aby go wypróbować i wstąpić do mojej nieocenionej społeczności. Z tego względu, że moja filozofia dotyczy zmian stylu życia, które sprawiają, że będziesz wyglądać i czuć się pięknie już zawsze, zachęcam cię, abyś utrzymywała relacje ze mną i moją społecznością, tak bliskie, jak to możliwe. Jeżeli trzydziestego pierwszego dnia nagle zakończysz program i powoli powrócisz do starych nawyków, wyrządzisz sobie ogromną szkodę. Zaletą Internetu jest łatwość komunikacji. Musimy się wzajemnie pocieszać, wspierać, pomagać sobie oraz odkrywać, jakie informacje i cenne porady możemy dodać do tego zestawu, który już znamy.

Moim zobowiązaniem wobec ciebie jest obietnica, że zawsze będę na czasie z najnowszymi postęпами w żywieniu holistycznym i pielęgnacji

skóry i nieustannie będę informować cię o tym, czego w danej chwili potrzebujesz, aby być piękną na zawsze. Dodam jeszcze tylko, że nieopisaną pomocą będzie zapisanie się do mojego newslettera lub przynajmniej możliwie najczęstsze odwiedzanie mojej strony internetowej www.sophieuliano.com. Dodatkowo, po przeczytaniu rozdziału o pielęgnacji skóry, będziesz z pewnością potrzebowała porad na temat tego, jak stosować najnowsze produkty. Postanowiłam nie uwzględniać podobnych porad w książce, ze względu na ciągły rozwój firm i produkcję coraz to nowszych kosmetyków, a ty być może sięgnęłaś po moją książkę kilkadziesiąt lat po jej wydaniu. Dlatego też wszelkie zalecenia i porady będą dostępne na mojej stronie internetowej. No dobrze, teraz, kiedy już uporałam się z tymi wstępnymi porządkami (obiecuję, że już więcej nie wspomnę o porządkach), czas zabrać się do prawdziwej roboty.

Część pierwsza

Od zewnątrz...

Rozdział 1

Moja filozofia zewnętrznego piękna

Czy uważasz się za piękną? Jeżeli twoja odpowiedź brzmi: „zdecydowanie nie” – nie jesteś sama. W 2004 roku firma Dove zleciła badania na Harvardzie, które ukazały, że mniej niż 2 procent kobiet na świecie użyło słowa „piękna”, określając własną osobę. Myślę, że najwyższy już czas odebrać władzę kulturze popularnej i mediom i przywłaszczyć sobie tę definicję. Identyfikacja ze słowem *piękno* to wspaniała, choć niełatwa sprawa.

Większość z nas uważa, że czuć się piękną jest wręcz niemożliwe, gdyż widzimy tylko to, co naszym zdaniem szpeci nas od zewnątrz. Pyszcze, podkrążone oczy, niejednolity koloryt cery – te wszystkie wytrącające nas z równowagi niedoskonałości zlewają się w jedno kłamstwo: „nie jestem piękna”, które codziennie sobie wmawiamy. Któregoś dnia wybrałam się do fryzjera. Od pierwszego momentu Gabrielle – stylistka, która zajmowała się moimi włosami – zauroczyła mnie swoim szerokim uśmiechem i zaraźliwym śmiechem. Kiedy posadziła mnie pod suszarką, zaczęłyśmy plotkować i weszłyśmy na temat „sztucznego” piękna. Zastanawiałyśmy się, czy któraś z nas kiedykolwiek poddałaby się radykalnej operacji plastycznej. Gabrielle przyznała się, że już od lat rozważa operację nosa. „Dlaczego?” – zapytałam zdziwiona. „Bo od zawsze go nienawidzę – odparła. – Kiedy byłam mała, bracia zawsze drażnili się ze mną, mówiąc, że jest ogromny, dlatego zawsze chciałam mieć mniejszy”. Nie mogłam uwierzyć

własnym uszom, ponieważ moim zdaniem miała piękny nos. Nie był co prawda malutki i zadarty, ale do jej twarzy pasował idealnie.

„Nie rób tego!” – poprosiłam błagalnie. Wyłączyła suszarkę, spojrzała mi prosto w oczy i poprosiła o brutalnie szczerą opinię. „Czy nie wyglądałoby lepiej, gdyby go tak chociaż troszeczkę zwęzić?” – zapytała, wskazując na miejsce, które uważała za zbyt grube.

„Nie!” – krzyknęłam, niemal spadając z krzesła. Kazałam jej obiecać, że nigdy, przenigdy nie zrobi nic ze swoim nosem, ponieważ jeśli by go w jakikolwiek sposób zwęziła, zwyczajnie nie pasowałoby do reszty jej twarzy.

Zastanowiła się nad tym przez chwilę, badając swój wygląd w wielkim lustrze fryzjerskim. „Chyba masz rację – powiedziała w końcu, łagodnie dotykając swojego nosa, który przez tyle lat był przyczyną jej zmartwień. – Może nauczę się z nim żyć”. Powiedziałam, że mam nadzieję, że nauczy się czegoś więcej – jak go *pokochać*.

Gabrielle nie jest jedyna. Wiele kobiet ma obsesję na punkcie jakiejś części swojej twarzy lub ciała. Uważają, że kiedy je ulepszą, zaczną być dostrzegane, doceniane i kochane. Szaleństwo takiego myślenia tkwi w tym, że inni nawet nie zauważają tych konkretnych niedoskonałości, które tak bardzo pragniemy zmienić. Mężczyźni i inne kobiety postrzegają nas jako zintegrowaną całość, gdzie nie tylko wygląd zewnętrzny, lecz również nasza energia i dusza składają się na to, kim jesteśmy. Poza tym zmiana jednego szczegółu jest jak zakup nowej sukienki: nie możesz na tym poprzestać, bo potrzebujesz przecież do niej nowych butów, żakiety i innych dodatków.

Najbardziej istotną kwestią jest to, że jeżeli spróbujemy zmienić coś w naszym wyglądzie zewnętrznym z nadzieją uśmierzenia bólu wywołanego złym samopoczuciem, prędzej czy później doszukamy się kolejnych rzeczy wymagających zmiany. Jasne, dobra operacja nosa mogłaby dać ci niesamowitą pewność siebie, lecz wciąż nie zlikwiduje twojego wewnętrznego strachu. Prawda jest taka, że kiedy patrząc w lustro, spojrzysz sobie głęboko w oczy i powiesz (tak jakbyś mówiła do małej dziewczynki), że jesteś uosobieniem pięknej duszy, wtedy stworzysz mocniejszą więź ze swoim *prawdziwym* pięknem.

Czy możemy w takim razie rozpocząć program prostą, aczkolwiek niesamowicie zawstydzającą czynnością? Stań, proszę, w tej chwili przed lustrem. No dalej, odłóż książkę i powiedz sobie prawdę o tym, kim naprawdę je-

steś. Nawet jeśli w głębi duszy nie czujesz się dobrą lub wartościową osobą, zapewniam cię, że pod powierzchnią tego, co obecnie dzieje się w twoim życiu i twojej psychice, tkwi piękna kobieta, która tylko czeka na odkrycie.

Twoje zewnętrzne piękno

Paradoksalnie, poczucie wewnętrznego piękna każe mi jeszcze bardziej zadbać o „opakowanie”. Prawdopodobnie przyczyną tego jest przekonanie, że *zasługuję* na stosowanie pięknych produktów. Kiedyś myślałam, że poświęcanie więcej niż pięciu minut na pielęgnację wyglądu zewnętrznego to płytki i próżna postawa, nie mówiąc już o rozrzutności, jaka wiąże się z zakupami kosmetyków. Uważałam, że całkowity brak makijażu lub tylko niewielka jego ilość oraz naturalny wygląd włosów (puszyste loki, czyli mój standardowy wygląd, kiedy nie używam mocnej suszarki) były bardzo przyzwoite. W końcu powinnam przecież skupić się na ważniejszych sprawach, prawda? Nauczyłam się jednak, że troska o piękno zewnętrzne jest równie wspianą czynnością. Czuję się o niebo lepiej w swojej skórze, kiedy, zamiast leniuchowania od rana w dresach, biorę prysznic i zabieram się za kompletną, od stóp do głów, pracę nad moją urodą.

Czego się zatem nauczyłam o upiększaniu swojego wyglądu, od kiedy podjęłam się tej zmiany po raz pierwszy? W zasadzie zrozumiałam, że temat pielęgnacji urody wiąże się z niemałą dezorientacją, wstydem oraz sianiem paniki. Zmieniamy różne rzeczy tu i tam, aby pozbyć się „niedoskonałości”. Robimy wszystko, co w naszej mocy, by ulepszyć różne części ciała – od podkrążonych oczu do popękanych pięt. Desperacko staramy się naprawić wszystko, co wydaje nam się nieatrakcyjne. Problem jednak w tym, że traktujemy części ciała jak oddzielne jednostki, a nie jak zintegrowaną całość.

Nasze podejście do zdrowia jest podobne, prawda? „Konwencjonalna” medycyna leczy objawy, a nie przyczyny, podczas gdy „alternatywna” medycyna skupia się na istotnym problemie, lecz niekoniecznie równie szybko przynosi ulgę. W kwestii zdrowia większość z nas jest dziś zwolenniczkami i konwencjonalnego, i alternatywnego podejścia. Nauczyłyśmy się rozumieć, że zajmowanie się objawami jest tylko wierzchołkiem góry lodowej. Wiemy również, że leczenie objawu jest w najlepszym wypadku rozwiązaniem krótkoterminowym.

W podobny sposób konwencjonalna pielęgnacja urody traktuje objawy: jeżeli masz problem skórny, zapiszesz się do dermatologa i przyjmiesz terapię lub lek, aby się pozbyć kłopotu. Nawet zmarszczki są traktowane jak choroba: „Proszę, nałóż tę maseczkę z kwasów i za chwilę ujrzysz, jak twoje zmarszczki znikają”. Wadą takiego podejścia jest przekonanie, że skóra jest tylko osobną częścią całości. Pielęgnując naszą skórę, włosy i paznokcie, musimy zająć się całym naszym ciałem. Taka „holistyczna” uroda jest urodą przyszłości. Monochromatyczne myślenie charakterystyczne dla ubiegłych dekad dziś już nam nie służy.

Zdaje sobie jednak sprawę, że „holistyczna” pielęgnacja skóry może niektóre z nas przerażać, ponieważ wydaje się sugerować, że będziemy musiały zrezygnować z naszych przeciwstarzeniowych chemikaliów i wypełniaczy zmarszczek na rzecz prostego peelingu z płatków owsianych. To się jednak bardzo mija z prawdą. Moim zdaniem najsilniejsze składniki podtrzymujące urodę powinny być jednocześnie świeże, aktywne i zdrowe. Wiem również, że leczenie objawów może w znacznym stopniu polepszyć twoje życie, gdy czekasz na właściwe rezultaty terapii. Aby zatem rozświetlić swoją urodę, skupimy się na konwencjonalnym i alternatywnym podejściu. Uznaję produkty, które sprawiają, że będę równie piękna, jak zdrowa.

Wybór produktów

Pracując przez ponad dziesięć lat w „zielonej” strefie, natknęłam się na mnóstwo skrajnych zwolenniczek „organicznego piękna”, które nie zezwalały swojej skórze na jakąkolwiek styczność z produktami chemicznymi i pragnęły mieć do czynienia tylko z „naturalnymi” w ich mniemaniu składnikami. Rozumiem, że takie błędne podejście rodzi się z wielu obaw i może być wzmocnione błędnym i histerycznym szumem internetowym opartym na nieudowodnionych badaniach naukowych. Wyjaśnijmy sobie jednak jedną rzecz: każdy związek, naturalny czy syntetyczny, jest substancją chemiczną.

Wiele naturalnych roślin ma toksyczne właściwości. Pierwszym lepszym przykładem jest trujący bluszcz, lecz istnieje oczywiście wiele innych podobnych roślin. Co więcej, wiele z nas jest uczulonych na konkretne olejki eteryczne, takie jak na przykład olejek lawendowy. Z drugiej strony,

ważne jest, abyśmy nie wrzucali wszystkiego, co zostało wyprodukowane w laboratorium, do jednego worka z etykietą „odpady toksyczne”. W końcu niektóre z najsilniejszych i najskuteczniejszych składników „zielonych” substancji pielęgnujących skórę są produkowane właśnie w laboratoriach: witamina C i retinol są ich najlepszymi przykładami. Zamiast szkłować komponenty pochodzące z konkretnych źródeł, lepiej spojrzeć na wszystkie składniki tworzące recepturę jako na całość i zastanowić się, jak działają synergicznie. Ważniejsze być może nawet jest poznanie zaplecza firmy, której produkty kupujemy. Sprawdź termin ważności produktów. Gdzie i jak są przygotowywane receptury? Kto stworzył daną recepturę i na jakim naukowym pomysłe ją opiera? Oraz, co najważniejsze, w jakim stopniu firma wprowadza w życie swoje idee dotyczące przejrzystości składu produktu, zrównoważonej produkcji i dobroczynności.

Wybaczenie, że zabrzmie trochę jak zwolenniczka New Age, jednak głęboko wierzę, że ze wszystkim związana jest energia. Sposób powstawania produktu – od pomysłu aż do etapu sprzedaży – jest częścią długiego procesu angażującego masę ludzi. Osobiście wolę kupować produkty od firm, dla których liczy się moje dobro: chcą, abym czuła się dobrze, widziała rezultaty działania ich produktów, które nie będą szkodliwe dla mojego zdrowia. Cenię również firmy, które dobrze traktują planetę i swoich pracowników. To wszystko składa się na concept „dobrej” energii.

Namawiam cię, abyś stała się superświadoma każdego produktu do pielęgnacji, którego używasz. Świadomość tego, co aplikujesz swojej skórze, oczom, włosom i paznokciom, jest piękną ideą. Będziesz czuła się świetnie z poczuciem, że odżywasz organizm pięknymi i zdrowymi składnikami, które dodatkowo tak wyśmienicie pachną. Nie oznacza to, że musisz chodzić ze szkłem powiększającym, przygotowana na lekturę każdej etykiety w zasięgu wzroku. Chodzi mi o to, że każda z nas będzie mogła swobodnie zacząć kierować swoim pięknem dzięki wzmocnieniu się kilkoma podstawowymi prawdami.

Moją misją zawartą w tym rozdziale jest wyposażyć cię w taką ilość informacji, abyś mogła bez strachu kupić co chcesz i czego potrzebujesz, zamiast przeglądać jedna po drugiej strony internetowe w poszukiwaniu recenzji i opinii (z których wiele jest fałszywych), usiłując ogarnąć całe mnóstwo paniki i zrozumieć działania marketingowe.

Lody z sałatą

Wielu ludzi jest zaskoczonych, kiedy przyznają się, że przed występem w telewizji od czasu do czasu funduję sobie pasemka lub pozwalam makiżystom nałożyć na moją twarz totalnie nienaturalny podkład. Nie jestem „zielonym” zapaleńcem, ale rozumiem, czego naprawdę powinnam używać jak najmniej lub zupełnie *unikać*, jeżeli chodzi o toksyczne substancje. Prawda jest taka, że toksyczne chemikalia czyhają na nas na każdym kroku dwadzieścia cztery godziny na dobę. Pomimo to nie ma sensu wpadać w histerię na widok każdego produktu z łazienkowej półki. Zamiast tego mądrze jest poszerzać wiedzę na temat podstaw zdrowej pielęgnacji urody, abyśmy mogły utrzymać w jak najlepszej kondycji nasze ciała i stan konta w banku.

Zawsze z zapalem pochłaniałam wiedzę, która pomagała mi dokonywać najmądrzejszych wyborów. Wszystko sprowadza się do roztrępnego postępowania w każdej dziedzinie życia. Moje podejście do stosowania nietoksycznych produktów upiększających jest podobne do mojej diety, mianowicie stosuję zasadę 80/20. Oznacza to, że przez 80 procent czasu jestem super ekstra zdrowa (nie jem mięsa, nabiału, cukru i glutenu), lecz od czasu do czasu lubię sobie zjeść miseczkę lodów na deser po sałatce z jarmużu, a innym razem po prostu *muszę* wciągnąć chrupiącą pizzę lub dużą porcję słonych frytek. Na ogół odżywiam się zdrowo, więc nic się nie stanie, kiedy raz na jakiś czas pozwolę sobie na malutkie wykroczenie. Sprawa ma się identycznie w przypadku zabiegów pielęgnacyjnych: moje produkty do codziennego użytku są czyste i zdrowe, ale czasem decyduję się na takie, którym daleko do idealnych.

Umówmy się tak: składniki takie jak parabeny i ftalany, których staram się unikać, są obecne wszędzie – w naszym jedzeniu, w wodzie, samochodach, mieszkaniach, w siedzeniach w autobusie, w centrach handlowych i biurach. W dzisiejszym, nowoczesnym świecie jesteśmy dosłownie otoczone tysiącami chemikaliów, które sto lat temu nawet nie istniały, a wiele z nich nigdy nie zostało wystarczająco przetestowanych pod kątem naszego bezpieczeństwa. Zostałyśmy łaskawie obdarzone złożonym systemem odpornościowym, który radzi sobie z większością tych toksycznych ataków, lecz nie nadąży, jeśli będzie zasypywany zbyt dużą ilością chemi-

kaliów. Dlatego właśnie skupiam się raczej na ograniczaniu ekspozycji na podobne związki niż na zawziętym, histerycznym unikaniu ich. Z tego też względu częścią mojego holistycznego programu pielęgnacji i zachowania urody jest wzmocnienie układu odpornościowego. Ale o tym później.

Któregoś dnia na planie podeszła do mnie nowa producentka i zapytała, czy mogłabym jej pomóc w doborze naturalnych kosmetyków. „Ale – dodała z wystraszonymi oczyma – nie zabierzesz mi chyba mojego podkładu Chanel?”. Roześmiałam się, ponieważ właśnie w ten sposób myśli większość kobiet. W naszych kosmetyczkach znajdują się konkretne produkty, które uwielbiamy, ponieważ dobrze nam służą. Wyjaśniłam, że raczej należy skupić się na produktach, które aplikujemy na większe obszary ciała, jak na przykład balsam lub szampon. Odetchnęła z ulgą.

O tym właśnie jest cały program: o równowadze i mądrych wyborach. Kiedy jesteśmy świadome tego, co dokładnie aplikujemy naszej skórze, minimalizujemy codzienną ekspozycję na całe multum toksyn. Uważam jednak, że zbytne przejmowanie się tym jest bardziej niezdrowe niż same toksyczne składniki, i może prowadzić do problemów, których nie rozwiąże ani ziołowy szampon, ani naturalny podkład.

Brzemie twojego organizmu

Nie da się tego uniknąć – nasze organizmy nieustannie dźwigają swój chemiczny bagaż. Toksyczne chemikalia, wyprodukowane przez człowieka i te naturalnie występujące w przyrodzie, wciąż wnikają w nasze ciała. Wdychamy je, potykamy lub absorbujemy przez skórę. Kobieta w ciąży może przekazać je rozwijającemu się płodowi przez łożysko. Termin „brzemie ciała” odnosi się do łącznej ilości chemikaliów obecnych w danej osobie w konkretnym czasie.

Niektóre związki zalegają w naszym organizmie tylko przez jakiś czas, po czym są wydalane. Jednak długotrwała ekspozycja na takie toksyczne związki chemiczne może wytworzyć utrzymujące się brzemie. Inne chemikalia nie są tak łatwo wydalane i mogą przez lata gromadzić się we krwi, tkance tłuszczowej, mięśniach, tkance mózgowej czy innych organach. W Stanach Zjednoczonych stosuje się około 80 000 związków chemicznych. Nie wiemy dokładnie, jaki procent tej liczby stanowi część naszego chemicznego obciążenia, lecz wiemy, że kilkaset takich związków zostało odkrytych w organizmach różnych ludzi na całym świecie.

Pierwszy etap twojej zdrowej urody

Jak w ogóle zabrać się za dobór marki skutecznych kosmetyków, odpowiednich jednocześnie dla naszej skóry i zdrowia? Ten etap może wprowadzić cię w niemalą dezorientację, ponieważ większość opinii na temat produktów, które możemy przeczytać w magazynach lub na blogach, jest bardzo subiektywna i skupia się tylko na aspektach ich skuteczności. To, co może świetnie działać na skórę dwudziestotrzyletniej pani redaktor jakiegoś czasopisma, dla ciebie może być kompletną stratą pieniędzy.

Przedstawię ci teraz kilka pytań, które zwykle zadaję sobie, kiedy szukam nowych produktów:

- **Czy marka ma jakieś szczególne osiągnięcia w dziedzinie zdrowia?** Czy jest znana ze swoich naturalnych receptur? Wyszukanie informacji na ten temat nie powinno przysporzyć ci dużo kłopotu, ponieważ w przypadku, kiedy firma opiera swoją produkcję na zdrowych składnikach, takie działania z pewnością będą zaakcentowane na jej stronie internetowej.
- **Czy firma podziela moje wartości?** Kwestia wartości jest dla mnie bardzo istotna, ponieważ kiedy decyduję się na zakup kosmetyku, powinien być on wyprodukowany przez firmę wyznającą zdecydowane, etyczne i stabilne zasady.
- **Czy firma ujawnia pełną listę składników?** Taka szczerłość to podstawa. Nie ufam żadnej marce, która nie ujawnia wszystkich składników wykorzystywanych do produkcji kosmetyków (chyba że istnieje jakiś ważny ku temu powód). Nie zamierzam bawić się w Sherlocka Holmesa, aby badać takie tajemnice.
- **Czy marka oferuje próbki?** Niektóre firmy nie sprzedają swoich produktów w wielkich drogeriach (gdzie zawsze powinnaś dostać próbkę). Zawsze należy wypróbować kremy BB, podkłady i bazy.
- **Jakie są zasady zwrotu towaru?** Zaletą kupowania w dużych, znanych drogeriach lub sieciach sklepów znanych firm jest to, że zawsze można zwrócić towar, nawet jeśli już został otwarty. Kupujesz przez Internet? Sprawdź, czy będziesz mogła odesłać produkt, jeżeli nie zadziała zgodnie z obietnicami reklamy.

Odpowiedzi na te pytania niekoniecznie pokażą ci, jak produkt zadziała w twoim przypadku, lecz upewnią cię, że podążasz w dobrym kierunku. Pamiętaj też, że to są pytania, które *ja* sobie zadaję. Ty być może zdecydujesz, że nie wszystkie z nich są dla ciebie istotne. (Mam jednak przeczucie, że są, skoro czytasz tę książkę).

Czas zatem przejść do kolejnego etapu i omówić szczegóły oceny produktów.

Jak sprawdzić, czy składniki są dla mnie dobre?

Kiedy decyduję się stosować konkretny produkt codziennie, sprawdzam, czy zawiera składniki, które będą dobre dla mojej skóry i zdrowia mojego organizmu. Niestety, wiele firm produkujących kosmetyki do pielęgnacji i makijażu nie troszczy się o twoją skórę tak jak ty. Dlatego tak ważne jest, abyś wybierała się na zakupy dopiero po wstępnym zgromadzeniu obszernej wiedzy na temat składu upatrzonych produktów.

Na tym etapie muszę cię ostrzec: skład na etykiecie produktu do *pielęgnacji* jest o wiele bardziej zrozumiały niż listy składników kosmetyków do *makijażu*. Większość firm pielęgnacyjnych zdołała sobie uświadomić, że dzisiejsze klientki wymagają przejrzystości informacji. Coraz więcej kobiet unika parabenów, alergenów i innych „toksycznych” składników, o których gdzieś przeczytały bądź usłyszały. Jak właściwie dowiedzieć się, co takiego jest w naszym ulubionym lub upatrzonym kosmetyku?

Niektóre produkty są zaopatrzone w bardzo przejrzyste etykiety i ulotki. Kiedy kupuję krem na noc lub balsam do ciała, składniki prawie zawsze są czytelnie wymienione na opakowaniu. Zupełnie inaczej ma się sprawa z kosmetykami kolorowymi, takimi jak podkład czy tusz do rzęs, ponieważ zawierają zbyt wiele nieznanymi składników, a druk jest mikroskopijny. Stanowczo radzę poczytać nieco o kosmetyku, który chcesz kupić, zanim udasz się na zakupy, z tego względu, że wiele z tych skomplikowanych i trudnych do zrozumienia składników to czynniki podrażniające, uczulające skórę lub zakłócające gospodarkę hormonalną.

Rozdział 7

Jedz pięknie

Wszystkie jesteśmy poirytowane widokiem dziewczyn, które nie rozstają się z batonem lub chipsami i wciąż wyglądają nieziemsko. Lecz musimy pamiętać, że to są *dziewczyny*, czyli mają naście lub dwadzieścia parę lat. Niezdrowe nawyki ujdą nam na sucho, kiedy jesteśmy młode, ponieważ nasz system trawienny i inne układy organizmu działają na pełnych obrotach. Kiedy jednak się starzejemy, wszystko słabnie, w tym siła naszego trawienia. Jeżeli w konkretnym wieku nie zaczniemy prawidłowo się odżywiać, zapłacimy za to naszym zdrowiem i wyglądem.

Jednym z proaktywnych kroków, jakie możesz podjąć, aby polepszyć stan skóry, jest dieta złożona z mnóstwa świeżych warzyw, soków i koktajli. Organiczna, oparta na roślinach dieta odpłaci się rozjaśnioną, rumianą cerą i widoczną poprawą zdrowia. To niemal zbyt proste, żeby było prawdziwe.

Odważysz się być piękna?

Zanim wdamy się w dyskusję na temat tego, co jeść, a czego unikać, musimy spojrzeć na jeden ważny aspekt naszego zdrowia: enzymy, które są siłą napędową naszej energii. Nasze ciała produkują enzymy trawienne oraz enzymy biorące udział w procesie metabolizmu, które są niezbędne do utrzymania optymalnego zdrowia i silnego systemu odpornościowego. Jednak życie – z całym towarzyszącym mu stresem, starzeniem się, nędzną

dieta, chorobami, lekami – często staje nam na drodze i bardzo negatywnie wpływa na te małe „iskry energii”. Dlatego też zanim przejdiesz do walki z czasem, stosując wewnętrzną broń, jaką będzie zdrowa dieta, musisz zadać sobie pytanie: Czy mam na tyle odwagi, żeby być piękną?

Enzymy trawienne – wiadomości ogólne

Połykamy pokarm, lecz nasz system trawienny nie przyjmuje go w takiej postaci, a pochłania składniki odżywcze. Enzymy trawienne, które powstają w śliniankach, żołądku, trzustce i jelicie cienkim, rozbijają pokarm na łatwe do wchłonięcia cząsteczki potrzebne do budowy zdrowych komórek i tkanek. Niedobór enzymów trawiennych powoduje niedostateczne rozbicie pokarmu na cząstki i tym samym uniemożliwia naszemu organizmowi przyjęcie składników odżywczych koniecznych do utrzymania naszej skóry, włosów i systemu odpornościowego w zdrowiu. Jak niby mamy mieć piękną skórę, skoro nie posiadamy podstawowych materiałów, żeby ją zbudować? Mając to wszystko na uwadze, zastanówmy się, co powoduje, że nasze enzymy trawienne przestają działać prawidłowo? Przyczyn może być wiele. Przedstawię ci kilka z nich:

- Chroniczny stres jest najpowszechniejszą przyczyną problemów z trawieniem. Nasz organizm działa w dwóch trybach: współczulnym (walki lub ucieczki) i przywspółczulnym (odpoczynek i trawienie). Kiedy włącza się pierwszy tryb, trawienie nie jest priorytetem, co oznacza, że funkcje trawienne (w tym produkcja enzymów) są ograniczone. Długotrwały stres prowadzi do ciągłego trybu walki lub ucieczki.
- Pomniejsze zapalenia układu pokarmowego wywołane alergiami pokarmowymi, choroba Crohna, celiakia, zwiększona przepuszczalność jelit, infekcje wywołane pasożytami i inne.
- Związany ze starzeniem się niski poziom kwasu hydrochlorowego, koniecznego do trawienia białka.
- Związane ze starzeniem się osłabienie funkcji trawiennych (choć ja zastanawiam się, czy jest to związane ze zwykłym starzeniem się, czy raczej z niezdrowym).
- Niezdrowa dieta złożona z rozgotowanych lub nadmiernie przetworzonych posiłków.

Wiele z nas nie zdaje sobie sprawy, że problemy ze zdrowiem to objawy niskiego poziomu enzymów trawiennych. Oto najpowszechniejsze symptomy takich dolegliwości:

- Refluks
- Gazy i wzdęcia po posiłkach
- Uczucie niestrawionego posiłku ciężącego w żołądku
- Uczucie najedzenia po bardzo małym posiłku
- Niestrawność i zgaga
- Trądzik – zwłaszcza wzdłuż linii szczęki
- Trądzik różowaty i rumieniec.

Jak walczyć z niedoborem enzymów?

Przede wszystkim musisz przejść na dietę składającą się z nieprzetworzonych pokarmów zawierających konkretne enzymy. Odpowiednia dieta zmniejszy zapalenie organizmu i przewodu pokarmowego, uzupełni niedobór składników odżywczych, usunie czynniki hamujące produkcję enzymów (np. przetworzone pokarmy, sztuczne składniki i zbyt duża ilość ziaren) oraz uzupełni przyjazną florę bakteryjną.

Ważne jest jednak uświadomienie sobie, że sama dieta może nie rozwiązać wszystkich problemów z trawieniem. Uporanie się ze stresem jest równie ważne, jeżeli pragniesz przywrócić prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Większość z nas zapycha się przekąskami przy biurku między zadaniami w pracy. Nic dziwnego, że mamy problemy z trawieniem! Kiedy rozpoczniesz zdrowszą dietę oraz zaczniesz zmieniać styl życia, uzupełnienie enzymów trawiennych będzie konieczne, aby organizm zaczął sobie radzić z prawidłowym rozdrabnianiem pokarmu. Najlepszym sposobem na to jest spożywanie jak największej ilości surowych pokarmów. Temperatura wyższa niż 47 stopni niszczy enzymy zawarte w potrawach. Dla większości z nas przyzwyczajenie się do diety składającej się w 100 procentach z surowych potraw jest niemalym wyzwaniem. Dlatego też zalecam *dodawanie* takiej ilości surowych składników do potraw, ile to możliwe. Chrupiąca sałata i domowe soki ze świeżych warzyw do każdego posiłku to dobry początek.

Pamiętaj również, że *sposób*, w jaki jesz, jest równie ważny jak to, *co* jesz. Nawet najzdrowsze potrawy na świecie nie działają wiele, jeżeli organizm nie będzie ich prawidłowo trawił. Świadome jedzenie jest zazwyczaj ostat-

nią kwestią, o której pamiętamy w ciągłym pędzie życia. Jest jednak bardzo ważne, dlatego pozwól, że przekazę ci kilka wskazówek, jak jeść świadomie.

- **Nigdy nie jedz w złym humorze.** Jeżeli wdałaś się w gorącą dyskusję, odłóż widelec i nie zaczynaj jeść, aż odetchniesz i się uspokoisz.
- **Starannie przeżuвай każdy kęs.** Proces trawienia rozpoczyna się już w jamie ustnej, gdzie cenne enzymy zaczynają swoją pracę rozbijania pokarmu na cząsteczki. Jeżeli opuścimy ten etap, tracimy ważną część procesu trawienia.
- **Zwolnij.** Nasze życie nabiera rozpędu, w tym nasze czynności, zadania i oczywiście jedzenie. Zwolnij i czerp radość z jedzenia.
- **Nigdy nie jedz przed ekranem!** Jedzenie przed monitorem, telewizorem, tabletem może się wydawać logiczne, gdyż potrzebujemy skorzystać z każdej wolnej chwili, aby sprawdzić pocztę, Facebooka lub zwyczajnie się zrelaksować. Problem w tym, że oglądając telewizję, nigdy tak naprawdę nie relaksujemy się. Nasze myśli krążą kilometr na sekundę. Patrząc w ekran, duży czy mały, jemy nieświadomie i w ten sposób przejadamy się. Z pełną świadomością się do tego przyznaję. Zawsze staram się zaoszczędzić czas i sprawdzam maile, jedząc obiad. Staram się jednak walczyć z tym niezdrowym nawykiem, zwalnam, doceniam zapachy, smaki i struktury tego, co mam na talerzu.
- **Wypij szklankę ciepłej wody przed każdym posiłkiem.** Ta metoda jest wręcz genialna. Nie tylko powstrzyma cię przed pożarciem całego bufetu, aby zaspokoić głód, lecz również aktywuje enzymy trawiennie w żołądku, dając mu znak do przygotowania się na nadchodzące pyszności.
- **Odmów modlitwę.** To nie musi być poważny religijny elaborat (choć fajnie, gdyby tak było). Nie musi to być też chwytanie się za ręce w kółeczku rodem z New Age (choć to też nie jest złe). Wystarczy chwila cichego podziękowania wszystkim, którzy sprawili, że posiłek znalazł się na twoim stole.
- **Przez chwilę popatrz na to, zaraz zjesz.** Spójrz na żywe kolory, kształty i energię posiłku. Może to zabrzmieć nieco ezoterycznie, lecz założę się, że dostrzegasz różnicę w energii jasnozielonego, chrupiącego groszku a miską rozgotowanej, szarej fasoli i ochłapem mięsa.

Zabieramy się do jedzenia!

Śródziemnomorskie kontra amerykańskie

Najnowsze badania pod kierownictwem dr. Davida Katza, wiodącego naukowca w Prevention Research Centre na uniwersytecie Yale, porównały wiele popularnych diet ostatnich dwudziestu lat. Jednogłośnie zwycięzcą została dieta śródziemnomorska, składająca się z prawdziwych, minimalnie przetworzonych składników głównie pochodzenia roślinnego. Badania nie miały na celu sprawdzenia skuteczności w utracie zbędnych kilogramów, lecz skupiały się na długoterminowym działaniu zdrowotnym.

Co jest takiego niesamowitego w tej diecie? Przede wszystkim ma ona sens, a jedyne, czego wymaga, to spożywanie *prawdziwych*, nieprzetworzonych pokarmów zamiast obsesyjnego skupiania się na pojedynczych składnikach. Wszystko to sprawia, że jest łatwa i zrozumiała.

Diety ekstremalne obiecują nam wszystko – od szybkiej utraty wagi nawet do cofnięcia się nowotworów. Pamiętaj jednak, że zazwyczaj jest to tylko krótkotrwały sukces. Książki promujące diety bardzo dobrze się sprzedają i nierzadko dochodzą na szczyty list bestsellerów, gdyż oferują szybką skuteczność i ogromne nadzieje. Większość podobnych zabiegów rzeczywiście działa na krótką metę (kilogramy spadają!), lecz jest mało prawdopodobne, że po kilku latach, czy nawet miesiącach, taki początkowy szczęśliwiec utrzyma swoją wagę. Co więcej, efekt jo-jo może dużo kosztować twój organizm, w tym twoją skórę.

Na czym dokładnie polega dieta śródziemnomorska? Cóż, jest to bardziej *styl życia* niż dieta. Na greckiej wyspie Ikaria mieszkają jedni z najstarszych, najzdrowszych i najszczęśliwszych ludzi na Ziemi. Długie, szczęśliwe życie zawdzięczają nie tylko zdrowej diecie, lecz również ćwiczeniom i zgodnemu życiu ze społecznością. Co jedzą tacy ludzie? Przede wszystkim ich dieta składa się z nieprzetworzonych składników (głównie owoce, warzywa i ziarna), spożywają trzy niewielkie posiłki dziennie i ograniczoną ilość mięsa. Dostarczają swoim organizmom zdrowe oleje z oliwek, lecz również w *umiarkowanych* porcjach. Przeciwnie do tego, w co my, uwielbiający oliwę z oliwek extra virgin Amerykanie, wierzymy, mieszkańcy tej greckiej wyspy używają tylko niewielkich jej ilości do przyprawiania potraw. Nie smażą wszystkiego w głębokim oleju, tak jak my.

Inny składnik, cukier, dostarczają organizmom w jego naturalnej formie – ze świeżych owoców.

W Ameryce zakopaliśmy się w redukcyjnej dziurze. Izolujemy i redukujemy składniki odżywcze i spożywamy je osobno, licząc na ich zbawienne działanie. Na przykład, wmawia się nam, że powinniśmy faszerować się kwasami omega-3, więc pędzimy do sklepów po produkty zawierające ten składnik. Odbija nam na tym punkcie. Jednak jeżeli nasza dieta jest zrównoważona, pełna owoców, warzyw, zbóż, ziaren i roślin strączkowych, tak naprawdę nie potrzebujemy dokładać sobie dodatkowych suplementów ani produktów rzekomo naładowanych jakimś konkretnym składnikiem. Dostarczamy sobie jego wystarczającą ilość, ponieważ jemy zdrowo.

Inną pułapką, w którą często wpadamy, jest zbyt duża ilość jednego składnika. Gdy tylko usłyszymy, że jakiś produkt korzystnie wpływa na zdrowie, zaczynamy spożywać go w zbyt dużych ilościach. Weźmy na przykład olej kokosowy typu raw virgin. Prawie wszystkie słyszałyśmy o jego zaletach, lecz wlewanie go do koktajli, ciast i do każdej innej potrawy jest błędem i nie wpłynie korzystnie na nasze zdrowie. W końcu to tłuszcz, tak jak oliwa z oliwek. Zbyt duża ilość *jakiegokolwiek* składnika jest zawsze niezdrowa. Kluczem zdrowej diety jest równowaga. Nie lubię tego słowa, gdyż, jak zapewne większość z was, zawsze wypatruję produktów, które sprawią cud i ciągnie mnie w kierunku skrajności. „Zbilansowana” dieta wydaje się nudna i nieurozmaicona. W rzeczywistości wcale nie musi taka być. Kiedy już zwolnimy nasz pęd życiowy, zaczniemy doceniać kolory, struktury i smaki pełnych pokarmów napływających prosto z natury – nasze podniebienia odżyją.

Uczucie sytości

Wszystkie diety mają jedną cechę wspólną: nie czujesz się najedzona. Wydaje się to całkowicie wbrew naturze. Nasze żołądki są tak zaprojektowane, aby odczuwać sytość. Skromne posiłki o wyliczonych kaloriach nie dadzą ci takiego uczucia, ponieważ nie rozciągają żołądka. Z drugiej strony, posiłki wysokokaloryczne pozbawione błonnika i wody (czekolada, czpisy ziemniaczane, ciastka itp.) również nie rozciągną żołądka. Zatem czujemy się kompletnie nieusatysfakcjonowane w przypadku obu diet.

Na szczęście jest prosty sposób, aby temu zaradzić: jedz mnóstwo pokarmów pełnych wody i błonnika (prawie wszystkie owoce i warzywa), a poczujesz się syta i spełniona po posiłku. W restauracji poproś o zamianę koszyczka z chlebem na miskę warzyw.

Detoks

Wiele popularnych ostatnio diet, aby sprostać potrzebom klientów, włączyło „oczyszczające” kwasy w swoje menu. Chciałabym poruszyć tę kwestię, ponieważ taki rodzaj diety może być pomocny, kiedy czujesz, że musisz wprowadzić w swoją codzienność niemalże wojskowy rygor. Miej na uwadze, że soki nie zawierają błonnika, który powinien być głównym składnikiem diety oczyszczającej. Najlepszą metodą na oczyszczenie organizmu* jest całkowita rezygnacja z naładowanych toksynami potraw i zastąpienie ich organicznymi owocami, warzywami, zbożami i roślinami strączkowymi. Potraktowanie diety oczyszczającej jak jednorazowego zabiegu, po którym wracamy do niezdrowych nawyków, nie ma najmniejszego sensu. Jeżeli nauczysz się oczyszczać dietę i utrzymasz tę zdrową rutynę, prawdopodobnie nie będzie potrzeby, aby często stosować agresywny detoks organizmu.

Co do właściwości odchudzających – jeżeli cały tydzień będziesz pić tylko soki, z pewnością nieco schudniesz, jednak potem w ciągu kilku tygodni wrócisz do wagi sprzed diety. Jeżeli decydujesz się na oczyszczanie i twoim celem jest strata zbędnych kilogramów, sądzę, że lepszą decyzją będzie zaprzyjaźnienie się ze wszystkimi wspaniałymi pokarmami nieprzetworzonymi, które zalecam w swoim programie. Dzięki temu nie tylko osiągniesz, lecz również zachowasz idealną wagę.

Jedną z rozsądnych diet oczyszczających jest dieta holistyczna, którą stosowałam kilka lat temu z dr. Johnem Douillardem, zajmującym się medycyną ajurwedyjską. Dr Douillard jest autorem sześciu książek na temat diet i zdrowego stylu życia oraz dyrektorem LifeSpa Institute w Colorado. W czasie kiedy zdecydowałam się na współpracę z doktorem, borykałam

* Jak oczyścić organizm, poprawić zdrowie, zapobiegać schorzeniom i odwrócić proces starzenia opisuje dr Bruce Fife w książce „Naturalny detoks”. Publikacja jest dostępna w sklepie www.vitalni.pl (przyp. wyd. pol.).

się z problemami z trawieniem i w związku z tym chciałam podjąć się oczyszczania pod okiem eksperta. To było niesamowite doświadczenie fizyczne, umysłowe i duchowe.

Zapytałam dr. Douillarda, czego powinno się szukać w dobrej diecie oczyszczającej. Odparł, że najważniejsza nie jest zawartość (czyli to, co jemy i pijemy w trakcie), lecz skupienie się na tym, co chcemy naprawić taką dietą i co doprowadziło nas do tego niezdrowego stanu. Świat staje się coraz bardziej toksyczny. Nasz organizm posiada swój własny system detoksykujący, który korzysta z tych samych szlaków, co układ trawienny. „Jeżeli twój system trawienny nie działa prawidłowo, system oczyszczania organizmu również nie funkcjonuje tak, jak powinien” – wyjaśnia dr Douillard. „Słabe trawienie nie przetwarza toksyn ani nie usuwa ich z organizmu, lecz przechowuje je w tłuszczu. Jeżeli narzucisz organizmowi agresywne oczyszczanie, wątroba – działająca jak filtr – odpowie: *Dlaczego zabierasz wszystkie toksyny z tłuszczu? Nie bez powodu je tam umieściłam! W tej chwili jestem zbyt zajęta, by się nimi zajmować!* W ten sposób proces usuwania toksyn nigdy nie zostanie zakończony. W rezultacie wiele diet oczyszczających nie usuwa toksyn, lecz przesuwa je tylko z jednej komórki tłuszczu do drugiej. W konsekwencji wszystkie toksyny mogą zgromadzić się w mózgu, który składa się w 40 procentach z tłuszczu”. Dr Douillard zaznaczał że nasza zdolność do przetwarzania trudnych do strawienia pokarmów, takich jak nabiał, pszenica i tłuste potrawy, zależy od tego, jak działa system oczyszczający naszego organizmu. Dodatkowo, jeżeli nasz system trawienny jest osłabiony wieloletnią, niezdrową dietą, najprawdopodobniej nasz organizm gromadzi w komórkach tłuszczowych i w mózgu rozpuszczalne w tłuszczach toksyny ze środowiska.

Niestety, większość sprzedawanych bez recepty produktów wspomagających oczyszczanie jest oparta na nieprzemyślanych recepturach i daje obietnice, których nie potrafi dotrzymać. Dlatego też rozsądnie wybieraj starannie zaprojektowane suplementy i konsultuj się z doświadczonymi profesjonalistami w dziedzinie zdrowia.

Detoks listy zakupów

Kiedy krążymy wśród półek sklepowych z listą w dłoni, powinniśmy unikać następujących produktów spożywczych:

- Produkty zawierające sztuczne barwniki, aromaty i konserwanty
- Wszelkie produkty zawierające sztuczne substancje słodzące
- Wysoko przetworzone produkty, takie jak wyroby seropodobne i mieszanki mięsne
- Produkty mięsne i nabiał (powstrzymaj się od nich przynajmniej przez krótki czas)
- Ryby, zwłaszcza miecznik, tuńczyk i granik, gdyż zawierają duże ilości rtęci
- Wszelkie produkty z dodatkiem cukru
- Oleje uwodornione i frakcjonowane (głównie oleje palmowe i z nasion palmy znajdujące się w słodyczach i ciastach)
- Produkty zawierające pszenicę lub gluten (zwłaszcza jeżeli sądzisz, że nie tolerujesz glutenu)
- Produkty zawierające nabiał
- Nieorganiczne składniki (patrz „Złośliwa piętnastka” na stronie 193).

„To w takim razie co ja będę jeść?” – zali się mnóstwo znajomych, które nauczam, jak zdrowo żyć. Odpowiadam, że będą jeść całe naręcza najzdrowszych pokarmów Ziemi. Niektórym rodzinom zajmuje sporo czasu, by przyzwyczać swoje podniebienia do takiej diety, zwłaszcza gdy do tej pory ich stoły obfitowały w cukier, sól i tłuszcz (głównie tłuszcz zwierzęcy). Na szczęście ludzie są nad wyraz łatwo przystosowującym się gatunkiem. Gwarantuję, że po kilku tygodniach każdy, kto będzie ściśle trzymał się wskazówek przedstawionej tu diety, będzie głodny kolejnych pięknych, świeżych pokarmów i zapomni o dawnych nawykach pochłaniania toksycznych potraw. Tu możesz mi zaufać.

Czemu akurat ryby i mięso?

Pomijając etyczne kwestie, ryby i mięso mogą zawierać mnóstwo toksyn pochodzących ze środowiska. Dlatego zalecam unikać tych pokarmów w moim 30-dniowym programie oraz później, jeżeli zauważysz, że lepiej się czujesz bez tych produktów. Jeśli jednak oddasz wszystko za kawałeczek ryby (która nie zawiera zdrowych kwa-

sów omega-3), wybierz dzikiego łososia. Ryby i mięso są bardzo często skażone następującymi związkami:

- Metalami ciężkimi, takimi jak rtęć i ołów
- Antybiotykami dodawanymi do karmy zwierzęcej
- Hormonami wzrostu wstrzykiwanymi bydłu
- Bakteriami, takimi jak *E. coli* i salmonella
- Dioksynami – czynnikami rakotwórczymi pochodzącymi z zanieczyszczeń przemysłowych zalegającymi w tłuszczu zwierzęcym.

Główna strategia programu

Moja filozofia zdrowego jedzenia jest bardzo prosta. Jest zbieżna z dietą śródziemnomorską, lecz dodałam do niej kilka innych ważnych punktów. Przedstawię ci teraz podstawowe dziesięć. A zatem produkty, które zdecydowanie powinnaś uwzględnić w swoim menu, są następujące:

- Produkty pochodzenia roślinnego
- Produkty najwyższej świeżości
- Minimalnie przetworzona żywność
- Produkty organiczne (lub przynajmniej nietoksyczne)
- Produkty przeciwzapalne
- Produkty alkaliczne.

Teraz chciałabym omówić powyższe punkty nieco bardziej szczegółowo.

Produkty pochodzenia roślinnego

Następnym punktem programu jest dieta oparta na roślinach. To brzmi jak najnowszy trend, prawda? Nie jest to jednak żadna nowość, gdyż w ten sposób utrzymywało się przy życiu wiele starożytnych kultur przez tysiące lat. Gdy spojrzymy na najzdrowszych i najdłużej żyjących ludzi na Ziemi, zobaczymy, że ich dieta zawsze składała się z warzyw i owoców, mięsa dwa, trzy razy na miesiąc oraz ryb raz na tydzień. Pamiętaj jednak, że sto lat temu ryby i mięso niczym nie przypominały dzisiejszych. Dzisiaj produkty mięsne i rybne, nawet te pochodzące ze zwierząt chowanych

w stabilnych warunkach, mogą być pełne zanieczyszczeń środowiskowych znajdujących się w powietrzu, pokarmach i wodzie. Wnikają do układu pokarmowego i powoli odkładają się w tłuszczu zwierzęcym. Nasza kultura oparta na mięsie i nabiale jest jedną z przyczyn niższej średniej długości życia Amerykanów niż ludzi z innych uprzemysłowionych krajów.

Jeżeli nie potrafisz obejść się bez mięsa, upewnij się, że kupujesz organiczne mięso z certyfikatem USDA, pochodzące ze zwierząt z wolnego wypasu. Zmniejsz też porcje o połowę i uzupełnij puste miejsca na talerzu świeżymi warzywami. Pamiętaj też, że ADA (American Dietetic Association, czyli Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne) radzi, że porcja mięsa w posiłku nie powinna być większa niż talia kart. Również w moim 30-dniowym programie zaproszę cię do skorzystania z tej porady i prawie całkowitego powstrzymania się od mięsa. Czysta, pozbawiona mięsa zwierzęcego dieta będzie łagodna dla twojego organizmu i zainspiruje cię do ograniczenia spożycia mięsa w przyszłości. Pomijając kwestie zdrowotne, jedzenie mięsa nie daje naszej planecie szans na przetrwanie.

A co z białkiem? Chyba potrzebujemy go, i to całkiem sporo. Większość z nas spożywa za dużo białka, głównie w produktach mięsnych. Białko składa się z 20 procent aminokwasów, z których tylko 8 procent jest niezbędnych i musimy czerpać je z pożywienia. Wielu ludzi wierzy, że te konieczne składniki można znaleźć tylko w mięsie, lecz nie jest to prawda. ADA oświadcza, że zróżnicowana dieta oparta na roślinach dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów. Oznacza to również, że wegetarianie nie muszą nieustannie łączyć konkretnych składników roślinnych, aby każda ich potrawa zawierała odpowiednią ilość białka. Istotne tu jest jak największe zróżnicowanie diety pokarmami pochodzenia roślinnego. Powinnaś wypełnić swoje menu fasolami, grochem, soczewicą, orzechami i tofu. Ułatwisz sobie pracę, jeśli wykorzystasz wszystkie przepisy kulinarne opierające się na składnikach roślinnych, zawarte w rozdziale dwunastym.

Światowa Organizacja Zdrowia głosi, że 5 procent naszego dziennego zapotrzebowania na kalorie powinno pochodzić z mięsa. Na podstawie tych informacji możemy szybko obliczyć, ile potrzebujemy białka. Białko ma cztery kalorie na jeden gram, zatem jeśli jemy około 2300 kalorii dziennie, potrzebujemy około 29 gramów białka. Bardzo prosto osiągnąć

taki wynik (a nawet przesadzić), jedząc tylko pokarmy nieprzetworzone. Spójrz na tabelkę poniżej:

| | |
|--|-------------------------|
| Fasole i orzechy | Zawartość białka |
| 1 szklanka soi | 29 g |
| 1 szklanka soczewicy | 18 g |
| 1 szklanka refried beans (meksykańska smażona fasola) | 15,5 g |
| 1 szklanka czarnej fasoli | 15 g |
| 1 szklanka ciecierzycy | 14,5 g |
| 1 szklanka fasoli pinto | 12 g |
| ½ szklanki migdałów | 8 g |
| Owoce i warzywa | Zawartość białka |
| 1 awokado | 10 g |
| 1 szklanka grochu | 9 g |
| 1 szklanka brokułu | 5 g |
| 1 szklanka szpinaku | 5 g |
| 1 szklanka szparagów | 5 g |
| 1 średni karczoch | 4 g |
| Zboża | Zawartość białka |
| 1 szklanka gotowanej komosy ryżowej (quinoa) | 9 g |
| 1 średni bajgiel | 9 g |
| 1 szklanka gotowanego spaghetti | 8 g |
| 1 szklanka płatków owsianych | 6 g |
| 2 kromki pełnoziarnistego chleba | 5 g |
| 1 szklanka gotowanego ryżu brązowego | 5 g |
| Zamienniki mięsa | Zawartość białka |
| 1 szklanka tempeh | 41 g |
| 85 g seitan | 31 g |
| 1 szklanka tofu | 22 g |
| 2 łyżki masła orzechowego | 8 g |



Sophie Uliano – autorka bestsellerów z listy *New York Timesa* i wiodący ekspert w dziedzinie naturalnego zdrowia i urody. Jej popularna strona – www.sophieuliano.com – przedstawia dogłębnie przeanalizowane artykuły, recenzje, przepisy i propozycje produktów kosmetycznych.

Autorka przedstawia rewolucyjny, holistyczny program obejmujący żywienie, pielęgnację ciała i metody na odzyskanie młodości. Trwa on zaledwie 30 dni i za pomocą codziennych rutynowych działań pozwala być piękną nie tylko na sześć miesięcy, czy na rok, ale na zawsze!

Program zawiera również:

- proste wskazówki, jak wybrać najlepsze produkty do pielęgnacji skóry,
- receptury kosmetyków, które możesz łatwo i małym kosztem wykonać w domu,
- wiele przepisów kulinarnych na potrawy, które wzmocnią Twój organizm i odbudują skórę od środka,
- ćwiczenia wspomagające odzyskanie równowagi ciała takie jak joga, techniki oddechowe czy medytacja.

Promienna i atrakcyjna każdego dnia.

W towarzystwie Sophie każdy daje się porwać prawdziwej fali dobrodziejstw.

– Julia Roberts

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-64278-99-0



9 788364 278990