Alkaliczne oczyszczanie

Ross Bridgeford

Alkaliczne oczyszczanie

Siedmiodniowy restart przynoszący nieograniczoną energię, szybką utratę wagi i prewencję przeciwko chorobom zwyrodnieniowym

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Ewelina Kuryłowicz
Skład: Anetta Piechowska
Projekt okładki: Anetta Piechowska
Tłumaczenie: Karol Wysocki

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8168-

Tytuł oryginału: *The Alkaline Reset Cleanse: The 7-Day Reboot for Unlimited Energy, Rapid Weight Loss, and the Prevention of Degenerative Disease*

THE ALKALINE RESET CLEANSE
Copyright © 2018 by Ross Bridgeford
Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki zdrowotne mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA
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**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **www.odzywianie24.pl**

PRINTED IN POLAND

Alkaliczne oczyszczanie

polecają:

Alkaliczne Oczyszczenie pokazuje nowy sposób myślenia o twoim ciele, który kompletnie wymiata. Ross pokaże ci jak używać uzdrawiającej mocy natury i twojej własnej intuicji – bez głodzenia się, bez wyrzeczeń, bez tych wszystkich rzeczy kojarzących się z typowym „detoksem". Promienne zdrowie jest w zasięgu ręki; pozwól tej niezwykłej książce cię do niego poprowadzić.

– Kriss Carr, autorka bestsellera *Sexy soki*

Gdy ciało zostaje wybite z równowagi, układ odpornościowy jest zagrożony i powstaje środowisko idealne do rozwoju chorób. Ross Bridgeford odnosi się do obu tych pierwotnych przyczyn (niedoboru i toksyczności) w swojej przełomowej książce *Alkaliczne Oczyszczenie*. Jest to prosty, łatwy do stosowania przewodnik, który nauczy cię jak kontrolować własne zdrowie i dosłownie uruchomić mechanizm samoleczenia twojego ciała oraz jak stworzyć wewnętrzne środowisko sprzyjające zdrowa w miejsce choroby. Moja rada jest prosta: kup tą książkę.

– Ty M. Bollinger, producent filmów dokumentalnych
i autor bestsellera *Cała prawda o raku*

Alkaliczne Oczyszczenie to nie jest po prostu kolejna dieta czy detoks. To mapa wskazująca jak być super zdrowym i rozkwitać na każdym poziomie – fizycznym, umysłowym i emocjonalnym. Jest to najlepszy możliwy przewodnik pozwalający na wzrost witalności oraz poprawę zdrowia zarówno ciała i umysłu.

– Jon Gabriel, twórca Metody Gabriela

Ta książka przyniosła mi wiele radości! Zaspokoiła mojego wewnętrznego naukowego geeka, który od lat był zaintrygowany tą całą 'alkaliczną dietą'. Niezależnie od tego czy borykasz się z problemami zdrowotnymi i rozpaczliwie szukasz pomocy czy może po prostu szukasz czegoś nowego i pragniesz spróbować czegoś nowego w celu poprawy swojego zdrowia, *Alkaliczne Oczyszczenie* zapewni ci to wszystko.

– Dr Susan Pierce Thomson, bestsellerowa autorka
New York Timesa

Ross wykonał niesamowitą pracę, w prosty sposób przedstawiając jak możemy zagwarantować sobie zastrzyk energii bez polegania na szybkich rozwiązaniach, które pozostawiają nas w jeszcze gorszym stanie od wyjściowego. Zamiast tego dostarcza nam wpieranych przez naukę wskazówek, które pomagają szybko i w naturalny sposób zwiększyć naszą energię, abyśmy mogli żyć pełnią życia. Przeczytaj ta książkę, zastosuj się do zwartych w niej prostych zasad i obserwuj jak zmienia się twoje ciało i energia.

– Yuri Elkaim, autor

Nie ma nikogo, komu ufam bardziej niż Rossowi Bridgefordowi jeśli chodzi o kwestie związane z przystępnym przedstawianiem kwestii związanych z nauką o zasadowości. *Alkaliczne Oczyszczenie* upraszcza związane z tego typu dietą, dzięki czemu jest ona łatwa do zastosowania. Obecnie istnieje wiele modnych diet i wszystkie one prowadzą do różnych niedoborów. Nie przynoszą też one trwałych efektów. Podejście Rossa można przyłożyć do każdego, niezależnie od pozycji startowej i założonych celów. Ross jest mistrzem w pokazywaniu, jak można zresetować swoje zdrowie i poczynić szybkie postępy w życiu wypełnieniu życia zdrowiem i niepowstrzymaną energią!

– Dr Daryl Gioffre, założyciel i prezes *Gioffre Chiropractic Wellnes Center, Alkamind*

Uzasadnienie diety może całkowicie odmienić twoje życie, a ta książka pokaże ci, jak możesz to osiągnąć.

– James Colquhoun, twórca filmów *Food Matters* i *Hungry for Change* oraz założyciel FMTV (Food Matters TV)

Dla Tani, Leo i Joe

Spis treści

Przedmowa 15
Wstęp 19

Część I Natura Bestii

Rozdział 1: Jak się tu znaleźliśmy? 35
Rozdział 2: Pięć Głównych Układów 47
Rozdział 3: Główny cel twojego ciała 71
Rozdział 4: Trzy główne powody utraty równowagi 81
Rozdział 5: Przywrócenie równowagi
za pomocą metody „Potrójnego A” 95

Część II Zresetuj swoje zdrowie

Rozdział 6: Pięć filarów Alkalicznego Oczyszczenia 125
Rozdział 7: Chodzi o wyniki 151
Rozdział 8: Wszystko co będziesz jadł
w czasie Alkalicznego Oczyszczenia 163
Rozdział 9: Pomoce kuchenne i suplementy
w Alkalicznym Oczyszczeniu 179
Rozdział 10: Ćwiczenia w trakcie
Alkalicznego Oczyszczenia 193

Część III Do dzieła!

Rozdział 11: Siedem dni przed Oczyszczeniem 211
Rozdział 12: Siedem Dni Alkalicznego Oczyszczenia 261
Rozdział 13: Reszta twojego Alkalicznego Życia 305

Produkty 325
Lista zakupów 331
Lista przepisów 347
Tabele przeliczeniowe 339
Podziękowania 343
O Autorze 347
Przypisy

PRZEDMOWA

To czego nauczysz się od Rossa Bridgeforda nigdy nie było ważniejsze.

Nie jest tajemnicą, że mamy do czynienia z kryzysem zdrowotnym, który osiąga rozmiary epidemii. Otyłość, choroby serca, cukrzyca typu drugiego, rak, choroba Alzheimera i choroby autoimmunologiczne takie jak zapalenie stawów przynoszą straszne żniwo. Mimo miliardów dolarów które wydajemy na książki i programy dietetyczne, oraz mimo bilionów które wydajemy na zaawansowane technologicznie zabiegi medyczne, większość ludzkości wciąż jest coraz grubsza i bardziej chora.

Co napędza tą spiralę chorób?

To jedzenie.

Badania dowiodły, że najważniejszym czynnikiem napędzającym epidemię chorób zwyrodnieniowych jest współczesna dieta. Od dolegliwości trawiennych i refluksu po takie schorzenia jak reumatoidalne zapalenie stawów, zapalenie tarczycy Hashimoto i wiele innych, jedzenie które spożywamy sprzyja powstawaniu chorób i cierpieniu.

Jeśli twoje tętnice staną się zatkane do tego stopnia, że umrzesz to prawdopodobnie jako przyczyna śmierci zostanie sklasyfikowana jako „atak serca". Ale prawda jest taka, że to

nie on będzie prawdziwą przyczyną śmierci. Będzie nią dieta i styl życia który doprowadził do stanu który wywołuje zawał.

Główne choroby naszych czasów nie są w rzeczywistości przyczynami śmierci – są symptomami. Współczesna dieta tworzy środowisko, które daje chorobie pożywkę, aż staje się ona niemal nieunikniona.

Więc co u licha należy jeść?

Większość ludzi ma jakąś opinię na ten temat. Słyszymy z jednej strony, że tłuszcz jest zły ale zdarzają się też opinie, że jest źródłem na pozostanie szczupłym. Słyszymy też, że olej kokosowy to magiczne lekarstwo na wszystko, po czym stykamy się ze stanowiskiem, że tak naprawdę jest trujący. Jedni mówią, że produkty odzwierzęce powodują choroby serca po czym stykamy się ze stanowiskiem głoszącym powrót masła i bekonu do łask. Twój akupunkturzysta, twój neuropata, twoja uparta ciotka – każdy da ci różne rady. A jest też szansa, że twój lekarz stoi na stanowisku, że to co jesz nie za bardzo się liczy.

W dzisiejszych czasach mamy dostęp do miliardów stron internetowych, dziesiątków tysięcy książek i setek tysięcy tak zwanych ekspertów oferujących wskazówki żywieniowe i informacje.

Niestety wszyscy oni zdają się wskazywać w różnych kierunkach. I wielu z nich się myli.

W całym tym zamieszaniu, wciąż utrzymuje się status quo. Niestety – czy może tragicznie – wszyscy wiemy do czego to prowadzi.

Nie znam powodu, z którego trzymasz właśnie w dłoniach tą książkę. Być może znajdujesz się w kryzysowej sytuacji, mierząc się z poważną diagnozą lub może pragniesz doświadczyć większej ilości energii i witalności w swoim życiu. Lecz niezależnie od powodów, rzeczywistość jest taka: jeśli chcesz się rozwijać, jeśli chcesz kochać własne życie, jeżeli pragniesz

mieć żywy, fantastyczny związek z jedzeniem i swoim ciałem, to jesteś we właściwym miejscu.

Kiedy Ross powiedział mi, że pisze tę książkę, byłem zachwycony z dwóch powodów. Po pierwsze, ponieważ wiedziałem, że Ross pomógł odmienić tysiące ludzkich istnień i chce aby cały świat skorzystał z jego wiedzy.

Po drugie, jestem zachwycony, ponieważ potrzebujemy teraz tej książki. Potrzebujemy wiedzy którą ona niesie i musimy wprowadzać ją w życie. Podstawy z którymi zapozna cię Ros, naucza cię jak na zawsze zmienić swoje zdrowie.

To co odnajdziesz na tych stronach to proste kroki, po jednym na dzień, które Ross wykorzystywał aby pomóc tysiącom swoich klientów w odświeżeniu i naprawie ich ciał.

Twoje może być kolejne.

To nie jest typowe „oczyszczenie" czy „detoks". Jest to restart całego ciała – dostatecznie silny aby odwrócić dewastujące skutki współczesnej diety oraz wystarczająco łagodny aby cię odżywić, ukoić i uzdrowić od wewnątrz.

Skupiając się bliźniaczych mocach 1) natury i 2) zdolności twojego ciała do samoleczenia, Ross ucina wątpliwości. Jego wytyczne są proste do stosowania i co najważniejsze, łatwe do wykonywania przez dłuższy czas. Nie jest to żadna „szybka naprawa" czy „magiczny pocisk" który zniknie bez śladu, pozostawiając cię w punkcie wyjścia.

Alkaliczne Oczyszczenie postawi cię solidnie na nowej ścieżce i dostarczy korzyści które zostaną z tobą na całe życie.

I nie daj się zwieść faktowi, że plan Rossa jest przystępny i łatwy do stosowania. To czego uczy jest oparte na dowodach i zakorzenione w badaniach naukowych. Wykonał on wiele badań i ciężko pracował aby wydestylować ten potężny plan, który właśnie trzymasz w rękach.

Czy wspominałem, że możesz mieć z tego mnóstwo zabawy? Niektórzy ludzie myślą, że zdrowe jedzenie będzie nudne. Prawdą jest, że przemysł spożywczy odwalił kawał dobrej roboty produkując najtańsze, najsmaczniejsze i najgorsze odżywczo produkty „jedzenio-podobne" w historii świata.

Ale kiedy opierasz swoją dietę na prawdziwych, pełnych wartości odżywczych produktach, twoje kubki smakowe zaczynają się zmieniać. Z czasem przekonasz się, że dojrzewasz do tego by kochać jedzenie które także cię kocha. Możesz doświadczyć więcej przyjemności i radości, niż możesz sobie wyobrazić.

W ciągu kolejnych 21 dni zaczniesz zmieniać swoje ciało. A ono może podziękować ci za to na resztę życia.

Jedzenie jest głęboko osobiste – a także polityczne. Zmienia twoje życie i zmienia twój świat. Postępując zgodnie ze wskazówkami zawartymi w *Alkalicznym Oczyszczeniu* zainicjujesz efektu kuli śniegowej. Rozpoczniesz własną mini-rewolucję żywieniową.

Wybory których dokonasz w lokalnym sklepie spożywczym, ze swoją rodziną, na spotkaniach towarzyskich, ze swoimi przyjaciółmi i współpracownikami będą niosły ze sobą pozytywny wpływ. A kiedy ludzie w twoim otoczeniu zobaczą witalność promieniującą z każdej komórki twojego ciała, mogą także zechcieć dowiedzieć się więcej i rozpoczną swoją własną podróż.

Książka którą trzymasz w rękach jest kluczem do nowej drogi w żywieniu i nowego sposobu życia. Dołączysz do jednego z najważniejszych ruchów naszych czasów – Rewolucji Żywieniowej, która dosłownie zmienia bieg historii.

Witaj.

Ocean Robbins, Listopad 2018
Autor książki *31-Day Food Revolution*, założyciel Food Revolution Network, www.foodrevolution.org

WSTĘP

Jestem bardzo podekscytowany faktem, że dołączyłeś do mnie w tej podróży. Będzie ona krótka, ale jej rezultaty wpłyną na resztę twojego życia. Będzie to proste, lecz jednocześnie przynoszące kompleksowe zmiany wewnątrz twojego ciała na poziomie komórkowym. Bezbolesne, lecz będące zaczątkiem potężnej transformacji. Niezależnie od tego czy zmagasz się nadwagą, stanem zapalnym, przewlekłym zmęczeniem, wysokim ciśnieniem, cukrzycą typu drugiego czy dną moczanową, lub po prostu chcesz otrzymać zastrzyk energii, zwiększyć zaufanie do własnego ciała, lepiej spać, zwiększyć swoją siłę lub jasność umysłu, możesz mieć pewność, że ta książka ci pomoże.

Alkaliczne Oczyszczenie (AO) dociera do przyczyn i pozwala twojemu ciału osiągnąć stan w którym może się leczyć, odbudować, uzupełnić braki i rozkwitać. Szkoliłem tysiące osób, które dzięki AO uzyskały wspaniałe zdrowie, a niektóre z ich historii zawartych w tej książce z pewnością cię zainspirują.

Pierwsza historia o sukcesie którą chciałbym się z tobą podzielić nie opowiada o kimś kto zgubił 100 funtów wagi lub zwalczył guza mózgu dzięki mojemu planowi (chociaż oba takie przypadki miały miejsce). Jest to historia zestresowanego, świeżo upieczonego rodzica, który zaniedbał swoje zdrowie,

mało spał, przybierał na wadze, miał trudności ze skupieniem się, czuł się przytłoczony rzeczywistością i nie radził sobie z presją którą wywarło na niego życie.

Tym świeżo upieczonym ojcem byłem ja.

W czasie lata w którym urodził się mój pierwszy syn, moje zdrowie przeszło załamanie. Przeprowadzałem się z kraju do kraju, a potem z miasta do miasta (dwa razy). Wraz z moją partnerką Tanią zburzyłem dom, by zbudować kolejny. Zrezygnowałem z udziału w spółce aby zbudować nowy biznes od zera. Jakby tego było mało, mierzyliśmy się z największym wyzwaniem ze wszystkich, jakim było pojawienie się naszego synka Leo.

Jego narodziny były najbardziej niesamowitym momentem w moim życiu (mogącym się równać jedynie z urodzeniem się naszego drugiego syna o imieniu Joe), ale moje i tak już mocno intensywne życie stało się jeszcze bardziej szalone. Lawirując pomiędzy toną rzeczy do zrobienia wpadłem w często występującą pułapkę, kiedy to własne zdrowie znalazło się na ostatnim miejscu. Znajdowałem masę wymówek typu „nie mam czasu na bieganie" lub „muszę jechać do biura, sok zrobię później". Bieganie i sok? Nie zrobiłem żadnej z tych rzeczy.

Na początku pogarszanie się mojego zdrowia następowało stopniowo. Zacząłem coraz częściej czuć się zmęczony, ale składałem to na karb długich godzin pracy i kiepskiej jakości snu w nocy (Leo nie był wielkim fanem regularnego snu, delikatnie to ujmując). Moja waga poszła w górę, ale powiedziałem sobie, że nie mam czasu na ćwiczenia i wrócę na siłownię „jutro". Zaczęły mnie trapić bóle brzucha powracające po kilka razy w ciągu dnia, ale byłem pewien, że to przez stres w pracy i jedzenie w biegu.

Kiedy Leo miał sześć miesięcy, nasilenie każdego symptomu którego doświadczałem podwoiło się, po czym szybko

potroiło. Znalazłem się w sytuacji „być albo nie być". Jeśli nie dawałbym z siebie wszystkiego aby wpierać moją nową rodzinę, nie byłbym w stanie dać im tego wszystkiego co chciałem by mieli. Pracowałem więc jeszcze ciężej, wyciskając z siebie ostanie soki ale wciąż nie widziałem do czego to prowadzi.

Przez całe miesiące budziłem się w środku nocy spanikowany, niezdolny do snu, analizując wszystkie najgorsze dostępne scenariusze i utwierdzając się w przekonaniu, że zguba jest nieuchronna.

Czułem się uwięziony i bez nadziei na poprawę. Gdy pogrążałem się w rozpaczy – myśląc o tym, że nigdy mi się nie uda, że jestem chodzącą porażką, że zawiodę moją rodzinę i będę okropnym przykładem dla mojego nowonarodzonego syna – czułem zaciskającą się wokół mnie pętlę, która zwężała się każdego dnia.

Czułem się zbyt wyczerpany na to, by być ojcem takim jakim chciałem być, by być dobrym partnerem w związku czy by osiągnąć sukces w moim nowym biznesie. Czułem się jakbym wszystkich zawodził. Nade wszystko pragnąłem tylko wiedzieć, że moja rodzina jest szczęśliwa a mój syn będzie mnie szanował i dobrze wspominał swoje dzieciństwo, czas który spędziliśmy razem i życie które mu zapewniłem.

Sytuacja się pogarszała i być może skończyłoby się to dużo gorzej gdyby nie Tania, mój anioł. Mimo że nie nigdy nie mówiłem o moich problemach – jestem raczej typem milczka, który dusi wszystko w sobie – dostrzegła ból i stres w moich oczach. Tania usadziła mnie na miejscu i rzuciła w twarz kilka trudnych prawd. Przez zapracowywanie się i odkładanie zadbania o własne zdrowie „na jutro" robiłem coś dokładnie przeciwnego do tego co było moim zamiarem – a było to wsparcie i ochrona mojej rodziny. Poczułem się szczęśliwy, że

mam kogoś bliskiego, kto nie boi się powiedzieć mi jak to naprawdę wygląda. Zmieniło to bieg mojego życia na dobre.

Jedną z kluczowych kwestii, która w końcu zrozumiałem, było to, że rządzi mną strach. Strach przed porażką to jedna kwestią. Drugą był lęk przed sukcesem, który według mnie hamował mnie w miejscu. Co jeśli odniósłbym sukces i cieszył się świetnym zdrowiem, ale okazałbym się kiepskim ojcem? Albo jeśli osiągnąłbym swoje cele związane ze zdrowiem, ale nie osiągnął tych biznesowych?

Kiedy mówiłem o tym ludziom w moim otoczeniu, na początku wydawali się zaskoczeni, ale potem często mówili:

– Właściwie to wiem co masz na myśli. Mnie również blokował strach. Martwiłem się, że jeśli będę żył zdrowo, to moja rodzina i przyjaciele będą mnie osądzać, nie będą się cieszyć moim szczęściem lub nie będą chcieli spędzać ze mną czasu w sytuacji kiedy nie piję i ciągle prowadzę zdrowy tryb życia.

Kiedy już poradziłem sobie z emocjonalną częścią problemu, zwróciłem się w kierunku kłopotów fizycznych. Częściowo moja frustracja wynikała z tego, że bardzo dobrze wiedziałem jak odzyskać zdrowie i formę. Koniec końców moje dotychczasowe życie charakteryzowało się dążeniem do jak najlepszej formy – kochałem to, rozkwitałem będąc w stanie biegać w maratonach. Jednakże jako trzydziestolatek zdałem sobie sprawę, że rzeczy które działały kiedy byłem dwudziestolatkiem zdają się nie działać. Moje dążenia do porzucenia „złych" nawyków z dnia na dzień były kompletnie nierealistyczne i nieosiągalne. Faszerowanie się suplementami również zdawało się nie działać tak jak kiedyś.

Musiałem się zatrzymać, zrobić krok w tył i uporządkować to wszystko. Musiało być jakieś rozwiązanie mojego problemu odpowiednie dla etapu życia w którym się znajdowałem. Moje

zdrowie pogarszało się a stres, zapracowanie i brak czasu – standardowe wymówki – brały nade mną górę.

Pierwszym krokiem do odbudowy mojego życia i zdrowia była decyzja by żyć zgodnie z jedną ważną zasadą, która kierowałaby wszystkim co robię: rodzina i zdrowie to najważniejsze rzeczy w moim życiu. Wszystko musiało zacząć się od tej podstawowej zasady.

Przyrzekłem sobie tego dnia, że nigdy więcej nie pójdę na kompromisy jeśli będzie chodziło o moje zdrowie lub rodzinę. Zacząłem reorganizować swoje życie, by podporządkować je tym priorytetom. Zamiast obsesji na punkcie pracy i sukcesu, dałem sobie na wstrzymanie. Zamiast skupiania się na odległych rezultatach, zainwestowałem ponownie we własne zdrowie.

Czy coś co to przypomina? Kiedy ludzie opowiadają mi o swoich zmaganiach, pogarszającym się stanie zdrowia, mogę jedynie pokiwać głową ze zrozumieniem, ponieważ taka była również moja ścieżka. Wszyscy zmagamy się z wyzwaniami i frustracjami związanymi z zaczynaniem od nowa, tylko po to by się rozczarować i ponownie rozpoczynać swoje zmagania.

Moja osobista podróż przez frustrację, strach i rozczarowanie jest powodem dla którego istnieje Alkaliczne Oczyszczenie. Gdybym nie znalazł się tak desperackim położeniu, nie odnalazłbym inspiracji do stworzenia programu który uleczy mnie i innych. Gdybym nie miał osobistego interesu w uczynieniu AO efektywnym, nie byłbym tak żarliwy w swoich poszukiwaniach.

MOŻESZ ODMIENIĆ SWOJE ZDROWIE

Zajmowałem się szkoleniami prozdrowotnymi przez ponad 15 lat, ale odkąd stworzyłem Alkaliczne Oczyszczenie jako

program możliwy do realizowania online, moi klienci weszli na zupełnie nowy poziomo w osiąganych wynikach. Na chwilę obecną przeprowadziłem przez AO ponad 9000 osób, ze stuprocentową skutecznością pośród 92 procentowej grupy klientów która ukończyła program.

Zaprojektowałem Oczyszczenie w taki sposób, by było proste, wymagające korzystania z podstawowego sprzętu kuchennego i wykorzystujące pyszne produkty ogólnodostępne w supermarketach. Nie zagłodzisz się (a wręcz przeciwnie!), w według moich klientów wykonywanie planu jest przyjemne. Od Pierwszego Dnia byli w stanie zobaczyć i poczuć rezultaty, co powoduje, że cały program jest zabawny, ekscytujący i przyjemny w kontynuowaniu. Nie ma na świecie niemal niczego, co mogłoby cię skłonić do tego, byś przestał czuć się tak dobrze.

Jakim cudem jeden program daje tak dobre efekty w stosunku do ludzi o kompletnie różnym stanie zdrowia? Oczywiście każdy z nas ma indywidualne uwarunkowania genetyczne, unikalną historię komponowania diety, tak samo jak różnią się nasze motywacje, które skłaniają nas do zresetowania własnego ciała. Ale niezależnie od tego jak bardzo się różnimy, dzielimy ze sobą biologię. Wszyscy dysponujemy tymi samymi systemami, hormonami i organami. Dzielimy także to samo środowisko, dietę i kulturę która warunkuje nasz stan zdrowia i problemy z którymi się mierzymy. AO dociera do jądra tego, czego potrzebuje ludzkie ciało aby się zresetować, przywrócić wewnętrzną równowagę i osiągnąć warunki optymalne do rozwoju.

Alkaliczne Oczyszczenie nie jest zwyczajowym detoksem, restartem ani oczyszczeniem. Tak naprawdę większość ludzi jest zszokowanych tym, jak ten program jest łatwy i bezbolesny. Pracowałem nieustannie nad jego udoskonalaniem i poprawkami do momentu w jakim znalazł się dzisiaj. To jest moja życiowa

misja. Nic nie jest dla mnie osobiście tak satysfakcjonujące, jak obserwowanie ludzi wykonujących plan nad którym pracowałem tak długo i wiedzą, że ich życie za chwilę się odmieni.

W celu naprawy własnego zdrowia, co ostatecznie poskutkowało powstaniem metody AO, szukałem wykwalifikowanych ekspertów – dziesiątki lekarzy, naukowców i specjalistów w kompletnie innych dziedzinach specjalizacji od mojej – w celu odbycia z nimi burzy mózgów. Byłem znany jako „gość od diety alkalicznej" przez ponad dekadę, ale ich doświadczenie w takich dziedzinach jak nierównowaga hormonalna, uwarunkowania autoimmunologiczne, stan jelit, insulinooporność i cukrzyca, metabolizm, krew, stres i mózg uzupełniały moje dotychczasowe poszukiwania i naukę. Ta dodatkowa wiedza zaprowadziła moje szkolenia i osiągane rezultaty na zupełnie nowy poziom. A musicie wiedzieć, że chłonąłem wiedzę jak gąbka. Nagle znalazłem się w miejscu, gdzie zajmowałem się czymś więcej niż jedynie nierównowagą w naszym pH. Oczywistym dla mnie było, że nasze pH wciąż leży u podstaw wszystkiego – zapewnienie ciału równowagi zasadowej jest absolutnie kluczowe – ale zrozumiałem też, że wiąże się to z systemami w naszym ciele w sposób co do którego nie zdawałem sobie dotąd sprawy. I kiedy powiążesz te systemy z równowagą pH twojego organizmu, wszystko to łącznie przynosi potężne efekty dla twojego zdrowia i prowadzi do jego poprawy.

W trakcie studiów zdałem sobie sprawę, że moja ciekawość ludzkiego ciała nie ma granic i posiadam talent do odczytywania i ekstrapolacji danych. (jestem naukowym maniakiem, ale zawsze przedstawiam ci te informacje w prosty sposób!)

Wykład za wykładem, ekspert po ekspercie, łączyłem ze sobą wątki aby odnaleźć rozwiązanie. Jedna rzecz regularnie

powracała. Kiedy dotarło to do mnie, czułem się jakby ktoś uderzył mnie w twarz.

Tym ciągle powracającym zagadnieniem była *równowaga.*

Nie mówię tu o „równowadze między życiem zawodowym a prywatnym". Mimo że jest to istotna kwestia i cierpiałem również z tego powodu, dotyka problemu jedynie naskórkowo. Kluczem do zdrowia i energii dla misternie połączonych systemów twojego ciała jest zachowanie równowagi a. k. a. homeostaza. Niezależnie od tego czy chodzi o pH, hormony, trawienie, wagę, mózg, wątrobę, nerki, serce czy cokolwiek innego, jeśli jeden konkretny system lub organ zacznie szwankować, wszystko zacznie się sypać. Musisz leczyć całość, aby uzdrowić poszczególne części.

W każdej minucie, każdego dnia, twoje ciało pracuje ciężko w celu utrzymania homeostazy lub powrotu do tego stanu. Równowaga jest po prostu najważniejszym celem twojego ciała. Jeśli któraś z tysięcy delikatnych równowag twojego ciała – hormony, flora bakteryjna jelit, produkcja białych i czerwonych krwinek, enzymy, układ odpornościowy, pH żeby wspomnieć tylko kilka – zostanie zakłócona, to nieuchronnym rezultatem będzie choroba, zmęczenie, przyrost wagi oraz ból.

Nasz stresujący tryb życia, brak snu i standardy zachodniej diety – cukier, napoje gazowane, alkohol, jedzenie na wynos i przetworzona żywność – ciągle wytrącają nasze ciała z równowagi zmuszają je do walki o powrót do niej.

Ale co jeśli zapewnimy sobie pożywienie potrzebne do utrzymania równowagi bez większego wysiłku? Będziemy mogli odblokować swój organizm, zresetować go i zacząć się *rozwijać*.

Kiedy stworzyłem plan żywieniowy mający na celu zalanie mojego ciała i komórek dokładnie tym czego potrzebowały

do uleczenia i naprawy, moje zdrowie i życie diametralnie się odmieniły. Po długim procesie prób i błędów trafiłem w końcu na protokół który pozwolił mi być zadowolonym, najedzonym, nie był trudny do wykonania i przywrócił moje ciało do równowagi. Niemal natychmiast:

- Moja skóra, która stała się chropowata i blada jak w czasach kiedy byłem nastolatkiem, stała się całkowicie gładka i zdrowa.
- Poziom mojej energii do działania przestał falować i pozostawał stale wysoki przez cały dzień.
- Niebezpieczna warstwa tłuszczu wewnętrznego którą miałem (tak zwana „oponka" wskazująca na poważne problemy zdrowotne) zaczęła topnieć.
- Praca nadnerczy wróciła do normy.
- Moje wyniki krwi – LDL, HDL, trójglicerydy – z wartości granicznych wróciły do normy. (dla twojej informacji: w zasadowym świecie krew „pracuje" w trakcie obserwacji pod mikroskopem. Byłem w stanie zaobserwować jedynie piękne, okrągłe i zdrowe czerwone krwinki.)

W skrócie, wróciłem do równowagi i czułem się z tym świetnie.

Co najważniejsze, dzięki powrotowi do zdrowia, wróciła moja pewność siebie. Czułem, że tryskam energią i żyje pełnią życia, dzięki czemu mogłem ponownie zatroszczyć się o szczęście swojej rodziny. Energia i radość powróciły wraz z cierpliwością, spokojem i koncentracją. Zasilając w ten sposób swoje ciało, pozwoliłem mu osiągnąć równowagę poprzez dostarczenie mu tego, czego właśnie potrzebowało. Zostałem nagrodzony wewnętrznym spokojem i pozytywnym nastawieniem, którego nie czułem od dłuższego czasu.

Byłem w stanie niemal poczuć, że moje życie się wydłuża. Oczyma duszy widziałem się bawiącego się z moimi dziećmi i wnukami (oraz prawnukami) przez wiele lat. W momencie w którym ułatwiłem swemu ciału pozostanie w równowadze, uzyskałem wolność pozwalającą mi podróżować i cieszyć się życiem aż do dnia śmierci.

RESET, PRZYWRÓCENIE RÓWNOWAGI I PONOWNE POŁĄCZENIE

Proces resetu uświadomił mi, jak ważne jest docenienie i poczucie połączenia z moim ciałem. Twoje ciało jest cudem, a kiedy odpowiednio je zasilasz, odżywiasz i kochasz, podnosi to jakość twojego życia. Doświadczysz prawdziwej magii w momencie, kiedy zdasz sobie sprawę, że *jesteś swoim ciałem* i musisz dbać o nie w sposób delikatny i kompletny.

Twoje ciało wie jak się rozwijać; musisz mu po prostu dać do tego narzędzia. Właściwe odżywianie, pielęgnacja i koncentrowanie się na swoim dobrostanie, pokazują jak możesz kochać siebie samego. To kluczowe czynniki których często brakuje w modnych „dietach", przez co kończą się one porażką. Skupiają się one na negatywnych aspektach – „nie rób tego", „złe", „zabronione" – przez co obracają cię przeciwko własnemu ciału. Czynią ze zdrowia i utraty wagi walkę na śmierć i życie. Jeśli przechodziłeś od jednego takiego planu do drugiego, nie będzie dziwnym, jeśli zacząłeś traktować swoje ciało jak wroga lub jak obrzydliwy dodatek. Kiedy po praz pierwszy spotykam się z klientami, często mówią mi : „nienawidzę mojego ciała", „chciałbym mieć inne ciało", „chciałbym mieć szybszy metabolizm" czy „za łatwo przybieram na wadze". Wielu ludzi przeżywa cale swoje życie jakby ich ciała

były jakąś inną istotą niż oni sami.

Twoje ciało i umysł nie są odrębnymi bytami. Jesteś swoim ciałem. Ty i twoje ciało jesteście w jednym zespole. Przechodząc proces opisany w tej książce, nauczysz się pracować ze swoim ciałem dla wspólnego dobra i dawać mu dokładnie to czego potrzebuje. Kochając siebie, swoje cele zdrowotne (inne również) zostaną osiągnięte. Musimy wyrosnąć z katowania samych siebie.

To już koniec. Niedługo zaczniesz kochać samego siebie co doprowadzi cię do zdrowia i szczęścia, dzięki czemu poczujesz się *fantastycznie*.

Bez względu na do czego dążysz, AO przybliży cię znacznie (o ile nie zaprowadzi wprost do celu) do osiągnięcia homeostazy w siedem dni. Niektórzy z moich klientów stosowali AO aby schudnąć lub rozwiązać problemy z trawieniem, lecz praktycznie wszyscy doświadczyli wielu dodatkowych, pozytywnych efektów, takich jak zniknięcie alergii, poprawa cery, wzrost potencji, leszy sen i pozytywny nastrój.

– Nie podejrzewałem, że tak się stanie! – mówią. Kocham tą część realizacji planu. Kiedy uda ci się odbudować, przywrócić równowagę i połączyć ponownie z samym sobą, możesz spodziewać się wielu radosnych niespodzianek.

WSZYSTKO CZEGO POTRZEBUJESZ ZNAJDUJE SIĘ WEWNĄTRZ CIEBIE I NA STRONACH TEJ KSIĄŻKI

Mam nadzieję, że nie możesz się już doczekać początku naszej drogi.

W trakcie czytania pamiętaj o jednej nadrzędnej zasadzie Alkalicznego Oczyszczenia: wykorzystuj moc natury. Będziesz używał prostej, prawdziwej, naturalnej żywności i ufał zdol-

ności twojego ciała do leczenia się. Nie będziesz polegał na produktach marketingowych, pigułkach, proszkach ani suplementach. Zapomnij o błyskawicznych lekarstwach i magicznych kulach. Polecam kilka suplementów, ale są one jedynie dodatkowym wsparciem dla natury.

Na tej Ziemi, zostaliśmy wyposażeni we wszystkie narzędzia których potrzebujemy by się rozwijać. Dzięki AO nauczysz się ich używać i doceniać. Gdy wykorzystasz moc natury, zobaczysz nie tylko jak niesamowite jest takie życie, ale też przekonasz się jak proste może być uzyskanie pełni zdrowia, energii na cały dzień i wolności od bólu i chorób. W trakcie siedmiu dni Oczyszczenia poczujesz się lekki, pełen energii, pozytywny i podekscytowany. Jedną z najbardziej lubianych przeze mnie informacji od klientów jest to, że czują radość w trakcie Oczyszczenia. Tak samo jak mi, AO da ci zastrzyk pewności siebie – nie tylko co do tego jak się czujesz i co widzisz stojąc przed lustrem. Da ci pewność siebie na głębszym poziomie, dając przekonanie, że twoje ciało pozostanie zdrowe, sprawne, silne i witalne przez całe dziesięciolecia.

W tej chwili zrób sobie chwilę przerwy. Zamknij oczy i pomyśl o twoim największym, najbardziej nierealnym celu zdrowotnym. Wyobraź sobie jak to wygląda. Wyobraź sobie scenę w której grasz główną rolę, w której masz swoje idealne ciało z wymarzonym zdrowiem i witalnością, energią, siłą i pewnością siebie.

Wszystko to jest w zasięgu twoich rąk.

Masz już wszystko czego potrzebujesz by zacząć, ale na początek chcę przedstawić ci szybki przegląd tego co znajdziesz w tej książce i dlaczego jesteś właściwie skazany na sukces.

Podzieliłem książkę na trzy główne części:

Część I to krótkie spojrzenie na naturę bestii. Innymi słowy, dowiesz się dlaczego ludzkie zdrowie słabnie i jak nasza

kultura i środowisko utrudniają nam pozostanie w dobrej formie. Jakie są główne przyczyny złego stanu zdrowia? Dlaczego zmagamy się z pewnymi szczególnymi wyzwaniami akurat teraz? W tej części staniesz się ponownie uczniem i nauczysz się (oduczysz się i nauczysz ponownie) swojego ciała. Nie martw się! Nie będzie żadnych egzaminów. Jedynie podstawowe spojrzenie na Pięć Głównych Układów (które są odpowiedzialne za 95 procent twojego zdrowia) i trzy główne przyczyny chorób. Wtedy wyjaśnię jak to zmienić, za pomocą mojej potrójnej metody na przywrócenie zdrowia.

Część II zagłębia się w Alkaliczne Oczyszczenie: czy ono jest, jak działa, dlaczego działa i jak wygląda. Przejdę do Pięciu Filarów AO i podam zestawienie rodzajów pokarmów i przepisów na dania które będziesz jadł i pił. Przedstawię profil składników odżywczych na każdy dzień Oczyszczenia, sprzęt którego będziesz potrzebował, powiem co Oczyszczenie robi wewnątrz twojego ciała i dlaczego działa tak niesamowicie dla tak wielu celów zdrowotnych. Pod koniec części II otrzymasz wyczerpujące informacje pozwalające zrozumieć logistykę, mechanizmy i filozofię stojącą za Oczyszczeniem – dzięki czemu poczujesz się niezwykle zmotywowany by wkroczyć do gry!

Wreszcie **Część III** przeprowadzi cię przez Oczyszczenie dzień po dniu i krok za krokiem. Ma to trzy fazy: tydzień przed, tydzień w którym trwa i reszta twojego życia po. Otrzymasz kompletny plan wraz z listą zakupów, przepisami, poradami i zachętą aby cały proces był dla ciebie łatwy, przyjemny i bez zbędnego wysiłku.

Nie ma tutaj żadnego zgadywania. Jeśli podążysz za opisanymi krokami, będziesz miał rezultaty swoich starań.

Tak więc do dzieła!

Część I

Natura Bestii

Rozdział 1

JAK SIĘ TU ZNALEŹLIŚMY?

Wiemy teraz więcej na temat ludzkiego ciała niż w jakimkolwiek momencie w historii. Jesteśmy w stanie poznać i zrozumieć praktycznie każdy drobny proces. Wiemy dokładnie jak działa ciało, dlaczego działa, czego potrzebuje, dzięki czemu jest sprawne i co czyni je chorym.

Jednak wskaźniki zachorowalności na raka rosną w niewyobrażalnym tempie.

Epidemia otyłości osiągnęła straszne rozmiary. Z roku na rok jest coraz gorzej i rozprzestrzenia się ona w zastraszającym tempie.

Choroby związane z niewłaściwą dietą kosztują gospodarkę Stanów Zjednoczonych 1,3 *biliona* dolarów każdego roku[1] i jeśli wciąż ich liczba będzie przyrastać, to koszty z nimi związane wzrosną do 4,3 bilionów dolarów w 2023 roku. Innymi słowy gospodarka imploduje.

Ale wszyscy wciąż chowają głowy w piasek. Wszystko to przypomina pociąg mający się wykoleić w zwolnionym tempie, gdzie wszyscy wiedzą co się zdarzy, ale nie robią nic by to zatrzymać. Na skalę globalną.

Jesteśmy w sytuacji kryzysowej. *Ludzkość zajada się na śmierć*. Prawie 70 procent populacji USA ma nadwagę; co bardziej szokujące, 38 procent dorosłych i 20 procent dzieci

cierpi na otyłość. Nie tylko nadwagę, lecz otyłość. Przewiduje się, że liczba ta przekroczy 50 procent tuż po roku 2020[2]. Co więcej 35 procent populacji ma cukrzycę typu 2 lub stan przedcukrzycowy[3]. Według stanu na lipiec 2017 roku oznacza to, że niemal 100 milionów ludzi w Stanach było chorych i ich stan się pogarszał.

To nie ma prawa dalej trwać. Wszyscy wiemy, że trzeba coś zmienić, ale zanim do tego dojdzie, musimy zrozumieć jak do tego doszło.

Jednak zanim do tego dotrzemy, ważnym jest byś zrozumiał jedną rzecz:

To nie jest twoja wina.

Bez względu na twoją obecną sytuację, czy dajesz swojemu zdrowiu 8 na 10 punktów i chcesz wejść na maksymalny poziom, czy może oceniasz je na 1 punkt na 10 i desperacko pragniesz zmiany, wiedz że wiele stajesz do nierównej walki.

Media, oficjalne wytyczne rządu, lekarze (większość z nich), firmy produkujące i sprzedające żywność, supermarkety i małe sklepy, szybko zmieniające się trendy dietetyczne, wszystko to prowadzi cię w złym kierunku.

W wielu przypadkach to co ci mówią jest dokładnym przeciwieństwem tego co powinieneś robić. Pisma po prostu potrzebują nowej diety którą mogą umieścić na okładce każdego miesiąca, niezależnie od tego czy ona „działa" lub czy jest bezpieczna. Lekarze są „zachęcani" przez Big Pharmę do leczenia za pomocą leków na receptę. Wielkie firmy produkujące żywność i supermarkety chcą sprzedać ci najtańsze jedzenie po najwyższych możliwych cenach.

Tymczasem załóżmy że jesteś pracującą mamą trójki dzieci i chcesz dać swojej rodzinie najlepsze jedzenie na jakie cię stać, więc kupujesz „pełnoziarnisty" makaron, sos pomido-

rowy i „odtłuszczony" ser. I ponieważ rano bardzo się śpieszysz, podajesz dzieciom „zdrowe" płatki z chudym mlekiem. Jak pokażę w kolejnych rozdziałach, ser i mleko, szczególnie „zdrowe" odmiany są szkodliwe dla rosnących kości. Wiele z rzeczy które miały być dobre dla zdrowia twojej rodziny, wcale takie nie są.

Biorąc pod uwagę ogrom (nierzadko sprzecznych ze sobą) informacji które do nas docierają, oraz fakt że życie często zakłóca nam realizację naszych celów, nie byłbym zaskoczony, jakby problemy zdrowotne z którymi się borykasz mogły wydawać się przytłaczające. Możesz katować się zawstydzaniem i poczuciem winy, co sprawia że czujesz się jeszcze gorzej i ciężej jest zrzucić wagę lub poprawić formę (hormony stresu sprzyjają wzrostowi tkanki tłuszczowej; ciężko jest ciągle się martwić i pozostać chudym).

Byłeś tak naprawdę dezinformowany raz za razem. Jeśli nie byłeś w stanie osiągnąć swoich celów zdrowotnych, to musze powiedzieć to jeszcze raz: *to nie twoja wina.*

Prowadzę szkolenia i uczę tych tematów od prawie 15 lat, przeprowadzając moich klientów ścieżką od choroby do promiennego zdrowia. Nawet dzisiaj ludzie którzy przeszli szkolenie z Alkalicznego Oczyszczenia online, lub uczestniczyli w moich sesjach szkoleniowych (The Alkaline Base Camp – Obóz Alkalicznych Podstaw) są zszokowani kiedy słyszą o tych kłamstwach, którymi jesteśmy karmieni. Czują się zawiedzeni i sfrustrowani tym, że byli wprowadzani w błąd prze tak wiele lat.

Ale dobrą wiadomością jest to, że niezależnie od twojego stanu zdrowia i tego jak mocno próbowałeś i poniosłeś porażkę w przeszłości, teraz możesz to zmienić. Rozwiązanie jest proste. Nie ważne z jakiego miejsca zaczynasz, razem osiągniemy wspaniałe rezultaty.

Wybacz samemu sobie. Otrząśnij się z ze wszystkich negatywnych emocji związanych z tym, że twoje zdrowie wymknęło się spod kontroli. To nie twoja wina i zaczynasz ją odzyskiwać czytając tą książkę.

A teraz bierzmy się do roboty i zacznijmy porządkować to wszystko.

TRZY PRZYCZYNY NASZEGO ZBIOROWEGO KRYZYSU ZDROWOTNEGO

Prawdopodobnie już domyśliłeś się jakie są trzy główne przyczyny naszego zbiorowego kryzysu zdrowotnego.

1. Marketing wielkich firm produkujących żywność (Big Food)

Jeśli nie ufasz Big Pharmie (a prawdopodobnie to zdrowy odruch) powinieneś zachowywać też zdrowy sceptycyzm wobec marketingu firm produkujących Big Food. Big Food to wielkie marki sprzedające szybkie, pakowane i wysoko przetworzone które możesz znaleźć na eksponowanych miejscach w supermarketach (opakowane w kolorowe opakowania lub plastikową folię) oraz każdej sieciówce z fast-foodami.

Większość ludzi nie zaprząta sobie głowy nieufnością wobec tych firm, a na pewno nie myśli zbyt dużo do Keebler Elves i Tony the Tiger. Ostatecznie większość ludzi je żywność produkowaną przez firmy spod znaku Big Food całe życie. Mają szczęśliwe wspomnienia z dzieciństwa o płatkach Lucky Charms i krakersach Ritz. Ale tylko dlatego że robiłeś coś od zawsze nie oznacza, że wciąż powinieneś to robić.

Zacznij swoją reedukację na temat kwestii zdrowotnych od zadania sobie pytania: „Jaki jest główny cel firm spod znaku Big Food?" Czy jest to twoje zdrowie czy ich wynik finansowy?

Dziewięćdziesiąt dziewięć procent firm produkujących żywność Big Food (takich jak Coca-Cola, General Mills, McDonald, Nestle) działa z jednym przewodnim celem: abyś uzależnił się od ich produktów i kupował ich tyle i tak często jak to tylko możliwe. Tak długo jak je kupujesz, nie obchodzi ich to czy oferowane produkty są dobrej jakości. Mała poprawka: nie obchodzi ich czy ich produkty niszczą twoje zdrowie. Wydają miliardy na stworzenie jedzenia które jest idealną mieszanką soli[4], cukru, niezdrowych tłuszczy i sztucznych chemikaliów aby *niemożliwym* stało się zjedzenie ich produktu tylko raz. To przepis na uzależnienie. Złamali kod i dokładnie wiedzą co robią działając w ten sposób.

Gdyby robili naprawdę smaczne przysmaki, które jedynie *teoretycznie* byłyby uzależniające, powiedzmy „przez przypadek", to po co używają składników takich jak glutaminian sodu i aspartam, znane substancje rakotwórcze, które zaburzają gospodarkę hormonalną? Nie oszczędzają na nich zbytnio, ponieważ dowiedziono, że są fizycznie i chemicznie uzależniające, rozświetlając części mózgu odpowiedzialne za przyjemność niczym choinkę. Pragniesz poczuć się ponownie wspaniale, więc kupujesz kolejną paczkę czipsów lub płatków śniadaniowych. Śmieciowe jedzenie to potężny narkotyk. Cukier jest niczym kokaina[5]. Żywność produkowana przez te firmy zawiera odpowiednią kombinację składników aby cię uzależnić i żebyś chciał więcej.

To nie jest sprawiedliwe i nie jest fajne. Uzależnienie od śmieciowego jedzenia dopada każdego dnia miliony ludzi.

Masowe oszustwo nie kończy się na stosowanych składnikach. Big Food jest podstępne. Firmy te wykorzystują wytyczne rządu by ukryć prawdziwy skład swoich produktów zawarty na opakowaniu. Na przykład kłamstwo które trwa od ponad 30 lat, które możemy obserwować w każdym supermarkecie, sugerujące, że produkty „niskotłuszczowe" lub „lite" są zdrowe. Nie mogli bardziej minąć się z prawdą!

Ale jeśli mówią, że to prawda, większość ludzi w to automatycznie wierzy, zakładając, że agencje rządowe nie dopuściłyby do zamieszczania w reklamach fałszywych informacji. Od dekad społeczność naukowa wie, że to cukier jest winowajcą gdy przychodzi do przyrostu masy ciała, cukrzycy, raka i chorób serca – nie tłuszcz. Badania wykazują od lat, że tłuszcz nie jest winowajcą i jest niezbędny dla ludzkiego zdrowia[6].

Ale firmy z branży Big Food wciąż forsują „niskotłuszczową" żywność jako zbawienny produkt, ponieważ jest ona tańsza do wyprodukowana, łatwa do uczynienia ją smaczną (wystarczy dodać dużo cukru lub jego chemicznych zamienników) i prosta do sprzedania po wyższej cenie. W rzeczywistości produkty niskotłuszczowe niszczą twoje ciało. Są bez wyjątku wypełnione cukrem i rakotwórczymi chemikaliami zaburzającymi gospodarkę hormonalną. Ale w jakiś sposób wciąż można nazywać je „zdrowymi" dzięki rządowej pieczęci akceptującej taki stan rzeczy.

Kolejne oszustwo: od lat wiadomo, że ziarna zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień i orkisz) sprzyjają stanom zapalnym, uszkadzają mózg[7], powodują insulinooporność[8], nieszczelność jelit i wiele innych przypadłości. Jednakże produkty „pełnoziarniste" są reklamowane jako zdrowe. Producenci Big Food kochają oznaczać tym znaczkiem produkty tanie do wytworzenia i łatwe do sprzedaży po wyższej cenie ludziom gotowym w to uwierzyć.

Wystarczy powiedzieć, że twoje zdrowie i dobre samopoczucie są na szarym końcu priorytetów jakimi kierują się firmy spod znaku Big Food.

2. Tempo życia

Nasza ciągle zajęta, zabiegana kultura wymaga szybkiego poszukiwania odpowiedzi na problemy, nawet w momencie kiedy problemem jest: „Co zjeść na śniadanie, obiad kolację?" Uwielbiamy rozwiązania działające na zasadzie magicznej pigułki. Jesteśmy bardziej zakręceni, zestresowani i pozbawieni wolnego czasu niż kiedykolwiek w historii.

Większość z nas ma zamrażarkę wyładowaną paczkowanym jedzeniem, bierze jedzenie na wynos z bufetu i je w biegu. Kto ma czas na gotowanie od podstaw i przeczesywanie sklepów w poszukiwaniu świeżych składników?

Ale powiedzenie „jestem zbyt zajęty by gotować" jest zbiorowym kłamstwem w które uwierzyliśmy (niektórzy bardziej niż inny, w tym ja)w ciągu ostatnich 40 lat. Nasi dziadkowie a nawet nasi rodzice potrafili codziennie gotować obiad i nie posiadali wielu oszczędzających czas udogodnień, którymi dzisiaj dysponujemy. W rzeczywistości podróż do sklepu i kupienie gotowego dania wraz z jego podgrzaniem trwa tyle samo co kupienie świeżych warzyw na lokalnym ryneczku i przygotowanie z nich sałatki (Naprawdę. Sprawdzałem z zegarkiem w ręku.) Ale wciąż żyjemy w przekonaniu, że gotowanie jest przykrym obowiązkiem i trwa całe wieki.

Kiedy mówimy „tak" wygodnictwu i „nie" gotowaniu, to kończymy jedząc wysoko przetworzoną i konserwowaną żywność przez którą tyjemy i chorujemy. Dania z mikrofali, słoiki z sosami, chleby, makarony, fast-foody, dania na wynos, pieczywo drożdżowe, gotowe dania… 99 procent z nich zawiera

najbardziej szkodliwe składniki które można znaleźć: cukier, gluten, glutaminian sodu, chemikalia, słodziki, barwniki, aromaty, tłuszcze trans, tłuszcze uwodornione i kukurydzę o wysokiej zawartości fruktozy, wszystko to o zerowej wartości odżywczej. A to tylko wierzchołek góry lodowej. Zatykają one nasz układ trawienny, zakłócają pracę prawie każdego hormonu w organizmie, obciążają wątrobę, tworzą przewlekłą kwasicę, przyspieszają produkcje komórek tłuszczowych, osłabiają układ odpornościowy i wiele, wiele więcej.

Nie dostarczasz organizmowi niezbędnych składników i napychasz portfele firmom spod znaku Big Food. Podwójnie źle.

3. Szybki wzrost spożycia cukru i zbóż zawierających gluten

Tylko te dwie rzeczy są winne wielu problemom zdrowotnym z którymi się dzisiaj mierzymy. Oszałamiający wzrost konsumpcji cukru i zbóż w ciągu ostatnich 60 lat odpowiada szybkiemu wzrostowi występowania stanów zapalnych, cukrzycy, otyłości, problemów hormonalnych, chorób autoimmunologicznych, raka, chorób serca i wielu innych.

Tłuszcz był obwiniany o wszystkie problemy wywoływane w rzeczywistości przez cukier, który z kolei był prawie kompletnie ignorowany. A zboża? Są rekomendowane jako jedna z najzdrowszych rzeczy na świecie według rządowych wytycznych, Amercan Heart Association, Cancer Research UK i Diabestes Australia, by wymienić tylko kilka.

Zlecony na polecenie rządu brytyjskiego poradnik Eatwell Guide z 2017 roku mówi, że większą część codziennej diety powinien stanowić chleb, zboża, makarony i ziemniaki, a toksyczne oleje pochodzenia roślinnego i margaryny powinny być spożywane codziennie. Wytyczne funkcjonujące

w USA nie są lepsze, ponieważ zaleca się jedzenie dziennie 11 porcji zbóż, pieczywa i płatków. Według nich na śniadanie powinieneś jeść dwie kromki pełnoziarnistego chleba, płatki i sok pomarańczowy (czyli czysty cukier), kanapkę i owoc na drugie śniadanie, krakersa i owoc jako przekąskę i spaghetti na obiad. Brytyjskie National Health Service rekomenduje przekąski[9] takie jak tosty z serem, kruszonkę jagodową, czekoladowe muffiny, frytki ze smażoną rybą oraz naleśniki z karmelizowanym jabłkiem – a to są ich sugestie na *przekąski dla dzieci*.

Te zalecenia zawierają gluten i cukier w Każdym. Jednym. Posiłku. W rzeczywistości żywiąc się w ten sposób sprawi, że będziesz spożywało 400 procent więcej cukru niż powinieneś.

Cokolwiek słyszałeś od swojego rządu, ustalenia nauki mówią coś zupełnie innego. Zboża nie są zdrowe! Zwiększają ryzyko stanów zapalnych[10], prowadzą do zespołu nieszczelnego jelita, chorób autoimmunologicznych[11], depresji i choroby Alzheimera[12].

GDZIE JEST PRAWDZIWA ŻYWNOŚĆ?

Każdy posiłek złożony z przetworzonego, zapakowanego i wygodnego fast-fooda oznacza stratę możliwości posilenia się świeżym, zdrowym, odżywczym, bogatym w składniki odżywcze jedzeniem. Dla wielu ludzi produkty Big Food są wszystkim co jedzą.

Jako ojca naprawdę martwi mnie fakt, jak złe nawyki są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Dzieci są tak naprawdę jeszcze bardziej podatne na marketing produktów Big Food które są słodkie i zakapowane w kolorowe, lśniące opakowania – jeśli będą miały możliwość sięgną po nie

w pierwszej kolejności. Musimy uczyć nasze dzieci sięgania po naturalną żywność, ale sami także musimy się dokształcać. Jeśli nic się nie zmieni, to przyszłe pokolenia będą dorastać jedząc jedynie zboża, ziemniaki i kukurydzę. Pięć porcji świeżych warzyw dziennie? Dla większości to nie do pomyślenia lub bardzo rzadki przypadek. Tymczasem według badań pięć porcji to niezbędne minimum. Najniższe z możliwych. Tak naprawdę powinno być to 10 porcji, złożonych z różnorodnych produktów.

Jeśli po prostu drastycznie zwiększymy konsumpcję świeżych warzyw, możemy poradzić sobie praktycznie każdym problemem zdrowotnym z jakim się mierzymy, nawet z najbardziej groźnymi chorobami niezakaźnymi. To nie musi być wcale skomplikowane. Zwykłe zwiększenie spożycia świeżych warzywa może mieć ogromny wpływ na twoje ciało.

TWOJE ZDROWIE JEST W TWOICH RĘKACH

Badania wykazały, że wielu z najbardziej rozpowszechnionych i groźnych chorób – tych na które według większości zapada się z powodu braku szczęścia, złych genów lub dlatego że „tak się po prostu dzieje kiedy się starzejesz" – można zapobiec za pomocą diety i wyborów co do stylu życia. Potwierdzają to badania takich instytucji jak Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), Uniwersytet Harvarda, Stowarzyszenie Alzheimera by wymienić tylko kilka. Niektórymi z chorób możliwymi do uniknięcia z pomocą diety są:

- Rak: do 95 procent przypadków można zapobiec przez dietę[13]
- Cukrzyca typu 2: 90 procentów przypadków możliwych do uniknięcia dzięki diecie[14]

- Choroby serca: 82 procent przypadków można zapobiec dzięki diecie[15]
- Udar: co najmniej 80 procent przypadków do uniknięcia za pomocą diety[16]
- Choroba Alzheimera: do 99 procent przypadków do uniknięcia dzięki diecie[17]

Twoje zdrowie i twoja przyszłość jest w twoich rękach. Bez względu na twoją obecną sytuację, możesz ją zmienić i dość szybko poprawić swoje zdrowie i mieć energię, witalność oraz ciało swoich marzeń. Musisz po prostu postępować w nieco odmienny sposób. I będziesz zaskoczony jak niewielka zmiana wywołuje kaskadową poprawę zdrowia i samopoczucia. Musisz po prostu wiedzieć na czym się skupić i w jakiej kolejności zmieniać koleje rzeczy, aby cały proces był tak prosty jak to tylko możliwe.

Na szczęście odpowiedź właśnie trzymasz w dłoniach.

Alkaliczne Oczyszczenie jest kluczem do odwrócenia lat zaniedbań, przywrócenia równowagi w twoim ciele, wzmocnienia go i ochrony oraz zmniejszenia ryzyka zapadnięcia na jedną z tych strasznych chorób trapiących nasze społeczeństwo. Da ono twojemu ciału całkowicie nowy, świeży początek. Nie mogę się doczekać aby rozpocząć z tobą Alkaliczne Oczyszczenie i podjąć wspólnie z tobą działania, byś mógł rozpocząć nowe życie w zdrowiu, z wigorem, witalnością oraz niespotykaną wolnością.

Ale zanim przejdziemy do akcji, musisz zrozumieć co dzieje się wewnątrz twojego ciała i w jaki sposób AO przywróci naruszoną równowagę.