



Ross Bridgeford

Alkaliczne Oczyszczanie

Rewolucyjny plan przywrócenia zdrowia
i utraty wagi bez wyrzeczeń

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Alkaliczne Oczyszczanie



Ross Bridgeford

Alkaliczne Oczyszczanie

Rewolucyjny plan przywrócenia zdrowia
i utraty wagi bez wyrzeczeń

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 2020
ISBN 978-83-8168-392-0

Tytuł oryginalny: *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 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki zdrowotne mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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 Oczyszczanie 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 niezwyklej 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 Oczyszczanie. 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 zdrowiu w miejsce choroby. Moja rada jest prosta: kup tę książkę.

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

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

– Jon Gabriel, twórca Metody Gabriela

Ta książka przyniosła mi wiele radości! Zaspokoili 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 Oczyszczanie 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 wspieranych przez naukę wskazówek, które pomagają szybko i w naturalny sposób zwiększyć naszą energię, abyśmy mogli żyć pełnią życia. Przeczytaj tę książkę, zastosuj się do zwartych w niej prostych zasad i obserwuj, jak zmienia się twoje ciało i energia.

– Yuri Elkaim,
autor książki *Sposób na chroniczne zmęczenie*

Nie ma nikogo, komu ufam bardziej niż Rossowi Bridgefordowi jeśli chodzi o kwestie związane z przystępnym przedstawianiem kwestii związanych z nauką o zasadowości. Alkaliczne Oczyszczanie upraszcza zagadnienia 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 trwałych efektów. Podejście Rossa można zastosować 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, wypełnić je 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 | 13 |
| Wstęp | 17 |

CZĘŚĆ I NATURA BESTII

| | |
|--|----|
| Rozdział 1: Jak się tu znaleźliśmy? | 33 |
| Rozdział 2: Pięć głównych układów | 45 |
| Rozdział 3: Główny cel twojego ciała | 69 |
| Rozdział 4: Trzy główne powody utraty równowagi | 79 |
| Rozdział 5: Przywrócenie równowagi za pomocą Metody Potrójnego A | 93 |

CZĘŚĆ II ZRESETUJ SWOJE ZDROWIE

| | |
|--|-----|
| Rozdział 6: Pięć filarów Alkalicznego Oczyszczania | 123 |
| Rozdział 7: Chodzi o wyniki | 149 |
| Rozdział 8: Wszystko co będziesz jadł w czasie Alkalicznego Oczyszczania | 161 |
| Rozdział 9: Pomoce kuchenne i suplementy w Alkalicznym Oczyszczaniu | 177 |
| Rozdział 10: Ćwiczenia w trakcie Alkalicznego Oczyszczania | 191 |

CZĘŚĆ III DO DZIEŁA!

| | |
|---|-----|
| Rozdział 11: Siedem dni przed oczyszczaniem | 209 |
| Rozdział 12: Siedem dni Alkalicznego Oczyszczania | 259 |
| Rozdział 13: Reszta twojego alkalicznego życia | 303 |
| | |
| Produkty | 323 |
| Lista zakupów | 329 |
| Lista przepisów | 335 |
| Tabele przeliczeniowe | 337 |
| Podziękowania | 341 |
| O Autorze | 344 |
| Przypisy | 345 |

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 zbierają 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 tę 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 przyczyną 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 wywołującego 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. Słyszemy z jednej strony, że tłuszcz jest zły, ale zdarzają się też opinie, że jest sposobem na pozostanie szczupłym. Słyszemy 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 tę 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, nauczą 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 tyśiącom swoich klientów w odświeżeniu i naprawie ich ciała.

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 na 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 Oczyszczanie 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 stworzyć 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 „jedzeniopodobne” 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 Oczyszczaniu* zainicjujesz efekt kuli śniegowej. Rozpoczniesz własną minirewolucję 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 захcieć 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 początkiem 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 Oczyszczanie (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 (choć 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 wspierać moją nową rodzinę, nie byłbym w stanie dać im tego wszystkiego, co chciałem by mieli. Pracowałem więc jeszcze ciężiej, 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 pogrążyłem się w rozpacz – myśląc o tym, że nigdy mi się nie uda, że jestem chodzącą porażką, że zawiodę moją rodzinę i będę okropnym przykładem dla mojego nowo narodzonego syna – czułem zaciskającą się wokół mnie pętlę, która zwięzała 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 za dbania o własne zdrowie „na jutro” robiłem coś dokładnie przeciwnego do tego, co było moim zamiarem – a było to wsparcie i ochrona mojej rodziny. Poczulem 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, którą w końcu zrozumiałem, było to, że rządzi mną strach. Strach przed porażką to jedna kwestia. 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. Faszzerowanie 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 kierowała by 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 ci 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 wyzwaniem i frustracjami związanymi z zaczynaniem od nowa, tylko po to, by się rozczarować i ponownie rozpocząć swoje zmagania.

Moja osobista podróż przez frustrację, strach i rozczarowanie jest powodem, dla którego istnieje Alkaliczne Oczyszczanie. Gdybym nie znalazł się w 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 Oczyszczanie jako program możliwy do realizowania online, moi klienci weszli na zupełnie nowy poziom w osiągniętych wynikach. Na chwi-

łę obecną przeprowadziłem przez AO ponad 9000 osób, ze stuprocentową skutecznością pośród 92 procentowej grupy klientów, która ukończyła program.

Zaprojektowałem oczyszczanie 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!), 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 zupełnie 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 Oczyszczanie 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 wiedza, że ich życie za chwilę się odmieni.

W celu naprawy własnego zdrowia, co ostatecznie poskutkowało powstaniem metody AO, szukałem wykwalifikowanych ekspertów – dziesiątek lekarzy, naukowców i specjalistów w kompletnie innych dziedzinach specjalizacji od mojej – w celu odbycia z nimi burzy mózgow. 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 osiągnane rezultaty na zupełnie nowy poziom. A musicie wiedzieć, że chłonałem 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 ciała równowagi zasadowej jest absolutnie kluczowe – ale rozumiałem 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.

GŁÓWNY CEL TWOJEGO CIAŁA

Wiemy już, że nasza standardowa amerykańska dieta (lub może lepiej nazywać ją „standardową, nowoczesną dietą” ponieważ nie tylko Amerykanie żywią się w ten sposób) jest odpowiedzialna za tysiące chorób takich jak rak, choroby serca i wątroby, osteoporoza, fibromialgia i refluks.

Wiemy również, że te choroby są spowodowane przez zaburzenie równowagi w pięciu głównych układach. Nierównowaga leży u podstaw praktycznie każdego wyzwania zdrowotnego. Niezależnie od tego czy twoim osobistym celem jest fantastyczny wygląd czy poczucie pełnej energii, to twoje ciało ma jeden prosty cel: utrzymać cię przy życiu. Aby to osiągnąć, równowaga musi być zachowana. Równowaga równa się życie.

Twoje ciało porzuci wszystko i rzuci co się da, aby zapobiec brakowi równowagi pH we krwi, który to może doprowadzić do szybkiej śmierci. Jednak zastosowanie tak drastycznych środków w celu odzyskania równowagi przez ciało, wiąże się z poważnymi konsekwencjami.

To, że organizm jest w stanie regulować swój wewnętrzny balans, nie oznacza, że powinniśmy go do tego zmuszać. Jeśli równowaga jest zachwiana, ciało przechodzi w tryb „alarmowy”, który w szkodliwy sposób obciąża jego funkcjonowanie. Wysilek podejmowany przez organizm w celu przywrócenia

równowagi przypomina sprzątanie po huraganie. Przetrwaleś nawałnicę, ale zastałeś dom zrujnowany, nie masz elektryczności ani czystej wody. Podróż twojego ciała od wywołanej dietą kwasowości z powrotem do stanu wyjściowego może wywołać insulinooporność²³, cukrzycę typu 2²⁴, nadciśnienie²⁵, przewlekłą chorobę nerek²⁶, atrofię mięśni²⁷, nowotwory²⁸, osteoporozę²⁹ i wiele, wiele innych.

Zniszczenia powstałe w trybie alarmowym są nazywane „ładunkiem toksycznym”. Przykładowo, kiedy wytrącony z równowagi układ hormonalny nadprodukuje kortyzol, organizm musi zbalansować jego chronicznie podwyższony poziom. W trakcie tego procesu produktem ubocznym jest zwiększenie poziomu kwasowości. Ten toksyczny ładunek kwasu powoduje wytrącenie z równowagi buforów pH i układu trawiennego. Walka o zbalansowanie jednego układu obciąża cały organizm i prowadzi do kolejnych kłopotów i wzrostu poziomu toksyn, co pozwala na rozwój kolejnych chorób.

Głównym celem organizmu jest utrzymanie cię przy życiu. Jeśli oznacza to wywołanie długotrwałych problemów, to i tak zadziała w ten sposób, nawet jeśli skutki będą katastrofalne. To tylko kwestia czasu zanim będziesz musiał zapłacić cenę za funkcjonowanie w trybie alarmowym, i dzieje się to dużo szybciej niż myśli większość ludzi. Niektóre z zaburzeń równowagi, które mają katastrofalne skutki w przyszłości to:

- kwasica wywołana dietą,
- słabe porcje bakterii jelitowych,
- podwyższona produkcja hormonów – w szczególności nadprodukcja insuliny i kortyzolu,
- podwyższona produkcja białych i czerwonych krwinek,
- nadmierna aktywność immunologiczna,
- produkcja wolnych rodników,

- nadprodukcja kwasów układu pokarmowego,
- nadmierna lub niedostateczna produkcja enzymów.

Tylko jedno zaburzenie równowagi – stosunek dobrych bakterii jelitowych do złych – jest w stanie spowodować takie dolegliwości jak: zaparcia, przewlekła biegunka, nieświeży oddech, problemy hormonalne, napięcie przedmiesiączkowe, problemy z prostatą, powiększenie piersi u mężczyzn, kandydoza, przewlekłe problemy z oddychaniem, wysoki poziom cholesterolu, problemy neurologiczne i osteoporoza.

Chronicznie podwyższony poziom kortyzolu prowadzi do raka³⁰ i chorób serca³¹.

Nadaktywna odpowiedź immunologiczna na stany zapalne może spowodować problemy autoimmunologiczne*, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów i toczeń.

Próby zrównoważenia balansu kwasu chlorowodorowego w organizmie przez produkcję wodorowęglanu sodu w czasie trawienia mogą powodować refluks.

Osteoporoza często wynika z tego, że organizm nie jest w stanie buforować nadmiaru kwasów ze standardowej, nowoczesnej diety³².

Dna moczanowa jest wynikiem niewłaściwego metabolizowania fruktozy przez wątrobę i nadprodukcji kwasu moczowego, który jest toksycznym produktem ubocznym rozchwanego systemu detoksykacji.

To tylko garść przykładów na to, co może się wydarzyć, gdy twój organizm pracuje ciągle w trybie alarmowym i walczy o odzyskanie równowagi. To coś w rodzaju filmu akcji,

* Więcej o przyczynach oraz sposobach radzenia sobie z tego rodzaju schorzeniami można przeczytać w książce „Choroby autoimmunologiczne – holistyczne uzdrawianie” autorstwa Aimee E. Raupp. Książka dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

w którym bohaterowie przenoszą się od jednej katastrofy do kolejnej. Przeżywają, ale pozostawiają po sobie zgłiszcza.

Sposób, w jaki ludzie jedzą, piją i funkcjonują we współczesnym społeczeństwie, powoduje, że nasze organizmy są zmuszane do walki od chwili, gdy się budzimy, do momentu, w którym zasypiamy. Mogą sobie z tego nie zdawać sprawy (jeszcze), ale całymi dniami walczą w straconej bitwie, by tylko zachować krytyczną równowagę, która trzyma nas przy życiu. A im więcej cukru, zbóż, napojów gazowanych, chleba, makaronów, fast foodów i gotowych dań konsumujemy, tym większe zaburzenia równowagi i głębszy dołek, który pod sobą kopujemy (za pomocą widelca).

Jeśli bombardujesz swoje komórki śmieciami i pozbawiasz je składników odżywczych, to chroniczny brak równowagi prowadzący do czegoś poważnego stanowi tylko kwestię czasu. Może się zacząć od czegoś małego. Możesz czuć się bardziej zmęczony niż byś tego chciał. Może od czasu do czasu dokuczają się bóle głowy. Po jakimś czasie twoje dolegliwości przerodzić się mogą w coś denerwującego i niewygodnego, ale nie zagrażającego życiu, jak zespół jelita drażliwego lub refluks. A wtedy po jakimś czasie, jeśli brak równowagi wciąż występuje, to ten denerwujący zespół jelita drażliwego przekształci się w zespół nieszczelnego jelita – i dopiero wtedy zacznie być naprawdę nieprzyjemnie. Nieszczelne jelito prawie zawsze przechodzi w stan autoimmunologiczny taki jak choroba Hashimoto, która zrujnuje twoją tarczycę i zaatakuje nadnercza niczym inteligentny pocisk. Poskutkuje to przyrostem wagi, poczuciem niepokoju, zmęczenia, problemami z koncentracją, słabym snem i związanymi z jelitami refluksiem i bólami brzucha. Życie stanie się ciągłą walką. Z czasem prawdopodobnie pojawi się nowotwór mogący skrócić twoje życie.

Wszystko to przez brak równowagi.

Konsekwencje braku równowagi pięciu systemów nadrzędnych

Nierównowaga w każdym z pięciu głównych układów może szybko doprowadzić do długotrwałych problemów, w tym:

Układ hormonalny: zapalenie tarczycy, zmęczenie nadnerczy, cukrzyca typu 2, osteoporoza, problemy reprodukcyjne, zaburzenia metabolizmu i niektóre nowotwory.

Układ pokarmowy: refluks, zespół jelita drażliwego, choroba Crohna, zapalenie uchyłków, kamienie żółciowe i wrzody trawienne.

Układ odpornościowy: reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto, toczeń, stwardnienie rozsiane i małopłytkowość.

System detoksykacji: choroba wątroby, choroba nerek, stłuszczenie wątroby, dna moczanowa i uszkodzenie układu nerwowego.

System buforowania pH: wybierz sobie sam, ponieważ kwasica wywołana dietą i stanami zapalnymi może negatywnie wpływać na praktycznie każdy proces, obszar i narząd w ciele.

Większość ludzi jedzących standardową nowoczesną żywność może nie zdawać sobie sprawy, że zapala wszystkie bezpieczniki w swoich ciałach. Skumulowana nierównowaga, jeśli nie zostanie zdiagnozowana i zbalansowana, może eksplodować w postaci zmęczenia, problemów z koncentracją, niepokoju, tycia, niezdolności do zrzućcia wagi, niedowagi i problemów z przybraniem na wa-

dze, refluksu, zespołu drażliwego jelita, dny moczanowej, zapalenia stawów i osteoporozy. Jeśli którykolwiek z tych symptomów wydaje ci się znajomy, to masz wyraźne sygnały na to, że w twoim organizmie brakuje równowagi.

Możesz to przetrwać, ale ledwo.

TWOJE CIAŁO POTRZEBUJE POMOCY

Jedzenie, napoje i wybory życiowe, które dziś podejmujesz, będą miały bezpośredni i natychmiastowy wpływ na delikatną równowagę skomplikowanych układów w twoim ciele, zarówno pozytywny jak i negatywny.

Możesz wprowadzić trwałą, pozytywną zmianę w swoim życiu, jeśli dzisiaj poprawisz swoją dietę. Jednak jeśli od lat praktykowałeś standardową nowoczesną dietę – i przechodziłeś przez diety odchudzające powodujące efekt jo-jo – bitwa tocząca się wewnątrz twojego ciała może być trudniejsza do wygrania.

Według badań angielskich naukowców z 2017 roku, ciało buforuje tak dużo kwasowości spowodowanej dietą jak może, a to, czego nie jest w stanie zneutralizować, przechowuje w organizmie³³. Z czasem toksyczne odpady gromadzą się w tkankach. Kości i mięśnie są pierwszymi czynnikami, które doświadczają negatywnych skutków kumulacji kwasów. Gdy organizm jest przeciążony zgromadzonym wewnątrz kwasem moczowym, to kończyny zaczynają puchnąć, co może być objawem dny moczanowej.

Jeden kłopot związany z przechowywaniem w ciele odpadów pochodzących ze „złej diety” jest dobrze znany większości z nas. Nadmierna produkcja insuliny – spowodowana spożywaniem

glutenu i cukru – prowadzi do szybkiego powstawania komórek trzewnej tkanki tłuszczowej, którą ciężko zgubić na każdej „diecie”. Gdy ciało zaczyna magazynować jakiś składnik, nie jest zbyt skore do pozbycia się go, nawet jeśli jest on szkodliwy dla zdrowia. Szybki przyrost bakterii *Candida* w układzie pokarmowym – co jest skutkiem ubocznym trawienia cukrów, drożdży, glutenu i przetworzonej żywności – w oczywisty sposób przeszkadza w prawidłowym trawieniu i wydawałoby się, że ciało zrobi wszystko, by pozbyć się ich nadmiaru. W rzeczywistości organizm próbuje sobie z tym poradzić, ale działanie układu odpornościowego powoduje stan zapalny i zwiększa kwasowość, przez co nagromadzenie grzyba i niestrawionej materii zatyka jelito cienkie co przeszkadza we wchłanianiu składników odżywczych i stwarza zagrożenie wystąpienia zespołu nieszczelnego jelita.

Istnieją *setki* przykładów na to, jak magazynowanie toksyn w organizmie zmusza ciało do funkcjonowanie w trybie „stanu wyjątkowego” za każdym razem, gdy musi przywrócić równowagę. A kiedy ciągle zmuszamy je do jej przywracania, sprawy zaczynają się permanentnie wymykać spod kontroli, ponieważ każdy z tych problemów *dotatkowo* przyczynia się do powstania przewlekłej nierównowagi.

Pierwszymi wskazówkami tego, że organizm jest wytrącony z równowagi, mogą być tak nieszkodliwe dolegliwości jak problemy z cerą, nieświeży oddech lub brak energii. Kiedy brak równowagi się pogłębia, dochodzą kolejne wskazówki w postaci uciążliwych, lecz niezagrażających życiu chorób, takich jak refluks, zespół jelita drażliwego, dna moczanowa lub zapalenie tarczycy. Ostatnią wskazówką będą groźne choroby zwyrodnieniowe takie jak rak lub choroba serca.

Może być tak źle, że nawet jeśli zaczniesz odżywiać się prawidłowo od tego momentu, twoje ciało będzie musiało

pozostać w trybie alarmowym, by poradzić sobie z toksynami nagromadzonymi do tej pory w organizmie. Nierównowaga pomiędzy zmagazynowanymi toksynami musi zostać zlikwidowana, zanim efekty ich działania zostaną wyeliminowane.

Innymi słowy musisz najpierw oczyścić się z nagromadzonych toksyn, aby dać swojemu ciału nowy początek.

Po tym jak wyjaśniam to wszystko, klienci często pytają: „Skąd mam wiedzieć, czy jestem po prostu wytracony z równowagi, czy może mam do czynienia z magazynowanymi przez lata toksynami?”

W rzeczywistości nie ma to żadnego znaczenia. Niezależnie od tego co uznajesz za prawdopodobne, musisz się ponownie zrównoważyć i zresetować. Każdy jest inny, z wieloma zmiennymi wchodzącymi w grę, jak na przykład to jak dużo cukru i glutenu jesz, jakie masz genetyczne uwarunkowania, w jakim stopniu jesteś narażony na kontakt z zewnętrznymi toksynami (chemikalia, zanieczyszczenia i roznoszone zarazki/choroby), jakie leki przyjmujesz i w jakim środowisku żyjesz. Ale niezależnie od ilości toksyn zgromadzonych w twoim organizmie, musisz się ich pozbyć i pomóc swojemu ciału w przywróceniu równowagi i zachowaniu jej, nie zabijając się po drodze. Aby przywrócić równowagę w możliwie bezbolesny sposób – ten „sekret” dobrego zdrowia – musisz oczyścić się z nadmiaru nagromadzonych substancji i stanów zapalnych, dając ciału narzędzia do naprawy, odbudowy i rozwoju.

OCZYSZCZENIE Z TOKSYN W CELU ZRESETOWANIA CAŁEGO SYSTEMU

Jeżeli przez lata żyłeś w stanie braku równowagi, odczuwasz objawy tym spowodowane lub mierzysz się z wyzwaniem zdro-

wotnym, musisz podjąć ogromne, pozytywne działanie. I choć przykro mi to mówić, sałatka tu i tam nie załatwi sprawy. Ani szklanka wody cytrynowej o poranku. Choć jest pyszna, to nie doprowadzi do cudownego uzdrowienia.

Potrzebujesz resetu.

Musisz przerwać błędne koło, włączając przycisk reset i oczyścić twoje główne układy, które były wytrącone z równowagi przez długi czas, naprawić organy i systemy odpowiedzialne za zachowanie balansu.

Alkaliczne Oczyszczanie pomoże ci to zrobić szybko i sprawnie, zapewniając jednocześnie obfitość pożywienia i odwracając skutki lat zatorów i nierównowagi. Dasz swemu ciału świeży start z pełną funkcjonalnością i siłą.

Będziesz współpracować ze swoim ciałem, wspierać je i pomagać sobie w uleczeniu się. Ty i twoje ciało tworzycie zespół. Kiedy pracujecie razem, możecie zdziałać cuda. Tak więc połączcie siły! Powiedz swemu ciału, samemu sobie, ze szczerego serca „dziękuję” za dotarcie tak daleko i okaż swoją wdzięczność, zapewniając organizmowi pokarm, którego potrzebuje, by odpowiedzieć „proszę bardzo!” Jeśli to zrobisz, twoje ciało odpłaci ci w dwójnasób.



Ross Bridgeford – autor książek o odżywianiu, twórca metody Alkaline Reset Cleanse (Alkaliczne Oczyszczanie). Od ponad 15 lat szkoli ludzi, jak w łatwy sposób osiągnąć swoje zdrowotne cele. Za pośrednictwem strony internetowej, książek, programów i kursów bezpośrednio wpłynął na życie przeszło 10 000 klientów z ponad 60 różnych krajów. Mieszka w mieście Brisbane w Australii ze swoją partnerką Tanią i dwójką dzieci.

Objawy zakwaszenia organizmu:

- brak energii,
- refluks,
- problemy z cerą,
- kłopoty z utrzymaniem optymalnej wagi ciała,
- nieświeży oddech,
- cienkie i łamliwe paznokcie,
- zajady lub choroby dziąseł,
- zapalenie tarczycy.

To tylko niektóre z „niegroźnych” dolegliwości mogących być efektem zakwaszonego organizmu. Brak równowagi kwasowo-zasadowej w ciele może jednak skutkować dużo poważniejszymi schorzeniami np. cukrzyca typu 2, choroby serca, a nawet nowotwory. Powstrzymaj kwasicę już dziś dzięki siedmiodniowemu programowi opierającemu się na diecie alkalicznej, uzupełnionemu o odpowiednie zioła, witaminy oraz ćwiczenia.

Od odkwaszenia do zdrowia!

Prosty przewodnik, który nauczy Cię jak kontrolować własne zdrowie i dosłownie uruchomić mechanizm samoleczenia ciała oraz stworzyć wewnętrzne środowisko sprzyjające zdrowiu, a nie chorobie. Moja rada jest prosta: kup tę książkę.

– Ty M. Bollinger, autor bestsellera *Cała prawda o raku*

Patroni:

**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

uroda
zdrowie.pl

grella.pl

SZUKATER.PL

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

Cena: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-392-0



9 788381 683920