

Słynni ludzie o książce *Dieta kolagenowa od podstaw*

„Jeśli jesteś zmęczony, chory, wypalony emocjonalnie i chcesz znów poczuć się młodo, dr Kellyann ma dla ciebie wiadomość: też przez to przechodziła. I ma na to sposoby”.

— DR MEHMET OZ

„Dr Kellyann udowadnia, że oczyszczanie organizmu nie musi być drastyczne. Jej bezbolesny plan, skoncentrowany na pysznych daniach wypełnionych po brzegi składnikami odżywczymi, daje wspaniałe rezultaty bez stresu i głodzenia się”.

— DR MARK HYMAN, autor książki
Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść
(nr 1 wśród bestsellerów magazynu *New York Times*)

„Oczyszczanie przebiega szybko, a pożywne zupy, bogate koktajle i orzeźwiające zielone koktajle zaspokoją głód na cały dzień”.

— J.J. VIRGIN, autorka bestsellerów *The Virgin Diet*
i *The Sugar Impact Diet*

„Największym odkryciem, jakiego dokonałam na własnej drodze do dobrego samopoczucia, była uzdrawiająca moc jedzenia – moc, którą dr Kellyann wykorzystuje w swojej genialnej diecie”.

— DR IZABELLA WENTZ, nr 1 wśród bestsellerów
„*New York Timesa*” *Co jeść, aby pozbyć się objawów*
Hashimoto i Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się
objawów

„Absolutnie uwielbiam takie oczyszczanie – jest łatwe i przyjemne, a do tego szybko likwiduje zbędne kilogramy. Jeśli szukasz diety oczyszczającej, która dodaje sił i energii, świetnie trafiłeś”.

– PENELOPE ANN MILLER, wielokrotnie nagradzana
aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna

„Jestem wielką fanką kolagenu i uwielbiam oczyszczanie organizmu, a dieta dr Kellyann łączy w sobie to, co najlepsze w obu tych sferach. Wypróbuj ją na sobie, a poczujesz się piękniejszym zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz”.

– ELENA GEORGE, makijażystka gwiazd,
ośmiokrotna zdobywczyni nagrody Emmy

„Zrób swojemu ciału wielką przysługę i spróbuj tego szybkiego, łatwego oczyszczania opartego na naukowych osiągnięciach. Jego rezultaty cię zachwycą”.

– DR AMY SHAH, podwójnie certyfikowany lekarz
medycyny i ekspert w dziedzinie wellness

„Jeśli zaczynasz odczuwać oznaki starzenia się i zmęczenia, lecz pragniesz zatrzymać zegar – lub nawet go cofnąć – to opisana w niniejszej książce dieta oczyszczająca dostarczy ci informacji i inspiracji, których potrzebujesz”.

– DR ANTHONY YOUN, autor *The Age Fix*

„Świeże, zabawne spojrzenie na oczyszczenie, pełne fantastycznych przepisów, które będziesz wykorzystywać jeszcze długo po lekturze książki”.

– ROBB WOLF, autor bestsellerów na liście magazynu *New York Times* „Wired to Eat” i „Paleo dieta”

„Oczyszczanie autorstwa dr Kellyann to mądry, prosty sposób, aby rozpocząć swoją podróż w kierunku dobrego zdrowia”.

– MARK SISSON, autor bestsellerów „New York Timesa” *Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię* i *The Keto Reset Diet*

„Dostarczenie organizmowi odpowiednich składników odżywczych może uzdrowić twoje ciało i umysł, a dieta oczyszczająca dr Kellyann jest skutecznym sposobem, aby to zrobić”.

– MAX LUGAVERE, bestsellerowy autor „New York Timesa”, autor książki *Genius Foods*

„Jeśli masz nadwagę, cierpisz na brak kondycji i czujesz, że przedwcześnie się starzejesz się, możesz zacząć swoje życie od nowa – dr Kellyann pokaże ci, jak to zrobić”.

– BO EASON, były zawodnik NFL

„Dr Kellyann Petrucci wykonała wspaniałą pracę, przybliżając nam wiedzę naukową na temat detoksykacji. Tym samym, prezentuje najlepszy możliwy sposób mierzenia się z wieloma toksycznymi wyzwaniami stawianymi przez współczesny świat”.

– dr DAVID PERLMUTTER, autor bestsellerów nr 1
„New York Timesa” *Grain Brain. Zbożowa głowa*
i *Brain Wash*

„Dieta oczyszczająca dr Kellyann bogata w składniki odżywcze jest niczym innym, jak transformacją. W ciągu zaledwie kilku dni poczujesz się lżejszy, czystszy i zdrowszy”.

– DR TERRY WAHLS, założyciel Wahls Research
Fund i autor m.in. książki *Fenomenalna kuracja*
dr Wahls. Plan leczenia stwardnienia rozsianego
i *innych chorób autoimmunologicznych*

DIETA
KOLAGENOWA
od podstaw

dr Kellyann Petrucci

DIETA KOLAGENOWA *od podstaw*

5-dniowy program usunięcia zapalenia stawów,
nieszczelności jelita, pokonanie otyłości
i odmłodzenia skóry

vital
GWARANCJA ZDROWIA

*Doktorowi Mehmetowi Ozowi i jego zespołowi:
Błyskotliwi, nowatorscy i pełni pasji w przedstawianiu prawdy.
Dziękuję za wiarę we mnie, za łaskawe wyniesienie mnie na wyżyny
i włączenie mnie do rodziny dr. Oza.*

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszzycka

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-137-9

Tytuł oryginału: *Dr Kellyann's Cleanse and Reset: Detoxify, Nourish, and Restore Your Body for Sustained Weight Loss...in Just 5 Days*

Copyright © 2019 by Best of Organic, LLC
This translation published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, 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

Spis treści

PRZEDMOWA	13
-----------------	----

CZĘŚĆ 1

Co dała mi moja książka... i co może dać tobie

ROZDZIAŁ 1	Dlaczego napisałam „Oczyszczanie” – coś dla mnie	19
ROZDZIAŁ 2	Podstawy naukowe	29

CZĘŚĆ 2

Oczyszczanie krok po kroku

ROZDZIAŁ 3	Przygotowanie do oczyszczania	61
ROZDZIAŁ 4	Oczyszczanie	75
ROZDZIAŁ 5	Po oczyszczaniu: Plan na Zdrowe Życie dr Kellyann	109
ROZDZIAŁ 6	Więcej sposobów, aby cieszyć się seksownym i zdrowym ciałem przez całe życie	151

CZĘŚĆ 3

Przepisy w ramach Planu oczyszczaniai nie tylko

ROZDZIAŁ 7	Rewelacyjne zielone smoothie	187
ROZDZIAŁ 8	Bogate, kremowe koktajle	211
ROZDZIAŁ 9	Pożywne zupy na bazie bulionu	233
ROZDZIAŁ 10	Odświeżająca woda oczyszczona	283
ROZDZIAŁ 11	Przepisy Planu na Zdrowe Życie dr Kellyann	291
PRZYPISY		329

Przedmowa

Od wielu lat wysłuchuję, wspieram, dzielę śmiech i łzy z wieloma ludźmi – głównie z kobietami w przymierzalniach moich sklepów. Od 14 roku życia prowadziłam sklep z odzieżą, sprzedawałam również buty w mojej rodzinnej firmie w Nowym Jorku. Później wraz z rodziną przeprowadziłam się do Kalifornii, gdzie w 1999 roku założyłam sklep elysewalker. Jestem znana jako „fashionistka”, ale prawda jest taka, że przede wszystkim jestem matką, żoną, przyjaciółką i chłopczycą (ale nade wszystkim mamą).

Odkąd pamiętam, zmagalam się z nadwagą i negatywnym postrzeganiem swojego ciała. Nie jestem puszysta, ale nie jestem też chuda. Zazwyczaj noszę rozmiar „M”. Wiem też, że nie pozostaję sama w tej walce, ponieważ pracuję z kobietami (a teraz także z mężczyznami), każdego dnia przez cały rok, ubierając, stylizując i słuchając ich historii. Niezależnie od tego, czy chodzi o hormony, ciążę, rozwód, raka, menopauzę, chorobę autoimmunologiczną, ślub czy bar micwę, poznaję fragment życia każdej z moich klientek.

W wieku 35 lat zdiagnozowano u mnie chorobę autoimmunologiczną, która w moim przypadku atakuje tęczówki oczu. (Definicja choroby autoimmunologicznej mówi, że ciało mylnie atakuje

zdrowe komórki organizmu). Przez około 3 lata borykałam się z dolegliwościami związanymi ze światłem dziennym i cierpiałam na ogólną wrażliwość na światło, co w rezultacie doprowadziło do kuracji sterydami, przyrostu wagi, a następnie zażywania metotreksatu, aby pomóc mojemu ciału wyjść z trybu ataku.

Do czterdziestki radziłam sobie świetnie, szukając sposobów na opracowanie zdrowego stylu życia i utrzymanie mojego ciała w remisji. Przeczytałam każdą możliwą książkę, przez lata konsultowałam się z ponad dwudziestoma ośmioma lekarzami. Byłam na diecie bezglutenowej i kontrolowałam wszystko: wagę, wzrok, ćwiczenia i równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

Potem, gdy dobiegałam pięćdziesiątki, moje hormony zaczęły zwalniać i wszystkie dotychczasowe sztuczki przestały działać. Czułam się wyczerpana i wzdęta (jakbym była w piątym miesiącu ciąży). Moja skóra i włosy zaczęły się zmieniać, i to nie do końca w pozytywny sposób. Podczas gdy moje ciało rosło, moje włosy przerzedzały się. Nie jest to dobre połączenie!

Z natury jestem osobą opiekuńczą i często przyjmuję rolę powiernika. Staram się być dobrym wzorem do naśladowania dla wszystkich członków mojego zespołu, zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Ale w tamtym momencie to ja potrzebowałam pomocy i wsparcia. Żona mojego taty, Lynn, a potem moja droga przyjaciółka z Uniwersytetu Columbia, Rebecca, i jej mąż, Peter, dostrzegli moje zmagania i namówili mnie do przeczytania „Diety bulionowej” dr Kellyann. Szybko im powiedziałam: „nie martwcie się, poradzę sobie z tym. Nie jem glutenu, ćwiczę, ogarnę to”. Ale tak się nie stało. Moja walka wciąż narastała, a stare sposoby nie przynosiły już żadnych rezultatów. Przeczytałam więc tę książkę.

Od czasu do czasu każdy z nas otrzymuje prezenty. Dr Kellyann była prezentem подарowanym mi przez moich przyjaciół i rodzinę. Przeczytałam książkę i w towarzystwie przyjaciół rozpoczęłam

dietę (dziękuję Wam, Michelle, Michael, Kath i Deb!). Razem stworzyliśmy zespół i codziennie sprawdzaliśmy się nawzajem. Zaczęliśmy organizować „przyjęcia bulionowe”, wykorzystując pyszne przepisy dr Kellyann. Nie mogłam w to uwierzyć! Moje ciało odpowiedziało! Osobiście skontaktowałam się z dr Kellyann i zaproponowałam wspólne wyjście na pokaz mody Jonathana Simkhaia podczas mojego pobytu w Nowym Jorku. Spotkałyśmy się w kolejce przy Spring Studios. Była ubrana w super elegancką zimową biel, od stóp do głów. Od razu wiedziałam, że ją pokocham!

Inteligentna, odważna, ciepła, zabawna i totalnie bezpośrednia. Dr Kellyann stała się moim duchowym przywódcą. Jako typowa Włoszka powie: „hej, kocham jeść!”. Mój typ! Dr Kellyann doskonale rozumie problem stanów zapalnych, z którymi tak wielu z nas się zмага. Jej plan żywieniowy oparty na bulionie kostnym (nie lubię nazywać tego dietą) to prawdziwy *game changer*!

Dr Kellyann powraca z książką „Oczyszczanie i Reset”. Uwielbiam w niej to, że dostrzega, iż wszyscy czasami wypadamy z toru. Sama szczerze przyznaje, że i jej się to zdarza, ale zarazem sprawia, że zamiast zniechęcenia, budzi się w nas nadzieja. Jej plan jest wykonalny, łatwy i dodatkowo okraszony poczuciem humoru. Jeśli potrzebujesz odnowy, inspiracji i pobudzenia, dziś jest twój szczęśliwy dzień, ponieważ właśnie wykonałeś pierwszy krok: oto trzymasz w rękach tę książkę i za chwilę wyruszysz w niesamowitą podróż zmieniającą twoje życie. To dla mnie ogromny zaszczyt móc przedstawić ci sylwetkę dr Kellyann!

Elyse Walker

Właścicielka elysewalker i TOWNE by elysewalker

Dyrektor mody FWRD by elysewalker

Część 1

CO DAŁA MI MOJA
KSIAŻKA...
I CO MOŻE DAĆ TOBIE

Dlaczego napisałam „Oczyszczanie” – coś dla mnie

Chcę opowiedzieć ci pewną historię, choć jest ona trochę żenująca – no dobra, *totalnie* żenująca – zwłaszcza gdy jest się specjalistą w dziedzinie odchudzania i przeciwdziałania efektom starzenia – kimś, kto od ponad 20 lat pomaga pacjentom odzyskać zdrowie. Jednak mimo to zamierzam ją opowiedzieć.

Dlaczego? Ponieważ w tej chwili wiem, że nie jesteś kimś, kim pragniesz być. Rozpaczliwie marzysz o tym, by schudnąć, lepiej się *czuć* i wyglądać. I chcę, żebyś wiedziała, że ja też tego pragnęłam. I to bardzo...

Widzisz, mój plan oczyszczania potrafi zdziałać cuda, ale tak naprawdę opracowałam go, ponieważ sama byłam kimś, kto potrzebował go w ważnym dla mnie momencie. A to dlatego, że jestem tylko człowiekiem, i czasami potrafię zawalić sprawę... naprawdę schrzanić. I rzeczywiście nawaliłam na całej linii jakiś czas temu.

Życiowe przebudzenie

Zazwyczaj bardzo o siebie dbam. Uczciwie realizuję to, co sama propaguję – ćwiczę, dużo śpię, stosuję dietę pełną naturalnych składników, robię wszystko, co należy. W rezultacie jestem szczupłą i super zdrowa ... a przynajmniej *byłam*.

W 2017 roku wszystko wymknęło się spod kontroli. Żyłam non stop w biegu. Pisałam książkę. Latałam co tydzień z jednego krańca kraju na drugi. Spotykałam się z pacjentami. Nagrywałam programy dla telewizji. Prowadziłam firmę. Do tego doszło dużo stresu, brak snu i pomijanie treningów.

Jeśli jesteś w dobrej formie – a ja byłam na początku 2017 roku – takie rzeczy mogą ująć ci na sucho przez jakiś czas. Ale spróbuj żyć tak dalej, a twoje ciało powie ci: „co ty do *cholery* wyprawiasz?! Spójrz na MNIE!”

Niestety, zignorowałam te wczesne ostrzeżenia. Zaczęłam przybierać na wadze, moja skóra wyglądała okropnie, oczy straciły blask i stały się zapadnięte, a poziom energii spadł do zera. Kiedy szłam do telewizji, nakładałam trzy pary Spanxów, żeby tyłek i uda wyglądały na szczuplejsze. (Tak, to prawda – kamera dodaje nam 10 kg, i to we wszystkich niechcianych miejscach). Mimo to nie przestałam biec.

A wtedy moje ciało w końcu wysłało mi wiadomość, której *nie mogłam* zignorować.

To była jesień 2017 roku. Leciałam American Airlines z Los Angeles do Nowego Jorku. Cały dzień czułam się zmęczona i niezbyt dobrze. I nagle zorientowałam się, że coś jest bardzo, bardzo nie tak.

Zakręciło mi się w głowie – i to strasznie. Czułam się tak, jakbym znajdowała się w tunelu i oddalała się od rzeczywistości. Zaczęłam obficie się pocić, a moje serce wykonywało jakiś dziwny rodzaj kalisteniki.

Wiedziałam tylko jedno: szłam na dno.

Odwróciłam się do pasażera obok mnie i powiedziałam: „chyba zaraz zemdleję. Nazywam się dr Kellyann Petrucci, nie biorę żadnych leków i nie mam żadnych chorób. Proszę zawołać stewardessę”.

Następną rzeczą, jaką pamiętam, było to, że leżałam na podłodze i patrzyłam na stewardessę, która okładała moje plecy i głowę lodem i pytała: „wszystko w porządku? Nic pani nie jest?”. Kiedy załoga wciągnęła mnie na tył samolotu, na przemian odzyskiwałam i traciłam przytomność, słysząc, jak stewardessa pilnie wzywa personel medyczny na pokładzie. Mimo że byłam w innym świecie, pamiętałam swoje myśli: *w co ja się tym razem wpakowałam?*

(A teraz czas na dygresję. Czy wiesz, że nawet w takiej sytuacji jak ta, są jasne momenty? Cóż, kiedy tak leżałam i odpływałam, usłyszałam, jak jedna ze stewardess powiedziała: „to nie może być ona. Na liście pasażerów jest napisane, że ma 52 lata. Ta kobieta *nie* może mieć 52 lat!”. Więc, tak. Leżę na podłodze w samolocie, czuję, że zaraz umrę... ale będąc nawet na wpół martwa, przynajmniej nie wyglądałam na swój wiek. Sukces!).

Wracając do historii... Po przybyciu na lotnisko posadzono mnie na wózek i powiedziano, że muszę się przebadac – mówiąc: „bez dyskusji”. (Dobrze przejrzeły moje intencje).

Trafiłam do szpitala, a potem do kliniki. Miałam anemię. Byłam wyczerpana. Zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Przytyłam 10 kg, co jest OGROMNYM przyrostem wagi, kiedy ma się metr pięćdziesiąt, jak ja. Moje hormony były całkowicie rozregulowane. A ja byłam w rozsypce.

Jasne, może wyglądałam młodziej jak na swój wiek (kocham cię za to, stewardesso!), ale za to wyglądałam *okropnie*. A co gorsza, za chwilę miałam promować najnowszą książkę.

Co więcej, nie tylko okropnie wyglądałam; ja *czułam* się okropnie. I nagle zdałam sobie sprawę, że czułam się tak już od

dłuższego czasu, mimo że spotykałam wspaniałych ludzi i miałam niesamowite życie. Powinnam się świetnie bawić, ale zamiast tego byłam odrętwiała i wyobcowana. A taka nie jestem! Z natury jestem radosną, szczęśliwą Włoszką z wielkim apetytem na życie.

Wtedy zdałam sobie sprawę, że potrzebuję resetu – i to szybko. Musiałam zresetować swój metabolizm, hormony, a nawet umysł. Musiałam „wcisnąć przycisk kompostowania”. Posprzątać dom. Wynieść śmieci. Odzyskać kontrolę nad życiem.

Potrzebowałam ODNOWY.

Jak to się mówi: „lekarzu, wylecz się sam”.

Odzyskać „siebie”

To właśnie w tamtym momencie zaczęłam pracę nad opisanym tutaj planem oczyszczania. A że byłam w głębokich tarapatach, potrzebowałam jego niezwyklej mocy. Wiedziałam, że musi też dać *szybkie* rezultaty, bo byłam zarówno chora, jak i zmęczona tym, że czuję się chora i zmęczona (i gruba). I wiedziałam, że musi to być proste, wykonalne i wygodne, ponieważ nie byłam w stanie poradzić sobie z dodatkowym stresem.

Mój plan zawiera każdy, najdrobniejszy element wiedzy, którą zdobyłam w ciągu dwóch dekad mojej pracy. Wypełniłam go super-żywnością oczyszczającą komórki, pobudzającą metabolizm i spalającą tłuszcz. Następnie poddałam go eksperymentom, aż osiągnęłam właściwy efekt.

Jaki był tego rezultat? W ciągu kilku dni znów zaczęłam czuć się „sobą”. Wyszczuplałam w talii, straciłam zbędne kilogramy, odzyskałam energię, zniknęły cienie pod oczami i znów byłam *szczęśliwa*. Rozpocząłam moją podróż do zdrowia i czułam, że jestem na dobrej drodze.

Byłam tak podekscytowana moim planem, że zaczęłam wypróbować go na moich pacjentach. Tak jak w moim przypadku, bardzo spodobały się im rezultaty, jakie uzyskali – utratę wagi, przypływ energii i poprawę nastroju. Pokochali swoje nowe oblicze: wyglądali młodziej, seksowniej, bardziej promiennie. Spodobał im się też fakt, że stan wyczerpania ustąpił miejsca poczuciu odnowy.

Nie owijając w bawełnę, powiem, że opisany w mojej książce plan oczyszczenia może pomóc ci uzyskać kontrolę nad życiem, patrząc, jak odzyskałam ją ja i jak teraz zmienia się życie moich pacjentów. Co więcej, dieta oczyszczająca mojego autorstwa jest szybka, prosta i bezstresowa. (Ponieważ ostatnią rzeczą, jakiej potrzebujesz, jest dodatkowy stres, prawda? Po prostu nie zamierzam ci go dokładać).

Zatem zadaj sobie pytanie: Czy jesteś wyczerpany, masz nadwagę i czujesz się przygnębiony? Jeśli tak, to potraktuj te objawy jak sygnał ostrzegawczy. Możesz go zignorować i żyć tak dalej, dopóki nie doświadczysz kryzysu, jak ja. Albo możesz podjąć działanie już TERAZ.

Posłuchaj kogoś, kto przekonał się o tym na własnej skórze. Twoje ciało mówi ci, że nadszedł czas, aby nacisnąć przycisk „reset” – zwrócić uwagę na swój stan zdrowia. Jest to łatwiejsze, niż myślisz. Możesz *odzyskać* siebie. W następnych rozdziałach opiszę dokładnie, jak to zrobić, ale najpierw zobaczymy, jak bardzo twoje ciało pragnie się oczyścić.

Szybki quiz na temat oczyszczania

Możesz skorzystać z mojego planu oczyszczania, nawet jeśli jesteś teraz na szczycie swoich osiągnięć. A to dlatego, że dzięki niemu

poziom twojej energii wzrośnie, skóra wygładzi się, a ciało pozbędzie się toksyn. Sama przeprowadzam oczyszczanie cztery razy w roku, na początku każdej nowej pory roku. Dzięki temu wyglądam i czuję się doskonale.

Lecz jeśli czujesz, że znacząco odbiegasz od ideału zdrowia, możesz nawet „rzucić się” na dietę oczyszczającą w akcie *desperacji*... tak jak ja, kiedy doznałam uczucia załamania i wypalenia. Rozwiąż zatem ten szybki test, dzięki któremu zobaczysz, jak bardzo woła o pomoc twoje ciało.

Czy potrzebujesz oczyszczania?

1. Czy przybierasz na wadze, zwłaszcza w okolicach brzucha?
2. Czy łatwo przybierasz na wadze i masz problemy z jej zrzućciem?
3. Czy w ciągu ostatnich kilku lat przytyłeś 5 lub więcej kg?
4. Czy często masz wzdęcia?
5. Czy często cierpisz na inne problemy żołądkowo-jelitowe, takie jak zaparcia lub biegunki?
6. Czy często czujesz się zmęczony?
7. Czy źle sypiasz?
8. Czy brakuje ci snu?
9. Czy budzisz się z uczuciem zmęczenia?
10. Czy odczuwasz ciężki popołudniowy kryzys?
11. Czy masz wrażenie, że jesteś mniej silny i energiczny niż kiedyś?
12. Czy czujesz, że starzejesz się szybciej niż powinieneś?
13. Czy twoja skóra jest sucha, czy pojawiają się na niej drobne linie lub zmarszczki?
14. Czy twoja skóra ma przebarwienia lub jest matowa?
15. Czy masz łuszczycę lub egzemę?
16. Czy twoje oczy są zaczerwienione lub pozbawione blasku?

17. Czy twoje włosy są cienkie lub matowe?
18. Czy twoje paznokcie są suche i łamliwe?
19. Czy często jesteś narażony na działanie toksyn pochodzących ze smogu, ruchu ulicznego, środków czystości lub innych źródeł?
20. Czy często jesz owoce i warzywa pochodzące z upraw nieekologicznych lub niepasteryzowane mięso i jaja?
21. Czy pijesz niefiltrowaną wodę?
22. Czy często chorujesz?
23. Czy masz problemy z powrotem do formy po przebytej chorobie?
24. Czy cierpisz na choroby autoimmunologiczne?
25. Czy często masz zły nastrój lub czujesz się nieszczęśliwy?
26. Czy często odczuwasz niepokój?
27. Czy często doświadczasz uczucia „mgły mózgowej”?
28. Czy seks sprawia ci mniejszą przyjemność niż kiedyś?
29. Czy czerpiesz mniejszą radość z przebywania z przyjaciółmi i rodziną niż dawniej?
30. Czy cieszysz się życiem mniej niż kiedyś?

Teraz policz wszystkie odpowiedzi „tak” i sprawdź swój wynik według poniższej skali:

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na 10 lub więcej pytań, twoje ciało krzyczy na pomoc!

Wynik w przedziale od 5 do 9 odpowiedzi „tak” świadczy o tym, że właśnie wchodzisz w strefę zagrożenia i nadszedł czas, aby załagodzić sytuację, zanim wymknie się spod kontroli.

Jeśli udzieliłeś od 0 do 4 odpowiedzi twierdzących – gratulacje! Jesteś w dużo lepszej formie niż większość ludzi! Oczyszczanie przyda ci się tylko wtedy, gdy będziesz chciał poczuć się jeszcze lepiej.

Dobrze przyjrzyj się swojemu wynikowi. Jeśli masz poczucie totalnej klęski lub że dajesz sobie radę tylko wtedy, gdy musisz wypaść dobrze – to teraz jest czas na podjęcie decyzji.

Jeśli masz już dość bycia grubym, zmęczonym i smutnym człowiekiem, to teraz nadszedł czas, aby odzyskać kontrolę nad swoim życiem.

Nie ma ważniejszej osoby niż TY sam – oto nadchodzi czas, aby stać się najlepszą, najszczeńliwszą wersją samego siebie. Czas, aby poczuć się lepiej niż przez wszystkie ostatnie lata, a może nawet przez całe życie.

Zatem nie wahaj się dłużej, znajdź swoją motywację i chodź. Zrobimy to razem!xx

Zanim zaczniesz...

Mój plan oczyszczania jest idealnym wyborem dla każdego, kto chce zgubić zbędne kilogramy i wrócić do zdrowia w krótkim czasie. Jeśli jednak zaliczasz się do osób cierpiących na poniżej opisane dolegliwości, powinieneś odłożyć dietę na później lub stosować ją tylko pod nadzorem lekarza.

Jesteś w ciąży lub karmisz piersią? Jeśli tak, odłóż oczyszczanie na późniejszy termin. Jedząc dla dwojga, potrzebujesz więcej pożywienia, niż dostaniesz na tej diecie. Mimo to, oczyszczanie jest fantastycznym sposobem na pozbycie się tych dodatkowych kilogramów po ciąży w późniejszym czasie! Pomoże ci również uzupełnić niedobory składników odżywczych utraconych podczas karmienia piersią.

Jesteś cukrzykiem lub przyjmujesz leki na obniżenie poziomu cukru we krwi? Moja dieta oczyszczająca obniży

poziom glukozy we krwi, a to dla ciebie bardzo dobra wiadomość. Jeśli jednak przyjmujesz insulinę lub leki takie jak metformina, musisz uważać, aby nie doprowadzić do hipoglikemii. Poradź się lekarza przed rozpoczęciem oczyszczania i codziennie sprawdzaj poziom cukru we krwi w regularnych odstępach czasu.

Cierpisz na inne przewlekłe problemy zdrowotne?

Skonsultuj się ze swoim lekarzem i zapytaj, czy będziesz musiał dostosować któryś z przyjmowanych leków.

Przyjmujesz leki rozrzedzające krew? Moja dieta oczyszczająca opiera się na dużej ilości zdrowej zieleniny. Zielone rośliny są bogate w witaminę K, która może wejść w konflikt z lekami przeciwzakrzepowymi. Zatem skonsultuj się z lekarzem i upewnij się, że jest to dla ciebie bezpieczne. Jeśli nie, możesz zamienić swoją wieczorną zupę na zwykły bulion kostny i zastąpić zielone smoothie koktajlami zawierającymi mniej warzyw.

Masz mniej niż 18 lat? Jeśli tak, upewnij się, że twoi rodzice i lekarz zgadzają się na przeprowadzenie oczyszczania.

Czy w przeszłości cierpiełeś na zaburzenia odżywiania? Skonsultuj się z lekarzem i upewnij się, że ten plan oczyszczania będzie dla ciebie bezpieczny.

Cierpisz obecnie na jakąś chorobę lub wracasz do zdrowia po urazie? Jeśli tak, twoje ciało musi teraz skoncentrować wszystkie swoje siły na regenerację. Wstrzymaj się z oczyszczaniem do momentu, gdy poczujesz się lepiej... Będę na ciebie czekać!
