

NATALIA ROSE

SUROWA

DIETA
OCZYSZCZAJĄCA



SPOSÓB
NA ZDROWY
ORGANIZM



Pochwały dla Natalii Rose i jej detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia (zwanej też Programem Rose)

Jestem taka wdzięczna za ten program. Czuję się „oświecona”, bardziej doenergetyzowana, szczęśliwsza (sądzę, że ludzie nie zdają sobie do końca sprawy z tego, że to, co jedzą, ma wpływ na ich nastroje) i wreszcie, po raz pierwszy w życiu czuję, że mam większą kontrolę nad moimi nawykami żywieniowymi. Odczułam też ogromną poprawę stanu zdrowia: nie jestem już zależna od leków na astmę. Jestem w stanie przebiec co dzień pięć mil, a ostatnio ukończyłam półmaraton! Jak wiele osób, do tej pory padałam ofiarą efektu jo-jo. Wynik: czuję się dużo bardziej „żywa”. Dziękuję, Natalio!

– *Danielle Reda*

Jestem bardzo podekscytowany możliwością zaoferowania nadzwyczajnego programu zdrowia i utraty wagi Natalii w ośrodku Radu Physical Culture. Gorąco polecam ten program każdemu, kto kiedykolwiek miał problemy ze swoją wagą lub zdrowiem. To zarówno edukacja, jak i naprawdę fajna podróż. Gdy tylko wybierzesz się z nią w tę podróż, twoje postrzeganie pożywienia zmieni się na zawsze i już nigdy nie będziesz się za siebie oglądać!

– *Radu*, założyciel Radu Physical Culture Gym
w Nowym Jorku

Pracuję z Natalią od dwóch i pół miesiąca, a już zrzuciłam w sumie 14 kilogramów i nadal tracę na wadze. Ale po raz pierwszy w życiu naprawdę jestem zadowolona ze swojej wagi i z siebie. To w ten sposób chcę się odżywiać do końca życia. Czuję, jakby powstało nowe istnienie! Nigdy nie spodziewałam się, że moje ciało będzie wyglądać i czuć się tak zdrowo. Wprowadziłam program Natalii również swojej rodzinie, byśmy wszyscy mogli odnosić korzyści ze zdrowego stylu życia. Natalio, jeszcze raz chcę Ci podziękować za to, że zmieniłaś moje życie i wreszcie pomogłaś wygrać tę bitwę.

– *Elena Critean*

Straciłam 9 kilogramów, a moja skóra wygląda o wiele młodziej!

– *Lesley Koustaff*

Z radością stwierdziłam, że już po dwóch tygodniach straciłam 3 kilogramy. Nie mogłam też uwierzyć, o ile zdrowiej i młodziej wygląda moja skóra. Zmiany nastroju zniknęły całkowicie.

– *Alan Stiles*

Oprócz utraty całej nadwagi, zauważyłam zadziwiającą poprawę cery i koloru skóry. Mam więcej energii niż dziesięć lat temu i śpię bardziej głęboko.

– *Marie Firneo*

Moje ogólne samopoczucie bardzo się poprawiło, czuję się silniejsza i pełniejsza energii. Czuję, jakby moje zmysły znów się przebudziły. Najbardziej cieszę się, widząc, że moje dzieci również lubią jeść dużo surowych posiłków. Gdy przygotowuję sałatkę z jednym z przepysznych sosów Natalii, moja trzyletnia córka zawsze żąda dla siebie dużej porcji (i pochlania ją całą). A odkąd moje dzieci zasmakowały surowych lodów domowej produkcji, mogą bez histerii minąć budkę z lodami.

– *Brigit Juen*

Jestem zachwycona tym, co Natalia zrobiła dla mojej córki. Martwiłam się, że zaczyna wyrastać na otyłą nastolatkę, ale po pracy z Natalią ma idealną wagę jak na jej wzrost i wiek.

– *Sara Tirschwell*

Świetnie sobie radzę! Zaczynając, nosiłam ubrania między rozmiarem 14 a 12, a teraz, po trzech tygodniach, wchodzę w jeansy numer 10, a według wagi straciłam 4,5 kilograma (i to w ubraniu!). Z moim żołądkiem jest dużo lepiej!!

– *Jennifer Abrahamson*

Rozpocząłem program Natalii z nadwagą i wieloma dolegliwościami. Zrzuciłem 14 kilogramów i utrzymuję stałą wagę. Mam znacznie więcej energii i rzadziej się przeziębiam.

– *W. Jacobs*

Rozpoczęłam odżywianie zgodne z zasadami Natalii cztery lata temu, żeby zrzucić wagę, poprawić stan zdrowia i poszerzyć wiedzę z zakresu żywienia. Natalia pomogła mi niesamowicie – rezultaty przerosły moje oczekiwania. Moja żywotność znacznie wzrosła, a włosy i skóra są dużo bardziej błyszczące.

– *S. Jacobs*

Rozpoczęłam program Natalii niezdrowa i mając nadwagę. Szybko poznałam zupełnie nowy sposób postrzegania jedzenia, który mógł zaoferować mi optymalne zdrowie. Nie tylko natychmiast zrzuciłam 4,5 kilograma (i nadal chudnę), ale też czuję się doenergetyzowana i spełniona. Najlepsze w tym wszystkim jest to, że znów czuję się sobą; czuję się świetnie w tym ciele, dzięki czemu znów jestem duszą towarzystwa, jaką byłam, nim przybrałam na wadze. Bycie tak piękną, jak to tylko możliwe – na zewnątrz i wewnątrz – daje dużo wolności. Dziękuję, Natalio, za Twoją pasję, rzeczywistą pomoc ludziom i za wiarę we mnie.

– *Jacqueline Vittini*

Tylko po miesiącu stosowania programu Natalii straciłem ponad 5 kilogramów, moja oponka zaczęła znikać, a sprzączka od paska przesunęła się o trzy dziurki. Oprócz utraty wagi, możliwość jedzenia tylu naturalnych, nieprzetworzonych potraw i posiadanie większej kontroli nad tym, co dostarczam swojemu ciału, było bardzo wyzwalające. Ani razu nie miałem napadu głodu lub znużenia potrawami w tej diecie – zawsze znajdzie się smaczny i zdrowy przepis, gdy go potrzebujesz. Kto będzie potrzebować rafinowanego cukru, gdy odkryje nieprzetworzony miód?

– *Joe Hrbek*

NATALIA ROSE

Dietetyczka i twórczyni Programu Utraty Wagi Dzięki Surowemu Jedzeniu

SUROWA DIETA OCZYSZCZAJĄCA



SPOSÓB
NA ZDROWY
ORGANIZM

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Ewa Karczewska
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Agnieszka Odorowicz
KOREKTA: Ewa Skarżyńska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-329-8

THE RAW FOOD DETOX DIET
Copyright © 2005 by Natalia Rose
All rights reserved.

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok, 2010.
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.

Ta książka napisana została wyłącznie w celach informacyjnych. Zawarte tu informacje w żadnym wypadku nie powinny być uznane jako substytut fachowej porady medycznej, która zawsze powinna zostać zasięgnięta przed rozpoczęciem nowej diety lub innego programu zdrowotnego. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek niekorzystne efekty zastosowania zawartych tu informacji.



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

[Kup książkę](#)

**Mojemu ukochanemu mężowi, Lawrence'owi,
za całą radość, jaką daje mi na co dzień.**

**Bogu, za uczynienie ludzkiego ciała takim
wspaniałym w swej wrodzonej doskonałości.**

**Również Tobie, czytelniku, dla którego napisałam
tę książkę, abyś mógł odkryć swą własną doskonałość.**

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
Przedmowa: Dr Steven Pearlman	15
Przedmowa: Frédéric Fekkai	17
Wprowadzenie	19
Dlaczego pokochasz detoksykacyjną dietę z surowego jedzenia	23
Obalając typowe mity związane z surowym jedzeniem	27
Jak korzystać z tej książki	31

CZĘŚĆ I: SUROWA DIETA OCZYSZCZAJĄCA

35

Detoksykacja – jak działa	37
Krok 1. detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia: Przestań zatruwać swoje komórki	39
Krok 2. detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia: Jedz potrawy szybko wychodzące w szybko wychodzących połączeniach	53
Krok 3. detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia: Wypełnij ciało czynnymi enzymami	65
Krok 4. detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia: Musisz pozbyć się śmieci!	75
Krok 5. detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia: Ustal swój Numer Przejścia na Surowe Jedzenie	85

CZĘŚĆ II: MENU DLA KAŻDEGO NUMERU PRZEJŚCIA NA SUROWE JEDZENIE

93

Porady dotyczące korzystania z działu menu	95
Poziom 5. przejścia	97
Poziom 4. przejścia	101

Poziom 3. przejścia	105
Poziom 2. przejścia	109
Poziom 1. przejścia	113

CZĘŚĆ III: PRZEPISY DETOKSYKACYJNEJ

DIETY Z SUROWEGO JEDZENIA

119

Spis przepisów	121
Jak korzystać z tych przepisów	125
Niezbędne sprzęty kuchenne	129
Podstawy	131
Poszerzając swój repertuar	135
Mistrzowskie kreacje	179
Przykładowe menu na przyjęcia	192

CZĘŚĆ IV: SCENARIUSZE CODZIENNYCH SYTUACJI.....

195

Jedząc na mieście	197
Kolacje u znajomych, na wydarzeniach okolicznościowych i spotkaniach	202
Plany na święta	205
Stosowanie diety przy ograniczonym budżecie	208
Biuro	211
Podróżowanie	213
Przeprowadź detoksykację kuchni	216
Przeprowadź detoksykację łazienki	218
Przeprowadź detoksykację garderoby i przestrzeni życiowej	221
Utrzymywanie rodziny: najważniejszy scenariusz życiowej sytuacji	225

CZĘŚĆ V: NA DRODZE DO WYŁĄCZNI

SUROWEGO JEDZENIA

245

Postępując właściwie	247
Surowe objawienie 1.: „Surowe etykiety” cię nie uzdrowią	249
Surowe objawienie 2.: Przejście – nie rzucaj się od razu na głęboką wodę	251
Surowe objawienie 3.: Pamiętaj o celu	252
Surowe objawienie 4.: Rośliny zielone i Zielona Lemoniada to twoja surowa waluta	253
Surowe objawienie 5.: Unikaj gęstych produktów	254

Surowe objawienie 6.: Skoncentruj się, nim zaczniesz pościć	255
Surowe objawienie 7.: Skoncentruj się na kolonoterapii	262
Uwaga końcowa	275
Załączniki	276
Polecani kolonoterapeuci	276
Polecane produkty detoksykacyjne	276
Ulubione surowe przysmaki Natalii	276
Restauracje i sklepy z surową żywnością	277
Bibliografia	278
O Autorce	280

SOJA JEST NAJBARDZIEJ ŚLUSZOTWÓRCZĄ POTRAWĄ NA ZIEMI!

W ciągu ostatniej dekady bardzo dużo pisało się o soi. Była zachwalana jako cudowna potrawa. Zanim jednak wychylisz kolejną szklankę sojowego mleka zamiast innego popularnego napoju, rozważ następującą rzecz: soja jest najbardziej śluzotwórczą potrawą na ziemi. Tej śluzowatej substancji, którą wytwarza soja, nie należy mylić z błoną śluzową. Ten śluz jest lepką, podobną do szlamu substancją, która wstrzymuje rytm i produktywność organizmu. Kumuluje się i utrudnia oddychanie astmatykom, powoduje częste zaburzenia trawienia, jak IBS (zespół drażliwego jelita), a spowalniając układy pokarmowy i krążenia, ostatecznie powoduje tycie i przedwczesne starzenie.

Pewnie rozmyślasz teraz o tych wszystkich zdrowych Japończykach, którzy podobno żyją soją. Prawda jest taka, że nie jedzą oni tyle soi, jak próbują ci wmówić producenci sojowych dań. A dokładniej rzecz biorąc, nie jedzą takich mocno przetworzonych potraw na bazie soi, jak Amerykanie, typu imitacje kurczaka czy pseudoryby. Japończycy jedzą strąki *edamame* (młode strąki soi w jej naturalnym, nieprzetworzonym stanie) i małe ilości tofu. Amerykanie nieprawidłowo interpretują to i sądzą, że każdy produkt zawierający soję jest automatycznie „wolną, niewinną potrawą” o niezliczonej ilości magicznych właściwości. Aż dziw, że po ich zjedzeniu nie chodzimy po wodzie! Sos sojowy może być, gdyż nie jest skoncentrowany, to znaczy jest bardziej płynem niż gęstą potrawą. Możesz również dodawać do potraw niewielkie ilości miso. Ale poza tym staraj się unikać wszelkich potraw z przetworzonej soi, chyba że nie potrafisz rozstać się ze swoim inhalatorem!

Mimo że organiczne masło i śmietana nie są surowe, możesz je spożywać w niewielkich ilościach. Choć tłuszcz cieszy się złą reputacją, jest jednym z głównych składników zdrowia i długowieczności. Surowe tłuszcze roślinne, zielenina i słodkie owoce tworzą optymalne zdrowie. Żeby być naturalnie szczupłym i zdrowym, potrzebujesz surowych tłuszczów roślinnych w swojej diecie. Wiem, że niektórzy z was bardzo długo unikali tłuszczu w diecie oraz że bardzo trudno jest się uwolnić od starych przekonań. Ale kiedy już przekonacie się, jak dobrze działają te zasady detoksykacyjne, zaczniecie rozszerzać swoją dietę tak, aby włączyć do niej te cenne tłuszcze.

To naprawdę niefortunne, że kazano nam unikać niektórych z najcenniejszych potraw danych nam przez naturę, takich jak awokado czy surowe orzechy, z obawy przed zawartym w nich tłuszczem. Ja natomiast zachęcam cię do oceny pożywienia pod względem ilości odpadków, jakie po sobie pozostawi w twoim ciele. Jeśli jest to posiłek naturalny, spożyty w swym naturalnym, surowym i odpowiednio skomponowanym stanie, nie pozostawi po sobie odpadków. I odwrotnie, jeśli posiłek jest nienaturalny i źle skomponowany, to prędzej pozostawi po sobie odpadki.

A CO Z NABIAŁEM?

Nie, nie kupuj krowy, ale... mleko, o którym myślisz, że jest takie świetne dla ciebie i twoich kości, tak naprawdę przyczynia się do pogorszenia stanu twoich kości, narządów wewnętrznych i talii – tak, nawet mleko odtłuszczone! Konwencjonalne produkty z krowiego mleka są szkodliwe i powinno się ich unikać za wszelką cenę. Natomiast nabiał z mleka koziego i owczego jest dopuszczalny, zwłaszcza jeśli jest w stanie surowym. Na przykład, kalifornijska mleczarnia Alta Dena produkuje doskonały surowy ser kozi typu cheddar. Ser ten można kupić w większości sklepów ze zdrową żywnością w całym kraju. Jest on przepyszny i na pewno zadowoli wszystkich miłośników serów!

Są dwie rzeczy, które czynią krowie mleko tak złym. Po pierwsze, związki, z których to mleko się składa, są zbyt trudne do strawienia przez ludzki organizm, co znaczy, że będą odkładane i zaczną tworzyć warstwy złogów, jeśli będziesz je spożywać regularnie. Pamiętaj – mleko krów zostało stworzone dla cieląt – nie dla ludzi! Po drugie, mleko jest pasteryzowane, więc wszystkie dobre składniki, jakie ewentualnie mogło posiadać – łącznie z enzymami – zostały wygotowane.

Dobrą nowiną jest jednak fakt, iż masło i śmietana – ponieważ nie zawierają kazeiny – są dużo łatwiejsze do strawienia i dopuszczalne w małych ilościach. Mleko orzechowe – na przykład z migdałów czy orzechów laskowych – szybko zastąpi ci mleko krowie. Jeśli masz ochotę, możesz sam zrobić sobie mleko orzechowe (zmiksuj 1 część orzechów z 3 częściami wody, a potem wyciśnij przez gazę) albo kupuj mleko orzechowe marki Pacific, które jest przepyszne i bardzo dobrze się przechowuje. Natomiast jeśli chodzi o zapotrzebowanie na wapń, rozważ następujące punkty:

- Żeby wapń był przyswajany przez kości, a nie wypłukiwany z nich, potrzebny jest magnez. Nabiał zawiera go bardzo mało. Liściaste warzywa

zielone zawierają wapń i magnez w proporcjach odpowiednich do optymalnego wchłaniania wapnia.

- Mimo że Amerykanki piły średnio 900 gramów mleka dziennie przez całe życie, badania Narodowego Instytutu Niepełnosprawności i Badań wskazują, że około 30% białych kobiet po menopauzie w USA ma osteoporozę kości kręgosłupa, bioder bądź ramion!¹
- Według Europejskiej Unii Vegetarian, „wegetarianki są w mniejszym stopniu narażone na osteoporozę po menopauzie, a jeśli już ją mają, to mniej zaawansowaną. Badane wegetarianki z Chin spożywają jedynie około jednej trzeciej ilości wapnia, jaką spożywają Europejki, ale Chin-ki wapń ten dostarczają wraz z pokarmem roślinnym, a nie nabiałem, jak Europejki. Osteoporozę, jaką znamy, w Chinach nie jest diagnozowana i żadna z badanych kobiet jej nie miała!”².
- Według australijskiego Nexus Magazine (listopad 1998), „Lud Bantu z Afryki ma najniższy wskaźnik zachorowań na osteoporozę spośród wszystkich kultur, a dzienne spożycie przez nich wapnia waha się między 175 a 476 mg. Japończycy zjadają przeciętnie 540 mg wapnia na dzień, a tak powszechne na Zachodzie złamanie kręgosłupa po menopauzie w Japonii niemal nie są spotykane. Ogólny wskaźnik złamań kręgosłupa w Japonii jest o połowę niższy niż w USA. To wszystko prawda, mimo że Japończycy należą do jednego z najbardziej długowiecznych narodów. Badania populacji Chin, Gambii, Cejlonu, Surinamu, Peru i innych kultur również pokazują małą ilość spożywanego wapnia i niski wskaźnik osteoporozy. Antropologowi Stanleyowi Garnowi, który badał utratę masy kostnej przez 50 lat w Ameryce Północnej i Środkowej, nie udało się znaleźć zależności między spożyciem wapnia a utratą masy kostnej³.
- Hormony wzrostu i antybiotyki wstrzykiwane dojnym krowom przenikają bezpośrednio do naszego krwiobiegu, gdy tylko spożyjemy produkty na bazie mleka. Nawet najbardziej ekologiczne mleczarnie używają tych hormonów, tyle że w mniejszych ilościach.
- Mleko jest jednym z najbardziej szkodliwych produktów, jaki możemy spożyć. Dlatego też nie powinien zaskakiwać fakt, że tak wiele amerykańskich dzieci cierpi na astmę, alergie, infekcje uszu i przeziębienia. Przez żywienie oparte na związkach chemicznych, krowim

mleku i nabiale, ich ciała są obarczane ciągle rosnącą ilością śluzu już w pierwszych latach krótkiego życia. Światowej sławy lekarka i autorka bestsellerów dr Christiane Northrup stwierdza: „Nabiał jest bardzo śluzotwórczy, przez co obciąża układy: oddechowy, pokarmowy i odporności”. Mówi ona, że kiedy pacjenci „wyeliminują z diety nabiał na dłuższy czas i spożywają zbilansowane posiłki, w mniejszym stopniu zapadają na przeziębienia i infekcje zatok”⁴.

- Według Victoriаса Kulvinskasa, współzałożyciela Instytutu Hipokratesa i autora bestsellerów, pasteryzowany nabiał i gotowane mięso powodują wzrost liczby białych krwinek o 300 do 400 procent. Tak dzieje się, gdy nasze ciało reaguje na infekcję!⁵
- Nabiał może zablokować przyswajanie żelaza, powodując spadek liczby czerwonych krwinek, co wywołuje anemię.
- Konsumpcja pasteryzowanego nabiału łączona jest z chorobami tarczycy i cukrzycą.
- Oprócz wapnia, nabiał zawiera trudne do strawienia białka zwierzęce, laktozę, hormony wzrostu i wiele innych substancji zanieczyszczających nasz organizm.

Ponieważ wyeliminowanie nabiału może stanowić ogromne wyzwanie, wielu z was nadal będzie go spożywać. W takim przypadku powinniście przynajmniej nauczyć się, jak we właściwy sposób łączyć go z innymi produktami. Nabiał najlepiej łączyć z surowymi i gotowanymi warzywami. Dlatego też, chcąc delektować się żółtym serem podczas posiłku, sporządź dużą surówkę zwieńczoną twoim ulubionym naturalnym serem. Ser i mleko kozie są lepsze od nabiału z mleka krowiego, gdyż białka zawarte w kozim mleku są dla ludzi łatwiejsze do strawienia. Mleko kozie często używane jest jako naturalny zamiennik mleka matki dla noworodków i niemowlaków. Surowe sery z mleka koziego i krowiego zawsze są korzystniejsze od pasteryzowanych.

Najzdrowszym źródłem wapnia są liściaste rośliny zielone, jak jarmuż, mniszek lekarski i boćwina, które mają wysoką zawartość przyswajalnego wapnia, nie wspominając o innych zdrowych składnikach odżywczych. Pij Zieloną Lemoniadę (patrz s. 70) codziennie, a nigdy nie będziesz się martwić o zdrowie swoich kości.

KROK 5. DETOKSYKACYJNEJ DIETY Z SUROWEGO JEDZENIA

USTAL SWÓJ NUMER PRZEJŚCIA NA SUROWE JEDZENIE

To najważniejsze narzędzie, dzięki któremu ten program może zadziałać! Bardzo ważne jest, byś spersonalizował doświadczenie utraty wagi i odmładzania, bazując na swojej historii stanu zdrowia i wagi. Wykonaj poniższy test i odkryj swój osobisty Numer Przejścia na Surowe Jedzenie. Ten numer dokładnie określi sposób, w jaki powinieneś zastosować kroki detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia w pierwszym miesiącu i jak później będziesz postępować.

Na każde pytanie odpowiadaj: „Tak”, „Nie” lub „Do pewnego stopnia”.

1. Czy byłeś wychowywany na słodzonych płatkach zbożowych, daniach gotowych i fast foodach (niezależnie od twojego obecnego wieku i stylu życia)?
2. Czy jesteś palaczem bądź paliłeś przez ponad osiem lat?
3. Czy mięso, ziemniaki, biała mąka, tłuszcze zwierzęce, gotowane oleje i biały cukier są częścią twoich codziennych nawyków żywieniowych?
4. Czy kiedykolwiek brałeś narkotyki lub zażywałeś pigułki hormonalne, sterydy lub przeszedłeś chemioterapię?
5. Czy cierpisz na IBS, zaparcia, zapalenie okrężnicy lub inne problemy z jelitami/trawieniem?
6. Czy masz powyżej czterdziestu lat?
7. Czy masz między 10 a 15 kilogramami nadwagi?
8. Czy masz ponad 40 kilogramów nadwagi?
9. Czy cierpisz na astmę, zapalenia oskrzeli, chroniczne przeziębienia i grypy lub inne problemy ze śluzówką?

10. Czy prowadzisz siedzący tryb życia?
11. Czy nabiał (sery białe i żółte, mleko, jogurt) jest podstawą twojej diety?
12. Czy spożywasz białko zwierzęce częściej niż cztery razy w tygodniu?
13. Czy regularnie spożywasz produkty sojowe (mleko sojowe, tofu, chipsy sojowe, sojowe mięsa, itd.)?
14. Czy wypijasz więcej niż trzy napoje gazowane (dietetyczne lub nie) na tydzień?
15. Czy cierpisz na problemy z wątrobą, trądzik, łuszczycę lub inne problemy skórne?

Teraz oblicz wynik: za każdą odpowiedź „tak” przyznaj sobie 2 punkty, za każdą odpowiedź „do pewnego stopnia” 1 punkt, a za „nie” 0.

JEŚLI ZDOBYŁEŚ 20 PUNKTÓW I WIĘCEJ, TO ZNAJDUJESZ SIĘ NA POZIOMIE 5.

Twoje zdrowie nie jest w najlepszym stanie. Zawsze myślałeś, że surówka to *coleslaw* albo to zielone i czerwone coś na hamburgerze. Czujesz się ociężały i zmęczony przez większość czasu i po prostu chcesz zacząć chudnąć. Jednak przerabiałeś już różne diety i wiesz, co z nich zwykle wynikało. Czas przedstawić ci przyjemności płynące z jedzenia surowych potraw – świeżych owoców na śniadanie, paczki marchewek Junior na podwieczorek, przepysznej surówki i pierwszej szklanki Zielonej Lemoniady!

Wytyczne dla ciebie: Twoja dieta ma się składać w 75% z surowych potraw. Zajrzyj na stronę 97, gdzie znajdziesz przykładowe menu na cały tydzień.

Na czym się skupić: Rezygnacja z kawy i przypraw oraz jedzenie organicznych potraw to nie są wyzwania dla ciebie. Twoja strategia to przestrzeganie tylko pierwszego i drugiego kroku detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia.

Twój sukces zależy od znalezienia przyjemności płynącej ze spożywania potraw przejściowych i potraw szybko wychodzących. Myśl o tym, co możesz jeść, a nie o tym, czego nie możesz. Skompletowanie wystarczającej ilości pomysłów na posiłki i opcje w restauracjach na podstawie części II tej książki umożliwią ci pozytywne nastawienie i podekscytowanie czekającymi cię doświadczeniami żywieniowymi.

Czy będąc na poziomie 5., zauważę jakieś korzyści płynące z tak małych zmian?

Jak najbardziej! Jedną z najważniejszych rzeczy, które staram się wpoić moim klientom, jest to, jak ważne mogą być „małe kroczki”, gdy wkraczają na tę drogę odżywiania. Po pierwsze, czynienie małych kroków uwalnia cię od presji, tak więc wypalenie i znudzenie są mało prawdopodobne. Po drugie, łagodnie inicjuje odtruwanie ciała, więc odczuwanie niekorzystnych objawów jest mało prawdopodobne. Po trzecie, powolne zmiany zapewniają przestrzeganie detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia przez dłuższy czas. Ludzie szukający szybkiego rozwiązania zwykle jeszcze szybciej wracają do starych nawyków, gdy tylko zauważą upragnione zmiany.

Jeśli chcesz zacząć powoli, to polecam rozpoczęcie programu tylko z jedną z wymienionych poniżej zasad i stopniowe wprowadzanie pozostałych. Każda z tych zasad da niesamowite korzyści:

1. Skup się na zjadaniu rano wyłącznie owoców.
2. Wyeliminuj wszystkie potrawy, które zawierają proste węglowodany: białą mąkę, białe ziemniaki i biały cukier.
3. Skup się na oddzielaniu potraw skrobiowych od potraw białkowych.
4. Skup się na zwiększaniu procentowego udziału potraw surowych w twojej diecie do 70% lub więcej.
5. Zaczynaj eliminować nabiał.

JEŚLI ZDOBYŁEŚ OD 14 DO 19 PUNKTÓW, TO ZNAJDUJESZ SIĘ NA POZIOMIE 4.

Ty i twoje ciało jesteście gotowi na zmianę. Możesz, ale nie musisz być wystarczająco zdyscyplinowany, by drastycznie zmienić nawyki żywieniowe, ale jesteś u bram i na pewno chcesz spróbować swych sił przez kilka tygodni. Masz nadzieję, że ta dieta w końcu zadziała, ale już nieraz twoje nadzieje zostały pogrzebane. Mimo wszystko, pomysł jedzenia potraw bez sztucznych dodatków wydaje się sensowny, no i widziałeś zdjęcia gwiazd, które bardzo zmieniły się dzięki temu naturalnemu podejściu do jedzenia. Twój lekarz prawdopodobnie ostrzegł cię przed problemami zdrowotnymi, jakie może spowodować twoja dotychczasowa dieta. Stawka jest wysoka; na szali leży też twoje szczęście. Czujesz, że jeśli ktoś powie ci dokładnie, co masz robić, to zrobisz to.

Wytyczne dla ciebie: Twoja dieta ma się składać w 80–85% z surowych potraw. To nie tak trudne, jak się wydaje. Oprócz spożywania wyłącznie owoców/soków warzywnych na śniadanie, musisz się jedynie upewnić, że połowa twojego obiadu i połowa kolacji składa się z surowych potraw – na przykład dużej surówki ze świeżych jarzyn. Zajrzyj na stronę 101, gdzie znajdziesz przykładowe menu na cały tydzień.

Na czym się skupić: Nie przejmuj się zbyttno rezygnacją z porannej kawy czy jedzeniem wyłącznie organicznych produktów. Teraz twoim zadaniem jest spożywanie tylko prawdziwych potraw. Skup się na pierwszym i drugim kroku detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia oraz zacznij wprowadzać trzeci.

Twój sukces zależy od bycia przygotowanym na każdą sytuację. Musisz planować swoje wypadki i zajęcia na podstawie konkretnej strategii (na przykład zabierając ze sobą surowe orzechy, suszone owoce lub banany na popołudniowy mecz syna; upewnienie się, co mama zaszerwuje na obiad, tak byś mógł zasugerować przyniesienie surówki i słodkich ziemniaków, jeśli w jej planach nie ma nic dla ciebie).

JEŚLI ZDOBYŁEŚ OD 8 DO 13 PUNKTÓW, TO ZNAJDUJESZ SIĘ NA POZIOMIE 3.

Pomysł oczyszczenia ciała bardzo ci się podoba i jesteś gotowy na świadome spożywanie w większości oczyszczających posiłków. Lubisz mieć pewien zakres swobody, jeśli chodzi o kolacje, ale już czujesz, że taki sposób odżywiania daje ci więcej energii w ciągu dnia i jest zaskakująco sycący. W krótkim czasie odnalazłeś nowy stan równowagi w jedzeniu głównie niegotowanych posiłków na bazie roślin. Czynność twoich jelit znacznie wzrosła i już widzisz zależności między swoją wagą, zdrowiem i usuwaniem śmieci z organizmu. Odczułeś pewne objawy oczyszczania (takie jak bóle głowy, trądzik, niestrawność), ale najgorsze za tobą. Możesz utrzymać ten sposób odżywiania przez całe życie i stracić całą nadwagę. Jednakże kiedy nadejdzie właściwy moment, pewnie zechcesz przejść na następny poziom. Jeśli odpowiada ci poziom 3., możesz sobie wyobrazić, jak świetnie będzie na poziomie 2.!

Wytyczne dla ciebie: Twoja dieta ma się składać w 85–90% z surowych potraw – zwłaszcza chodzi o jedzenie „na surowo do kolacji” każdego dnia (sześć do ośmiu gotowanych posiłków na tydzień). Zajrzyj na stronę 105, gdzie znajdziesz przykładowe menu na cały tydzień.

Na czym się skupić: Twoim wyzwaniem na obecnym poziomie są codzienne pokusy, takie jak ciasteczka w biurze lub rodzina czy znajomi namawiający cię do zjedzenia tego, co oni. To jest poziom, na którym odzyskujesz władzę i wybierasz to, co dla ciebie korzystne – a nie to, co uszczęśliwia twoje otoczenie. Nadszedł czas rozstania się z obocznymi nawykami, takimi jak kawa, oraz na zwracanie uwagi na jakość owoców i warzyw. Kiedy to tylko możliwe, staraj się kupować produkty organiczne, zwłaszcza zaopatrując się w banany, awokado i liściaste rośliny zielone. Doskonał połączenia pokarmów, jedz lżejsze obiady (surowe, gdy to możliwe), a cięższe kolacje (gotowane i surowe potrawy wysokiej jakości).

Twój sukces zależy od odkrywania, jak pyszne i sycące mogą być wyłącznie surowe posiłki. Wypróbuj przynajmniej dwa nowe przepisy na tydzień.

JĘŚLI ZDOBYŁEŚ OD 4 DO 7 PUNKTÓW, TO ZNAJDUJESZ SIĘ NA POZIOMIE 2.

Jesteś teraz gotowy na drugi poziom zaawansowania. Niegotowane potrawy roślinne smakują ci – zwłaszcza dlatego, że nauczyłeś się robić niektóre z prostych przepisów opisanych w tej książce i odkryłeś, że są zaskakująco świetne! Łatwo ci jeść „na surowo do kolacji” każdego dnia tygodnia. Przywykłeś do dbania o siebie. (Strzeż się osiągnięcia tego poziomu zbyt wcześnie tylko dlatego, że przez lata byłeś zdrowy i tyle wiesz na temat zdrowia. Będziesz wiedział, że jest za wcześnie, dzięki reakcjom ciała). Jeśli rzeczywiście powinieneś być na poziomie 2., nie będziesz się osądzać. Naprawdę kochasz oczyszczające posiłki, a kiedy tak nie jest, jesz to, na co masz ochotę. Czujesz się komfortowo, jedząc wyłącznie niegotowane potrawy roślinne w ciągu dnia, ponieważ wiesz, że czeka na ciebie wysokiej jakości, właściwie skomponowana, gotowana kolacja, jeśli tylko masz na nią ochotę. Opanowałeś też robienie surowych sosów, potraw i lodów, więc nigdy nie czujesz się poszkodowany, jedząc surowe dania. Już nie liczysz kalorii ani gramów tłuszczu i widzisz się prowadzącego ten styl życia do końca swych dni.

Wytyczne dla ciebie: Twoja dieta ma się składać w 90-95% z niegotowanych potraw roślinnych (trzy do pięciu posiłków na tydzień może być gotowanych). Zjrzyj na stronę 110, gdzie znajdziesz przykładowe menu na cały tydzień. Teraz naprawdę jesteś w grze.

Na czym się skupić: Jeśli czujesz się ociężały lub zmagasz się sam ze sobą, to prawdopodobnie jeszcze nie jest poziom dla ciebie. Nie bój się

wrócić do poziomu 3. lub 4. na tak długo, jak potrzebujesz, by przygotować się do poziomu 2.

Twój sukces zależy od ciągłego rozszerzania zasobu przepisów na surowe potrawy, kupowania dużej ilości „surowych przysmaków” na całkowicie surowe kolacje, zwracania uwagi na potrzeby układów wydalniczych i upewniania się, że praca okrężnicy nadąża za oczyszczaniem się komórek.

JEŚLI ZDOBYŁEŚ MNIEJ NIŻ 3 PUNKTY, TO ZNAJDUJESZ SIĘ NA POZIOMIE 1.

Jesteś gotowy na najbardziej zaawansowany poziom, co oznacza, że na tydzień będziesz spożywać jeden, może dwa niesurowe posiłki. Podczas gdy możesz przez kilka dni lub nawet tygodni jeść wyłącznie surowe jedzenie, to od czasu do czasu możesz „zaszaleć” na kolację, jeśli masz taką ochotę. Wiesz, że dla organizmu najlepiej jest, jeśli unikasz dwóch gotowanych kolacji z rzędu, ale od czasu do czasu możesz sobie pofolgować, jakbyś był na wakacjach. Łatwo ci trzymać się tego poziomu, bo zdrowie twoich komórek jest tak dobre, że nie tęsknisz już za żywnością, jaką jadłeś wcześniej. Wiesz też, że jeśli jednak odczuwasz potrzebę zjedzenia czegoś cięższego, oznacza to po prostu zaklinowanie się jakiegoś kamienia kałowego. Wtedy jedna porządna sesja z wykwalifikowanym kolonoterapeutą rozwiąże problem. (Pamiętaj: to jest bardzo zaawansowany poziom, który nie wszystkim służy. Bardzo mało osób jest gotowych od niego zacząć).

Wytyczne dla ciebie: Twoja dieta ma się składać w przynajmniej 98% z surowych potraw. To oznacza, że z dwudziestu jeden posiłków tygodniowo tylko jeden będzie gotowany. Zajrzyj na stronę 115, gdzie znajdziesz przykładowe menu na cały tydzień.

Na czym się skupić: Dobre wieści: gdy przez pewien czas będziesz się oczyszczał na tym poziomie, bitew będzie niewiele. Zmierzyłeś się i pokonałeś największych wrogów na poprzednich poziomach. Moją radą jest, by na tym poziomie (tak jak i na poprzednich) ułatwić sobie zdobywanie świeżych, organicznych produktów.

Twój sukces zależy od zaangażowania. To nie jest poziom dla kogoś, kto często je poza domem (choć jest to możliwe) lub dla kogoś, kto nie jest gotowy zdecydować się jeść w ten sposób przez długi czas. Ten poziom nie jest dla każdego, ale jeśli rzeczywiście jest to twoje miejsce, to twoje ciało będzie w raju!



Natalia Rose – certyfikowana dietetyczka kliniczna, od kilkunastu lat prowadzi prywatną praktykę. Twórczyni diety detoksykacyjnej z surowego pożywienia oraz dyrektor ds. odżywiania w Elizabeth Arden Spa przy Piątej Alei w Nowym Jorku.

**Marzysz o zdrowej skórze, odmłodzonym wyglądzie i jędrnym ciele?
Chcesz schudnąć, ale masz dość wyrzeczeń?
Lubisz warzywa i owoce?
Ten program oczyszczający jest dla ciebie!**

Nie musisz łykać suplementów, by wzmocnić zdrowie, pozbyć się toksyn z organizmu i poprawić samopoczucie! Wszystko, czego potrzebujesz, to niewielka zmiana nawyków żywieniowych. To utrzyma twoje komórki w zdrowiu i czystości.

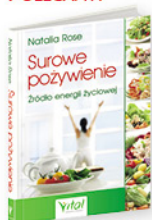
W książce znajdziesz prosty, ale niezwykle skuteczny, autorski program oparty na naturalnym pożywieniu. Surowa dieta to nic trudnego, a bardzo wiele korzyści dla zdrowia! Przekonasz się o tym, przygotowując potrawy, które łączy niezwykle smak i dobroczynny wpływ na organizm. Pomogą ci w tym dziesiątki przepisów, które znajdziesz w tym poradniku. A pięć prostych kroków, które pozwolą ci zacząć twój zdrowy tryb odżywiania, pomoże ci pozbyć się wielu uciążliwych dolegliwości, odtruć i oczyścić organizm. Bonusem będzie wymarzona sylwetka i młody wygląd!

Surowa dieta – oczyść organizm i zyskaj młody wygląd

PATRONI:



POLECAMY:



Kup książkę