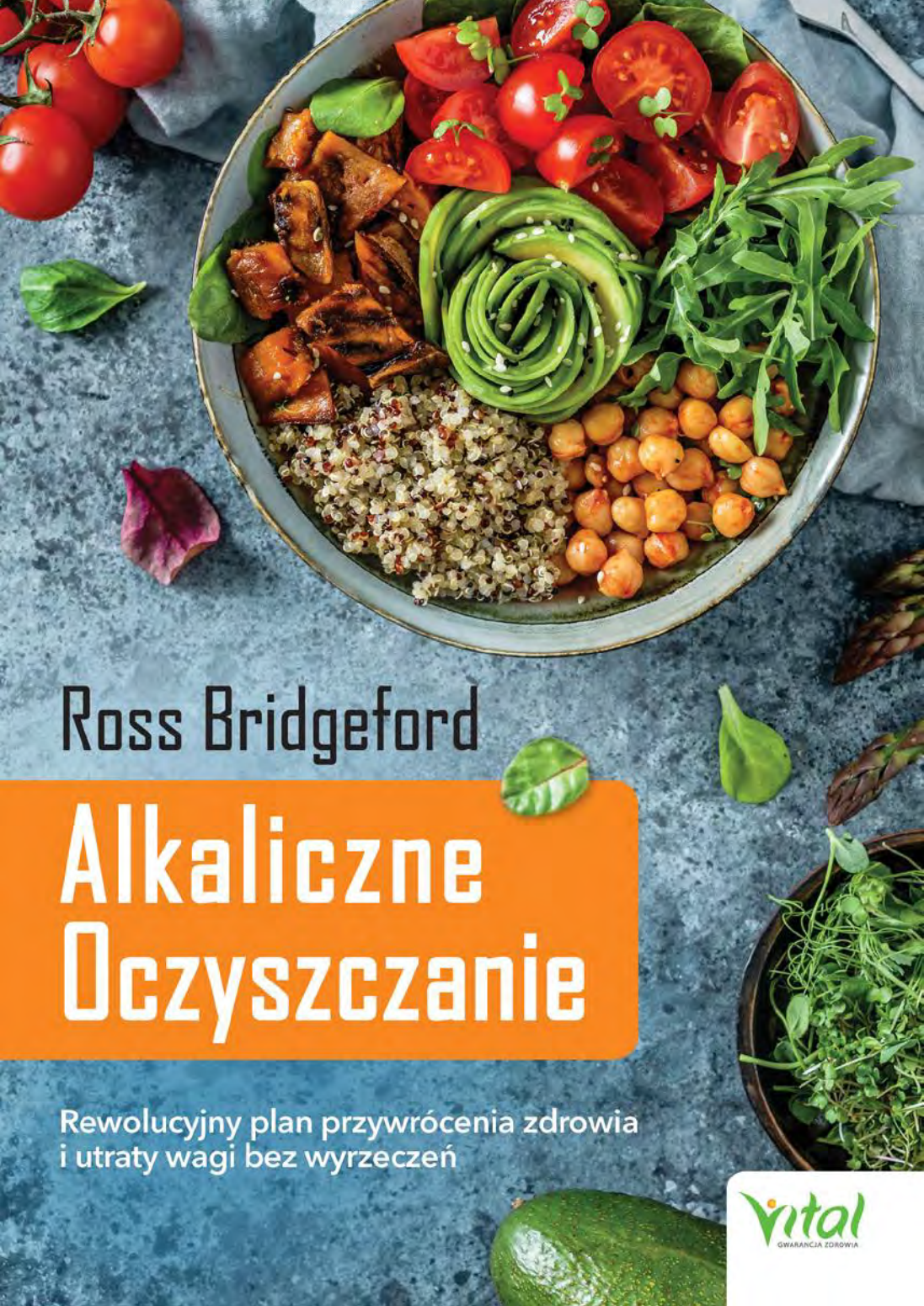
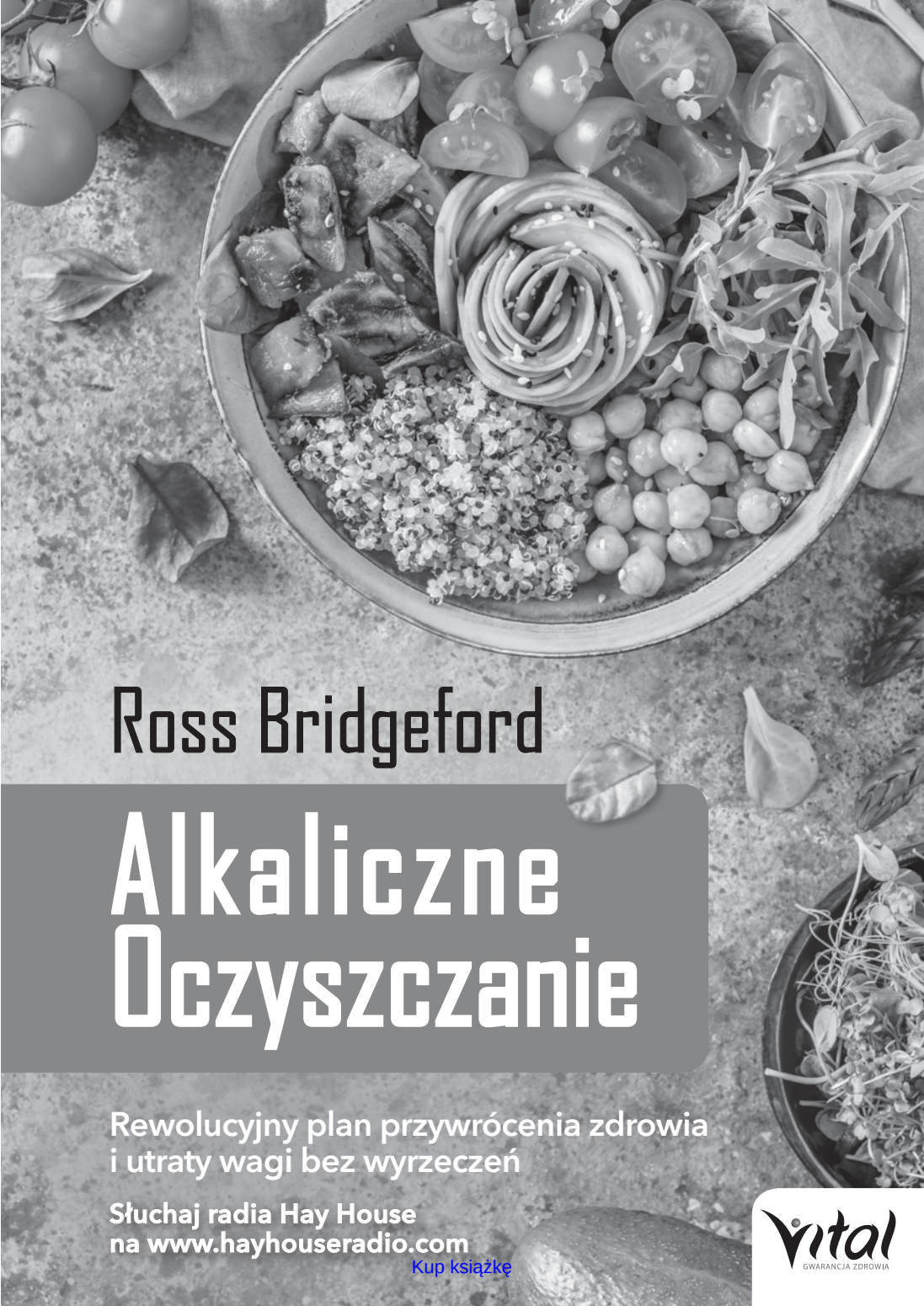




Ross Bridgeford

Alkaliczne Oczyszczanie

Rewolucyjny plan przywrócenia zdrowia
i utraty wagi bez wyrzeczeń



Ross Bridgeford

Alkaliczne Oczyszczanie

Rewolucyjny plan przywrócenia zdrowia
i utraty wagi bez wyrzeczeń

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

[Kup książkę](#)

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Karol Wysocki

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-395-1

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

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

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 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, powinienes skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek 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

[Kup książkę](#)

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 tysiącom 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 zaczątkiem potężnej transformacji. Niezależnie od tego czy zmagasz się nadwagą, stanem zapalnym, przewlekłym zmęczeniem, wysokim ciśnieniem, cukrzycą typu drugiego czy dną moczanową, lub po prostu chcesz otrzymać zastrzyk energii, zwiększyć zaufanie do własnego ciała, lepiej spać, zwiększyć swoją siłę lub jasność umysłu, możesz mieć pewność, że ta książka ci pomoże.

Alkaliczne 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 pograżałem 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 zewęzała 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. Poczułem się szczęśliwy, że mam kogoś bliskiego, kto nie boi się powiedzieć mi, jak to naprawdę wygląda. Zmieniło to bieg mojego życia na dobre.

Jedną z kluczowych kwestii, 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 kierowałaby wszystkim, co robię: rodzina i zdrowie to najważniejsze rzeczy w moim życiu. Wszystko musiało zacząć się od tej podstawowej zasady.

Przyrzekłem sobie tego dnia, że nigdy więcej nie pójde 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 wyzwaniami i frustracjami związanymi z zaczynaniem od nowa, tylko po to, by się rozczarować i ponownie rozpoczynać swoje zmagania.

Moja osobista podróż przez frustrację, strach i rozczarowanie jest powodem, dla którego istnieje Alkaliczne 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 SVOJE 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 osiąganych wynikach. Na chwi-

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

Alkaliczne 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 mózgów. Byłem znany jako „gość od diety alkalicznej” przez ponad dekadę, ale ich doświadczenie w takich dziedzinach jak nierównowaga hormonalna, uwarunkowania autoimmunologiczne, stan jelit, insulinooporność i cukrzyca, metabolizm, krew, stres i mózg uzupełniały moje dotychczasowe poszukiwania i naukę. Ta dodatkowa wiedza zaprowadziła moje szkolenia i osiągnięte 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. Oczywiście 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.

Tym ciągle powracającym zagadnieniem była *równowaga*.

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

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

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

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

Kiedy stworzyłem plan żywieniowy mający na celu zalanie mojego ciała i komórek dokładnie tym, czego potrzebowały do uleczenia i naprawy, moje zdrowie i życie diametralnie się odmieniły. Po długim procesie prób i błędów trafiłem w koń-

cu na protokół, który pozwolił mi być zadowolonym, najedzonym, nie był trudny do wykonania i przywrócił moje ciało do równowagi. Niemal natychmiast:

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

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

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

Byłem w stanie niemal poczuć, że moje życie się wydłuża. Oczyma duszy widziałem się bawiącego się z moimi dziećmi i wnukami (oraz prawnukami) przez wiele lat. W momencie,

w którym ułatwiłem swemu ciału pozostanie w równowadze, uzyskałem wolność pozwalającą mi podróżować i cieszyć się życiem aż do dnia śmierci.

RESET, PRZYWRÓCENIE RÓWNOWAGI I PONOWNE POŁĄCZENIE

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

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

Twoje ciało i umysł nie są odrębnymi bytami. Jesteś swoim ciałem. Ty i twoje ciało jesteście w jednym zespole. Prze-

chodząc proces opisany w tej książce, nauczysz się pracować ze swoim ciałem dla wspólnego dobra i dawać mu dokładnie to, czego potrzebuje. Kochając siebie, twoje cele zdrowotne (inne również) zostaną osiągnięte. Musimy wyrosnąć z kowania samych siebie.

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

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

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

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

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

W trakcie czytania pamiętaj o jednej nadrzędnej zasadzie Alkalicznego Oczyszczania: wykorzystuj moc natury. Będziesz używał prostej, prawdziwej, naturalnej żywności i ufał zdolności twojego ciała do leczenia się. Nie będziesz polegał na produktach marketingowych, pigułkach, proszkach ani suplementach. Zapomnij o błyskawicznych lekarstwach i ma-

gicznych kulach. Polecam kilka suplementów, ale są one jedynie dodatkowym wsparciem dla natury.

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

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

Wszystko to jest w zasięgu twoich rąk.

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

Podzieliłem książkę na trzy główne części:

Część I to krótkie spojrzenie na naturę bestii. Innymi słowy, dowiesz się, dlaczego ludzkie zdrowie słabnie i jak nasza kultura i środowisko utrudniają nam pozostanie w dobrej formie. Jakie są główne przyczyny złego stanu zdrowia? Dlaczego

zmagamy się z pewnymi szczególnymi wyzwaniami akurat teraz? W tej części staniesz się ponownie uczniem i nauczysz się (oduczysz się i nauczysz ponownie) swojego ciała. Nie martw się! Nie będzie żadnych egzaminów. Jedynie podstawowe spojrzenie na pięć głównych układów (które są odpowiedzialne za 95 procent twojego zdrowia) i trzy główne przyczyny chorób. Wtedy wyjaśnię, jak to zmienić, za pomocą mojej potrójnej metody na przywrócenie zdrowia.

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

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

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

Tak więc do dzieła!



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,
- zajądły 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:



Kup książkę