

UZDRAWIAJĄCY STYL ŻYCIA - BEZPŁATNY PROGRAM RÓWNOWAGI ŻYWIENIOWEJ

Wstęp

Artykuł prezentuje bardzo podstawowy program zbilansowania żywienia. Zanim zostanie dokładnie omówiony, kilka ważnych informacji na jego temat:

Tak naprawdę w artykule przedstawione są 3 programy: dla osób dorosłych, dzieci oraz kobiet planujących dzieci, w ciąży lub w okresie laktacji.

Koszt bezpłatnego programu. Program jest „darmowy” w takim rozumieniu, że przystępując do niego nie ma konieczności konsultowania się z lekarzem lub certyfikowanym specjalistą. Dzięki temu na starcie oszczędzasz od 150 do 250 dolarów. Jednakże, program nie jest zupełnie „za darmo”, ponieważ należy kupić:

- a) odpowiednie produkty oraz (jeśli to konieczne) wodę pitną,
- b) zalecane suplementy diety, zwłaszcza nowość - TMG, lub inaczej trimetyloglicyny (tłum. betainy), która wielu osobom pomaga w lepszym usuwaniu toksycznych metali z organizmu. Tutaj pomocna może okazać się współpraca ze certyfikowanym specjalistą, ponieważ często mają oni do dyspozycji suplementy w korzystnych cenach,
- c) zestaw do lewatywy oraz kawę,
- d) lampę o czerwonym świetle: można ją znaleźć w sklepie budowlanym, wykonać samodzielnie lub kupić saunę na podczerwień.

ZALETY DARMOWEGO PROGRAMU

1. **Zaczynasz już dziś.** Nie trzeba czekać na rezultaty analizy chemicznej struktury włosa, która zazwyczaj trwa od 2 do 2 tygodni.
2. **Program można wypróbować bez konieczności ponoszenia wysokich kosztów.**
3. **Decydując się na udział w programie pod okiem certyfikowanego specjalisty zyskujesz wiele korzyści na starcie:** pełną informację dotyczącą diety i procedur. Dzięki temu oszczędzasz tygodnie nauki o podstawowych elementach programu oraz masz dostęp do pewnych suplementów.

WADY I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

1. **W trakcie choroby wyłączasz myślenie.** Trzeba o tym pamiętać. Nie próbuję nikogo obrażać czy oceniać. Taka jest prawda. Najprawdopodobniej robisz coś źle a to przyczynia się do złego samopoczucia. Dlatego też proszę, dokładnie przestrzegaj wskazówek. Nie sądź, że wiesz lepiej ani nie podążaj za radami innych specjalistów tylko

dlatego, że mają inny pogląd. Łączenie programu z innymi prawie zawsze kończy się klęską. Dlaczego? Dowiesz się poniżej.

- 2. Równowaga żywieniowa to leczniczy system.** Oznacza to, że wszystkie jego elementy zostały zintegrowane w specyficzny sposób. By osiągnąć właściwe rezultaty musisz przestrzegać określonych zasad. Nie dodawaj, nie omijaj i nie zmieniaj niczego! Przykładowo, jeśli nie lubisz gotowanych warzyw przykro mi, ale musisz je jeść.

Ponadto, niczego do nich nie dodawaj. Jeśli jesteś w trakcie zastępczej kuracji hormonalnej powinna być ona przerwana dla uzyskania lepszych efektów. Wyjątek stanowi brak tarczycy. Nie ważne jakie poziomy hormonów wskazują wyniki testów. Dzięki programowi wyrównają się stopniowo a przyjmowanie jakichkolwiek hormonów zastępczych zakłóca postępy w programie.

- 3. Program jest mechaniczny.** Oznacza to, że jeśli go przestrzegasz zazwyczaj działa. Nie musisz w to wierzyć, choć z pewnością wiara pomaga przy nim wytrwać.
- 4. Równowaga żywieniowa nie do końca jest programem „do samodzielnego stosowania”.** Wiele osób prosi o wskazówki jak go rozpocząć w niedrogi sposób, więc o tym poniżej. Tym niemniej, warto jak najszybciej skorzystać z pomocy [certyfikowanych specjalistów](#), którzy poprowadzą przez wszystkie etapy służąc radą, co wiadomo jest znacznie lepsze niż metoda prób i błędów.

Przez większość czasu samodzielna praca z programem nie będzie przynosiła zakładanych rezultatów, ponieważ pewne aspekty będą pominięte. Jakiś czas temu uczestnik nie mógł zrozumieć, dlaczego program nie działa. Okazało się, że biega w maratonach, co jest absolutnie zabronione. Inna osoba, która skontaktowała się ze mną niedawno, również nie osiągała efektów, ponieważ zażywała progesteron.

Program można sabotować również poprzez zmiany w diecie, jej zignorowanie, stosowanie nieskutecznych suplementów, zbyt dużej ilości kawy do lewatywy lub zażywaniem dodatkowych suplementów i pożywienia oraz stosowaniem dodatkowych procedur.

- 5. Równowaga żywieniowa zapewnia psychiczny i duchowy rozwój.** Jest to niezwykle i trudne do zrozumienia. Jednakże, jest to również przyczyna sprawiająca, że wprowadzanie zmian, pomijanie lub dodawanie czegokolwiek do programu często kończy go niepowodzeniem.
- 6. Pojawiające się reakcje na leczenie mogą być postrzegane jako drażniące lub wręcz przerażające.** Nie są to częste przypadki jednak pojawiają się. Nawet darmowy program może wywołać przewlekłe infekcje, rozchwianie emocjonalne oraz stany zatrucia organizmu, które mają na celu wyłącznie właśnie uwolnienie od nich. Pojawienie się tego typu reakcji może wystraszyć wiele osób, które wówczas przerwą program obawiając się pogłębienia dolegliwości i choroby. Zdarza się to jednak bardzo rzadko. Można o tym przeczytać w artykule [Reakcje na oczyszczenie](#).

7. Nie otrzymasz potrzebnego wsparcia ani nadzoru. W trakcie trwania programu niezmiernie ważnym jest by móc zadzwonić lub w jakikolwiek sposób skontaktować się z kimś, kto udzieli wsparcia i rozwieje wątpliwości, które zawsze się pojawiają. Tym bardziej, że lekarz rodzinny, naturopata czy znajomi, którzy nie mają wiedzy z zakresu RŻ, jej zasadami oraz ich zastosowaniem, nie będą w stanie służyć dostateczną pomocą. Patrz: [Dlaczego Równowaga Żywieniowa nie jest programem do samodzielnego stosowania.](#)

8. Program bezpłatny nigdy nie będzie tak skuteczny jak jego pełna wersja. Jest on propozycją dla wszystkich zainteresowanych, lecz nie uwzględnia stanu zdrowia poszczególnych użytkowników. Stąd też prezentowane zasady mają wyłącznie ogólne zastosowanie i są przez to zdecydowanie mniej efektywne w porównaniu do opracowanych indywidualnie.

Pełen program równowagi żywieniowej jest zdecydowanie bardziej skuteczny. Zakłada on współpracę z certyfikowanym specjalistą oraz przeprowadzenie analizy mineralnej włosa, dzięki której poznajemy chemię organizmu.

Proponowane dieta, suplementy oraz procedury są wówczas dostosowane do indywidualnych potrzeb. W przypadku niektórych osób, tego typu terapia jest absolutnie niezbędna. Innym wystarczy ogólny, bezpłatny program.

W ramach współpracy certyfikowany specjalista co jakiś czas powtarza testy składu włosa i dostosowuje założenia programu do zmian chemicznych zachodzących w rezultacie terapii. Dzięki temu, w pełni harmonizuje ona z potrzebami organizmu.

9. Tracisz czas. Szybciej wyleczysz się - zapewne zdecydowanie szybciej - stosując zindywidualizowany, pełen program.

10. W rzadkich przypadkach, bezpłatny program może być szkodliwy. Na przykład, możesz pogorszyć poziom natlenienia organizmu stosując dietę niskooksydacyjną, podczas gdy potrzeby są wręcz przeciwne. W przypadku, gdy byłaby to kwestia życia lub śmierci, nie proponowałbym programów darmowych. Takie przypadki zdarzają się jednak niezmiernie rzadko. Nie zmienia to faktu, że źle dobrany program żywienia spowalnia lub wręcz hamuje postępy.

Wiedząc już, z jakim ryzykiem możemy się spotkać stosując bezpłatne programy, przejdźmy do ich omówienia.

PROGRAMY BEZPŁATNE

(Modyfikacje 1) dzieci 2) kobiet planujących ciążę, ciężarnych i w okresie laktacji prezentowane są poniżej programu podstawowego)

DIETA BEZPŁATNEGO PROGRAMU ŻYWIENIOWEGO

Poniżej podstawowa, zdrowa dieta ułożona zgodnie z programem równowagi żywieniowej. W przypadku wyboru pełnego programu, uwzględniającego wyniki analizy mineralnej włosów, zostanie ona zmodyfikowana i dostosowana do indywidualnych potrzeb.

WSKAZÓWKI OGÓLNE

1. Jedz 2-3 porcje gotowanych warzyw z każdym posiłkiem, przynajmniej trzy razy dziennie. Daje to 6-9 porcji dziennie. Warzywa muszą być ugotowane do miękkości, NIE SUROWE. Gotowane warzywa dostarczają zdecydowanie więcej składników mineralnych niż surowe. Gotowanie zabija bakterie zawarte w warzywach a straty wartości odżywczych podczas gotowania są minimalne. Dlatego też, nie należy spożywać zbyt dużej ilości sałatek. Każdego dnia jedz przynajmniej:
 - a) dwa warzywa korzeniowe, takie jak: marchewka, rzepa, brukiew, rzodkiew japońską, słodkie ziemniaki, yamy i cebulę,
 - b) dwa warzywa krzyżowe, takie jak: kalafior, kapusta, brukselka lub brokuły.
 - c) jedno lub dwa zielone, takie jak: szpinak, jarmuż, nać marchwi, kolendra, kapusta sitowata (sarepska), kapusta chińska, bok choy, burak liściowy.
2. Łącz gotowane warzywa z JEDNYM produktem białkowym lub JEDNYM produktem skrobiowym. Innymi słowy, nie łącz mięsa i jajek w jednym posiłku, ponieważ zawierają głównie białko. Podobnie nie łącz ryżu z tortillą kukurydzianą, ponieważ zawierają głównie skrobię. Niewskazane jest również połączenie skrobi z białkiem.

Taka kompozycja dań ma na celu ułatwienie trawienia. Dobrze jest spożywać 4 do 5 posiłków dziennie. Nie należy jednak podjadać w ciągu dnia lub łapać „czegoś w przelocie”. Ważnym jest, by usiąść i zjeść spokojnie posiłek.

Przykładowo, dobrze sprawdza się kombinacja jednego lub dwóch gotowanych warzyw z jednym lub dwoma udkami kurczaka. Następnie, kilka godzin później, proponuję gotowane warzywo lub dwa z produktem skrobiowym takim jak brązowy ryż, tortilla kukurydziana lub quinoa (komosa ryżowa). Są to proste i lekkostrawne kombinacje. Możesz również zjeść same warzywa lub same np. kotlety jagnięce. Spożywanie jednego typu jedzenia jest jeszcze łatwiej strawne i choć w zasadzie najbardziej korzystne, dla wielu osób byłoby nudne. Niemowlęta i małe dzieci zazwyczaj wolą właśnie ten sposób podawania posiłków, również tzw. ludy prymitywne, ponieważ działa lepiej. Szczególnie polecany jest w przypadkach, gdy występują kłopoty z trawieniem.

Poniżej kilka szczegółów:

GOTOWANE WARZYWA

Zapełniaj **gotowanymi** warzywami dwie trzecie powierzchni talerza (lub więcej!) przynajmniej trzy razy dziennie. **70% do 80% twojej diety powinno składać się z gotowanych, nie surowych, warzyw. Jedz gotowane warzywa przynajmniej trzy razy dziennie.**

Warzywa dostarczają setek składników odżywczych takich jak witaminy, minerały, aminokwasy i błonnik. Alkalizują organizm w znacznie większym stopniu niż inne produkty żywnościowe. Jest to niezmiernie ważne, ponieważ poziom pH jest kluczowy w procesie leczenia. Nie wolno stosować urządzeń ani wody alkalizujących. Nie są one bezpieczne, niezależnie od tego, co mówią ich sprzedawcy. Zazwyczaj używają oni wody z kranu, która może zawierać toksyczne metale. Najlepsze warzywa to:

1. **Warzywa korzeniowe:** marchew, cebula, por, dymka, czosnek, imbir, brukiew, rzepa, korzeń selera i w mniejszym stopniu burak, yam i słodkie ziemniaki. *Jedz przynajmniej 2 rodzaje warzyw korzeniowych dziennie.*
2. **Warzywa kapustne (lub krzyżowe):** brokuły, brukselka, kapusta, kalafior, jarmuż, kapusta warzywna, kapusta sitowata (sarepska), gorczyca, bok choy, kapusta chińska, kapusta pekińska oraz rzepa i rzodkiew. Warzywa krzyżowe są wspaniałe i część z nich powinna być spożywana codziennie. Wszystkie należy gotować ok. 30 min by całkowicie wyeliminować substancje spowalniające pracę tarczycy. *Jedz przynajmniej dwa rodzaje warzyw krzyżowych dziennie.*
3. **Warzywa zielone:** szpinak, jarmuż, burak liściowy, kapusta sitowata (sarepska), botwina, nać marchwi są wspaniałe. Odrobina gotowanego selera również jest dobra, lecz nie w takim stopniu. *Jedz dużą porcję zielonych warzyw przynajmniej trzy razy w tygodniu.*
4. **Groszek i fasola szparagowa zielona,** zarówno świeże jak i mrożone, są bardzo dobre. Torebka mrożonego groszku gotowana przez 5 minut to świetny, smaczny i zapełniający posiłek. *Możesz jeść groszek kilka razy w tygodniu.*
5. **Zimowe warzywa dyniowate.** Zimowe dyniowate (np. kabaczek żółdziowy) i dnie(zwykła, makaronowa, piżmowa) nie są specjalnie dobre z uwagi na duży pierwiastek yin, ale można je spożywać raz lub dwa razy w tygodniu. Ponieważ zawierają nasiona są w zasadzie owocami. Unikaj letnich dyniowatych (cukinia, patison, kabaczek) lub jedz je sporadycznie, ponieważ mają zbyt silny yin.

Warzywa, których należy unikać. Unikaj warzyw z grupy psiankowatych, które zawierają bardzo duży pierwiastek yin i spożywane regularnie są nieco toksyczne. Należą do nich: *pomidory, białe i różowe ziemniaki, bakłażany i wszystkie papryki.* Odrobina pieprzu kajeńskiego, jako przyprawy jest dozwolona, ale należy unikać bardzo ostrego jedzenia.

Inne warzywa, których spożycie należy ograniczyć to: cukinia, kabaczek, piżman jadalny, szparagi, karczochy, grzyby, seler naciowy i ogórki. Wszystkie są zbyt yin i lekko toksyczne. Seler naciowy można jeść raz na jakiś czas, ale nie codziennie. Jest lekko toksyczny. W innych przypadkach warzywa, zawsze gotowane, stanowią rewelacyjny posiłek.

Pamiętaj by zawsze gotować warzywa. Wiem, że wiele autorytetów z dziedziny dietetyki poleca warzywa surowe. Z doświadczenia wiem jednak, że ludzie nie przyswajają odpowiedniej ilości minerałów z surowego pożywienia, łącznie z sałatkami. Ponadto, surowe

warzywa są zbyt yin a w restauracjach są często brudne. Można zjeść sałatkę z gotowanych warzyw, lecz nie z surowych. Więcej na ten temat w sekcji [Surowe jedzenie](#).

BIAŁKO

Białko należy spożywać dwa razy dziennie lub nawet niewielkie ilości do każdego posiłku, jeśli uznasz to za stosowne. Produkty białkowe, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego, zawierają wiele składników odżywczych takich jak cynk, selen, siarkę, wiele witamin, cenne aminokwasy i kwasy tłuszczowe oraz wiele innych. ***Wiedząc o tym proszę, nie stosuj diety wegetariańskiej.*** Porcja dla dorosłego człowieka wynosi ok. 3-5 uncji.

Mięso. Spośród produktów białkowych najlepsze będą ***cielęcina***, kurczak, jaja i indyk. Mięso zwierzyny łownej również jest bardzo dobre. Wołowina zaś niekoniecznie, choć pochodząca z naturalnych hodowli gdzie zwierzęta są wypasane, może być wprowadzona do jadłospisu raz w tygodniu.

Produkty mleczne. *Surowe produkty mleczne to fantastyczny posiłek dla większości ludzi o ile ktoś nie jest uczulony.* Do grupy tej należą surowe sery z mleka koziego, owczego i krowiego, jogurt naturalny lub kefir w ilości **MAKSYMALNIE 4 UNCJE DZIENNIE** mleka koziego lub pełnego mleka krowiego. Mleko organiczne nie jest tak dobre jak surowe, ale jest dozwolone. Nie wolno pić więcej niż 4 uncje mleka dziennie, ponieważ, jest yin.

Produkty z mleka koziego są nieco lepsze niż pozostałe. Polecam stronę www.realmilk.com, gdzie można znaleźć miejsca zaopatrzone w produkty z mleka surowego. Można również podpytać mieszkańców, ponieważ do wielu miast one dowożone nawet, jeśli nie jest to do końca legalne.

UNIKAJ większości produktów pasteryzowanych, chociaż odrobina masła i śmietany nie zaszkodzi większości użytkowników. Te pasteryzowane są o wiele mniej odżywcze w porównaniu do surowych. Polecam bliższe zapoznanie się z sekcją [Produkty Mleczne](#). Jeśli w żaden sposób nie masz dostępu do surowych, szukaj produktów organicznych, mimo że nie są aż tak dobre. Prawo zabraniające dystrybucji produktów z mleka surowego jest absurdalne i jest jedynie metodą kontroli dostaw mleka. Powinno zostać zmienione.

Jajka na miękko są fantastycznym i tanim źródłem białka. Większość ludzi może je spożywać trzy razy w tygodniu lub częściej. Ilość od 6 do 8 jaj tygodniowo jest optymalna. Należy upewnić się, że jajka są miękkie a żółtko płynne. Oznacza to, że trzeba je gotować przez 3-4 minuty lub przygotować w koszulkach lub w jakikolwiek inny sposób „na miękko”.

Ryby. Unikaj większości ryb i owoców morza oraz skorupiaków ze względu na ich skażenie. Wyjątkiem są sardynki: 3-4 puszki tygodniowo są wskazane dla dorosłych i mniej zalecane dla dzieci. Sardynki można podawać, ponieważ są małe, więc nie gromadzą wiele rtęci. Są również doskonałym źródłem witaminy D, kwasów tłuszczowych omega 3 oraz cennej formy selenu.

Unikaj innych ryb oraz zdecydowanie wszystkich skorupiaków i owoców morza. Większość jest skażona rtęcią. Ryby hodowlane, mimo że lepiej karmione, w większości przypadków wcale nie są lepsze.

Orzechy, nasiona i masła orzechowe. Mimo wielu wartości odżywczych, orzechy i nasiona są ciężkostrawne z uwagi na silny pierwiastek yin. Należy je ograniczać. Wyjątkiem jest masło z prażonych migdałów, które może jeść większość osób. Odrobina masła innego pochodzenia jest akceptowana od czasu do czasu.

Białka, których unikać. Wieprzowina, szynka i inne produkty wieprzowe mogą nosić ślady infekcji pasożytniczej nawet, jeśli są dokładnie ugotowane. Również należy ograniczyć spożycie wołowiny, z wyjątkiem mięsa z hodowli naturalnych, które można jeść sporadycznie. Większość bydła to gatunki pochodzące z krzyżówek, więc ich mięso jest mniej odżywcze. Należy unikać przetworzonych produktów mięsnych oraz sera topionego w plastrach i innych produktów seropodobnych. Nie należy spożywać podrobów ze względu na dużą koncentrację w nich metali ciężkich.

Smoothies, proszki proteinowe, serwatka w proszku i inne shake'i. Zdecydowane wolę *całe produkty* niż jakiegokolwiek formy sproszkowane lub posiłki w formie zastępczych drinków.

- 1) Smoothies wymagają dodatku czegoś słodkiego, czyli yin.
- 2) Często stanowią kombinację nieodpowiednich produktów
- 3) Mają zbyt dużą zawartość wody, co rozwadnia składniki stałe i sprawia, że są ciężkostrawne

By usprawnić trawienie wybieraj całe, naturalne pokarmy i unikaj smoothies.

PEŁNE ZIARNO

Okolo 10 % diety mogą stanowić gotowane ziarna. O ile stanowią one doskonałe pożywienie, wiele osób ich nie toleruje ze względu na drożdżycę jelit lub inne problemy jelitowe. Najlepsze pełne ziarno pochodzi z organicznej, niebieskiej kukurydzy stanowiącej podstawowy składnik organicznych tortilli. Inne ziarna to ryże (brązowy i Basmati), quinoa (komosa ryżowa), proso i amarantus.

Inne ziarna, które możesz wykorzystać pod warunkiem tolerancji glutenu, to żyto, owies i jęczmień. Większość osób jednak lepiej toleruje pokarmy bezglutenowe w diecie.

Unikaj pszenicy i orkiszu pod każdą postacią. Pszenica jest wysoko przetworzona i krzyżowana podobnie jak wołowina i niektóre produkty mleczne. W rezultacie wykazuje działanie destabilizujące i zapalne. Ważną zmianą nawyków żywieniowych jest wyeliminowanie wszelkich produktów mających ją w swym składzie takich jak chleby, ciasta i ciasteczka, tortille z mąki, płatki śniadaniowe, zupy zabielaone mąką oraz pszenne makarony.

Te z kolei są zazwyczaj najmniej przetworzone, ale wciąż niezalecane. Jeśli masz ochotę na makaron wybierz ryżowy, kukurydziany, z quina lub jakikolwiek nie-pszeniczny.

Unikaj lub ogranicz spożycie gryki. Nie jest pochodną pszenicy ale jest nieco toksyczna.

Zawsze dokładnie gotuj ziarna. Unikaj granoli i Muesli, które mogą nie być dogotowane.

Najlepiej spożywać ziarna bezpośrednio po przyrządzeniu. Makaron przygotowany z kukurydzy, ryżu lub quinoa jak również chipsy z niebieskiej lub żółtej, organicznej kukurydzy są tak dobre jak te przygotowane z niebieskich lub żółtych tortilli.

TŁUSZCZE I OLEJE

Są to niezmiernie istotne produkty żywieniowe zwłaszcza dla szybkich utleniaczy. Surowe produkty mleczne stanowią doskonałe źródło tłuszczu i olei, ponadto zawierają je jaja, mięso niektóre oliwy i inne typy olejów nierafinowanych, odrobinę orzechy i masła z nasion.

Unikaj przede wszystkim frytek oraz produktów smażonych w głębokim tłuszczu. **Unikaj oleju kokosowego i palmowego.** Niektórzy eksperci polecają te produkty i są one zdrowe, ale mają zdecydowanie zbyt dużo pierwiastka yin by stosować je regularnie w diecie.

OWOCE I SŁODYCZE

Unikaj WSZYSTKICH owoców, które moim zdaniem nie są korzystne dla kogokolwiek w dzisiejszych czasach. W większości są krzyżówkami, są zbyt słodkie i mają najmniej składników odżywczych w porównaniu z innymi produktami żywnościowymi. Zgodnie z medycyną chińską zawierają zdecydowanie za dużo pierwiastka yin. Często zaburzają poziom cukru we krwi, bardzo często przyczyniają się do chorób jelit takich jak drożdżycy. Ponadto, mimo że z technicznego punktu widzenia alkalinizują organizm, wiele osób nie potrafi z nimi postępować, przez co zwiększa jeszcze zakwaszenie. W przeważającej liczbie przypadków owoce są toksyczne, ponieważ zawierają potas zakumulowany z nawozów. **Dołóż wszelkich starań by zmienić swoje nawyki żywieniowe i wyeliminować z diety owoce i słodycze,** być może za wyjątkiem kilku jagód w ramach deseru lub czasem kawałka jabłka czy innego soczystego owocu latem w środku sezonu. Dozwolone jest również spożycie kilku oliwek, zwłaszcza peruwiańskich, [czarnych oliwek](#).

Unikaj suszonych owoców, soków owocowych i owoców tropikalnych takich jak cytrusy, ananasy, mango, banany i inne. Polecam sekcję [Jedzenie owoców](#), gdzie znajduje się więcej informacji na ten temat.

Unikaj cukrów, jeśli tylko to możliwe. Nie stosuj też sztucznych słodzików. Jeśli naprawdę musisz użyj stewii. W mniejszym stopniu akceptowany jest miód naturalny, syrop z agawy i klonowy. Słodkie pokarmy są niezwykle yin a przez to niezdrowe.

NAPOJE

Głównym twoim napojem powinna być czysta woda. Znalezienie tej najzdrowszej jest niezmiernie istotne. **Woda źródłana**, kupowana w plastikowych butelkach i dostarczana do domu jest wystarczająco dobra. Możesz również odnaleźć bezpośrednio źródło w twojej

okolicy dzięki stronie www.findaspring.com. Woda źródłana dostarcza wielu minerałów niezbędnych organizmowi.

Jeśli nie stać cię na wodę źródłaną, najlepiej jest zamontować w kranie filtr węglowy. Nie trzeba stosować wymyślnych urządzeń. Wystarczy pojedynczy filtr węglowy. Inne mogą faktycznie oczyszczać wodę, ale również ją zanieczyścić.

Poza czystą wodą wyłącznie słabe herbatki dostatecznie nawadniają ciało. Do grupy tej zaliczamy czarną i zieloną herbatę, rumianek, hibiskus, miętę, liście truskawki i inne łagodne mieszanki ziołowe. Proszę, nie osładzaj sztucznymi słodzikami.

Dorośli muszą pić (3) trzy kwarty wody dziennie. Doskonałym nawykiem jest picie 1 kwarty ożywczej wody źródlanej rano, po przebudzeniu.

Unikaj wód oczyszczonych w procesie odwróconej osmozy znanych, jako „woda pitna” lub „woda oczyszczana” i innych. Odwrócona osmoza nie nawadnia organizmu, pozbawiona jest minerałów i jest bardzo yin. Unikaj korzystania z dystrybutorów wody i urządzeń alkalizujących wodę. Więcej informacji w części [Woda do picia](#).

Unikaj wody alkalizującej i wszelkich “markowych” i popularnych wód, które możesz znaleźć na półce sklepowej. Zbyt często były one poddane odwróconej osmozie i nie nawadniają organizmu.

Unikaj mineralizowania wody. We wszystkich przypadkach, jakie do tej pory napotkałem zmienia to ogólną kondycję, ponieważ woda jest niezbędna do życia. Dodawanie do niej dowolnych minerałów niszczy jej jakość, która jest niezwykle złożona.

INNE NAPOJE

Woda powinna być jedynym napojem. Filiżanka słabej herbaty lub dwie dziennie są dozwolone. Można również wypić filiżankę kawy dziennie, jeśli jest taka potrzeba. Nie wolno pić herbaty kombucha. Dozwolona jest niewielka ilość wody kokosowej, ale trzeba pamiętać, że jest ona bardzo yin.

Unikaj wszelkich soków owocowych. Nie dodawaj ich do soku z marchwi chyba, że nieco nie jest w stanie zaakceptować jego smaku. Ponadto unikaj picia więcej niż 12 uncji soku, ponieważ nie jest to ani konieczne ani zdrowe.

Unikaj napojów gazowanych, energetyzujących oraz mocnych, słodzonych herbat. Unikaj również herbaty kombucha, która wykazuje dużą zawartość aldehydów, oraz alkoholu pod jakąkolwiek postacią. Wino jest najbardziej zanieczyszczonym napojem alkoholowym, ponieważ przy hodowli winogron stosuje się duże ilości pestycydów.

Zioła i przyprawy. Stosuj *sól morską* w kuchni. Nie pij solonej nią wody. Zakazane jest spożywanie soli kuchennej, ponieważ jest bardzo niskiej jakości.

Niektóre drożdże i polerowany ryż stanowią doskonały dodatek do diety. Warto dodawać do dań musztardę. Inne przyprawy to kumin (kmin rzymski), kurkuma, czosnek, koper, rozmaryn, tymianek, oregano, curry i inne łagodne zioła.

Unikaj lub stosuj niezmiernie rzadko zioła o działaniu leczniczym, zwłaszcza importowane z Azji i Ameryki Łacińskiej. Niestety, okazuje się, że większość chińskich i ajurwedyjskich mieszanek ziołowych i ziół zawiera toksyczne metale w dużych ilościach. Większość kuracji ziołowych nie współgra z programem równowagi żywieniowej. Jeśli zdecydujesz się na przystąpienie do pełnego programu, udostępniemy bezpieczne, dostosowane do niego zioła.

Inne produkty i restauracje, których należy unikać. Unikaj przetworzonych produktów. Przygotowuj swoje, proste potrawy. Unikaj gotowych mrożonek, ponieważ w większości zawierają składniki chemiczne. Jeśli masz wątpliwości, czytaj etykiety. Można znaleźć na rynku dobre mrożone posiłki, ale jest ich niewiele.

O ile nie masz wiedzy na temat sposobu przygotowywania dań, jadenie w restauracjach stanowi problem. Zazwyczaj półprodukty to czysta chemia. Szukaj restauracji „etnicznych” takich jak chińskie, tajskie, wschodnioindyjskie, ponieważ kuchnie te bogate są w gotowane warzywa. Unikaj popularnych fast foodów.

Gotowanie. Najlepiej gotować na parze. Inne dobre metody to stir- fry (krótkie smażenie na sposób chiński), gotowanie w wolnowarze a od czasu do czasu pieczenie warzyw lub mięsa tudzież ich grillowanie. Nie wolno przegotowywać potraw, zwłaszcza mięs. Przykładowo, jajka gotuje się tylko 3-4 minuty, przyrządza w koszulkach, jajecznicę luźną, można je również smażyć, ale tak by żółtko pozostało płynne. Wyłącznie produkty mleczne można jeść na surowo.

Wielu lekarzy zachęca do jedzenia sałat. My nie. Jest kilka przyczyn.

- a) Surowe jedzenie jest często zanieczyszczone przez bakterie i pasożyty.
- b) Organizm ludzki ciężko wchłania minerały pochodzące z surowego pożywienia.
- c) Surowe pożywienie jest zimne i wymaga zwiększonych nakładów energii w procesie trawienia.
- d) Gotowanie zakłada mieszanie różnych składników, co pozwala na większe spożycie warzyw.

Wyjątek stanowią produkty mleczne, które najlepiej spożywać na surowo, jeśli wiemy skąd je dostarczono. Wówczas są bezpieczne. Jedząc na mieście, należy ich raczej unikać, z uwagi na nieznane pochodzenie.

Nawyki żywieniowe. Nie opuszczaj posiłków. Najlepiej jedz, co kilka godzin, jeśli cierpisz na hipoglikemię. Nie podjadaj non stop. Odpocznij na kilka minut przed posiłkiem. Znajdź spokojne miejsce i jedz powoli, dokładnie żując każdy kęs. Po posiłku odpocznij

przynajmniej 10 minut. Urozmaicaj dietę i jeśli to możliwe, staraj się nie jeść tych samych dań dzień po dniu.

Unikaj jedzenia w trakcie kierowania pojazdem, pod wpływem nerwów lub w hałaśliwym otoczeniu. Nie pij dużo w trakcie posiłku. Napij się 15 minut przed lub godzinę po nim. Zapobiegasz w ten sposób rozwodnieniu soków żołądkowych.

Prostota. Najprostsze kompozycje składników są najlepiej przyswajalne i łatwe do strawienia. Jeśli odpowiada ci posiłek jedno- lub dwuskładnikowy, taki będzie najlepszy. Ułatwia to również przygotowanie i sprzątanie.

Jeśli to możliwe, powstrzymaj się przed używaniem sosów i dressingów, słodzików i przypraw. One również mogą podrażniać układ pokarmowy. Dawno temu organizm ludzki był przystosowany do zdecydowanie prostszych posiłków a procesy trawienne były zdecydowanie lepsze.

PRODUKTY SPECJALNE

Niektóre produkty żywieniowe są w dzisiejszych czasach tak niezbędne, że ich regularne spożycie niemal automatycznie przedłuża życie i poprawia stan zdrowia. Są tak fantastyczne. Należą do nich sardynki, chipsy i tortilla z organicznej, niebieskiej kukurydzy. Ponadto musztarda i listownica.

SARDYNKI

Skromna sardynka jest jednym z najlepszych produktów jakie można spożywać regularnie. Wiem, że wiele osób za nimi nie przepada, ale są świetne, mimo że puszkowane. Dobrze jest zmieszać je z musztardą i dodać do innych dań. Są bardzo zdrowe.

- 1. Zawierają niskie stężenie rtęci.** Mały rozmiar i krótki cykl życiowy sprawiają, że ekspozycja sardynek na rtęć jest mniejsza. Większe ryby, nawet łosoś, asymilują rtęć do wartości o milion większej niż sardynki. W hodowlach ryby nie są właściwie karmione.
- 2. Są bogate w witaminę D, wapń, RNA/DNA i kwasy tłuszczowe omega 3.** Sardynki są wspaniałym źródłem wszystkich tych składników, o które trudno w dzisiejszych czasach.
- 3. Są źródłem selenu.** Cała ryba, zwłaszcza skóra, zawiera bardzo łatwo przyswajalną formę selenu. Jest to niezmiernie ważny składnik, który trudno odnaleźć w innych produktach i pokarmach,
- 4. Sprzyjają rozwojowi.** Szczególny składnik odżywczy zawarty w sardynkach, którego nie żaden inny gatunek morski, wykazuje korzystne działanie na rozwój mózgu usprawniając jego funkcjonowanie i przyspieszając pracę układu nerwowego i mózgu. Jeśli chcesz poprawić pracę mózgu lepiej jest więc jeść sardynki niż wspomagać się suplementami lub ziołami.

Wiadomo, że najlepsze są świeże sardynki, choć te z puszki są równie dobre niezależnie od producenta. Dorośli mogą spożyć trzy do czterech puszek tygodniowo.

ORGANICZNA NIEBIESKA KUKURYDZA (CHIPSY LUB TORTILLA)

Pochodząca z organicznych upraw niebieska kukurydza ma wiele właściwości.

- 1. Jest bogata w składniki odżywcze.** Co najważniejsze, stanowi cenne źródło selenu, który ciężko znaleźć w innych produktach. Większość selenu w pokarmach i suplementach nie jest łatwo przyswajalna, choćby z mięsa, orzechów brazylijskich, drożdży i innych.
- 2. Wysoki poziom antyoksydantów, nadający niebieski kolor.** Składniki te znajdziemy również w owocach o niebieskim zabarwieniu, ale te są zbyt yin w przeciwieństwie do gotowanej, niebieskiej kukurydzy.
- 3. Niska zawartość glutenu.** Kukurydza jest znacznie lepiej tolerowana niż pszenica, która w dzisiejszych czasach jest tak modyfikowana, że stanowi zagrożenie poprzez wysoką zawartość glutenu i glutaminy.

Reakcje na chipsy kukurydziane. Wiele osób ich nie lubi, ponieważ wytwarza się je przy użyciu rafinowanego oleju roślinnego. Można to łatwo zbilansować poprzez spożycie kwasów omega 3 w sardynkach lub przyjmując suplementy diety z tranem, olejem lnianym lub konopnym.

Inne źródła kwasów omega 3 nie są tak skuteczne lub są wręcz toksyczne jak w przypadku kryla. U niektórych osób może dojść do reakcji na kukurydzę, ale jest to związane z jej wysokim indeksem glikemicznym. Szybko metabolizowana jest do cukrów i stanowi pożywkę dla drożdży. Wrażliwość ta często mija w trakcie stosowania programu. Jeśli to możliwe, należy spożywać 2-3 torebki chipsów lub tortilli z niebieskiej kukurydzy,

LISTOWNICA

Listownica jest wspaniałym glonem. Musi być podawana w kapsułkach produkcji Nature's Way lub Solaray lub granulek Frontier Herbs lub Monterrey Bay Herbs. Jest to bardzo ważne, ponieważ inni producenci mogą korzystać z innych gatunków tego glonu, zawierających rtęć.

Właściwa suplementacja listownicą ratuje wręcz życie i polecam ją każdemu. Jest skarbnicą setek pierwiastków śladowych. Jest również lepsza niż większość suplementów mineralnych, których bazę stanowią kwasy fulwowe i humusowe, zeolity, minerały morskie i inne.

Jedną z najważniejszych funkcji jest dostarczanie biodostępnego jodu, rzadko pojawiającego się w innych produktach. Listownica jest zdecydowanie bardziej przyswajalna niż inne suplementy diety. Zawiera również biodostępną formę wapnia.

Listownica jest źródłem fitoskładników, które ciężko odnaleźć w innych produktach żywieniowych.

Listownica a inne „zielone super-pokarmy”. Listownica jest super-pokarmem.

1. Inne, takie jak chlorella, kolendra czy zeolit, często zawierają, chelatory, które zawsze eliminują cenne minerały z organizmu.
2. Inne zawierają wyciągi z alg, które nie współgrają w takim stopniu z organizmem ludzkim jak listownica, tutaj: spirulina, chlorella lub sinice uznane za toksyczne.
3. Listownica nie psuje się. Zawarta w niej sól jest konserwantem.
4. Jest zdecydowanie bardziej yang , co czyni ją bardziej zbalansowaną i zdrowszą.
5. Zawiera zdecydowanie więcej alginy niż inne. Substancja ta chroni organizm przed rtęcią i innymi toksycznymi metalami obecnymi w większości organizmów morskich. Inne zielone produkty albo nie jej nie zawierają albo jedynie w minimalnym stopniu. Dlatego też nigdy nie polecam innych glonów mimo ich wartości odżywczych.

Reakcje na listownicę. Jest to to niezwykle bogaty suplement diety. Od czasu do czasu pojawiają nie na niego nietolerancje. Zazwyczaj jednak mają łagodny przebieg i są chwilowe. Przyczyną najczęściej jest usuwanie z organizmu antagonistów jodyny bromu, fluoru lub związków chloru. Zdarza się, że jodyna stymuluje ten proces. Zazwyczaj wystarczy obniżyć przyjmowaną dawkę a później stopniowo ją zwiększać. Niemal każdy może w końcu przyjmować suplement bez najmniejszych przeszkód.

Dorośli mogą przyjmować dawkę do ok. 1800 mg dziennie w dawkach podzielonych do posiłków. Dzieci również potrzebują listownicy, ale powinno się im podawać mniejszą dawkę w zależności od wagi ciała i postury. Suplementu tego nie potrzebują dzieci poniżej trzeciego roku życia.

SUPLEMENTY DIETY DLA DOROSŁYCH

Istnieją na rynku uniwersalne suplementy, które może przyjmować każdy. Poniżej proponowane przeze mnie, przynajmniej do momentu, kiedy nieznana jest analiza mineralna włosów, która umożliwia modyfikacje i dostosowanie do potrzeb.

1. TMG, lub inaczej trimetyloglicyny. Dorośli powinni przyjmować dziennie dawkę 1500 mg. Dzieci mają mniejsze zapotrzebowanie w zależności od wagi i postury. Ten prostu suplement umożliwia usunięcie z organizmu toksycznych metali. Kliknij link [TMG](#) by dowiedzieć się więcej.
2. Megapan lub inny suplement multiwitaminowy i multimineralny. Megapan jest produkowany przez Endomet Laboratories. Jeśli szukasz podobnego, zwróć uwagę na brak zawartości miedzi i żelaza. Jest on bogatszy o 10 mg w witaminę B-kompleks, odrobinę w selen, cynk i chrom. Są to kluczowe składniki, na które trzeba zwrócić szczególną uwagę.
3. Kapsułki listownicy. Dla dorosłych pomiędzy 3 a 6600 mg w kapsułkach dziennie, ale **WYŁĄCZNIE** produkowanych przez wspomnianych powyżej producentów. Można

również przyjmować glon w postaci granulek, 1 łyżkę. Wyłącznie produkcji Frontier Herbs lub Monterrey Bay herbs.

4. Kwasy tłuszczowe omega 3. Są kluczowym suplementem, ponieważ u większości osób występuje ich niedobór. Dorośli potrzebują 1000 mg kwasów omega-3 zawartego w tranie lub innych źródłach. Tran z wątroby dorsza oraz olej z kryla nie dają rezultatów. Ostatni wykazuje ponadto działanie toksyczne.
5. Witamina D3, 5000iu dziennie.
6. Wapń, magnez i cynk. Większość ludzi potrzebuje około 750 mg dziennej dawki wapnia, 450 mg wysokiej jakości suplementacji magnezu i ok. 20-30 mg dobrego produktu z cynkiem. Minerale powinny mieć postać chelatów, laktatów i cytrynianów lub innych wysokiej jakości form.
7. Silne wsparcie trawienia. Najlepiej, jeśli produkt zawiera żółć byczą lub pankreatynę. Mają one pierwiastek yang i zazwyczaj działają silnie.
8. Jeśli pozwalają na to środki finansowe, kapsułki suszonych warzyw. Są dużo lepsze niż postać sproszkowana, która szybko utlenia się i psuje.

UWAGI

- Wybór suplementu, marka i dawka są kluczowe. Nie należy lekceważyć żadnego z tych czynników.
- Dzieci przyjmują mniejsze dawki, zależnie od wagi ciała i postury.
- Dobrym i niedrogim producentem suplementów ogólnie dostępnych w sprzedaży jest firma NatureMade. Nie mają tak dobrych produktów jak inne profesjonalne marki, ale zazwyczaj działają dobrze. Należy unikać pozostałych producentów, ponieważ z doświadczenia wiem, że ich produkty nie działają, niezależnie od tego jak są drogie.

INNE CZYNNIKI LECZNICZE

STYL ŻYCIA

1. **Ogranicz stres do minimum prowadząc prosty i niedrogi styl życia.** Dołóż starań by pracować w bezpiecznych miejscach, gdzie powietrze jest czyste i masz ciszę i spokój.
2. **Dużo odpoczywaj.** Staraj się spać 9-10 lub więcej godzin w nocy. Zasypiając wcześniej pomiędzy 8:00 a 9:00 wieczorem dajesz sobie szansę na pełny odpoczynek w nocy. Doskonale są również drzemki w ciągu dnia, ponieważ w trakcie procesu leczenia możesz odczuwać dyskomfort i pewne dolegliwości.
3. **Ćwicz mało,** ponieważ duży wysiłek fizyczny powoduje utraty energii potrzebne w realizacji programu. Ogranicz więc ćwiczenia do spokojnych spacerów, wędrówek, jazdy na rowerze lub pływania w jeziorze, oceanie. Ze względu na ryzyko zakażeń

bakteryjnych unikaj basenów. Mimo, że wielu specjalistów nie zgodzi się ze mną, odradzam intensywne ćwiczenia. Nawet Kenneth Cooper, pionier aerobiku, relacjonował przypadki śmierci po intensywnym wysiłku fizycznym. Większość ludzi jest wyczerpana i nie czuje się zdrowo. Energiczne ćwiczenia sprawiają przyjemność, ale silne nadwyrężanie organizmu nigdy nie będzie dobrym pomysłem.

4. **Oddychaj głęboko codziennie, przynajmniej przez 15-30 minut.**
5. **Powstrzymaj się przed utratą płynów ustrojowych w wyniku aktywności seksualnej.** Mężczyźni nie powinni doprowadzać do wytrysków a kobiety ograniczyć orgazmy. Seks raz w tygodniu jest wystarczający.
6. **Dobrze jest przebywać na słońcu 10 – 20 minut dziennie.** Nie wolno wystawiać się na działanie promieni godzinami, ponieważ jest to toksyczne nawet, jeśli użyto kremu do opalania. Większość z nich jest szkodliwa i odradzam korzystanie z nich.
7. **Unikaj toksyn.** Ogranicz stosowanie chemii na skórę takiej jak perfumy, woda kolońska, balsamy itp. Unikaj pestycydów, nawozów, rozpuszczalników, farb i innych toksyn. Używaj wyłącznie naturalnych składników, jeśli to możliwe i jak najmniejszej liczby środków chemicznych.
8. **Unikaj i usuń amalgamaty z zębów i wypełnień kanałowych.** Jeśli posiadasz takie wypełnienia zastąp je wysokiej, jakości materiałem. Amalgamaty srebra zawierają rtęć i są niezwykle toksyczne. Wypełnienia kanałowe prawie zawsze wywołują poważne infekcje nawet, jeśli tego nie odczuwasz. Najlepiej jest po prostu usunąć ząb.

Nie stosuj fluoryzacji ani stałych aparatów na zęby. Metal zawiera nikiel, który może być szkodliwy.
9. **Ogranicz ekspozycję na pole elektromagnetyczne.** Korzystaj z urządzeń przewodowych. Jeśli korzystasz z telefonów komórkowych trzymaj je z dala od głowy, używaj zestawu głośnomówiącego lub słuchawkowego. Wyłączaj urządzenia elektryczne na noc i trzymaj je najdalej jak to możliwe.
10. **Ogranicz lub najlepiej unikaj przyjmowania leków.**

PROCEDURY

1. **Dzienna porcja soku z marchwi.** Każdy dorosły potrzebuje ok. 10-12 uncji soku marchwiowego dziennie, najlepiej poza posiłkiem. Jeśli to możliwe, poczekaj 15 minut po wypiciu zanim siądziesz do posiłku. Można go zastąpić jedną lub dwoma uncjami soku z zielonej pszenicy, lecz nie często. Więcej szczegółów w artykule [Sok Marchwiowy](#).

Wskazówki dotyczące pozyskania soku:

- Używaj sokowirówki, nie blendera takiego jak Vitamix lub inne. Nie rozdrabniają one marchwi na tyle by uwolnić wszystkie składniki odżywcze. Ponadto mieszają sok z wodą i powietrzem, co nie jest wskazane. Dodatkowo, pozostawiają pulpę, której w tym przypadku nie potrzebujemy.
- Staraj się spożywać sam sok z marchwi nie łącząc go z innymi posiłkami lub napojami. Odczekaj przynajmniej 15 minut przed wypiciem czegoś innego.
- Osoby, które mają problem z drożdżami lub z nadwrażliwością na cukier mogą w ogóle nie tolerować soku z marchwi. W tym przypadku, powinny pić połowę lub jedną trzecią porcji a resztę przechowywać w lodówce by dokończyć po upływie kilku godzin. Należy unikać zbyt dużego stężenia cukru we krwi. Sok musi być świeży. W przypadku soków kupionych w sklepie, jeśli są gorzkie lub mają zmieniony smak, były wyciskane z marchwi spryskanej pestycydami lub są nieświeże.

2. **Codzienna terapia światłem podczerwonym.** Terapia światłem podczerwonym została dodana do programu kilka lat temu, ponieważ przynosi spektakularne efekty, jest niedroga i stanowi dość bezpieczną i odtruwającą metodę leczenia. Nie każdy może ją stosować, ale zazwyczaj znacznie przyspiesza leczenie. Sauna stosowana regularnie, pomaga organizmowi usunąć setki, szkodliwych substancji chemicznych i dwa tuziny toksycznych metali w ciągu kilku lat, co normalnie trwałoby znacznie dłużej. Diametralnie poprawia krążenie, nawodnienie i natlenienie organizmu. Sauny na podczerwień są suche, czyste i nie zużywają wiele energii elektrycznej. Możemy pomóc ci w budowie udostępniając bezpłatne plany lub możliwość zakupu za \$ 579,00.
3. **Codzienna lewatywy z kawy.** Lewatywy z kawy mają zaskakujące właściwości odtruwające wątrobę oraz jelito grube. Właściwie przeprowadzone, są bezpieczną i niezwykle skuteczną procedurą, którą zawsze polecam w trakcie programu. Nie są obowiązkowe, ale zdecydowanie przyspieszają leczenie. Więcej informacji w artykule Lewatywy z kawy.
4. **Codzienna ćwiczenia Roya Mastersa, z moimi modyfikacjami.** Nie są one konieczne, ale medytacje Roya Mastersa, z moimi modyfikacjami są niezwykle kluczem do osiągnięcia spokoju umysłu i uspokojenia emocji, rozwoju samoświadomości i pewności siebie. Dostarczają energię ciału, które wymaga wsparcia w procesie leczenia. Są to jedyne ćwiczenia duchowe, jakie polecam
5. **Codzienny skręt tułowia.** To proste ćwiczenie pomaga w pionizacji oraz ułożeniu kręgosłupa i choć nie jest tak doskonałe, może zastąpić wizyty u chiropraktyka.

Położ się na plecach, wyprostuj nogi, złącz stopy nie krzyżując ich, ręce wyciągnięte do boków. Delikatnie i powoli kieruj głowę w prawo i w lewo. Powtórz kilkakrotnie. Samo to ćwiczenie pomaga w ustawieniu szyi i górnego odcinka kręgosłupa. Jeśli

możesz przekręcić głowę tak daleko w prawo i w lewo jak tylko możesz. Zawsze wykonuj ćwiczenie powoli, nigdy do niczego się nie zmuszaj.

CZEŚĆ II Tutaj, ćwiczymy środkową i dolną część pleców, z którymi większość osób ma problem. Leżąc prosto na łóżku lub podłodze, z rękoma rozłożonymi na boki, unieś lewą nogę prosto, do góry i delikatnie przenieś w prawo nad drugą nogę tak, by kręgosłup wygiął się w prawą stronę. Pozostań w tej pozycji przez chwilę wolno oddychając i wróć powoli do pozycji podstawowej. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę. Ćwiczenie to rozciąga, wyrównuje kręgosłup i ułatwia przepływ energii wzdłuż niego.

- 6. Codziennie pocieraj stopy, najlepiej dwa razy w ciągu dnia stosując zasady refleksoterapii.** Jest to łatwa, tania, bezpieczna i niezwykle skuteczna procedura, którą każdy jest w stanie wykonać w domu. Harmonizuje ona kanały energetyczne, wspomaga uwalnianie toksyn, rozluźnia ciało i niweluje wiele symptomów. Proponuję, by wykonywać ją rano lub wieczorem przed snem.

Pociągnij również każdy z palców w dół a następnie przekręć w przód i w tył kilka razy. Możesz usłyszeć jak przeskakują i strzelają, co jest dobrym objawem. Zazwyczaj wystarczy poświęcić dziesięć minut na każdą stopę. Sprawdź [Mapę stopy](#) oraz artykuł [Refleksologia](#) by uzyskać więcej informacji.

MODYFIKACJE PROGRAMU PODSTAWOWEGO

1. Modyfikacje dla dzieci.

DIETA. Można ją stosować również u dzieci. Dzieci w wieku około 3 - 8 lat są zazwyczaj szybkimi utleniaczami i muszą spożywać tłuszcz lub olej z każdym posiłkiem, razem z gotowanymi warzywami. Powinny również jeść mniej ziaren i skrobi. W przypadku niemowląt odsyłam do artykułu [Podręcznik dla niemowląt](#).

Procedury: Nie zalecam lewatywy z kawy, medytacji oraz sauny w przypadku młodych dzieci. Tym niemniej, niemowlęta i dzieci mogą korzystać z pojedynczej lampy na światło podczerwone oświetlającej brzuch i plecy przez około 15 - 45 minut dziennie. Dzieci poniżej 5 roku życia, około 15 - 20 minut. Dzieci powyżej 6 - 6 roku życia mogą zwiększyć naświetlenia do 30 min. Powyżej 9 i 10 roku życia do 45 minut.

2. Modyfikacje dla kobiet planujących ciążę, ciężarnych lub w okresie laktacji. Równowaga żywieniowa stanowi fantastyczne przygotowanie do ciąży, sprawdza się w jej trakcie i w okresie laktacji. Nigdy nie spotkałem się z zagrożeniami jakie mogą z niej płynąć dla bezpieczeństwa ciąży lub laktacji.

W większości przypadków dieta powinna zostać zmodyfikowana. Należy dużo jeść i dodatkowo dostarczać żelazo w trakcie ciąży, spożywać więcej czerwonego mięsa i ciemnozielonych warzyw.

Suplementy: Poprzez spożywanie większej ilości mięsa oraz ciemnozielonych warzyw nie dostarczamy organizmowi wystarczającej ilości żelaza. Dlatego też, kobiety ciężarne powinny stosować jego suplementy w trzecim trymestrze. Dobrym źródłem są tabletki ze sproszkowaną wątrobą (kilka dziennie) lub chelatem żelaza. Suplementy przepisywane przez lekarzy zazwyczaj zawierają trudno przyswajalne żelazo, które działa drażniąco.

W rzadkich przypadkach, podczas laktacji dziecko cierpi na kolki spowodowane przyjmowanymi przez matkę suplementami. Należy zaobserwować, który z nich powoduje problemy. Czasem wystarczy po prostu zmienić godzinę przyjmowania tabletki.

Procedury: Należy unikać terapii w saunie, ponieważ może powodować rozdrażnienie u dziecka. Lewatywy i inne procedury sprawdzają się doskonale.

PEŁEN PROGRAM RÓWNOWAGI ŻYWIENIOWEJ

Informacje podane powyżej stanowią podstawę zdrowego trybu życia, diety i programu leczniczego, który zgodnie z moim doświadczeniem, dosłownie wyleczył 50 % odczuwalnych przez uczestników symptomów. Jest to doskonały punkt wyjścia.

Kolejnym krokiem, jeśli go podejmiesz, jest zdecydowanie się na dokładną analizę i program zindywidualizowany. Wiąże się to z przesłaniem certyfikowanemu specjalście próbek włosów. Program, który otrzymasz będzie zawierał wszystkie powyższe zasady i będzie uzupełniony o indywidualne wskazania.

Dodatkowo, pełny program umożliwia dostęp do większej ilości suplementów diety dostosowanych do zapotrzebowania organizmu, zgodnie z analizą mineralną włosów, oraz do konsultacji w zakresie procedur oczyszczających. Ponadto, analiza włosa umożliwia nam stworzenie specjalnego programu tylko dla ciebie. Więcej informacji w sekcji [Znajdź Specjalistę i Rozpocznij Program Równowagi Żywnościowej](#).