

Część szósta

Dodatki



Ta część zawiera materiały dostępne do
BEZPŁATNEGO kopiowania.

Jeżeli jednak ktoś nie dysponuje dostępem do kserokopiarki lub
z jakiegoś powodu nie chce kopiować *Dodatków* z tej książki,
to może je pobrać BEZPŁATNIE z naszej strony internetowej

www.vocatio.com.pl

i samodzielnie wydrukować je w domu.

Dodatek A

Cele programu zdrowia <i>Diety Alleluja</i>		
Imię i nazwisko:		Data:
Wiek:	Wzrost:	Waga:
Inne informacje:		
I. Kłopoty i dolegliwości		
<p>Jasno określmy i opiszmy wszystkie trudności i dolegliwości, jakie wg nas dotyczą każdej z wymienionych kategorii.</p> <p>Na przykład w kolumnie „Fizyczne” można napisać: „Mam 15 kg nadwagi i cierpię na nadciśnienie”, „Mam silny trądzik i wysypkę”, „Często jestem zmęczony i śpię popołudniami” bądź też „Piję 4 kubki kawy, żeby nie zasypiać podczas prowadzenia samochodu”.</p>		
Fizyczne	Emocjonalne	Psychiczne

Tab. 20.1

II. Konsekwencje		
<p>Co stanie się, jeżeli nie uda się nam uporać z wymienionymi trudnościami i dolegliwościami?</p> <p>Na przykład w kolumnie „Fizyczne” można napisać: „Mojemu mężowi zapewne nie spodoba się fakt, że aż tyle przytyłam od dnia naszego ślubu, a ja nie chcę, żeby doszedł do wniosku, że jestem mniej atrakcyjna niż dawniej”, „Mój lekarz twierdzi, że ryzykuję zawał serca i że jedyną alternatywą jest branie leków, których NIE CHCĘ zażywać” bądź też „Mimo że trądzik sprawia wrażenie, że wyglądam «młodsze», to jednak muszę się pogodzić z faktem, że jest to oznaka mojego złego odżywiania się”.</p>		
Fizyczne	Emocjonalne	Psychiczne

Tab. 20.2

III. Cele		
<p>Teraz, kiedy już określone zostały przez nas elementy utrudniające rozpoczęcie diety, dręczące nas dolegliwości oraz czekające z ich powodu konsekwencje, opiszmy jasno nasze cele, jakie chcemy osiągnąć. Powinny one być przeciwieństwem wymienionych przez nas trudności i dolegliwości. Spróbujmy też wyjść poza listę obecnych problemów, tak aby stworzyć nowego, zdrowszego siebie!</p> <p>Na przykład w kolumnie „Fizyczne” można napisać: „Ja, Ania Kowalska, zamierzam pozbyć się 15 zbędnych kilogramów i stać się nawet atrakcyjniejsza dla mojego męża niż wówczas, gdy po raz pierwszy się spotkaliśmy!”, „Następnym razem, kiedy pójde do lekarza, chcę mieć ciśnienie krwi w normie i nie musieć brać żadnych lekarstw” bądź też „Pozbędę się wyprysków z twarzy poprzez wyeliminowanie toksyn z mojego organizmu”.</p>		
Fizyczne	Emocjonalne	Psychiczne

Tab. 20.3

IV. Powody		
<p>Mimo że „Powody” mogą wyglądać podobnie do „Konsekwencji”, to w rzeczywistości stanowią one ich pozytywne przeciwieństwo. Na przykład w kolumnie „Fizyczne” można napisać: „Chcę mieć idealną wagę, ponieważ pragnę chwalić Boga tym ciałem, którym mnie obdarzył i emanować zdrowiem i witalnością. Chcę też, aby moje serce było w znakomitej kondycji, tak abym mogła zawsze nadążyć za moimi dziećmi i aby one, patrząc na swoją mamę, mówiły: «Też chcemy być tak zdrowe jak ty, mamusiu!»”.</p>		
Fizyczne	Emocjonalne	Psychiczne

Tab. 20.4

Dodatek B

Ustalanie kursu		
Imię i nazwisko:		Data:
Wiek:	Wzrost:	Waga:
Inne informacje:		
I. Cele		
Fizyczne	Emocjonalne	Psychiczne

Tab. 21.1

Wybierz poziom odpowiedni dla Ciebie	
1. Ratunek	2. Konwersja
<p>Jeżeli decydujemy się na porzucenie naszych dotychczasowych nawyków z dnia na dzień, to znaczy, że musimy bardzo dokładnie przeczytać rozdziały dziesiąty i dwudziesty trzeci w celu odpowiedniego przygotowania się do detoksykacji. Po kilku tygodniach będziemy już na dobrej drodze do lepszego zdrowia i samopoczucia. Wówczas możemy zdecydować, czy chcemy dalej korzystać z arkuszy pomocniczych (dodatki C, D, E oraz F) czy też nie. Jeżeli jednak chcemy, możemy bez wahania posługiwać się dalej tabelami postępów przez kolejne 30, 60 bądź też 90 dni – tak długo, aż przyzwyczaimy się do nowego jadłospisu i stylu życia.</p>	<p>Jeżeli decydujemy się przejść na <i>Dieta Alleluja</i> nieco wolniej, musimy dokładnie rozpisać, jak <i>obecnie</i> wygląda nasz cotygodniowy jadłospis. Możemy to zrobić za pomocą arkuszy zawartych w dodatkach C, D oraz E. Następnie użyjemy arkusza „Punkt docelowy” (dodatek F), aby wypunktować wszystkie kroki, jakie podejmiemy na drodze do zamiany kolejnych złych nawyków na dobre (wprawdzie na łamach tej książki założony został codzienny cykl przechodzenia na nowe pokarmy, ale niektóre osoby mogą chcieć przyjąć cykl tygodniowy, a nawet dłuższy – wszystko zależy od tego, jak my i nasze rodziny będziemy w stanie przestawić się, zmieniając przyzwyczajenia).</p>

Tab. 21.2

Dodatek C

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA A: ŻYWNÓŚĆ Z GRUPY SAD ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujmy tak szczerze i precyzyjnie, jak tylko możemy, określić, ile spożywamy regularnie żywności należącej do grupy SAD oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszymy te pokarmy z grupy SAD, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.	Napoje	Alkohol, kawa, herbata, kakao, napoje gazowane i słodkie, wszelkiego rodzaju nektary i napoje owocowe (w tym również przeznaczone dla sportowców), wszystkie produkowane przemysłowo soki zawierające konserwanty, sól i słodziki.
DZIENNIK TYGODNIOWY DZIEŃ PIERWSZY	Mleko i produkty mleczne	Wszelkiego rodzaju produkty pochodzenia zwierzęcego: mleko, sery, jajka, lody, bita śmietana, śmietanki (zarówno wyprodukowane na bazie mleka, jak i bezmleczne).
	Owoce	Owoce w puszkach i z dodatkiem substancji słodzących, a także nieorganiczne owoce suszone.
DZIEŃ DRUGI	Zboża	Oczyszczone i wybielane produkty mączne, płatki śniadaniowe, ryż biały.
	Mięso	Wołowina, wieprzowina, ryby, mięso kurcząt i indyków, hamburgery, hot dogi, boczek, kiełbasa itd.
	Orzechy i nasiona	Wszystkie prażone i/lub solone orzechy i nasiona.
	Tłuszcze spożywcze	Wszelkiego rodzaju smalce, margaryny, tłuszcze do pieczenia; wszystko, co zawiera tłuszcze hydrogenizowane.
	Przyprawy	Oczyszczone sód kuchenna, czarny pieprz, wszystkie inne przyprawy z zawartością powyższych.
	Zupy	Wszystkie zupy w puszkach, kartonach lub torebkach, zupy zabielenie oraz zawierające produkty pochodzenia zwierzęcego.
	Słodycze i substancje słodzące	Wszelkiego rodzaju rafinowany cukier biały lub ciemny, syropy zawierające cukier, czekolada, cukierki, guma do żucia, ciastka, pączki, ciasta, torty, inne produkty zawierające cukier rafinowany lub sztuczne słodziki.
	Warzywa	Wszystkie warzywa w puszkach z dodatkiem konserwantów oraz warzywa smażone na oleju/oliwie.

Tab. 22.1

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA A: ŻYWNOŚĆ Z GRUPY SAD ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
<p>Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujmy tak szczerze i precyzyjnie, jak tylko możemy, określić, ile spożywamy regularnie żywności należącej do grupy SAD oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszmy te pokarmy z grupy SAD, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.</p>	<p>Napoje</p>	<p>Alkohol, kawa, herbata, kakao, napoje gazowane i słodkie, wszelkiego rodzaju nektary i napoje owocowe (w tym również przeznaczone dla sportowców), wszystkie produkowane przemysłowo soki zawierające konserwanty, sól i słodziki.</p>
<p>DZIENNIK TYGODNIOWY</p> <p>DZIEŃ TRZECI</p> <p>DZIEŃ CZWARTY</p>	<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<p>Wszelkiego rodzaju produkty pochodzenia zwierzęcego: mleko, sery, jajka, lody, bita śmietana, śmietanki (zarówno wyprodukowane na bazie mleka, jak i bezmleczne).</p>
	<p>Owoce</p>	<p>Owoce w puszkach i z dodatkiem substancji słodzących, a także nieorganiczne owoce suszone.</p>
	<p>Zboża</p>	<p>Oczyszczone i wybielane produkty mączne, płatki śniadaniowe, ryż biały.</p>
	<p>Mięso</p>	<p>Wołowina, wieprzowina, ryby, mięso kurcząt i indyków, hamburgery, hot dogi, boczek, kielbasa itd.</p>
	<p>Orzechy i nasiona</p>	<p>Wszystkie prażone i/lub solone orzechy i nasiona.</p>
	<p>Tłuszcze spożywcze</p>	<p>Wszelkiego rodzaju smalce, margaryny, tłuszcze do pieczenia; wszystko, co zawiera tłuszcze hydrogenizowane.</p>
	<p>Przyprawy</p>	<p>Oczyszczona sól kuchenna, czarny pieprz, wszystkie inne przyprawy z zawartością powyższych.</p>
	<p>Zupy</p>	<p>Wszystkie zupy w puszkach, kartonach lub torebkach, zupy zabielenie oraz zawierające produkty pochodzenia zwierzęcego.</p>
	<p>Słodycze i substancje słodzące</p>	<p>Wszelkiego rodzaju rafinowany cukier biały lub ciemny, syropy zawierające cukier, czekolada, cukierki, guma do żucia, ciastka, pączki, ciasta, torty, inne produkty zawierające cukier rafinowany lub sztuczne słodziki.</p>
	<p>Warzywa</p>	<p>Wszystkie warzywa w puszkach z dodatkiem konserwantów oraz warzywa smażone na oleju/oliwie.</p>

Tab. 22.2

DODATEK C

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA A: ŻYWNOSĆ Z GRUPY SAD ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
<p>Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujmy tak szczerze i precyzyjnie, jak tylko możemy, określić, ile spożywamy regularnie żywności należącej do grupy SAD oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszymy te pokarmy z grupy SAD, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.</p>	<p>Napoje</p>	<p>Alkohol, kawa, herbata, kakao, napoje gazowane i słodkie, wszelkiego rodzaju nektary i napoje owocowe (w tym również przeznaczone dla sportowców), wszystkie produkowane przemysłowo soki zawierające konserwanty, sól i słodziki.</p>
<p>DZIENNIK TYGODNIOWY</p> <p>DZIEŃ PIĄTY</p>	<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<p>Wszelkiego rodzaju produkty pochodzenia zwierzęcego: mleko, sery, jajka, lody, bita śmietana, śmietanki (zarówno wyprodukowane na bazie mleka, jak i bezmleczne).</p>
	<p>Owoce</p>	<p>Owoce w puszkach i z dodatkiem substancji słodzących, a także nieorganiczne owoce suszone.</p>
<p>DZIEŃ SZÓSTY</p>	<p>Zboża</p>	<p>Oczyszczone i wybielane produkty mączne, płatki śniadaniowe, ryż biały.</p>
	<p>Mięso</p>	<p>Wołowina, wieprzowina, ryby, mięso kurcząt i indyków, hamburgery, hot dogi, boczek, kiełbasa itd.</p>
	<p>Orzechy i nasiona</p>	<p>Wszystkie prażone i/lub solone orzechy i nasiona.</p>
	<p>Tłuszcze spożywcze</p>	<p>Wszelkiego rodzaju smalce, margaryny, tłuszcze do pieczenia; wszystko, co zawiera tłuszcze hydrogenizowane.</p>
	<p>Przyprawy</p>	<p>Oczyszczona sól kuchenna, czarny pieprz, wszystkie inne przyprawy z zawartością powyższych.</p>
	<p>Zupy</p>	<p>Wszystkie zupy w puszkach, kartonach lub torebkach, zupy zabielenie oraz zawierające produkty pochodzenia zwierzęcego.</p>
	<p>Słodycze i substancje słodzące</p>	<p>Wszelkiego rodzaju rafinowany cukier biały lub ciemny, syropy zawierające cukier, czekolada, cukierki, guma do żucia, ciastka, pączki, ciasta, torty, inne produkty zawierające cukier rafinowany lub sztuczne słodziki.</p>
	<p>Warzywa</p>	<p>Wszystkie warzywa w puszkach z dodatkiem konserwantów oraz warzywa smażone na oleju/oliwie.</p>

Tab. 22.3

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA A: ŻYWNOŚĆ Z GRUPY SAD ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
<p>Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujmy tak szczerze i precyzyjnie, jak tylko możemy, określić, ile spożywamy regularnie żywności należącej do grupy SAD oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszmy te pokarmy z grupy SAD, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.</p>	<p>Napoje</p>	<p>Alkohol, kawa, herbata, kakao, napoje gazowane i słodkie, wszelkiego rodzaju nektary i napoje owocowe (w tym również przeznaczone dla sportowców), wszystkie produkowane przemysłowo soki zawierające konserwanty, sól i słodziki.</p>
<p>DZIENNIK TYGODNIOWY</p> <p>DZIEŃ SIÓDMY</p> <p>UWAGI</p>	<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<p>Wszelkiego rodzaju produkty pochodzenia zwierzęcego: mleko, sery, jajka, lody, bita śmietana, śmietanki (zarówno wyprodukowane na bazie mleka, jak i bezmleczne).</p>
	<p>Owoce</p>	<p>Owoce w puszkach i z dodatkiem substancji słodzących, a także nieorganiczne owoce suszone.</p>
	<p>Zboża</p>	<p>Oczyszczone i wybielane produkty mączne, płatki śniadaniowe, ryż biały.</p>
	<p>Mięso</p>	<p>Wołowina, wieprzowina, ryby, mięso kurcząt i indyków, hamburgery, hot dogi, boczek, kielbasa itd.</p>
	<p>Orzechy i nasiona</p>	<p>Wszystkie prażone i/lub solone orzechy i nasiona.</p>
	<p>Tłuszcze spożywcze</p>	<p>Wszelkiego rodzaju smalce, margaryny, tłuszcze do pieczenia; wszystko, co zawiera tłuszcze hydrogenizowane.</p>
	<p>Przyprawy</p>	<p>Oczyszczona sól kuchenna, czarny pieprz, wszystkie inne przyprawy z zawartością powyższych.</p>
	<p>Zupy</p>	<p>Wszystkie zupy w puszkach, kartonach lub torebkach, zupy zabielenie oraz zawierające produkty pochodzenia zwierzęcego.</p>
	<p>Słodycze i substancje słodzące</p>	<p>Wszelkiego rodzaju rafinowany cukier biały lub ciemny, syropy zawierające cukier, czekolada, cukierki, guma do żucia, ciastka, pączki, ciasta, torty, inne produkty zawierające cukier rafinowany lub sztuczne słodziki.</p>
	<p>Warzywa</p>	<p>Wszystkie warzywa w puszkach z dodatkiem konserwantów oraz warzywa smażone na oleju/oliwie.</p>

Tab. 22.4

Dodatek D

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA B: ŻYWNOŚĆ ŻYWA ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujmy tak szczerze i precyzyjnie, jak tylko możemy, określić, ile spożywamy regularnie żywności należącej do grupy SAD oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszmy te pokarmy z grupy SAD, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.	Napoje	Świeżo wyciśnięte soki warzywne (2/3 soku z marchwi, 1/3 zielonych warzyw liściastych), BarleyMax, CarrotJuiceMax, BeetMax, woda destylowana.
DZIENNIK TYGODNIOWY DZIEŃ PIERWSZY	Odpowiedniki produktów mlecznych	Świeże mleko owsiane, ryżowe, kokosowe, orzechowe (np. z migdałów lub orzechów laskowych). Również kremy owocowe z truskawek, bananów, borówek amerykańskich.
	Owoce	Wszystkie świeże, a także hodowane organicznie, „niesiarkowane” suszone owoce.
DZIEŃ DRUGI	Zboża	Moczony owies, proso, surowe musli, suszona granola lub krakersy, surowe siemię lniane, wszelkiego rodzaju kielki ziaren.
	Rośliny strączkowe	Fasolka szparagowa, groszek, kielki ciecierzycy, kielki soczewicy, kielki fasolki mung.
	Orzechy i nasiona	Nieprażone migdały, nasiona słonecznika, orzechy makadamii, orzechy włoskie, masło z nieprażonych migdałów, tahini.
	Oleje i tłuszcze	Oliwa z oliwek (z pierwszego tłoczenia), olej z pestek winogron do gotowania, mieszanka Udo's Choice Perfected Oil Blend, olej lniany, awokado.
	Przyprawy	Zioła świeże i suszone, czosnek, cebula słodka, przyprawy niezawierające soli.
	Zupy	Zupy niegotowane.
	Słodyczne	Koktajle owocowe, niepieczone ciasta owocowe z plasterkami daktyli/orzechów lub wiórkami z daktyli/orzechów.
	Warzywa	Wszelkie surowe warzywa.

Tab. 22.6

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA B: ŻYWNÓŚĆ ŻYWA ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
<p>Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujmy tak szczerze i precyzyjnie, jak tylko możemy, określić, ile spożywamy regularnie żywności należącej do grupy SAD oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszmy te pokarmy z grupy SAD, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.</p>	<p>Napoje</p>	<p>Świeżo wyciśnięte soki warzywne (2/3 soku z marchwi, 1/3 zielonych warzyw liściastych), BarleyMax, CarrotJuiceMax, BeetMax, woda destylowana.</p>
<p>DZIENNIK TYGODNIOWY</p> <p>DZIEŃ TRZECI</p> <p>DZIEŃ CZWARTY</p>	<p>Odpowiedniki produktów mlecznych</p>	<p>Świeże mleko owsiane, ryżowe, kokosowe, orzechowe (np. z migdałów lub orzechów laskowych). Również kremy owocowe z truskawek, bananów, borówek amerykańskich.</p>
	<p>Owoce</p>	<p>Wszystkie świeże, a także hodowane organicznie, „niesiarkowane” suszone owoce.</p>
	<p>Zboża</p>	<p>Moczony owies, proso, surowe musli, suszona granola lub krakersy, surowe siemię lniane, wszelkiego rodzaju kielki ziaren.</p>
	<p>Rośliny strączkowe</p>	<p>Fasolka szparagowa, groszek, kielki ciecierzycy, kielki soczewicy, kielki fasolki mung.</p>
	<p>Orzechy i nasiona</p>	<p>Nieprażone migdały, nasiona słonecznika, orzechy makadamii, orzechy włoskie, masło z nieprażonych migdałów, tahini.</p>
	<p>Oleje i tłuszcze</p>	<p>Oliwa z oliwek (z pierwszego tłoczenia), olej z pestek winogron do gotowania, mieszanka Udo’s Choice Perfected Oil Blend, olej lniany, awokado.</p>
	<p>Przyprawy</p>	<p>Zioła świeże i suszone, czosnek, cebula słodka, przyprawy niezawierające soli.</p>
	<p>Zupy</p>	<p>Zupy niegotowane.</p>
	<p>Słodycze</p>	<p>Koktajle owocowe, niepieczone ciasta owocowe z plasterkami daktyli/orzechów lub wiórkami z daktyli/orzechów.</p>
	<p>Warzywa</p>	<p>Wszelkie surowe warzywa.</p>

Tab. 22.6

DODATEK D

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA B: ŻYWNOSĆ ŻYWA ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
<p>Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujmy tak szczerze i precyzyjnie, jak tylko możemy, określić, ile spożywamy regularnie żywności należącej do grupy SAD oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszymy te pokarmy z grupy SAD, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.</p>	<p>Napoje</p>	<p>Świeżo wyciśnięte soki warzywne (2/3 soku z marchwi, 1/3 zielonych warzyw liściastych), BarleyMax, CarrotJuiceMax, BeetMax, woda destylowana.</p>
<p>DZIENNIK TYGODNIOWY</p> <p>DZIEŃ PIĄTY</p>	<p>Odpowiedniki produktów mlecznych</p>	<p>Świeże mleko owsiane, ryżowe, kokosowe, orzechowe (np. z migdałów lub orzechów laskowych). Również kremy owocowe z truskawek, bananów, borówek amerykańskich.</p>
	<p>Owoce</p>	<p>Wszystkie świeże, a także hodowane organicznie, „niesiarkowane” suszone owoce.</p>
<p>DZIEŃ SZÓSTY</p>	<p>Zboża</p>	<p>Moczony owies, proso, surowe musli, suszona granola lub krakersy, surowe siemię lniane, wszelkiego rodzaju kielki ziaren.</p>
	<p>Rośliny strączkowe</p>	<p>Fasolka szparagowa, groszek, kielki ciecierzycy, kielki soczewicy, kielki fasolki mung.</p>
	<p>Orzechy i nasiona</p>	<p>Nieprażone migdały, nasiona słonecznika, orzechy makadamii, orzechy włoskie, masło z nieprażonych migdałów, tahini.</p>
	<p>Oleje i tłuszcze</p>	<p>Oliwa z oliwek (z pierwszego tłoczenia), olej z pestek winogron do gotowania, mieszanka Udo's Choice Perfected Oil Blend, olej lniany, awokado.</p>
	<p>Przyprawy</p>	<p>Zioła świeże i suszone, czosnek, cebula słodka, przyprawy niezawierające soli.</p>
	<p>Zupy</p>	<p>Zupy niegotowane.</p>
	<p>Słodyczne</p>	<p>Koktajle owocowe, niepieczone ciasta owocowe z plasterkami daktyli/orzechów lub wiórkami z daktyli/orzechów.</p>
	<p>Warzywa</p>	<p>Wszelkie surowe warzywa.</p>

Tab. 22.7

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA B: ŻYWNÓŚĆ ŻYWA ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
<p>Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujmy tak szczerze i precyzyjnie, jak tylko możemy, określić, ile spożywamy regularnie żywności należącej do grupy SAD oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszmy te pokarmy z grupy SAD, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.</p>	<p>Napoje</p>	<p>Świeżo wyciśnięte soki warzywne (2/3 soku z marchwi, 1/3 zielonych warzyw liściastych), BarleyMax, CarrotJuiceMax, BeetMax, woda destylowana.</p>
<p>DZIENNIK TYGODNIOWY</p> <p>DZIEŃ SIÓDMY</p> <p>UWAGI</p>	<p>Odpowiedniki produktów mlecznych</p>	<p>Świeże mleko owsiane, ryżowe, kokosowe, orzechowe (np. z migdałów lub orzechów laskowych). Również kremy owocowe z truskawek, bananów, borówek amerykańskich.</p>
	<p>Owoce</p>	<p>Wszystkie świeże, a także hodowane organicznie, „niesiarkowane” suszone owoce.</p>
	<p>Zboża</p>	<p>Moczony owies, proso, surowe musli, suszona granola lub krakersy, surowe siemię lniane, wszelkiego rodzaju kielki ziaren.</p>
	<p>Rośliny strączkowe</p>	<p>Fasolka szparagowa, groszek, kielki ciecierzycy, kielki soczewicy, kielki fasolki mung.</p>
	<p>Orzechy i nasiona</p>	<p>Nieprażone migdały, nasiona słonecznika, orzechy makadamii, orzechy włoskie, masło z nieprażonych migdałów, tahini.</p>
	<p>Oleje i tłuszcze</p>	<p>Oliwa z oliwek (z pierwszego tłoczenia), olej z pestek winogron do gotowania, mieszanka Udo’s Choice Perfected Oil Blend, olej lniany, awokado.</p>
	<p>Przyprawy</p>	<p>Zioła świeże i suszone, czosnek, cebula słodka, przyprawy niezawierające soli.</p>
	<p>Zupy</p>	<p>Zupy niegotowane.</p>
	<p>Słodycze</p>	<p>Koktajle owocowe, niepieczone ciasta owocowe z plasterkami daktyli/orzechów lub wiórkami z daktyli/orzechów.</p>
	<p>Warzywa</p>	<p>Wszelkie surowe warzywa.</p>

Tab. 22.8

Dodatek E

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA C: ŻYWNOSĆ GOTOWANA ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujmy określić, ile spożywamy regularnie <i>żywności gotowanej</i> oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszmy te pokarmy z grupy żywności gotowanej, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.	Napoje	Herbaty ziołowe niezawierające kofeiny, napoje kawowe na bazie zbożowej, butelkowane soki organiczne.
DZIENNIK TYGODNIOWY DZIEŃ PIERWSZY	Odpowiedniki produktów mlecznych	Bezmleczne odpowiedniki sera i mleka, mleko migdałowe, masła z orzechów.
	Owoce	Duszone/mrożone niesłodzone owoce.
DZIEŃ DRUGI	Zboża	Całe ziarna zbóż, chleby pełnoziarniste, muffinki, makarony, ryż brązowy, orkisz, szarłat (amarantus), proso itd.
	Rośliny strączkowe	Fasola limańska, czerwona soja, fasola czarna, nerkowa (czerwona), szparagowa, pinto, czerwona, biała oraz inne odmiany suszone.
	Oleje i tłuszcze	Majonez z tłoczonych na zimno olejów i oliwy. Do gotowania olej z pestek winogron.
	Przyprawy	Jasnoszara, nieoczyszczona sól morską, pieprz kajeński, wszystkie zioła świeże lub suszone.
	Zupy	Zupy gotowane bez użycia bulionów w kostkach, bez tłuszczu, śmietany (i innych produktów mlecznych), soli kuchennej.
	Słodycze	Miód naturalny niefiltrowany, syrop ryżowy, melasa bez zawartości siarki, stewia, szarańczyn (karob), czysty syrop klonowy, cukier z daktyli.
	Warzywa	Gotowane na parze lub w woku warzywa świeże lub mrożonki. Pieczone ziemniaki, bataty (słodkie ziemniaki), dynie itd.

Tab. 22.9

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA C: ŻYWNOŚĆ GOTOWANA ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujmy określić, ile spożywamy regularnie <i>żywności gotowanej</i> oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszymy te pokarmy z grupy żywności gotowanej, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.	Napoje	Herbaty ziołowe niezawierające kofeiny, napoje kawowe na bazie zbożowej, butelkowane soki organiczne.
DZIENNIK TYGODNIOWY DZIEŃ TRZECI DZIEŃ CZWARTY	Odpowiedniki produktów mlecznych	Bezmleczne odpowiedniki sera i mleka, mleko migdałowe, masła z orzechów.
	Owoce	Duszone/mrożone niesłodzone owoce.
	Zboża	Całe ziarna zbóż, chleby pełnoziarniste, muffinki, makarony, ryż brązowy, orkisz, szarłat (amarantus), proso itd.
	Rośliny strączkowe	Fasola limańska, czerwona soja, fasola czarna, nerkowa (czerwona), szparagowa, pinto, czerwona, biała oraz inne odmiany suszone.
	Oleje i tłuszcze	Majonez z tłoczonych na zimno olejów i oliwy. Do gotowania olej z pestek winogron.
	Przyprawy	Jasnoszara, nieoczyszczona sól morską, pieprz kajeński, wszystkie zioła świeże lub suszone.
	Zupy	Zupy gotowane bez użycia bulionów w kostkach, bez tłuszczu, śmietany (i innych produktów mlecznych), soli kuchennej.
	Słodycze	Miód naturalny niefiltrowany, syrop ryżowy, melasa bez zawartości siarki, stewia, szarańczyn (karob), czysty syrop klonowy, cukier z daktyli.
	Warzywa	Gotowane na parze lub w woku warzywa świeże lub mrożonki. Pieczone ziemniaki, bataty (słodkie ziemniaki), dynie itd.

Tab. 22.10

DODATEK E

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA C: ŻYWNÓŚĆ GOTOWANA ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujemy określić, ile spożywamy regularnie <i>żywności gotowanej</i> oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszymy te pokarmy z grupy żywności gotowanej, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.	Napoje	Herbaty ziołowe niezawierające kofeiny, napoje kawowe na bazie zbożowej, butelkowane soki organiczne.
DZIENNIK TYGODNIOWY DZIEŃ PIĄTY	Odpowiedniki produktów mlecznych	Bezmleczne odpowiedniki sera i mleka, mleko migdałowe, masła z orzechów.
	Owoce	Duszone/mrożone niesłodzone owoce.
DZIEŃ SZÓSTY	Zboża	Całe ziarna zbóż, chleby pełnoziarniste, muffinki, makarony, ryż brązowy, orkisz, szarłat (amarantus), proso itd.
	Rośliny strączkowe	Fasola limańska, czerwona soja, fasola czarna, nerkowa (czerwona), szparagowa, pinto, czerwona, biała oraz inne odmiany suszone.
	Oleje i tłuszcze	Majonez z tłoczonych na zimno olejów i oliwy. Do gotowania olej z pestek winogron.
	Przyprawy	Jasnoszara, nieoczyszczona sól morska, pieprz kajeński, wszystkie zioła świeże lub suszone.
	Zupy	Zupy gotowane bez użycia bulionów w kostkach, bez tłuszczu, śmietany (i innych produktów mlecznych), soli kuchennej.
	Słodycze	Miód naturalny niefiltrowany, syrop ryżowy, melasa bez zawartości siarki, stewia, szarańczyn (karob), czysty syrop klonowy, cukier z daktyli.
	Warzywa	Gotowane na parze lub w woku warzywa świeże lub mrożonki. Pieczone ziemniaki, bataty (słodkie ziemniaki), dynie itd.

Tab. 22.11

PUNKT WYJŚCIA		
LISTA C: ŻYWNOSĆ GOTOWANA ORAZ DZIENNIK JEJ SPOŻYCIA		
Spójrzmy na listę znajdującą się po prawej stronie. Spróbujmy określić, ile spożywamy regularnie <i>żywności gotowanej</i> oraz w jakich ilościach. W polach poniżej spiszmy te pokarmy z grupy żywności gotowanej, które zjadamy w ciągu jednego tygodnia.	Napoje	Herbaty ziołowe niezawierające kofeiny, napoje kawowe na bazie zbożowej, butelkowane soki organiczne.
<p align="center">DZIENNIK TYGODNIOWY</p> <p align="center">DZIEŃ SIÓDMY</p> <p align="center">UWAGI</p>	Odpowiedniki produktów mlecznych	Bezmleczne odpowiedniki sera i mleka, mleko migdałowe, masła z orzechów.
	Owoce	Duszone/mrożone niesłodzone owoce.
	Zboża	Całe ziarna zbóż, chleby pełnoziarniste, muffinki, makarony, ryż brązowy, orkisz, szarłat (amarantus), proso itd.
	Rośliny strączkowe	Fasola limańska, czerwona soja, fasola czarna, nerkowa (czerwona), szparagowa, pinto, czerwona, biała oraz inne odmiany suszone.
	Oleje i tłuszcze	Majonez z tłoczonych na zimno olejów i oliwy. Do gotowania olej z pestek winogron.
	Przyprawy	Jasnoszara, nieoczyszczona sól morską, pieprz kajeński, wszystkie zioła świeże lub suszone.
	Zupy	Zupy gotowane bez użycia bulionów w kostkach, bez tłuszczu, śmietany (i innych produktów mlecznych), soli kuchennej.
	Słodycze	Miód naturalny niefiltrowany, syrop ryżowy, melasa bez zawartości siarki, stewia, szarańczyn (karob), czysty syrop klonowy, cukier z daktyli.
	Warzywa	Gotowane na parze lub w woku warzywa świeże lub mrożonki. Pieczone ziemniaki, bataty (słodkie ziemniaki), dynie itd.

Tab. 22.12

Dodatek F

PUNKT DOCELOWY

DZIENNIK ZMIAN

Określmy w przybliżeniu zakres czasowy, w ramach którego (oceniając realnie!) będziemy w stanie zmienić nasze nawyki żywieniowe i obrać kurs na dokonywanie korzystniejszych – z punktu naszego zdrowia – wyborów pożywienia. Następnie, korzystając z list A, B i C, spiszy sobie po jednym produkcie z grupy SAD w ramach każdego z naszych posiłków, który zastąpimy jednym z żywych pokarmów lub czymś z listy dopuszczanych przez *Dietę Alleluja* pokarmów gotowanych. Pamiętajmy przy tym o proporcjach: 85% żywej żywności i 15 żywności gotowanej!

Starajmy się zastępować całe nasze posiłki takimi, których przepisy znajdują się w odpowiednim rozdziale tej książki. Możemy zacząć od zamiany dań głównych lub przystawek. Wyłącznie od nas samych zależy, czy będziemy cieszyć się z szybkich korzyści wynikających z natychmiastowej zmiany stylu życia, czy też przyjmujemy taktkę bardziej stopniowego podejścia do przemian, nawet jeżeli będzie to oznaczało zamianę jednego złego składnika na dobry w każdym kolejnym posiłku z osobna. Najważniejsze jest utrzymać właściwy kurs i stale poruszać się do przodu w kierunku lepszego zdrowia. Warto też skorzystać z arkusza zawartego w tablicy 22.13 na następnej stronie.

TYGODNIOWY DZIENNIK ZMIAN		
DZIEŃ PIERWSZY _____		
<p style="text-align: center;">ŚNIADANIE</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">LUNCH/OBIAD</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">KOLACJA</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>
DZIEŃ DRUGI _____		
<p style="text-align: center;">ŚNIADANIE</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">LUNCH/OBIAD</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">KOLACJA</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>
DZIEŃ TRZECI _____		
<p style="text-align: center;">ŚNIADANIE</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">LUNCH/OBIAD</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">KOLACJA</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>
DZIEŃ CZWARTY _____		
<p style="text-align: center;">ŚNIADANIE</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">LUNCH/OBIAD</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">KOLACJA</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>
DZIEŃ PIĄTY _____		
<p style="text-align: center;">ŚNIADANIE</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">LUNCH/OBIAD</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">KOLACJA</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>
DZIEŃ SZÓSTY _____		
<p style="text-align: center;">ŚNIADANIE</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">LUNCH/OBIAD</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">KOLACJA</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>
DZIEŃ SIÓDMY _____		
<p style="text-align: center;">ŚNIADANIE</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">LUNCH/OBIAD</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>	<p style="text-align: center;">KOLACJA</p> <p>Wyrzucam:</p> <p>Wprowadzam:</p>

Dodatek G

DODATEK SPECJALNY DO WYDANIA POLSKIEGO

INDEKS GLIKEMICZNY WEDŁUG MONTIGNACA

CO TO JEST INDEKS GLIKEMICZNY (IG)?

Indeks glikemiczny (IG) jest to wskaźnik szybkości zamiany skrobi zawartej w produkcie węglowodanowym (cukier, ziemniaki, mąka, produkty zbożowe i inne) na glukozę – niezbędny do życia cukier prosty. Poziom glukozy w osoczu krwi jest jednym ze ściśle regulowanych przez nasz organizm parametrów. Wysoki IG sprzyja tyciu i zaburzeniom metabolicznym, niski sprzyja zachowaniu właściwej wagi i zdrowiu.

IG pozwala uszeregować produkty według ich wpływu na organizm.

Indeks glikemiczny oblicza się, dzieląc poziom glukozy we krwi po spożyciu 50 gramów danego produktu przez poziom glukozy we krwi uzyskany po spożyciu 50 gram czystej glukozy. Na przykład indeks glikemiczny wynoszący 85 oznacza, że po spożyciu 50 gram danego produktu poziom glukozy wzrośnie o tyle, o ile by wzrósł po spożyciu 42,5 gramów czystej glukozy (to jest 85 % z 50 gramów czystej glukozy).

Wartość IG określa wzrost poziomu glukozy we krwi bezpośrednio po spożyciu danego produktu. Dzięki tej informacji możemy ograniczyć chwilowy poziom glukozy we krwi – poprzez wybieranie produktów o niskiej wartości IG. Obniżony średni poziom glukozy we krwi w efekcie pozwala przywrócić prawidłową wagę ciała i ją utrzymać – bez efektu jojo. **Indeks glikemiczny (IG)** dotyczy tylko węglowodanów. Tłuszcze i białka nie powodują wysokiego wzrostu poziomu glukozy bezpośrednio po ich spożyciu. Stosunkowo długie, stopniowe trawienie produktów o niskim **indeksie glikemicznym powoduje** stopniowy wzrost, a następnie spadek poziomu cukru we krwi. Spożywanie produktów o niskim **indeksie glikemicznym** ułatwia kontrolę poziomu glukozy we krwi, co jest szczególnie ważne dla osób chorych na cukrzycę, ale jest również zalecane dla osób zdrowych, ponieważ powoduje mniejsze wydzielanie hormonu insuliny i pozwala ograniczyć napady głodu.

Najkorzystniejsze jest spożywanie produktów, których IG nie przekracza 60.

BŁONNIK

Błonnik działa jak gąbka, powodując znaczne spowolnienie wchłaniania cukru do krwiobiegu, oraz wspomaga pracę jelit, dlatego warto go spożywać razem z produktami żywnościowymi o wyższym IG. Błonnik działa jednocześnie jak szczotka, oczyszczając jelita ze wszystkich niepotrzebnych substancji. Spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym, a więc nie tylko cukru, powoduje gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi. Trzustka, aby utrzymać jej poziom na dopuszczalnym poziomie, zwiększa produkcję insuliny, która jest odpowiedzialna za magazynowanie glukozy w wątrobie i innych tkankach naszego organizmu. Taka nadmierna, przedłużająca się stymulacja trzustki produktami o wysokiej zawartości IG może uszkodzić komórki beta trzustki (wyspy Langerhansa). Spowoduje to zmniejszenie produkcji insuliny przez trzustkę do poziomu niewystarczającego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a także insulinooporność tkanek, i w konsekwencji zaburzenie całej gospodarki węglowodanowej organizmu. Daje to początek choroby – cukrzycy typu II. Dlatego należy jak najwcześniej odciążyć trzustkę poprzez spożywanie produktów żywnościowych o niskim indeksie glikemicznym, najlepiej z dodatkiem błonnika.

Pamiętaj!

- Jedzenie żywności o niskim indeksie glikemicznym sprzyja zdrowiu (i chudnięciu).
- Indeks glikemiczny produktów żywnościowych spożywanych w ich naturalnej postaci jest znacznie niższy niż gotowanych lub przetworzonych w inny sposób.
- Błonnik opóźnia przyswajanie węglowodanów poprzez częściowe hamowanie dostępu glukozy do krwi.
- Czas jedzenia ma wpływ na wydzielanie glukozy do krwi – im szybciej jesz, tym jest ono szybsze.

Produkty o wysokim indeksie glikemicznym sprzyjają tyciu w dwojaki sposób:

- wywołują głód, co sprzyja częstszemu jedzeniu
- obecność insuliny hamuje proces spalania tłuszczu i sprzyja jego magazynowaniu w adipocytach i innych komórkach ciała.

TABELA INDEKSÓW GLIKEMICZNYCH WEDŁUG MONTIGNACA

Produkty o niskim indeksie glikemicznym

Jaja	0	Papryka (czerwona, zielona, żółta)	15
Kawa, herbata	0	Pesto	15
Majonez	0	Por	15
Owoce morza	0	Rabarbar	15
Ryby	0	Rzodkiew	15
Sery tłuste (żółty, pleśniowy itp.)	0	Salata	15
Śmietana kwaśna	0	Seler naciowy	15
Sos sojowy (bez cukru)	0	Soja	15
Tłuszcz roślinny/zwierzęcy	0	Szczaw	15
Wino wytrawne (czerwone, białe)	0	Szparagi	15
Wołowina	0	Szpinak	15
Ocet	5	Tofu	15
Przyprawy (oregano, bazylija itp.)	5	Zarodki (pszenne)	15
Skorupiaki	5	Acerola	20
Awokado	10	Artiszoki	20
Agrest	15	Bakłażan	20
Brukselka	15	Czekolada gorzka (> 80% kakao)	20
Cebula	15	Czereśnie	20
Cukinia	15	Fruktoza	20
Cykoria	15	Jogurt sojowy	20
Czarna porzeczka	15	Kakao (bez cukru)	20
Fasolka szparagowa	15	Karczochy	20
Grzyby	15	Pędy bambusa	20
Imbir	15	Śmietana sojowa	20
Kalafior	15	Sok cytrynowy (niesłodzony)	20
Kapusta	15	Borówki	25
Kielki (fasoli mung, soi)	15	Czekolada gorzka (> 70% kakao)	25
Kiszona kapusta	15	Czerwona porzeczka	25
Koper	15	Fasola mung	25
Korniszony	15	Hummus	25
Migdały	15	Jeżyny	25
Ogórek	15	Mąka sojowa	25
Oliwki	15	Maliny	25
Orzechy włoskie, laskowe, nerkowce, pistacjowe	15	Masło z orzechów laskowych	25
Orzeszki ziemne (fistaszki)	15	Pestki z dyni	25
Papryczki chili	15	Truskawki	25
		Wiśnie	25

*D*ieta *A*lleluja

Zielona soczewica	25	Ciecierzycza z puszki	35
Buraki surowe czerwone	30	Drożdże	35
Ciecierzycza gotowana	30	Drożdże piwne	35
Czerwona soczewica	30	Dziki ryż	35
Czosnek	30	Figi świeże	35
Dżem niesłodzony	30	Granat	35
Grejpfrut	30	Groszek zielony	35
Gruszka	30	Jabłka (duszone, świeże)	35
Makaron sojowy	30	Jabłka suszone	35
Mandarynki	30	Jogurt odtłuszczony	35
Marakuja	30	Kukurydza indiańska	35
Marchew surowa	30	Lody słodzone fruktozą	35
Marmolada bez cukru	30	Mąka z ciecierzycy	35
Migdałowe mleko	30	Musztarda	35
Mleczko owsiane (niegotowane)	30	Nasiona (siemę lniane, mak)	35
Mleko odtłuszczone w proszku	30	Nektarynki	35
Mleko sojowe	30	Pigwa	35
Morele świeże	30	Pomarańcze	35
Pamelo	30	Pomidory suszone	35
Pomidory	30	Przecier pomidorowy	35
Rzepa, brukiew	30	Seler (korzeń)	35
Soczewica żółta	30	Śliwki	35
Twaróg odtłuszczony	30	Sok pomidorowy	35
Amarantus (ziarno)	35	Sorbet jabłkowy	35
Biała fasola	35	Słonecznik	35
Brzoskwinie	35	Wasa (pieczywo chrupkie)	35

Produkty o średnim indeksie glikemicznym

Bób niegotowany	40	Otręby (owsiane i pszenne)	40
Chleb na zaczynie lub drożdżach	40	Owies	40
Fasola z puszki	40	Pigwa konserwowa (bez cukru)	40
Figi suszone	40	Pumpernikiel	40
Gryka	40	Płatki owsiane (niegotowane)	40
Kasza gryczana	40	Sok marchwiowy	40
Laktoza	40	Spaghetti	40
Maca	40	Śliwki suszone	40
Makaron z mąki razowej	40	Ananas (świeży)	45
Masło orzechowe (bez cukru)	40	Banany niedojrzałe	45
Mleko kokosowe	40	Chleb tostowy	45
Morele suszone	40	Chleb żytni	45

DODATEK G

Jęczmień (ziarno)	45	Chleb orkiszowy	50
Kaszka pszenna bulgul	45	Ciasto (bez cukru)	50
Kokos	45	Kiwi	50
Mąka	45	Kuskus (pełne ziarno)	50
Makaron	45	Makaron z pszenicy durum	50
Płatki śniadaniowe pełne	45	Mango	50
Ryż basmati brązowy	45	Musli (niesłodzone)	50
Sok grejpfrutowy (niesłodzony)	45	Owoce liczi	50
Sok pomarańczowy		Ryż basmati	50
(świeży, niesłodzony)	45	Ryż brązowy	50
Tosty z chleba z mąki pełnej	45	Sok ananasowy	
Winogrono (zielone i czerwone)	45	(świeży, niesłodzony)	50
Zielony groszek z puszki	45	Sok jabłkowy (niesłodzony)	50
Żurawina	45	Sok żurawinowy (niesłodzony)	50
Bataty	50		

Produkty o wysokim indeksie glikemicznym

Brzoskwinie z puszki	55	Owsianka	60
Czerwony ryż	55	Pizza	60
Ketchup	55	Ryż długoziarnisty	60
Maniok	55	Ananas z puszki	65
Musztarda (z cukrem)	55	Buraki gotowane	65
Nutella	55	Chleb „razowy” (z białej mąki)	65
Papaja	55	Chleb pełnoziarnisty	65
Sok winogronowy (niesłodzony)	55	Chleb żytni z białej mąki	65
Sok z mango (niesłodzony)	55	Dżem z cukrem	65
Spaghetti (ugotowane na miękko)	55	Kukurydza	65
Sushi	55	Kuskus	65
Banany dojrzałe	60	Mars, Snickers, Nuts, itp.	65
Jęczmień dmuchany	60	Musli (z cukrem, miodem itp.)	65
Kakao słodzone/czekolada	60	Pigwa konserwowa (z cukrem)	65
Kasza manna	60	Rodzynki	65
Kasztan	60	Syrop klonowy	65
Lazania (z pszenicy durum)	60	Ziemniaki w mundurkach	65
Lody słodzone cukrem	60	Amarantus dmuchany	70
Majonez z cukrem	60	Bagietka	70
Melon	60	Biały ryż	70
Miód	60	Biszkopt	70
Mleko tłuste	60	Brązowy cukier	70
Morele z puszki	60	Bułki	70

Chipsy	70	Bób gotowany	80
Chleb ryżowy	70	Marchew gotowana	80
Cukier	70	Purée	80
Daktyle suszone	70	Biała mąka	85
Kasza jęczmienna	70	Mleko ryżowe	85
Kleik	70	Pasternak	85
Maca (z białej mąki)	70	Prażona kukurydza	85
Mąka kukurydziana	70	Płatki kukurydziane	85
Makaron z białej mąki	70	Ryż dmuchany	85
Melasa	70	Ryż paraboliczny	85
Napoje (słodzone)	70	Rzepa, brukiew (gotowane)	85
Proso	70	Seler gotowany (korzeń)	85
Ravioli	70	Chleb z białej mąki	90
Risotto	70	Mąka ziemniaczana	90
Rogalik	70	Mąka ryżowa	95
Sucharki	70	Ziemniaki pieczone	95
Tacos	70	Ziemniaki zasmażane	95
Ziemniaki gotowane	70	Glukoza	100
Arbuz	75	Skrobia modyfikowana	100
Dynia	75	Piwo – maltoza	110
Kabaczek	75		

INDEKS GLIKEMICZNY (TABELA UPROSZCZONA)

OWOCE	NISKI IG (< 50)	Świeże i suszone: jabłka, pomarańcze, grejpfruty, gruszki, morele, czereśnie, wiśnie, truskawki, poziomki, maliny, brzoskwinie, śliwki, żurawiny itp. Sok z jabłek.
	ŚREDNI IG (50–75)	Banany świeże, ananasy, mango, kiwi, arbuzy, winogrona, rodzynki, figi, daktyle. Owoce z puszki w syropie. Inne soki owocowe.
	WYSOKI IG (> 75)	Banany suszone, owoce smażone w cukrze, suszone daktyle.
WARZYWA	NISKI IG (< 50)	Wszystkie sałaty i kapusty, szpinak, ogórki, świeża kukurydza, fasolka szparagowa, brokuły, kalafior, marchewka surowa, pomidory, papryka, zielony groszek, rzodkiewki, rzepa, szparagi, grzyby itp.
	ŚREDNI IG (50–75)	Ziemniaki gotowane lub pieczone w mundurkach, buraki, marchewka gotowana, kukurydza konserwowa i popcorn.
	WYSOKI IG (> 75)	Ziemniaki smażone, chipsy, frytki, purée z ziemniaków.

PRODUKTY MLECZNE	NISKI IG (< 50)	Chude mleko, maślanka, jogurty niesłodzone, kwaśne mleko, chude sery.
	ŚREDNI IG (50–75)	—
	WYSOKI IG (> 75)	—
PIECZYWO I WYROBY CUKIERNICZE	NISKI IG (< 50)	Razowy chleb jęczmienny, chleb gryczany, pumpernikiel.
	ŚREDNI IG (50–75)	Większość pieczywa i wyrobów cukierniczych z mąki białej i razowej. Chleb chrupki.
	WYSOKI IG (> 75)	Bagietki, rogaliki francuskie, gofry, bułki do hamburgerów i hot dogów z mąki rafinowanej, chrupki kukurydziane i inne przegryzki słodzone lub solone.
MAKARONY	NISKI IG (< 50)	Wszystkie pełnoziarniste, razowe produkowane z mąki nierafinowanej i makarony jasne, nierozgotowane.
	ŚREDNI IG (50–75)	Wszystkie jasne makarony (z mąki oczyszczonej).
	WYSOKI IG (> 75)	—
ZBOŻOWE PRODUKTY ŚNIADANIOWE	WYSOKI IG (> 75)	Wszystkie produkty śniadaniowe (tzw. płatki) słodzone ze zbóż oczyszczonych, płatki kukurydziane, kasza jaglana.
	ŚREDNI IG (50–75)	Musli i płatki zbożowe naturalne, owsianka.
	NISKI IG (< 50)	Otręby pszenne i owsiane, kasza jęczmienna perłowa, gryczana, całe ziarna żyta i pszenicy.
RYŻ	NISKI IG (< 50)	Ryż dziki, ryż biały parboiled (preparowany termicznie).
	ŚREDNI IG (50–75)	Ryż basmati brązowy i biały, ryż jaśminowy, ryż biały długoziarnisty.
	WYSOKI IG (> 75)	Ryż instant, ryż prażony.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZ- KOWYCH	NISKI IG (< 50)	Soczewica, fasola groch, soja, bób itd.
	ŚREDNI IG (50–75)	—
	WYSOKI IG (> 75)	—

NASIONA I ORZECHY	NISKI IG (< 50)	Orzechy arachidowe, tureckie, migdały, soja, nasiona słonecznika.
	ŚREDNI IG ($50-75$)	Orzechy kokosowe, ziarno sezamu.
	WYSOKI IG (> 75)	—
INNE	NISKI IG (< 50)	—
	ŚREDNI IG ($50-75$)	Miód, cukier stołowy, napoje gazowane.
	WYSOKI IG (> 75)	Napoje gazowane na bazie maltodekstryny.

Dodatek H

DODATEK SPECJALNY DO WYDANIA POLSKIEGO

Skala ANDI

Tabela wartości odżywczej pokarmów

ANDI to skrót od Aggregate Nutrient Density Index (zbiorczy wskaźnik wartości odżywczej) – systemu oceny produktów żywnościowych wprowadzonego przez dr. Joel'a Fuhrmana. Punktacja ANDI, w skali od 1 do 1000, służy zobrazowaniu całkowitej wartości odżywczej pokarmów. Żywność analizuje się pod kątem zawartości w niej szerokiej gamy ważnych dla zdrowia i życia substancji jak: wapnia, karotenoidów (beta-karotenu, alfa-karotenu, luteiny, zeaksantyny i likopenu), błonnika, kwasu foliowego, glukozyzolatów, żelaza, magnezu, niacyny, seleniu, witaminy B1 (tiaminy), witaminy B2 (ryboflawiny), witaminy B6, witaminy B12, witaminy C, witaminy E, cynku, a także uwzględnia jaką zawiera ilość antyoksydantów i jaką ma zdolność do absorbowania wolnych rodników. ANDI uwzględnia więc system oceny metodą ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), która jest metodą pomiaru zawartości przeciwutleniaczy w produktach żywnościowych. Poniżej przedstawiono po 10 najbardziej odżywczych produktów z poszczególnych grup pokarmów.

WARZYWA ZIELONE

1.	Nać gorczycy i rzepy, kapusta ozdobna	1000
2.	Jarmuż	1000
3.	Rukiew wodna	1000
4.	Kapusta chińska (bok choy)	824
5.	Szpinak	739
6.	Rzepa naciowa	715
7.	Kapusta pekińska	704
8.	Brukselka	672
9.	Boćwina	670
10.	Rokietta (rukola)	559

POZOSTAŁE

1.	Rzodkiewka	554
2.	Kielki fasoli	444
3.	Czerwona papryka	366
4.	Cykorja czerwona (radicchio)	359
5.	Rzepa	337
6.	Marchew	336
7.	Kalafior	295
8.	Karczoch	244
9.	Pomidor	190
10.	Dynia piżmowa	156

OWOCE

1.	Truskawki	212
2.	Jeżyny	178
3.	Śliwki	157
4.	Maliny	145
5.	Czarne jagody	130
6.	Papaja	118
7.	Pomarańcza	109
8.	Melon kantalupa	100
9.	Kiwi	97
10.	Arbuz	91

ROŚLINY STRĄCZKOWE

1.	Soczewica	104
2.	Fasola czerwona red kidney	100
3.	Fasola Jaś	94
4.	Fasola adzuki	84
5.	Fasola czarna	83
6.	Fasolnik chiński	82
7.	Fasola pinto	61
8.	Edamame (młode nasiona soi)	58
9.	Groch zwyczajny	58
10.	Ciecierzycyca	57

ORZECHY I NASIONA

1.	Nasiona słonecznika	78
2.	Nasiona sezamu	65
3.	Siemię lniane	65
4.	Nasiona dyni	52
5.	Orzeszki pistacjowe	48
6.	Orzechy pecan	41
7.	Migdały	38
8.	Orzechy włoskie	34
9.	Orzechy laskowe	32
10.	Orzechy nerkowca	27

PEŁNE ZIARNO

1.	Owsianka w tradycyjnej postaci	53
2.	Jęczmień, pełne ziarno	43
3.	Dziki ryż brązowy	43
4.	Ryż brązowy	41
5.	Kasza perlowa	32
6.	Ziarno pszenicy	25
7.	Kasza kukurydziana	22
8.	Komosa ryżowa (quinoa)	21
9.	Kasza jaglana	19
10.	Pszenica bulgur	17

MIĘSO

1.	Bizon, polędwica	39
2.	Bizon, pieczona karkówka	36
3.	Wieprzowina, polędwica	34
4.	Szponder, stek	27
5.	Filet z kurczaka	27
6.	Indyk, mięso jasne	25
7.	Indyk, mięso ciemne	24
8.	Wieprzowina, zrazy	24
9.	Wołowina mielona 85-90% mięsa	20-23
10.	Wołowina, górna część udźca	22

RYBY

1.	Tuńczyk*	46
2.	Flądra	41
3.	Sola	41
4.	Łosoś	39
5.	Koryfena	39
6.	Krewetki	38
7.	Miecznik*	38
8.	Pstrąg	36
9.	Ryby z rodziny lucjanowatych	35
10.	Łupacz	35

* Może w nim występować wysoka zawartość rtęci.

SERY

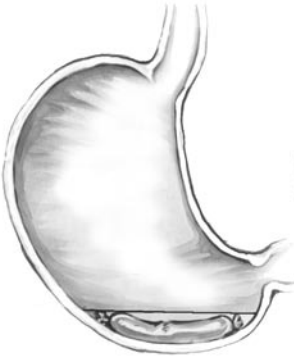
1.	Feta	21
2.	Twaróg chudy	18
3.	Mozzarella częściowo odtłuszczona	
4.	Ricotta częściowo odtłuszczona	18
5.	Szwajcarski	15
6.	Parmezan	15
7.	Mozarella pełnotłusta	14
8.	Gouda	13
9.	Provolone	13
10.	Gruyère	13

NABIAŁ CHŁODZONY

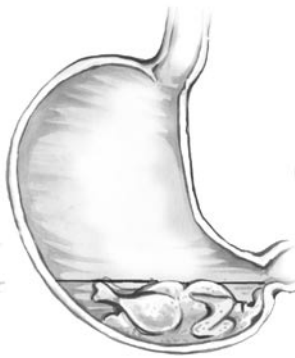
1.	Tofu	37
2.	Mleko odtłuszczone	36
3.	Mleko sojowe	36
4.	Jogurt naturalny beztłuszczowy	30
5.	Substytut jaj	30
6.	Białko jaja	29
7.	Mleko niskotłuszczowe 1%	28
8.	Jajo	27
9.	Mleko konopne	27
10.	Tempeh	26

MOŻNA JEŚĆ DUŻO I NIE TYĆ

Poniższy diagram pokazuje, jak spożywanie warzyw znakomicie wypełnia żołądek, nie powodując przyjmowania zbędnych kalorii. Dodatkowo warzywa dostarczają więcej wartości odżywczych (wyższe rejestry skali ANDI) niż jakiegokolwiek inne produkty pokarmowe.



400 kcal z tłuszczów



400 kcal z kurczaka



400 kcal
z bakłażana,
szpinaku i fasoli

Schemat wypełnienia żołądka
w wypadku stosowania różnych typów diety.

Dodatek I

INDEKS PRZEPISÓW KULINARNYCH

Fantastyczne sałatki i surówki	357
Surówka z jabłek, gruszek i orzechów pekan	357
Coleslaw z kiełkami	357
Coleslaw z kapustą pekińską i migdałami.....	358
Sałatka szpinakowa z dressingiem na ciepło.....	358
Sałatka fantastyczna	359
Koperkowa cukinia.....	359
Słodka surówka Annie z kapusty włoskiej.....	360
Surówkowe łódeczki „N’ Egg”	360
Surówka z jabłek, orzechów i zielonych warzyw	361
Świąteczna surówka coleslaw ze słodkimi ziemniakami	361
Surówka z zielonej fasoli szparagowej	362
Szpinak marynowany.....	362
Surówka wyborowa.....	363
Warzywa liściaste marynowane na ostro.....	363
Surówka szpinakowa	364
Surówka miksowana Hallelujah Acres	364
Potrawy dla dzieci	365
Przecier z surowych jabłek	365
Surówka z marchwi i rodzynek	365
Musli	366
Szpinak przewracany.....	366
Mleko bananowe.....	366
Kremowa zupa pomidorowa	367
Kaszka z surowych niełuskanych ziaren	367
Słodkie mleko migdałowe	368
Coleslaw z południowej granicy.....	368
Budyń morelowy.....	369
Zawijańce z sosem pesto	369
Burrito z fasolą.....	370
Masło migdałowe z miodem	370

Najlepsze dania główne	371
Pogromca tuńczyka	371
Spaghetti.....	371
Ryż po hiszpańsku.....	372
Gęsta zupa jarzynowa	372
Ciasteczka owsiane	373
Ryż i soczewica z surówką ogórkową	373
Chili.....	374
Ratatuj	374
Makaron z brokułami i orzeszkami piniowymi	375
Pieczone słodkie ziemniaki (bataty).....	375
Stek serowy Philly.....	376
Wariacja na orzechy i chilli	377
Dyńa Supreme.....	377
Ryż z ziołami.....	378
Kalafior „kremowy”	378
Bułka z orzechami pekan.....	379
Wspaniałe sosy i dressingi	380
Dip guacamole	380
Dressing z pasty tahini	380
Alternatywny dressing jabłkowy	380
Dressing cytrynowo-ziołowy	381
Sos słodko-kwaśny	381
Specjał czosnkowy	382
„Masełko” lniane.....	382
Dressing Mexicali.....	383
Dressing słodko-kwaśny	383
Dressing „czosnkowe rancho”	384
Dip z ziaren słonecznika	384
Sos marinara	385
Malinowy sos vinaigrette.....	385
Świąteczny dressing na surówki coleslaw	386
Dressing z cytryną, oliwą i czosnkiem	386
Egzotyczna kuchnia etniczna	387
Nasza surówka meksykańska	387
Hummus	387
Ryż z czerwoną fasolą Judy	388

DODATEK I

Surówka grecka	388
Zupa „trzy wodorosty” z fasolą	389
Okra (ketmia jadalna) po kreolsku	389
Fettuccini Alfredo.....	390
Purple Mystic	391
Ostry jamajski sos chutney.....	392
Wyborne desery i koktajle.....	393
Borówkowa radość.....	393
Lody.....	393
Lody bananowe.....	394
Shake karobowy	394
Batoniki karobowe	395
„Ciasto” daktylowo-orzechowe	395
Placek z jabłkami	396
Przepyszny budyń karobowy	396
Ciasto czekoladowe z masłem orzechowym	397
Uniwersalny podkład do ciasta	397
Kuleczki z masła migdałowego.....	398
Ciasteczka owsiane z jabłkami i cynamonem.....	398
Ciasteczka „śnieżne kule”	398
Owocowe koktajle.....	399
Parfait z bananami i mango à la Corbin.....	399
Chrupiące przysmaki z masłem migdałowym	400
Jabłko w polewie karmelowej.....	400
Zdrowe posiłki w trasie.....	401
Granola	402
Mieszanka „przysmak podróżnika”	403
Surówka „kieszonkowa”	403

Dodatek J

ZALECANE LEKTURY

Książki

- Rhonda Malkmus, *Recipes for Life from God's Garden* (Z Bożego ogrodu: przepisy na życie)
- Rhonda Malkmus, *Hallelujah Holiday Recipes from God's Garden* (Z Bożego ogrodu: przepisy na specjalne okazje)
- Kim Wilson, *Everyday Wholesome Eating* (Zdrowe jedzenie każdego dnia)
- Kim Wilson, *Everyday Wholesome Eating in the Raw* (Zdrowe jedzenie każdego dnia: na surowo)
- Charles Nungesser, Carolanne Nungesser, George Nungesser, *How We All Went Raw* (Jak przeczuciliśmy się na surowe?)
- Julie Wandling, *Thank God for Raw* (Bogu dzięki za surowe potrawy)
- Julie Wandling, *Healthy 4 Him* (Zdrowi dla Niego)
- Jackie Graff, *Sprout Raw Food* (Potrawy z surowych kiełków)
- Marilyn Polk, *Simple Weekly Meal Plans* (Łatwe posiłki na każdy dzień tygodnia)
- Julie Wandling, *Hallelujah Kids* (Dieta Alleluja dla dzieci)

Książki zawierające informacje ogólne na temat zdrowia, zasad żywienia, a także *Diety Alleluja*:

- dr George H. Malkmus i Michael Dye, *God's Way to Ultimate Health* (Boży sposób na osiągnięcie doskonałego zdrowia)
- Olin Idol, N.D., C.N.C., *Pregnancy, Children & the Hallelujah Diet* (Ciąża, dzieci i *Dieta Alleluja*)
- dr med. T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, *The China Study* (Studium chińskie)
- dr med. Joel Fuhrman, *Eat to Live* (Jeść, aby żyć)
- John Robbins, *Diet for a New America* (Dieta dla nowej Ameryki)
- dr med. Susan Smith Jones, M.S., *Unleash the Power of Nature Foods* (Uwalnianie siły żywności naturalnej)

- Michael Dye, *Vaccinations Deception & Tragedy* (Szczepienia: oszustwa i nieszcześćcia)
- Paul Stitt, *Beating the Food Giants* (Zwyciężać z gigantami przemysłu żywnościowego)
- Stephen Blauer, *The Juicing Book* (Wszystko o sokach i ich wyciskaniu)
- Barbara Stitt, *Food and Behavior* (Jedzenie a zachowanie)
- dr med. Frank Oski, *Don't Drink Your Milk* (Nie pijcie mleka)
- dr med. Edward Howell, *Enzyme Nutrition* (Odżywianie enzymami)
- dr med. Russell Blaylock, *Excitotoxins – The Taste That Kills* (Ekscytotoksyny – smak, który zabija)
- dr Udo Erasmus, *Fats That Heal, Fats That Kill* (Tłuszcze, które leczą i tłuszcze, które zabijają)
- Howard Lyman, *Mad Cowboy* (Szalony kowboj, wyd. polskie – 2001 r., Wyd. Vega!POL)
- Ashavir Hovannessian, *Raw Eating* (Jedzenie surowego pożywienia)
- John Robbins, *The Food Revolution* (Rewolucja w żywieniu)
- dr stom. Hal Juggins i dr med. Thomas Levy, *Uninformed Consent* (Nieświadomione przyzwolenie)
- dr med. John Lee, *What Your Doctor May Not Have Told You About Menopause* (Czego twój lekarz mógł ci nie powiedzieć na temat menopauzy)
- dr Norman Walker, *Fresh Fruit and Vegetable Juice* (Świeże owoce i soki warzywne)
- dr Ted M. Morte, Jr., *Fell's Official Know-It-All Guide Health & Wellness* (Zdrowie i dobre samopoczucie – seria Fell's Official Know-It-All)

Strony internetowe

- Vegetarian Resource Group: www.vrg.org
- The Blaylock Wellness Report: www.blaylockreport.com
- The Moss Reports (medyczne i alternatywne metody walki z rakiem): www.cancerdecisions.com
- Zagrożenia związane ze spożywaniem mleka i nabiału – strona informacyjna i odnośniki: www.notmilk.com
- Hodowca bydła Howard Lyman: www.madcowboy.com
www.szalonykowboj.com

Wegetariański styl życia i informacje na temat wegetarianizmu:
www.vegsources.com

Fundacja Baseline of Health Jona Barrona: www.jonbarron.com

The World's Healthiest Foods (najzdrowsze potrawy świata) oraz fundacja George'a Mateljana: www.whfoods.com

Wszystko na temat witaminy D: www.vitamindcouncil.org

Sunlight, Nutrition and Health Research Center: www.sunarc.org

Naukowe informacje na temat zagrożeń dla zdrowia płynących ze stosowania na szeroką skalę tworzyw sztucznych oraz innych szkodliwych substancji: www.ourstolenfuture.org

Narodowe Centrum Informacji nt. Szczepień: www.nvic.org

Informacje na temat rtęci i autyzmu: www.safeminds.org

Materiały, które pomogą zadbać o zdrowie!

STRONA GŁÓWNA HALLELUJAH ACRES ZAWIERAJĄCA INFORMACJE

O PROGRAMACH, ZAJĘCIACH I WYDARZENIACH:

Wszelkie potrzebne informacje i źródła inspiracji dostępne na jedno kliknięcie myszki! Tutaj można odnaleźć dziesiątki przepisów kulinarnych, zapoznać się z *Poradami Zdrowotnymi Alleluja dr. Malk-musa* i zamówić sobie cotygodniowy biuletyn informacyjny, odnaleźć inspirację i motywację w świadectwach zwykłych ludzi, zdobyć informacje na temat diety, zgłosić swoje uczestnictwo w zajęciach szkoleniowych i innych wydarzeniach, zaprenumerować sobie darmowy dwumiesięcznik „Powrót do ogrodu”, zamówić ciekawe produkty, wymienić z innymi własne doświadczenia i porady w kwestii nowego stylu życia oraz wiele innych rzeczy. Ponieważ informacje i nowinki na tej stronie internetowej są często aktualizowane, to warto pamiętać o regularnym odwiedzaniu nas pod adresem:

www.hacres.com

AKADEMIA KULINARNA HALLELUJAH ACRES

Tutaj można poznać cenne wskazówki i techniki, a także przepisy, które pozwolą każdemu przygotować zdrowe posiłki. Państwa rodziny i przyjaciele z pewnością je pokochają.

www.hacres.com/recipes

PROGRAM SZKOLENIOWY ZDROWYM BĄDŹ! ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ

Dziewięć obszernych lekcji, w ramach których każdemu uda się powrócić na ścieżkę wiodącą w kierunku fizycznego, emocjonalnego i duchowego uzdrowienia.

www.hacres.com/education/ghsb

SZKOLENIA DLA KANDYDATÓW NA DORADCÓW DS. ZDROWIA

Wiele osób kończących podstawowy kurs programu „Zdrowym bądź! Zachowaj równowagę” odczuwa zachętę do dalszego zgłębiania przybliżonych im zagadnień. Pragną oni też lepiej się przygotować do bardziej aktywnego promowania zdrowia wśród swoich znajomych.

www.hacres.com/education/hm-training

INTERNETOWY UNIWERSYTET HALLELUJAH ACRES

Może się zdarzyć, że w Państwa okolicy nie ma żadnego z naszych ośrodków poradnictwa zdrowotnego bądź też, że mieszkają Państwo w znacznej odległości od naszej głównej siedziby w Shelby. Każdy jednak, kto dysponuje dostępem do internetu, zawsze może wziąć udział w naszych kursach w wersji online. Więcej informacji na ten temat znajduje się pod adresem:

www.hacres.com

CENTRALA HALLELUJAH ACRES

Jeżeli tylko ktokolwiek ma taką możliwość, to zapraszamy do odwiedzenia pięknego kampusu Hallelujah Acres mieszczącego się pod adresem: 900 South Post Road w Shelby (Północna Karolina). Jeżeli przebywają tam Państwo przejazdem, to warto zatrzymać się choćby na moment, by zrobić zakupy w sklepie ze zdrową żywnością Hallelujah Acres lub spróbować naszych specjałów w Hallelujah Acres Cafe.

www.hacres.com/locations/headquarters.asp

BEZPŁATNE SEMINARIA „JAK WYELIMINOWAĆ CHOROBE?”

Prowadzone osobiście przez samego George’a Malkmusa wykłady należące do tego cyklu znane są z tego, że za każdym razem gromadzą komplet publiczności. Zajęcia odbywają się w każdą pierwszą sobotę miesiąca w Shelby, w stanie Północna Karolina, i trwają od 10.00 do 13.30. Do udziału w nich nie jest konieczna wcześniejsza rejestracja. Wykłady z tego cyklu prowadzone są też w wielu innych miejscach na

terenie całych Stanów Zjednoczonych. Więcej informacji na ten temat znajduje się na naszej stronie internetowej:
www.hacres.com/education/event-calendar

PROGRAM PORADNICTWA ZDROWOTNEGO

DLA OŚRODKÓW DUSZPASTERSKICH

Z myślą o dotarciu z przekazem zdrowotnym *Alleluja* do ośrodków duszpasterskich w całym kraju i poza jego granicami opracowaliśmy specjalny program wykładów. Jeżeli zatem są Państwo księżmi, pastorami lub też pragniecie, aby Państwa duszpasterz również uzyskał dostęp do tych informacji, prosimy o skontaktowanie się z pastorem Donagranthem McCluney'em, naszym koordynatorem ds. kontaktów ośrodków poradnictwa zdrowotnego z instytucjami kościelnymi. Jest on do Państwa dyspozycji pod numerem telefonu 001-704-481-1700, wew. 744 lub pod bezpłatnym numerem 001-877-969-9467. Jego adres e-mail: dmcccluney@hacres.com

ZDROWYMI BĄDŹCIE!

PROGRAM USŁUG I PREZENTACJI DLA KLUBÓW I GRUP ZORGANIZOWANYCH

Nasi doradcy ds. zdrowia są również odpowiednio przygotowani do wystąpień w klubach, w organizacjach oraz dla innych grup zorganizowanych. W tym celu dysponują pouczającymi prezentacjami, materiałami informacyjnymi oraz specjalnie do tego celu wydawanym magazynem branżowym. Są zawsze gotowi odpowiedzieć na Państwa pytania dotyczące *Diety Alleluja* i związanego z nią stylu życia. Jeżeli chcą Państwo zarezerwować prezentację dla większej grupy, prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 001-800-915-9355 i połączenie się z naszym menedżerem ds. usług i prezentacji dla klubów i grup zorganizowanych.

Inne materiały i miejsca o tematyce zdrowotnej

OŚRODKI STYLU ŻYCIA HALLELUJAH ACRES

Tutaj, poprzez zdobywanie doświadczenia w sposób praktyczny i „z pierwszej ręki”, można nauczyć się przygotowywać posiłki i jeść tak, jak naucza nas tego Słowo Boże. Każde centrum zlokalizowane jest z dala od zgiełku miejskiego życia, lecz jednocześnie wszystkie ośrodki położone są na tyle blisko obszarów zurbanizowanych, aby

każdy uczestnik miał okazję odwiedzić lokalne atrakcje. Centra wyposażone są w komfortowe kwatery znajdujące się w domach zaprojektowanych zgodnie ze stylem architektonicznym charakterystycznym dla lokalnych zwyczajów. Oprócz programów szkoleniowych *Diety Alleluja* i związanego z nią stylu życia oferujemy też wiele innych atrakcji i udogodnień. Cena pakietu obejmuje noclegi, posiłki i zajęcia. Ponieważ nowe ośrodki są bezustannie otwierane, w celu uzyskania ich dokładnej listy oraz adresów prosimy o kontakt telefoniczny z numerem 001-800-948-4501. Zapraszamy też do odwiedzenia naszej strony internetowej:
www.halifestylecenters.com

KLINIKA HALLELUJAH ACRES

To dzieło sztuki wśród klinicznych ośrodków medycyny alternatywnej oferuje swoją pomoc pacjentom cierpiącym z powodu nowotworów i innych przewlekłych chorób i dolegliwości. Dodatkowe informacje dostępne są pod numerem telefonu 001-800-842-4163 oraz na stronie internetowej:
www.hallelujahacresclinic.com

CENTRUM ZASOBÓW PROGRAMU *ZDROWYM BĄDŹ!*

Centrum zasobów programu *Zdrowym bądź!* oferuje prowadzenie takich zajęć i kursów, jak *Zdrowym bądź! Zachowaj równowagę*, spotkania grup wsparcia, kursy sztuki kulinarnej i wiele, wiele innych. Jest to również miejsce, w którym każdy może znaleźć szeroki wachlarz materiałów edukacyjnych, suplementów diety i innych zasobów, których zadaniem jest wspierać wszystkich w trakcie podróży do doskonałego zdrowia. W celu uzyskania dalszych informacji zapraszamy na stronę internetową:
www.getthehealthyresourcecenter.com

Inne książki autorstwa George'a Malkmusa

God's Way to Ultimate Health (Boży sposób na osiągnięcie doskonałego zdrowia)

You Don't Have to Be Sick (Nie musisz chorować)

Why Christians Get Sick (Dlaczego chrześcijanie chorują?)

Filmy wideo:

Healing for Life Testimony Series (Leczyć się, aby żyć – świadectwa i wyznania)

How to Eliminate Sickness Seminar (Seminarium na temat „Jak wyeliminować chorobę?”)

The Miraculous Self-Healing Body (Cudowne samoleczące się ciało)

Informacje na temat naszej pełnej oferty książek i filmów dostępne są pod numerem telefonu 001-800-915-9355 oraz na stronie internetowej www.hacres.com

Niniejszą książkę, a także inne pozycje
Oficyny Wydawniczej VOCATIO
można nabyć w każdej dobrej księgarni oraz w internetowej
księgarni wydawnictwa na stronie:

www.vocatio.com.pl

Zamówienia katalogu wydawniczego prosimy kierować na adres:

Oficyna Wydawnicza VOCATIO
ul. Polnej Róży 1
02-798 Warszawa

Książki dla tych, których kochamy