

AGNIESZKA MACIĄG

Smak szczęścia

CZYLI O DIETACH,
PIELĘGNACJI URODY W ZGODZIE Z NATURĄ
I SZUKANIU PIĘKNA W SOBIE



AGNIESZKA MACIĄG

Smak szczęścia

czyli o dietach, pielęgnacji urody w zgodzie z naturą
i szukaniu piękna w sobie

zdjęcia Robert Wolański



OTWARTE

Kraków 2015



SPIS TREŚCI

POCZĄTEK NOWEJ PRZYGODY 10

DIETA

- Cała prawda na temat diet 15
- Moja dieta 25
- Skąd się wzięła dieta niełączenia? 29
- Dieta niełączenia w praktyce 33
- Czy to, co jemy, rzeczywiście ma wpływ na nasze zdrowie? 41
- Grupy produktów 45
- Dieta Diamondów 60
- Co ze śniadaniem? 62
- Po co nam błonnik? 68
- Sekrety modelek: co zrobić, by nie czuć głodu między posiłkami 72
- Czy można utrzymać dietę, jedząc w restauracjach? 74
- Co jeść podczas przerwy w pracy, czyli potrawy do pudełka 76
- Tłuszcz to nasz wróg? 79
- Czy można pić podczas jedzenia? 84
- Woda 84
- Mleko 87
- Alkohol 88
- Chleb 88
- Czy już przez całe życie nie mogę jeść słodczy? 93
- Dieta niełączenia w pigułce 98
- Co zrobić, gdy brakuje nam czasu na gotowanie? 102
- Mięso 105
- Dieta wegetariańska 108
- Naturalne „spalacze” tłuszczów 113
- Pożywienie młodości 121
- Optymalna waga 126
- Czy duszę można nakarmić? 128



URODA

- Największy wróg naszej urody 134 ♡ Domowe SPA 136
♡ Domowa aromaterapia 139 ♡ Dźwięki 146
♡ Smak 146 ♡ Masaż 146 ♡ Pielęgnacja twarzy 152
♡ Pielęgnacja ciała 160 ♡ Pełny zabieg w domowym SPA 164

WEWNĘTRZNA HARMONIA

- Przebudzenie 167 ♡ Co to jest zdrowie? 170
♡ Stres 170 ♡ Oddech 176 ♡ Medytacja 184

JOGA

- Czym jest joga? 201 ♡ Po co ćwiczyć jogę? 202
♡ Gdzie uczyć się jogi? 203 ♡ Najpopularniejsze
rodzaje jogi 204 ♡ Tai-chi 210 ♡ Cudowna moc ćwiczeń 212



NATURA

- Wpływ żywiołów na organizm człowieka 222
- ♣ Kontakt z żywiołami 223
 - ♣ Sposób na kontakt z żywiołami świętej Hildegardy z Bingen 225
 - ♣ Jak żyć w poszanowaniu dla świata? 225
 - ♣ Sygnały wysyłane przez nasze ciało 227
 - ♣ Czy natura może nas uleczyć? 237

PIĘKNO

- Poczucie wiecznej młodości 247
- ♣ Postawa, sylwetka i wdzięk 249
 - ♣ Moda 256
 - ♣ Kobieta idealna 260
 - ♣ Ubiorem opisać siebie 266
 - ♣ Dom 271
 - ♣ Dom w podróży 283
 - ♣ Domowa muzykoterapia 284
 - ♣ Uśpiony artysta 286
 - ♣ Vedic Art 288

ZAKOŃCZENIE,
KTÓRE JEST NOWYM POCZĄTKIEM 292

KSIĄŻKI MOJEGO ŻYCIA 294

POCZĄTEK NOWEJ PRZYGODY





Życie jest podróżą poprzez wzgórza i doliny. Każda z nas znajduje się czasem na szczycie i czuje się spełniona, a innym razem, stojąc w zaciemnionej dolinie, ma poczucie, że nie da rady wspiąć się na kolejne wzniesienie. Ale przewycięża lęk i idzie dalej. Odnajduje w sobie siłę, by pokonać przeciwności i zdobyć kolejny szczyt.

Nie mam uniwersalnej recepty na szczęście. Każda z nas jest istotą niepowtarzalną i różne są nasze sposoby na lepsze życie. Ja pragnę podzielić się swoim, by dodać Ci wiary, radości i otuchy. Opisuję metody, które uczyniły moje życie prostszym, pełniejszym i szczęśliwszym. Mam nadzieję, że staną się dla Ciebie inspiracją. Zaczęłam ich szukać, gdy sama znalazłam się w „zaciemnionej dolinie”. Takie chwile są często początkiem niezwykłej przygody.

Spotkałam wielu inspirujących, życzliwych i mądrych nauczycieli. Dzielili się ze mną swoją wiedzą, bym teraz ja mogła przekazać ją Tobie. Opowiem Ci o moich sposobach na dietę, która daje zdrowie, siłę, energię i jest zgodna z naturą oraz potrzebami człowieka. Nie będę zachęcała do drakońskich metod. Wręcz przeciwnie! Życie jest po to, by się nim cieszyć, a pożywienia nie możemy się wyrzekać ani traktować go jak swojego wroga. Żywność jest naszym dobroczyńcą.

Opowiem o skutecznych sposobach na stres, jakimi są dla mnie optymizm, życzliwość, joga, medytacja, zmiana sposobu myślenia i kilka praktycznych ćwiczeń pomagających uwolnić się od napięć. Opowiem o modzie, która nie wpędza w kompleksy, ale służy naszemu pięknu i dobremu samopoczuciu. O sposobach na urodę, która ma źródło... w Twoim sercu. Wreszcie o poczuciu wiecznej młodości i twórczym spełnieniu, które dostępne jest dla każdej z nas, jeśli przestaniemy się bać i zaczniemy lepiej siebie traktować.

Pragnę zainspirować Cię i wzmocnić, byś żyła odważnie i świadomie, ponieważ życie jest wielką i niepowtarzalną przygodą. Jestem pewna, że prawdziwego Mistrza każda z nas nosi w sobie. Jeśli jeszcze go nie odnalazłaś, wszystko przed Tobą. Z całą pewnością nadejdzie dzień, gdy zaufasz swojej wewnętrznej mądrości, sile oraz mocy i uwierzysz w swoje piękno. Ja w nie wierzę.

Będę szczęśliwa, jeśli za sprawą tej książki stanę się częścią Twojej podróży.

*Z ciepłymi pozdrowieniami
Agnieszka*

DIETA



*Często najwięcej uczymy się w chwilach najtrudniejszych.
Te trudne momenty są także magiczne. Stanowią
początkowy etap naszej wędrówki.*

Melody Beattie

Jak czerpać radość z gotowania?

- ❖ Jeśli uważasz, że nie potrafisz gotować, zapisz się na kurs. Może się okazać, że gotowanie jest znacznie prostsze, niż Ci się wydaje. Najbardziej boimy się tego, czego nie znamy. Warto oswoić sztukę kulinarną, poznać metody, za sprawą których stanie się ona prosta i pasjonująca. Dzięki temu życie będzie pełniejsze, bardziej radosne i smakowite!
- ❖ Jeśli mieszkasz sama, nie rezygnuj z gotowania dla siebie. Dzięki pysznym zapachom w domu zrobi się bardziej przytulnie, a Ty poczujesz się bezpiecznie. Karmienie siebie jest wyrazem troski o najważniejszą osobę w naszym życiu.
- ❖ Zaopatrz się w doskonałe noże. Nie oszczędzaj. Noże dobrej jakości mogą Ci służyć nawet przez całe życie. Gdy podczas gotowania walczymy z tępymi, kiepskimi narzędziami, mija ochota na przygotowywanie posiłku.
- ❖ Kup dobrej jakości garnki, których wygląd będzie Cię zachwycał i sprawiał Ci radość. To samo dotyczy zastawy stołowej i wszelkich narzędzi. Takie „zabawki” mogą bardzo podnieść radość czerpaną z gotowania.
- ❖ Używaj ziół, świeżych i suszonych. Baw się nimi, eksperymentuj, w jakich kombinacjach najlepiej wyraża się ich aromat. Doceń nie tylko ich zapach, ale również strukturę i kolory.
- ❖ Poszukuj nowych przepisów i inspiracji wszędzie. W programach telewizyjnych, restauracjach, u znajomych, w gazetach... Nie korzystaj stale z tych samych receptur, eksperymentuj. Twórz swoje własne przepisy. Bądź w kuchni artystką, a nie tylko odtwórczynią. Dzięki temu gotowanie nieustannie będzie ekscytującą przygodą.
- ❖ Nie ograniczaj się jedynie do produktów i potraw, które znasz. Jeśli trafisz w sklepie na coś, co wprawi Cię w zdumienie, koniecznie to kup i przeprowadź śledztwo. Co to jest? Jak się to przyrządza? Z jakiej kultury pochodzi? Takie antropologiczne poszukiwania mogą stać się początkiem nowych przygód. Ja właśnie w taki sposób odkryłam pak choi oraz pasternak, które na dobre zadomowiły się w mojej kuchni.
- ❖ Gdy jesteś w podróży, nie zamawiaj w restauracjach potraw, które dobrze znasz, ale stale próbuj czegoś nowego. Odkrywaj! Kuchnia może Cię zachwycać w nieskończoność. Otwiera nas na radość życia. Jeśli jakaś potrawa Cię zachwyci, poproś o przepis. Możesz go zapisać w notatniku lub zrobić zdjęcie, nawet telefonem komórkowym.
- ❖ Do gotowania zapraszaj dzieci, rodzinę lub znajomych. Wspólne przyrządzanie potraw bardzo zbliża, a jedzenie sprawia wszystkim wyjątkową radość.



URODA



Najlepszym kosmetykiem dla kobiety jest radość życia.

Rosalind Russell

Wywar podstawowy z rozmarynu

10 gramów suszonego lub garść świeżego rozmarynu wrzuc do ½ litra wrzącej wody. Gotuj pod przykryciem na wolnym ogniu przez 10 minut. Odstaw na 1–2 godziny, a następnie przecedź przez gęste sitko lub gazę. Wywar możesz przechowywać przez tydzień, w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, jednak najcenniejszy jest bezpośrednio po przygotowaniu.

Jeśli chcesz uzyskać płyn o silniejszym stężeniu, możesz zaparzyć podwójną ilość ziół.

Wcieraj w skórę głowy po umyciu włosów. Rozczesz na całej długości włosów, by dokładnie rozprowadzić eliksir.

W ten sam sposób można przygotować tonik z innych ziół lub ich mieszanek.



Olej kokosowy

Może być stosowany jako maseczka lub serum na włosy. Jako jedyny olej chroni je przed utratą protein. Dzięki swej specyficznej budowie jest w stanie wnikać w strukturę włosa i dokładnie go nawilżyć. Przesuszone włosy odzyskują miękkość i połysk, stają się mocniejsze.

Olej kokosowy stosowany na skórę głowy zwiększa jej ukrwienie, wzmacnia cebulki i zapobiega wypadaniu włosów. Można go używać jak maseczki, na całą długość włosów (przed myciem), lub nałożyć na przesuszone i rozdwojone końcówki.

Ciepły kompres z oleju kokosowego z Wysp Bahama

Bardzo delikatnie podgrzej olej kokosowy w garnku o grubym dnie. Gdy będzie ciepły, nanieś olej na włosy, wmasowując go dokładnie pasmo po paśmie. Nałóż czepek, ogrzej całość suszarką i zawiń głowę ręcznikiem na co najmniej 30 minut lub na kilka godzin. Następnie dokładnie umyj włosy.

Taki kompres świetnie nadaje się do włosów bardzo suchych.

W Indiach w ten sam sposób przygotowuje się kompres z oleju sezamowego.

Olejek z kielków pszenicy

Doskonale nadaje się do włosów bardzo przesuszonych i zniszczonych.

Podgrzany olejek należy równomiernie nałożyć na całą długość włosów, przykryć je czepkiem, rozgrzać suszarką i owinąć ręcznikiem.

Po upływie 30 minut dwukrotnie umyć włosy szamponem.

Piwo

Być może brzmi to trochę dziwnie, ale używanie do włosów zwietrzałego piwa ma bardzo długą tradycję. Był to jeden z podstawowych kosmetyków naszych babć i mam. Znam pewną modelkę, która zawsze używała do układania włosów tylko zwietrzałego piwa! Dzisiaj jest już dziewczyną po pięćdziesiątce i nadal ma wyjątkowo piękne, bujne włosy, których wszyscy jej zazdroszczą. Piwo dostarcza włosom i skórze głowy wielu cennych, naturalnych witamin i minerałów, dzięki czemu wzmacnia je, zapobiega ich przetłuszczaniu i powoduje, że stają się lśniące i podatne na układanie.

Po umyciu głowy wystarczy wetrzeć piwo w lekko wilgotne włosy i skórę głowy (przy okazji wykonując masaż), a następnie włosy wysuszyć i ułożyć fryzurę.

WEWNĘTRZNA HARMONIA



*Szczęście nie jest dziełem przypadku ani darem bogów.
Szczęście to coś, co każdy z nas musi wypracować
dla samego siebie.*

Erich Fromm

Oddech


Kilka lat temu spotkałam osobę, która obserwując mnie, stwierdziła, że zupełnie nie potrafię oddychać. Trochę mnie to rozbawiło, a trochę zirytowało. Byłam pewna, że oddychać potrafi każdy. Od pierwszej chwili życia instynktownie wiemy, jak to robić. Nie widziałam powodu, by się nad tym zastanawiać.

Mimo wszystko zaczęłam się sobie przyglądać. Zauważyłam, że często wzdycham, ale uznałam, że jest to zupełnie normalne. Potem przekonałam się, że pod wpływem stresu mój oddech stawał się płytki i nierówny, a nagłe westchnienia były odruchem „ratowania się”, szybkiego dotlenienia organizmu. Rozpoczęłam naukę świadomego oddechu.

Mówi się, że oddech to życie. W Biblii identyfikowany jest z „darem życia” i nie ma w tym przesady. Przez pewien czas jesteśmy w stanie żyć bez pokarmu czy bez wody, ale bez oddychania umrzemy w ciągu kilku chwil. Wprawdzie nie można żyć samym powietrzem, ale bez powietrza żyć się nie da.

Oddech jest podstawą naszej siły życiowej. Wszystkie starożytne cywilizacje badały jego moc. W filozofii hinduskiej to nie tylko tlen, ale energia. Zwany jest praną lub *shakti*. Uznawano, że za jego pośrednictwem możemy doświadczyć w sobie siły, która podtrzymuje cały świat.

Jego znaczenie, tak podkreślane w wielu dawnych tradycjach Wschodu, wśród mieszkańców Zachodu często jest lekceważone. U większości z nas oddech jest płytki, krótki i zachodzi przy udziale samych płuc. Umiejętność prawidłowego, świadomego oddychania jest prawdziwą rzadkością, a sposób, w jaki oddychamy, odzwierciedla nasz stan emocjonalny. Gdy jesteśmy zdenerwowane, oddychamy płytko, szybko, nierównomiernie. Gdy w naszym organizmie kumuluje się stres, nieprawidłowy oddech staje się normą, tak jak przewlekła choroba. Gdy czujemy gniew, często wstrzymujemy oddech. Tamując oddech, tłumimy emocje, które potem mogą wybuchnąć ze zdwojoną siłą.



Ćwiczenie uwalniające od napięcia i stresu

1. Wyobraź sobie sytuację, która powoduje w Tobie napięcie. Mogą to być problemy w pracy, związku, rodzinie czy też strach, na przykład przed starością.
2. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że nadmuchujesz balon. Z każdym wdechem przez nos poczuj, jak wnika w Twoje ciało nowa, jasna, czysta, dobra energia, która uzdrowia. Z każdym wydechem przez usta (dmuchasz balon) pozbywasz się wszelkich napięć, złości, smutku, czyli całej starej, zużytej i niepotrzebnej już energii.
3. Zauważ, jak z każdym wydechem balon rośnie, a z każdym wdechem napełniasz się pozytywną, silną energią.
4. Gdy poczujesz, że pozbyłś się wszystkiego, co jest Ci już niepotrzebne, wyobraź sobie, jak zawiązujesz balon. A następnie wypuść go i obserwuj, jak unosi się do góry, coraz wyżej. Obserwuj go tak długo, aż stanie się maleńki jak główka szpilki, po czym zupełnie zniknie z pola widzenia.
5. Gdy spokojnie otworzysz oczy, poczujesz w sobie lekkość, jaką daje uwolnienie od trosk oraz silny ładunek pozytywnej energii.
6. Jeśli masz więcej problemów, możesz sobie wyobrazić, że nadmuchujesz kilka balonów, a każdy z nich odpowiada innej sytuacji. Po nadmuchaniu zawiąż każdy z nich, a następnie uwolnij je wszystkie.



Dziewięć Oczyszczających Oddechów

Usiądź w pozycji medytacyjnej (inaczej pozycja lotosu, po turecku). Jeśli nie możesz, usiądź wygodnie na krześle, nie krzyżując nóg. Wyprostuj kręgosłup (już samo siedzenie z wyprostowanymi plecami i wyciągniętym kręgosłupem rozwija przytomność umysłu i uważność). Nie napinaj mięśni pleców, zwłaszcza karku i szyi. Trzymaj brodę lekko opuszczoną do dołu (tak by wyprostować kręgosłup), głowę lekko cofniętą, a ramiona postaraj się ściągnąć do tyłu, co pomoże Ci otworzyć klatkę piersiową. Lewą dłoń połóż na prawej, na podotku, wnętrzem dłoni ku górze. Kciukami naciskaj na podstawy palców serdecznych (to te, na których nosimy obrączkę lub zaręczynowy pierścionek).

Zamknij oczy. Wykonaj trzy serie trzech oddechów.

Pierwsza seria:

Unieś lewą rękę. Zamknij lewe nozdrze palcem serdecznym i powoli wdychaj powietrze prawą dziurką nosa. Następnie tym samym palcem zamknij prawą dziurkę nosa i powoli, świadomie zrób peten, głęboki wydech lewą dziurką nosa. Trzy razy powtórz takie wdechy i wydechy, na zmianę zatykając raz lewe, raz prawe nozdrze. Podczas wdechu wyobraź sobie czystą, uzdrawiającą energię w kolorze jasnozielonym, która rozptywa się po całym Twoim ciele, wnika szczególnie we wszystkie chore miejsca, oczyszcza je i uzdrowia. Podczas wydechu wyrzuc negatywną energię w kolorze jasnoniebieskim, która jest związana z potencjałem męskim i przeszłością. Opuszczają Cię wszystkie przeszkody i blokady z przeszłości.

Druga seria:

Powtórz taki sam cykl wdechów i wydechów, używając drugiej ręki. Unieś prawą rękę. Palcem serdecznym zamknij prawe nozdrze i zrób wdech lewą dziurką. Następnie zamknij lewą dziurkę i zrób wydech prawą. Nadal wdychasz jasnozieloną, uzdrawiającą energię. Podczas wydechu opuszcza Cię negatywna energia w kolorze różowym, związana z potencjałem żeńskim oraz przyszłością. Podczas wydechu opuszczają Cię wszelkie przeszkody.

Trzecia seria:

Dłonie ułóż na podotku – lewa ręka na prawej, wnętrza dłoni skierowane ku górze. Trzy ostatnie wdechy i wydechy wykonaj oboma nozdrzami. Wdychasz uzdrawiającą energię w kolorze jasnozielonym. W momencie wydechu wyrzucasz z siebie idący od szczytu głowy ciemny dym i wszystkie przeszkody związane z teraźniejszością.

Mężczyźni wykonują to ćwiczenie odwrotnie, to znaczy trzy pierwsze oddechy zaczynają od zamknięcia prawego nozdrza prawą dłonią, a pierwszy wdech robią lewą dziurką nosa.

PRAWDZIWE PIĘKNO TKWI W NAS, ALE TRZEBA ZNALEŹĆ SPOKOJNY MOMENT, ABY JE ODKRYĆ

TO KSIĄŻKA, DO KTÓREJ
ZAWSZE MOŻESZ WRACAĆ

Opisuję w niej metody, które uczyniły
moje życie prostszym, pełniejszym i szczęśliwszym.
Opowiadam Ci o diecie dającej zdrowie, siłę i energię, zgodnej z naturą.
Dzielę się z Tobą kilkoma ćwiczeniami pomagającymi uwolnić się od napięć.
Opowiadam też o modzie, która nie wpędza w kompleksy,
ale służy naszemu pięknu i dobremu samopoczuciu.
O sposobach na urodę, która ma źródło... w Twoim sercu.

Pragnę zainspirować Cię i wzmocnić, byś żyła odważnie
i świadomie, ponieważ życie jest wielką, niepowtarzalną przygodą.
Zapraszam do mojego świata!

Agnieszka Moniey

E-book dostępny na

woblink.com

ISBN 978-83-7515-383-5



9 788375 153835

Cena detal. 49,90 zł

VIVA!

URODA
BIETA

Party
zawsze prawdziwie

**NOWE WYDANIE
BESTSELLERA!**