

Nie zawsze byłam okazem zdrowia. Od dziecka stale chorowałam i każdego roku przyjmowałam kilka serii antybiotyków. Jako dojrzała kobieta w 2006 roku postanowiłam zupełnie zmienić życie i wziąć swoje zdrowie i szczęście we własne ręce. Od tego czasu nieustannie się rozwijam, korzystam z darów natury, ziół, mądrości ajurwedy i medycyny chińskiej, a także polskiej medycyny naturalnej. Łączę to wszystko w spójną całość. Dzięki temu już od ponad 11 lat ani ja, ani moi bliscy nie przyjmujemy antybiotyków, leczymy się wyłącznie za pomocą metod naturalnych. W 2012 roku, miesiąc przed moimi 43 urodzinami, urodziłam moją ukochaną córeczkę – w domu, siłami natury. Mogłam to zrobić, ponieważ stałam się osobą całkowicie zdrową.

W tej książce z wielką radością dzielę się moją największą pasją – dbaniem o zdrowie i życiem w zgodzie z naturą. Podaję moje wypróbowane przepisy na naturalne leki oraz zdrowe napoje i potrawy, opisuję bezpieczne diety oczyszczające, a także podpowiadam, jak w sposób holistyczny wprowadzić do życia spokój, radość i dobrą energię. Odkryłam, co zrobić, aby jedząc pysznie, mieć szczupłe, sprawne ciało i wiele energii niezależnie od wieku i pory roku. Uzdrowiłam siebie, swoje życie i swoją rodzinę. Teraz mogę tę wiedzę przekazać dalej. Ta książka to moje odkrycia – niech dobrze służą również Tobie!

Życzę Ci szczęśliwego, zdrowego, spełnionego życia!

Z miłością,
Agnieszka