

Barbara Heiner

OCZYSZCZANIE DLA KAŻDEGO

Kuracje
na dzień,
weekend,
dwa tygodnie



vital
GWARANCJA ZDROWIA

**OCZYSZCZANIE
DLA KAŻDEGO**

Barbara Heiner

OCZYSZCZANIE DLA KAŻDEGO

Kuracje
na dzień,
weekend,
dwa tygodnie



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TLUMACZENIE: Joanna Zaczek
ZDJĘCIA: Jens Schnabel, s. 191 na dole: Barbara Heiner

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-175-9

Title of the original German edition: DETOX – Ganzheitlich entgiften
Copyright © 2016 BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München/GERMANY

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Co znajdziesz w książce

Przedmowa 9

Podstawy 13

Teoretyczne wprowadzenie 14

Detoks – co to jest? 14

Pięć filarów twojego oczyszczenia 18

Siedmiu najważniejszych „graczy” podczas detoksu 24

Bądź swoim menadżerem zdrowia 29

Odżywianie - tło i przepisy 31

Przygotowanie do oczyszczania 32

To utrudnia trawienie 33

To wspomaga odtruwanie 41

Optymalna organizacja posiłków 49

Trzy posiłki 49

Przygotowanie posiłków 51

Świadome jedzenie 53



Oczyszczanie poszczególnych organów	56
Podsumowanie najważniejszych wskazówek oczyszczającego odżywiania	59
Przepisy	61
Śniadanie	61
Obiad	64
Kolacja	70
Napoje	75
Ćwiczenia służące oczyszczeniu	79
Przygotowanie	80
Działanie ćwiczeń oczyszczających	80
Wskazówki dotyczące ćwiczeń oczyszczających	82
Ćwiczenia praktyczne	90
Nastawienie	90
Na stojąco	92
Na siedząco	101
Kłęk podparty	108
Na boku	110
Na brzuchu	112
Na plecach	114



Fizyczne i psychiczne oczyszczanie 127

Nastawienie 128

Pielęgnacja ciała 129

Jama ustna i nosowa 129

Organy wewnętrzne 134

Skóra 139

Dygresja: chemia w kosmetykach 142

Naturalna pielęgnacja skóry 147

Oczyszczanie mentalne 151

To wspomaga mentalne oczyszczenie 152

Twój indywidualny program oczyszczania 161

Ogólnie 162

Kuracja jednodniowa i minikuracja 163

Plan weekendowy 164

14 dni kuracji 168

Trzy fazy kuracji oczyszczającej 172

Twój plan dnia kuracji 176

O Autorce i Fotografii 190

Przedmowa

Dlaczego piszę tę książkę?

Od zawsze interesuję się ludźmi i ich zdrowiem, zarówno od strony fizycznej, jak i psychicznej, emocjonalnej i poznawczej. W każdej sferze dostrzegam problemy, w szczególności związane z dysharmonią. Z tego powodu postanowiłam znaleźć i wypróbować różne formy odżywiania, ruchu i wypoczynku, które pozwolą na odciążenie ciała, umysłu i duszy i jednocześnie przywrócą równowagę.

Moja długoletnia praktyka psychologa pracującego z osobami zachwianymi psychicznie sprawiła, że zrozumiałam duchowe „zanieczyszczenie”. Zaczęłam sobie zadawać pytanie, czego potrzebujemy, aby stać się zdrowymi. Jeśli chodzi o kształtowa-



nie życia, to w szczególności zainspirowały mnie lekcje ajurweddy. Na płaszczyźnie cielesnej inspiracją były dla mnie metody Josepha Pilatesa oraz terapia relaksacyjna. Umożliwiły mi one spojrzenie na wszystkie aspekty życia ludzkiego. Od ponad dziesięciu lat pracuję jako pedagog ruchu. Prowadzę zarówno zajęcia grupowe, jak i indywidualne.

W wyniku współpracy z ludźmi zarówno na podłożu cielesnym, jak i psychicznym pojawiły się istotne tematy dotyczące detoksu:

- odżywianie,
- lecznicza moc ruchu,
- znaczenie myśli.

Ta teoria będzie ci towarzyszyła przez całą lekturę.

Wypróbuj ćwiczenia oczyszczające. Przetestuj jedzenie i przepisy. Bacznie obserwuj swoje środowisko, sytuację życiową oraz swoje zachowanie.

Obserwuj siebie: jak czujesz się w trakcie jedzenia, a jak po, jak podczas ćwiczeń oraz po treningu. Jak czujesz się we własnym ciele. Ustal, co daje Ci moc i co sprawia Ci przyjemność. Daj sobie trochę czasu, jeśli chcesz osiągnąć rezultaty. Podejdź do tego z lekkością i radością. Świadoma obserwacja i kontakt z własnym ciałem są kluczem do sukcesu.

Jesteśmy przejedzeni, ale jednocześnie czujemy głód. Moje doświadczenie wykazało, że pomimo różnych reakcji ciała i umysłu, wszyscy spotykamy się w tym samym punkcie. Przede wszystkim nie chodzi o to, czy mamy czegoś za dużo lub za mało. Po prostu mamy coś, czego nie potrzebujemy, zaś brakuje nam czegoś, co jest dla nas istotne.

Musimy zadać sobie ważne pytanie: jak wyzbyć się toksyn z organizmu, umysłu i duszy? Odpowiedzią jest detoks. Jeżeli

uświadomisz sobie, jakie substancje są szkodliwe dla Twojego ciała i myśli, to błędne koło serii trucizn zostanie przerwane. Zmiana jest możliwa.

Życzę sobie, aby ta książka stała się dla ciebie impulsem do wyższej jakości życia. Prócz zmiany fizycznej i ukojenia (ostrzych) dolegliwości, impulsem do zmian jest też przejrzystość umysłu, jak również szansa poznania i pokochania siebie. To podstawa do wewnętrznego i zewnętrznego zdrowia. Dobre samopoczucie jest skutkiem równowagi ciała, umysłu i duszy.

Każdego dnia jest szansa na to, abyś poczuła się dobrze we własnym ciele.

JA HEINER







Podstawy

Detoks uwalnia twoje ciało i umysł od trudu dnia codziennego. Wspomaga twój organizm dzięki naturalnemu odtruciu i sprawia, że twoja dusza jest w dobrej kondycji. Aby zachować zdrowie i radość życia, musisz się zbalansować i natychmiast zwalczyć brak równowagi. Cały czas napawaj się kuracją oczyszczającą! Na kolejnych stronach znajdziesz kompletny program oczyszczający oraz wszystko to, co powinnaś wiedzieć.

Teoretyczne wprowadzenie

Słowo „detoks” pochodzi z języka angielskiego i oznacza to samo co „odtruwanie” czy raczej „wydalanie substancji trujących”. Oznacza lekkie odtruwanie i oczyszczanie ciała.

Detoks - co to jest?

Dzięki twojemu wsparciu oczyszczanie ciała wywołuje aktywację zdolności do samoleczenia, odrzucenie szkodliwych substancji i trucizn. Ciało rozpoczyna samooczyszczanie. W czasie detoksu chodzi głównie o to, aby zminimalizować przyjmowanie toksyn oraz wszelkiego rodzaju obciążenia. Procesy życiowe ciała i system immunologiczny powinny być możliwie jak najmniej obciążone.

Poza tym „detoks” oznacza całkowitą redukcję – nie tylko pod względem wyboru i użycia produktów spożywczych. Należy również zrezygnować z innych dóbr konsumenckich, takich jak np. Internet. Wszystko to, co w życiu codziennym nas pogrąża i stresuje, musi na pewien czas odejść w zapomnienie. Kiedy codziennie jesteśmy zawałeni obowiązkami, redukcja wszystkiego może przynieść lecznicze i regenerujące skutki. Zarówno w sferze mentalnej i cielesnej.

Toksyczne przeciążenie

Od urodzenia jesteśmy narażeni na wszelkiego rodzaju trucizny, np. substancje chemiczne w środkach czystości, do-

datki w pożywieniu, ubraniach oraz produkty kosmetyczne. Te substancje przedzierają się do naszego ciała jako trucizny komórkowe i mocno się w nim osadzają. Do tego dochodzi zbyt mało świadomego ruchu, za małą ilość produktów roślinnych, zastępowanych sporą ilością produktów zwierzęcych oraz – największy problem – za dużo destrukcyjnych myśli. Zasadniczo zadziwiające jest to, że ciało zawsze zdoła się oczyścić. Jednak jeśli dysbalans staje się zbyt duży, ciało może sobie z nim nie poradzić. Jeśli nagromadzi się więcej produktów przemiany materii i pozostałości (niestrawione resztki pokarmu), organizm zacznie odkładać je w tkance łącznej, stawach, mięśniach i naczyniach krwionośnych. To prowadzi do obciążenia organów. Wtedy czujemy się wykończeni, wypompowani oraz zachowujemy się nerwowo. Dodatkowo częściej chorujemy.

Kiedy czas na detoks?

Jest wiele oznak, które wskazują na to, że w naszym organizmie odkłada się zbyt dużo substancji trujących. W następstwie tego moc samooczyszczania naszego ciała przestaje prawidłowo działać.

Tymi oznakami mogą być:

- podrażnienia skóry,
- dolegliwości żołądka i jelit,
- przybranie wagi,
- trudności z koncentracją,
- zaburzenia snu,
- częste bóle głowy,
- ciągłe zmęczenie,
- wyczerpanie,

- psychiczny brak równowagi (zły humor, człowiek jest smutny, przybity i niespokojny, rozproszony, agresywny).

Uważnie obserwuj siebie, swoje dolegliwości i zachowanie. Posłuchaj swojej intuicji: twoje ciało wie dokładnie, kiedy przychodzi czas na kurację odtruwającą.

Jak pomaga detoks?

Kuracja oczyszczająca sprawia, że w ciele aktywują się mechanizmy oczyszczania i odtruwania. Wskutek tego zalegające substancje zostają usunięte z organizmu, a moc samooczyszczania zostaje wzmocniona. Kuracja powoduje zdrowe uczucie głodu i pragnienia, co za tym idzie – lepsze krążenie i lepszy wygląd skóry. Skóra staje się bardziej miękka, czysta, napięta i promienna. Nocą ciało staje się bardziej odprężone, kiedy nie jest zmuszane walczyć ze szkodliwymi substancjami. Zdrowy sen możesz wspomóc poprzez regularne ćwiczenia w ciągu dnia. Jednak ćwiczenia te nie powinny być wyczerpujące, a w szczególności te wykonywane wieczorem.

Detoks nie jest dietą, nie ma zatem na celu utraty wagi. Mimo to może pomóc schudnąć, jeżeli wyeliminujesz zbędne kalorie, zawarte w niezdrowym jedzeniu. Jeśli tak będzie w twoim przypadku, to w czasie trwania kuracji również schudniesz – poprzez redukcję pustych kalorii i koncentrację na wyluzowaniu w sprawach życiowych.

Regularny detoks wpłynie ogólnie na dobre samopoczucie. Ćwiczenia umysłowe i odprężające pomogą uspokoić i odprężyć duszę. Wiele schorzeń ustąpi lub będą mało odczuwalne. Odtruwane organy mają możliwość się odbudować w czasie trwania kuracji. Istnieje prawdopodobieństwo, że znów rozpocznieś pracę z rozmachem. Energię, która wcześniej po

prostu ulatywała z organizmu, będziesz mógł dzięki odciążeniu wykorzystać w dowolny sposób. Dzięki kuracji człowiek staje się bardziej optymistyczny i wesoły oraz zaczyna cieszyć się każdą chwilą w życiu. To wszystko ma silny, uzdrawiający wpływ na nasze ogólne samopoczucie oraz na moc oczyszczania ciała.

Niniejsza książka pozwoli wyzbyć się ciężaru – zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz.

Czym inspirowa ajurweda?

Ajurweda oznacza „wiedzę o życiu” i jest tysiącletnim i ponadczasowym systemem medycyny indyjskiej. Jej myśli przewodnie mają wpływ na nasze warunki życia, również w dzisiejszych czasach. Ajurweda traktuje zdrowie jako coś, co powstaje, kiedy nasz organizm wraca do normy, tzn. kiedy procesy w przemiany materii odbywają się bez przeszkód i istnieje równowaga.

Żaden system medyczny poza ajurwedą nie zna tylu tajemnic



Podczas kuracji należy pić dużo wody.

i przepisów na odmłodzenie i na witalne życie aż do później starości. Z punktu widzenia ajurwedy, głównym aspektem medycyny Anti-Aging („przeciw starzeniu się”) jest ciągłe odtruwanie i odciążanie. Z tego powodu ajurweda kładzie nacisk na to, aby ciało było oczyszczane i odtruwane nie tylko w przypadku choroby. Zasada regularnego odtruwania powinna zostać włączona do codziennego życia. W trakcie czytania książki spostrzeżesz, że niektóre działania oczyszczające można bez problemu wykonać na co dzień w domu. Są one łatwe i nieskomplikowane.

Pięć filarów twojego oczyszczania

Odżywianie podczas detoksu

Zwykle podczas trawienia ciężkiego pożywienia wykorzystujemy około 60 procent dostępnej energii. Jeśli choć trochę ograniczymy spożywanie sztucznych substancji spożywczych, ciało będzie w stanie wykorzystać rezerwy energii do trawienia toksycznych substancji.

Wszystkie komponenty życia powinny być dostarczane w zrównoważonej proporcji do tego, co przyjmujemy. W przeciwieństwie do ścisłej diety i sztywnych zasad, znajdziesz w książce również propozycje, jak przywrócić balans komponentów. Podczas kształtowania kuracji oczyszczającej weź pod uwagę swój wiek, swoje warunki zawodowe i prywatne, jak również swoje aktualne duchowe i fizyczne samopoczucie.

W poszukiwaniu źródła młodości ludzie eksperymentują ze skomplikowanymi recepturami. Ciągłe jednak dochodzą do następującego wniosku: stajesz się tym, co jesz. Wiele artykułów spożywczych nie jest pożywnych, lecz zaspokajają one tylko głód. Pożywne środki żywności dają nam świeżą energię,

sprawiają, że jesteśmy zdrowi i młodzi oraz mają wpływ na nasz nastój i nasze myśli.

Natomiast złe żywienie zanieczyszcza nasze wnętrze i zagraża naszemu zdrowiu. Koniecznie trzeba zrezygnować z takiego żywienia, które przedwcześnie postarza i wewnętrznie blokuje.

Wspomóż siebie w tym, aby jak najdłużej pozostać zdrowym: pij dużo czystej wody. Jako główne składniki pożywienia wybierz warzywa i owoce, ogranicz tłuszcze zwierzęce oraz unikaj niezdrowych tłuszczów, cukru i alkoholu. Podejdź do tego spokojnie. Zaczynij od tego, co przyjdzie ci najłatwiej i wypracuj sobie nowe przyzwyczajenia. Dopiero wtedy zrób następny krok. Spróbuj jeść świadomie i delektować się – ale z umiarem.

Już po kilku dniach od zmiany diety stwierdzisz, że spokojna, ale wyraźna poprawa samopoczucia wynagrodzi ci rezygnację z niezdrowego żywienia. A co więcej: kto je świadomie, ten automatycznie przyjmuje właściwe rzeczy. Ponieważ nasze ciało wie dokładnie, czego potrzebuje, żeby pozostać zdrowym i witalnym. Więcej informacji o podstawach zdrowego odżywiania, jak również smaczne przepisy, znajdziesz w rozdziale 2.

Pielęgnacja ciała podczas kuracji

Obok ubogiego w toksyny żywienia, program detoksu obejmuje również codzienne rytuały oczyszczania: proste, ale skuteczne, które poprawiają kondycję ciała i poprawiają wydalanie substancji trujących. Te ćwiczenia zwiększają witalność, łagodzą dolegliwości jelit i poprawiają zdrowotność skóry. Dzięki temu w prosty sposób organizm będzie wspierany każdego dnia. Podczas porannej toalety, która zazwyczaj obejmuje prysznic i mycie zębów, narządy zmysłu staną się bardziej otwarte i uwrażliwione. Wydalanie toksycznych substancji nastąpi przez śluzówki

i ciało zostanie oczyszczone i wzmocnione. Więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale 4.

Ćwiczenia ruchowe podczas detoksu

Regularny ruch również jest podstawą dla zdrowia ciała, umysłu i duszy. Kiedyś ludzie musieli się ruszać, żeby nie umrzeć z głodu. W dzisiejszych czasach trzeba „pokonać” odległość pomiędzy kanapą a lodówką. Wiele osób uważa, że nie ma czasu, żeby poćwiczyć. Ale przykrą prawdą jest to, że brak ruchu kradnie czas. Czas życia. Ruch jest najlepszym dostępnym lekarstwem. Dodatkowo, jeśli tylko ruch wykonujemy świadomie i ostrożnie, nie wywołuje żadnych skutków ubocznych.

Ruch, oczywiście umiarkowany, jest o tyle ważny, że przyspiesza wydalanie szkodliwych substancji i zwiększa dopływ tlenu. Już po jednym dniu bez ruchu rozpoczyna się proces de-



Ćwiczenia takie, jak „rozciąganie nerek” wspomagają organy wewnętrzne podczas odtruwania.

gradacji. Ale również przeciążenie źle na nas wpływa, ponieważ na dłuższą metę to wycieńcza i osłabia organizm oraz prowadzi do osiągnięcia zupełnie odwrotnego skutku.

Najważniejszymi punktami w ćwiczeniach ruchowych są ilość oraz regularność. Uważnie obserwuj, czy wykonywane przez siebie ćwiczenia przynoszą rezultaty, czy może jednak powinnaś wprowadzić jakąś zmianę. Cieleśne odprężenie, które powstaje na skutek ćwiczeń, ma wpływ na umysłową równowagę i prowadzi do wewnętrznego spokoju i koncentracji.

Ćwiczenia w rozdziale 3 sprawiają, że kręgosłup i stawy stają się bardziej elastyczne, a mięsniotwórczość staje się bardziej gładka. Ćwiczenia te wspierają organy odtruwające i system nerwowy, wspierają oddychanie oraz pobudzają przemianę materii. Docelowo różne obszary ciała staną się rozciągnięte i napięte, brzuch i tkanka staną się ściągnięte, zaś niestrawione resztki pokarmów z głębszych warstw tkanek zostaną wypłukane. Te świadome ćwiczenia ruchowe zwiększają wrażliwość ciała i dbają o jego intensywną pielęgnację.

Oddech podczas detoksu

Nasze komórki potrzebują świeżego tlenu, aby móc się zregenerować. Jest on istotny dla naszego ciała. Jego brak powoduje choroby, skrócenie życia i przyspiesza zanieczyszczenie naszego organizmu. W gruncie rzeczy dla każdego dostępna jest wystarczająca ilość tlenu, ale większość ludzi cierpi na jego brak z powodu zbyt płaskich i krótkich oddechów. Dodatkowo nie są oni tego świadomi. Jeśli ktoś jest spięty, oddycha płasko i korzysta tylko z górnej partii płuc. Powoduje to wchłanianie większej ilości dwutlenku węgla, który reguluje wartość czynnika pH. Wskutek tego zostaje wydychanych mniej szkodliwych substancji.

Każdy noworodek oddycha brzuchem. Przy tym unosi się i opada przepona. Ta forma głębokiego oddychania jest bezpłatną i jednocześnie skuteczną metodą wsparcia odtruwania. Kiedy jesteśmy odprężeni, automatycznie zaczynamy oddychać za pomocą przepony.

Więcej informacji na temat oddychania znajdziesz w rozdziale 3. Alternatywnie możesz podczas spaceru na świeżym powietrzu zwracać uwagę na swój oddech i wdychać powietrze głęboko do brzucha. Tak proste jest oczyszczanie!

Detoks mentalny

Odżywianie, świadomy ruch, oddychanie i higiena są ważnymi filarami kuracji oczyszczającej. Piąty filar jest równie ważny jak pozostałe, może nawet najważniejszy. Nasze umysłowe opanowanie może znacznie przyczynić się do oczyszczania. Moc myśli często bywa niedoceniana. Myśli za pośrednictwem swojej nieodłącznej energii cały czas mają wpływ na nasze ciało. Dlatego osoby, które cały czas myślą o oczyszczaniu, są w ciągłym ruchu: podczas posiłku, podczas każdej czynności, jaką wykonują. Jedzenie superzdrowych posiłków lub czegoś, co zupełnie nam nie smakuje, ale jest zdrowe, sprawia, że zapala się nam czerwona lampka. Wtedy nic nie zdoła nam pomóc, nawet największa dawka substancji balastujących. Więc zachwycaj się tym, co dla ciebie dobre!

Podczas oczyszczania największym wrogiem jest złość. Rozpoczynając detoks, najlepiej przestać się złościć. Złość sprawia, że wszystko przebiega fatalnie i wówczas ukazują się same negatywy. Poprzez złość oczyszczanie staje się mało swobodne. Spróbuj sobie wyjaśnić, na jakich aspektach chcesz się skoncentrować, zamiast się złościć. W każdej sytuacji z pewnością są dwa punkty widzenia: nie tylko ten, który wywołuje u Ciebie złość,

ale również ten, który wywołuje wiele pozytywnych myśli. Co powinnaś uczynić, aby zmienić swoje negatywne myślenie na coś pozytywnego? Pomyśl, że zawsze masz wolną rękę. Sam możesz zdecydować, jak zareagować w danej sytuacji.

Najważniejszą zasadą podczas psychicznego detoksu jest to, aby bacznie obserwować swoje normalne zachowanie i z nim eksperymentować. Zamiast wywoływania złości podczas detoksu spróbuj oczyścić się mentalnie i poprawić swoje samopoczucie. Oczywiście podczas niektórych sytuacji możesz obudzić w sobie takie emocje jak stres, strach, cierpienie, rozczarowanie czy przeciążenie. Proste techniki ćwiczenia umysłu, które opisane zostały w rozdziale 4, pomogą ci doskonale to wyćwiczyć.



Rozładowanie napięcia pomaga podczas psychicznego detoksu.

Siedmiu najważniejszych „graczy” podczas detoksu

Wątroba

Wątroba jest największym organem przemiany materii naszego ciała i jest umieszczona w nadbrzuszu. Jest to poniekąd kluczowy organ dla centrali odtruwania, jak również równowagi kwasowo-zasadowej. Wątroba jest odpowiedzialna za: wykorzystywanie substancji odżywczych i witamin dostarczanych w pożywieniu, gromadzenie dostarczonej energii, tworzenie białek, które potrzebne są przy krzepnięciu krwi oraz regulację przemiany materii tłuszczowej i gromadzenie cholesterolu. Wątroba przekształca trujące produkty przemiany materii i niestrawionych resztek pokarmu tak, żeby nerki mogły wydalić je z organizmu. Kiedy wątroba jest przeciążona, z reguły sygnalizuje to bólami, a częściej zmęczeniem i spadkiem wydolności. Oprócz alkoholu i leków wątrobę obciąża przede wszystkim amoniak, który powstaje w procesie rozkładu białek. Dlatego ważne jest, aby nie zaszkodzić wątrobie poprzez spożywanie wysokobiałkowych produktów. Postaraj się zrobić wątrobie przerwę, np. podczas kuracji oczyszczającej i ogranicz w tym czasie spożywanie produktów szkodzących wątrobie takich jak: tłuszcz, alkohol, białka zwierzęce i cukier.

Płuca

Oddychanie jest życiem. Podczas wydychania pozbywamy się dużej ilości trucizn. Poprzez płuca wydostaje się aż do 70 procent zalegających w ciele niestrawionych resztek pokarmu. Dlatego płuca znajdują się na pierwszym miejscu wśród organów oczyszczających. Prawidłowe, głębokie oddychanie pobudza moce samooczyszczające organizmu. Wówczas aktywuje się system immunologiczny,

bóle słabną oraz ulatuje przygnębiający nastrój. Natomiast kto oddycha płytko, wdycha zużyte już powietrze z powrotem do organizmu. W ten sposób do komórek dostarczana jest zbyt mała ilość tlenu. To sprawia, że spowalnia się przemiana materii w komórkach, organizm się zakwasza, słabnie odporność i organy.

Najlepszym sposobem na wspomaganie zdrowia płuc jest zmniejszenie nadmiernego wysiłku – oraz oczywiście rzucenie palenia. Informacje, które pomogą ci wspomóc czynności płuc poprzez ćwiczenia oddechowe, znajdziesz w rozdziale 3. Ponadto pomoże również ruch. Jeżeli podczas sportu, podczas jogi, pływania czy tańczenia będziesz świadomie oddychać, wyraźnie będziesz potrzebować więcej tlenu. Jeśli płuca czują się lepiej, stosownie zostaje wydalonych więcej substancji trujących podczas oddychania.

Układ limfatyczny

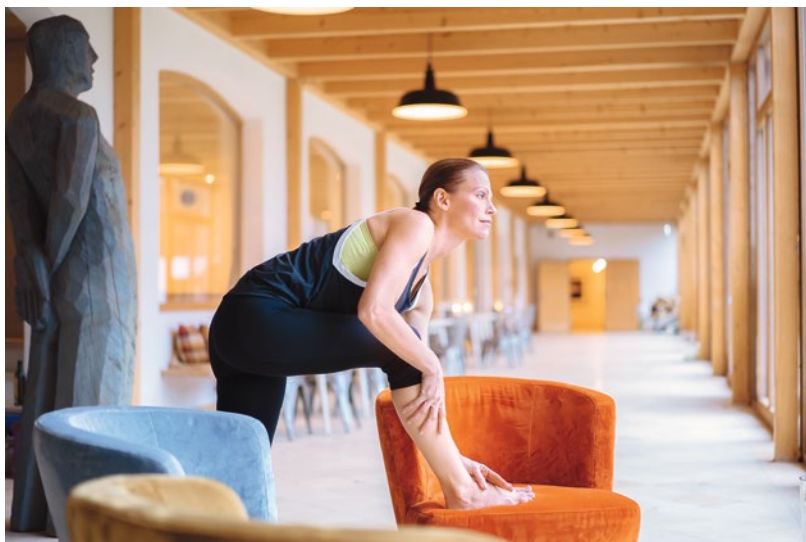
Układ limfatyczny jest częścią naszego systemu immunologicznego. Obejmuje on limfatyczne organy (do nich należą m.in. śledziona, migdałki i szpik kostny) oraz układ naczyniowy. Ten ostatni oprócz funkcji w systemie immunologicznym ma również za zadanie wspieranie transportu płynów w organizmie, transportowanie odpadów przemiany materii i toksyn z komórek i układu krwionośnego do organów wydalających. Zdrowy układ limfatyczny oczyszcza organizm z bakterii i ciał obcych, szybko się ich pozbywa, zapobiegając przez to zapaleniom.

Najlepszym, co możesz uczynić dla swojego układu limfatycznego, jest po prostu poruszanie się. Znawcy ziół stosują zieloną herbatę, aby stymulować układ limfatyczny. Zielona herbata zawiera polifenole – naturalne antyoksydanty, które chronią układ limfatyczny oraz skórę przed zniszczeniem. Spirulina, jeden z rodzajów alg, ma podobne działanie na funkcje komórek immunologicznych w limfie.

Skóra

Skóra jest największym organem naszego ciała. Wydala ona sporą ilość kwasów i niestrawionych resztek pokarmów. Chroni nas przed szkodliwym wpływem otoczenia, np. przed zarazkami chorobotwórczymi i warunkami pogodowymi. Poprzez naszą skórę wyrażamy nie tylko emocjonalne odczucia (np. gęsia skórka, zaczerwienienie ze wstydu). Odzworowuje się na niej również funkcja naszych wewnętrznych organów.

Podczas procesu odtruwania skóra najlepiej wspierana jest poprzez pocenie się. Pocenie w naturalny sposób wywołuje proces oczyszczania i jednocześnie utrzymuje skórę elastyczną i nienaruszoną. Do celowego pocenia się przyczyniają się zarówno ruch, jak i sauna i kąpiel parowa. Również świeże powietrze dobrze wpływa na naszą skórę. Witamina D, która jest ważna dla naszego życia, może zostać wytworzona tylko poprzez dostarczenie promieni słonecznych. Do tego wystarczy codziennie 10 minut przebywania na bezpośrednim słońcu. Powinno się



Wcieranie oliwki służy skórze i ją wspiera.

uniknąć mocnego naświetlenia słońcem, gdyż to powoduje postarzenie skóry.

Należy być również ostrożnym przy używaniu kosmetyków, którymi obciążamy naszą skórę. Wiele składników w kosmetykach wnika do naszego organizmu jako trucizny komórkowe. Dlatego zaleca się, aby zrezygnować z produktów do pielęgnacji, które zawierają sztuczne substancje barwiące, zapachowe i konserwujące.

Tkanka łączna

Jak już sama nazwa wskazuje – nasza tkanka łączna wiąże i łączy. Jest to sieć, która niczym pewnego rodzaju „garnitur” łączy się w całym naszym ciele. Jest to jednocześnie bufor oraz zbiornik na wodę. Dostarcza każdej komórce substancji odżywczych oraz tlenu, przekazuje hormony oraz przeciwciała. Dodatkowo pełni również funkcję oczyszczającą w ciele, dzięki czemu najpierw identyfikuje, a następnie odtransportowuje kwasy. Za dużą ilość kwasów uszkadza tkankę łączną oraz niszczy włókna kolagenowe, co prowadzi do osłabienia i przedwczesnego starzenia się skóry.

Bardzo elastyczna i jednocześnie mocna, zdrowa tkanka łączna może być wspierana poprzez specjalny trening ciała.

Jelito

Również jelito ma niebagatelne znaczenie dla naszego zdrowia. Ma ono za zadanie zarówno przyjmowanie ważnych dla życia substancji spożywczych, jak również wydalanie niestrawionych resztek pokarmu i odpadów. Aby móc spełniać te funkcje, jelito potrzebuje w szczególności dużej ilości wody. Bez wystarczającego nawodnienia układ pokarmowy stanie się ociężały w przeciągu kilku godzin. Skład flory jelitowej, czyli umiejscowione w naszym jelicie mikroorganizmy, jest niezastąpiony dla naszego trawienia i systemu

immunologicznego oraz jednocześnie jest odpowiedzialny za to, aby naszemu organizmowi dostarczone zostały zdrowe produkty przemiany materii, a nie były składowane w nim produkty trujące.

Z czego składa się nasz flora jelitowa, określone jest w znacznej mierze poprzez nasze odżywianie. Antybiotyki oraz bogate w mięso i ubogie w błonnik pokarmowy odżywianie (np. Fast Food) powodują wyraźny spadek zdrowych bakterii jelitowych. Natomiast pozytywny wpływ na florę jelitową wywrzesz poprzez powolne świadome jedzenie, dokładne przeżuwanie, umiarkowane porcje jedzenia, wczesne kolacje (do godziny 19) oraz wystarczające dostarczanie błonnika pokarmowego (np. w postaci warzyw).

Nerki*

Głównym zadaniem nerek jest wytwarzanie moczu. Poza tym nerki mają znaczący udział w regulacji gospodarki wodnej i elektrolitowej, jak również w regulacji równowagi kwasowo-zasadowej. Przez mocz codziennie wydalamy sporą ilość substancji trujących i odpadowych. Nerki na okrągło filtrują krew i oczyszczają ciało. Tak dzieje się każdego dnia, 365 dni w roku – jest to niewyobrażalny wyczyn.

Zaraz po wątrobie nerki są oczyszczalnią numer 2 dla produktów rozkładu zawierających azot. Mocznik powstaje podczas rozkładu białek. Te zaś powstają podczas nadmiernej konsumpcji mięsa, ryb i produktów z mleka krowiego.

Jak w przypadku jelita także w przypadku funkcjonowania nerek głównym zagrożeniem jest za mała ilość spożywanej wody. Dlatego najlepszym przepisem podczas detoksu dla nerek – obok redukcji w rozsądnej mierze zwierzęcych białek – jest po prostu: picie, picie, picie!

* Lauren Felts opracowała skuteczny program detoksykacji organizmu i opisała go w książce „Oczyszczanie nerek”. Publikacja dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Bądź swoim menadżerem zdrowia

W tematach detoksu / oczyszczania / odtruwania fatalne jest to, że prawie żadna medycyna szkolna nie daje swojemu pacjentowi do zrozumienia, że efektywne odtruwanie jest ważne dla zdrowia. Chociaż ten aspekt twojego zdrowia jest ważny, pomijany jest on przez medycynę. Ale nie tylko brak zainteresowania tym tematem jest problemem i przyczyną skarg. Poprzez aplikację leków współczesna medycyna przyczynia się do obciążania organizmu. Ostatecznie cała chemia z twojego – już wyczerpanego – systemu musi zostać rozłożona w procesie metabolizmu. Poprzez rozwój medycyny szkolnej mogło i może zostać uratowane życie wielu ludzi. To jest niewątpliwa korzyść. Jednak należałoby każdemu z osobna zwrócić uwagę na jego własną odpowiedzialność. Wszyscy sami jesteśmy odpowiedzialni za nasze samopoczucie i zdrowie oraz mamy wiele możliwości, aby coś z tym zrobić. Na kolejnych stronach zamieszczonych zostało wiele wskazówek, które są łatwe w zastosowaniu. Poczynając od odżywiania, na świadomej pracy ciała i codziennych rytuałach oczyszczających kończąc.



Jedz możliwie dużo zielonych i świeżych warzyw i owoców.



vital
GWARANCJA ZDROWIA



**Czujesz się przemęczony, wyczerpany i słaby?
Cierpisz na zaburzenia snu, bóle głowy
lub problemy z trawieniem?
Zamiast szukać tabletek - oczyszcz organizm!**

90% wszystkich chorób i złego samopoczucia spowodowanych jest zanieczyszczeniem organizmu. Dzięki tej książce z łatwością rozpoznasz czy Twój organizm wymaga detoksu.

Samodzielnie zestawisz z pojedynczych komponentów indywidualny, dostosowany do Ciebie program oczyszczający. Możesz wybrać kurację jednodniową, weekendową czy dwutygodniową.

Program obejmuje:

- ✓ **Prawidłowe odżywianie**, które dostosujesz w zależności od potrzeb. Dobierzesz optymalną częstotliwość posiłków oraz znajdziesz przepisy na napoje, zupy, dania głównie i przekąski.
- ✓ **Ruch** oraz łagodne ćwiczenia oddechowe i rozluźniające, które wspomogą odtruwanie, wpłyną na regenerację ciała i poprawią jakość snu.
- ✓ **Mentalne oczyszczenie**, które pomoże Ci zredukować skutki stresu.

Poczuj się dobrze we własnym ciele.



Patroni:

