

Zadbaj o swoją wątrobę

Na wstępie chciałabym zaznaczyć że nie poruszam tutaj tematu leczenia wątroby, czy też zapobiegania jej chorobom, takim jak na przykład wirusowe zapalenie wątroby.

Chcę się skupić na kilku wskazówkach, które możesz wykorzystać, które sprawią że Twoja wątroba będzie sprawniej działać, a tym samym Twój organizm będzie miał okazję się regularnie oczyszczać i regenerować.

A w przypadku kiedy dokuczają Ci jakieś choroby, jeśli usprawnisz pracę swojej wątroby, wiele z nich może zniknąć.

Wątroba jest pięknym, silnym narządem, który oprócz pełnienia około 500 ważnych funkcji i produkcji około 1000-ca różnych enzymów, pełni bardzo istotną rolę w **detoksykacji naszego organizmu**. To dzięki niej regularnie pozbywamy się toksyn, martwych komórek, patologicznych grzybów, pasożytów bakterii i innych patogenów. To ona dziennie filtruje i oczyszcza naszą krew oczyszczając ją, neutralizuje toksyczne związki chemiczne, które dostały się do naszego wnętrza.

Wątrobę można nazwać naszym osobistym laboratorium i zdecydowanie należy ją traktować z szacunkiem i dbać o nią.

Warto wiedzieć, że wątroba ma **zdolności regeneracyjne** i jeśli stworzymy jej odpowiednie warunki będzie nam służyła długo i wydajnie.

Wątroba ma w swojej strukturze tysiące kanalików przez które przepływa nasza krew. Problem wydolności pracy wątroby często pojawia się wtedy, gdy te właśnie kanaliki są zapychane przez pasożyty i powstające złogi i kamienie na skutek niewłaściwej diety i stylu życia. Wtedy często pomimo właściwych

wyników badań laboratoryjnych nasza wątroba pracuje tylko w pewnym procencie swoich możliwości i zwykle daleko jej do 100% wydolności.

Wszystkie szkodliwe substancje, które trafiają do organizmu, wędrują do wątroby. Tam, o ile narząd ten pracuje sprawnie, zostają zneutralizowane, a oczyszczona krew może trafić z powrotem do krwioobiegu. Kiedy wątroba nie działa jednak tak, jak powinna, część toksyn trafia z powrotem do krwi i zatrzuwa cały organizm. Skutkiem tego typu zatruc są dla przykładu: gorsze samopoczucie, częstsze zmęczenie, bóle głowy, brak koncentracji, wysypki skórne czy spadek odporności organizmu.

Skumulowanie dużej ilości toksyn w naszym ciele jest przyczyną wszystkich chorób łącznie z przewlekłymi i tak zwanymi nieuleczalnymi.

Tak więc Kochani dbanie o wątrobę to dbanie o cały nasz organizm, o nasze zdrowie, o nasze dobre samopoczucie i o naszą naturalną silną odporność.

Jeśli nasz organizm potrafi pozbywać się toksyn na bieżąco, to nie chorujemy.

Kilka lat temu skupiałam się na zmianie stylu życia i życia mojej rodziny, dostosowując się do potrzeb wątroby, nie dlatego że była ona chora, tylko dlatego, że doszłam do wniosku że jej sprawne funkcjonowanie jest dla mojego organizmu bardzo ważne. A teraz chcę się z Wami podzielić wiedzą i doświadczeniem w tym zakresie.

Ponad wszystko jednak najważniejsze jest to, aby jakąkolwiek zmianę w życiu swojej rodziny wprowadzać z miłością, nie na siłę, nie w stresie, tylko traktując to jako wspólną rodzinną przygodę ☺ Tak więc nie traktuj wszystkiego, co przeczytasz jak rygorystyczną instrukcję... skorzystaj z tego w takim zakresie w jakim teraz sprawi Ci to przyjemność i satysfakcję. ☺ Skorzystaj na tyle, na ile potrzebujesz na dany moment. ☺ Nie wprowadzaj wszystkich zmian

jednocześnie, ☺ wybierz te, które Cię przekonują, rezonują z Tobą, i które wprowadzisz z przyjemnością. ☺

Nawet jeśli wprowadzisz kilka z nich to już Twoja wątroba będzie miała mniej pracy i więcej czasu na regenerację, tym samym będzie lepiej oczyszczać Twoje ciało z toksyn.

Dbanie o wątrobę, to dbanie o dostarczanie jej jak najmniejszych ilości toksyn.

Aby móc wybrać swoją drogę, trzeba najpierw uświadomić sobie gdzie znajdują się źródła toksyn i to dlatego poniższe opracowanie jest takie długie.

Powodzenia !

Zacznijmy od diety, ☺ najtrudniejszy temat i najłatwiejszy, bo to przecież my sami decydujemy o tym co jemy, ☺ chociaż nasze przyzwyczajenia i tradycje, to już nie nasz osobisty wybór... i warto to sobie uświadomić, bo tutaj zaczyna się najtrudniejsza część zmian. ☺

Ale małymi kroczkami też dochodzi się do celu ☺

- kupuj ekologiczne produkty zawsze wtedy, kiedy to możliwe.

Ograniczysz w ten sposób mnóstwo szkodliwej chemii, pestycydów, metali ciężkich, które dostarczasz sobie w pożywieniu i obniżysz poziom toksycznego glifosatu w swoim organizmie oraz toksycznych produktów GMO.

Potocznie mówi się, że ekologiczne produkty to te same co inne tylko za większą cenę. Trzeba jednak zastanowić się dlaczego tak się mówi. A może jest to ogólna tendencja do ograniczania rozwoju przemysłu ekologicznej żywności na świecie? Ogólna i odgórna ... Ja mieszkam w UK i tutaj to ograniczanie rozwoju przemysłu ekologicznej żywności jeszcze bardziej widoczne niż w Polsce. Przez jakiś czas obserwowałam ten rynek i aż trudno

uwierzyć, że produkty i produkcja ekologiczna jest traktowana w ten sposób. A powinno być wręcz przeciwnie. ☺ Pamiętam do dzisiaj jak z telewizji polskiej wycofano reklamę, tylko dlatego że pojawiło się w niej hasło: nasze produkty są bez GMO. Tak więc bądź świadomy tego, że ekologia nie jest popularna i promowana przez media głównego nurtu i dlatego nie usłyszysz zalet produktów ekologicznych, jak również wad produktów przesiąkniętych chemią, pestycydami i glifosatem.

Gdy zrezygnowaliśmy z żywienia standardowego i w naszej kuchni pojawiły się tylko ekologiczne produkty, mojemu mężowi zniknęły objawy alergii na pyłki traw i drzew, którą miał od dzieciństwa. Za każdym razem kiedy kupowaliśmy coś nieekologicznego jego alergja się pojawiała A przecież nie była to alergja na produkty spożywcze tylko pyłki traw, krzewów i drzew ...

Tak więc na początku naszej drogi mój mąż stał się naszym osobistym testerem, tego co dobre, a co niedobre... ☺

Po dwóch latach, kiedy wyklucziliśmy z naszej diety gluten, męża alergja nie wracała nawet wtedy, gdy zjadł okazynie produkty nieekologiczne – Jakże to ma znaczenie, nie mogę być pewna, ale myślę że chodzi po prostu o ilość toksyn i możliwość skutecznego usuwania ich. Nie będę tego dalej tutaj rozwijać ...

- ogranicz gluten.

Gluten zagęszcza krew i limfę, w ten sposób utrudnia oczyszczanie naszego organizmu z różnego rodzaju toksyn, bakterii, pasożytów i patologicznych grzybów oraz martwych i uszkodzonych komórek.

Przez wątrobę przepływa 1 – 1,5 litra krwi na minutę, przez jeden dzień ok. 10 pełnych wanien krwi Możecie to sobie wyobrazić ?

Wątroba na pewno nie jest szczęśliwa dostając gęstą, kleistą, krew do filtrowania...

Ponadto gluten jest prozapalny. Są naukowcy, którzy uważają, że NIKT z nas nie trawi glutenu i nikt nie powinien go spożywać, bo prowadzi on do stanów zapalnych w jelicie, obniża odporność organizmu i "zaśluzowuje" nasz organizm, oblepiając gęstym śluzem nasze narządy.

W tych śluzach bardzo sprzyjające środowisko do rozwoju mają bakterie, grzyby i pasożyty.

Zagęszczona przez gluten limfa (chłonka) nie jest w stanie dobrze wyczyścić tych miejsc, tak więc tam się rodzi nowe życie. Powstają również złogi toksyn.

Wielu naturopatów za przyczynę powstawania guza uważa zator w układzie limfatycznym, zwykle tuż przed miejscem powstawania zmiany. Ma to sens biorąc pod uwagę że Hulda Clark udowodniła w swoich badaniach, że tam gdzie są komórki rakowe, tam również są patologiczne grzyby, pleśnie i bakterie. Tak więc można przypuszczać że z jakiegoś powodu tych miejsc limfa nie wyczyściła.

Nie namawiam Cię do wykluczenia chrupiących bułeczek z diety, bo wiem że w dzisiejszej kulturze, to naprawdę bardzo trudne (choć możliwe ☺), ale jeden dzień w tygodniu bez glutenu, na początek, to bardzo dobry wynik. ☺

Zrób dla całej Twojej rodziny taki prezent. ☺ Jeden lub dwa dni w tygodniu poeksperymentuj w kuchni, a Twoja wątroba **będzie szczęśliwa**.

Obserwuj siebie, bo może takie eksperymenty sprawią, że poczujesz się tak dobrze, że z łatwością podejmiesz następne kroki. ☺ Wiele przeróżnych dolegliwości, nawet tych skórnych, znika po trzech miesiącach diety bezglutenowej.

- ogranicz syrop fruktozowy lub glukozowo-fruktozowy do absolutnego minimum.

Od kilku lat jest on dodawany dokładnie do każdego słodkiego produktu, napojów jak również do ketchupów, sosów, konserw, a nawet chleba. Syrop glukozowo-fruktozowy nazywany również izoglukozą, syropem wysokofruktozowym (HFS) wysokofruktozowym syropem kukurydzianym (HFCS) lub syropem inulinowym jest **dużo bardziej** szkodliwy dla wątroby i naszego organizmu niż biały cukier.

Biały cukier składa się z glukozy, która jest metabolizowana w każdej komórce naszego ciała, natomiast fruktoza jest metabolizowana tylko w wątrobie. Dostarczając sobie dużą ilości fruktozy obciążamy wątrobę bardzo ciężką pracą. Nadmiar dostarczonej fruktozy jest przetwarzany w tłuszcze. Prowadzi to często do stłuszczenia wątroby, takiego samego jak w przypadku alkoholizmu.

Naukowcy od lat zastanawiali się w jaki sposób dzieci mogą doświadczać tak nagminnie poalkoholowego stłuszczenia wątroby. Okazało się że syrop fruktozowy dokładnie tak samo niszczy wątrobę jak alkohol. Zmiany w wątrobie są identyczne, proces ich tworzenia również, z pominięciem odurzenia alkoholowego na poziomie komórek mózgowych.

Ponadto udowodniono, że to właśnie głównie syrop glukozowo-fruktozowy powoduje insulinooporność. W dzisiejszych czasach to bardzo poważny problem, tym bardziej że przez długi czas przypadłość ta przechodzi bezobjawowo. Podobno co drugi polak ma problem z insulinoopornością, nie wiedząc o tym. Syrop fruktozowy zaburza również gospodarkę lipidową i jest przyczyną wielu chorób z tym związanych.

Ale uwaga powyżej mówimy o syropie fruktozowym lub glukozowo-fruktozowym, to nie to samo co jedzenie owoców, nawet tych najśłodszych.

Jedząc owoce nawet bardzo słodkie dostarczamy sobie trochę fruktozy w towarzystwie błonnika i całego spektrum innych wartościowych składników.

- zmniejsz liczbę skoków insulinowych na dzień, czyli ogranicz węglowodany proste i cukier oraz częstotliwość posiłków.

Nasz organizm nie jest zaprojektowany na ciągłe jedzenie, lub tak zwane podjadanie. Nie tylko nie jest w stanie wytworzyć w ciągu dnia kilkakrotnie odpowiedniej ilości soków trawiennych, aby dobrze strawić pokarm, ale również nie jest przygotowany na kilka skoków insulinowych w ciągu dnia. Niestety nasze standardy żywieniowe powodują 5-6 skoków insulinowych dziennie.

W praktyce wygląda to tak, że nasz organizm nie wychodzi jeszcze z jednego skoku insulinowego, a już dopada go następny. Zalecenia niektórych „ekspertów” aby jeść 5 lub 6 razy dziennie są, delikatnie mówiąc, pozbawione jakiegokolwiek sensu i wiedzy medycznej, chyba że dotyczą jakieś bardzo specyficznej choroby i mają sensowne uzasadnienie.

Gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, a tym samym insuliny, sprzyjają kaskadzie stanów zapalnych i utleniania, wpływają destrukcyjnie na KAŻDY narząd w naszym ciele, nie tylko na wątrobę.

Są naukowcy, którzy udowadniają, że to właśnie wielokrotne skoki insulinowe są przyczyną większości chorób cywilizacyjnych, łącznie z demencją i Alzheimerem, który zresztą już oficjalnie nazwany został cukrzycą typu 3.

Skoki insulinowe degradują nasz mózg, prowadzą do insulinooporności, cukrzycy, chorób serca i wielu innych.

Insulinooporność to stan obniżonej wrażliwości organizmu na działanie insuliny, pomimo jej prawidłowego lub podwyższonego stężenia w surowicy

krwi. Szacuje się że dotyczy ona co drugiego Polaka, zwykle nieświadomego swojego problemu.

Insulina to hormon wydzielany przez trzustkę, jej rolą jest m.in. przekazywanie glukozy do komórek. Tzw. skok insulinowy powstaje po każdym posiłku o wysokim indeksie glikemicznym.

Ale nasz organizm nie jest przystosowany do ciągłych skoków insuliny i gdy tak się dzieje, komórki stają się odporne na insulinę, w efekcie tego glukoza nie jest wpuszczana do komórek, tylko pozostaje we krwi.

Wysoki poziom glukozy we krwi wywołuje jeszcze większą produkcję insuliny.

To błędne koło. Konsekwencją takiego stanu może być cukrzyca, otyłość, nadciśnienie, choroby serca, niealkoholowe stłuszczenie wątroby czy udary.

W dzisiejszych czasach podobno co drugi Polak doświadcza insulinooporności, nawet o tym nie wiedząc. W ten sposób powoli i konsekwentnie niszczy swój organizm. Dlatego tak ważne jest aby komponując posiłki zwrócić uwagę, czy dany posiłek spowoduje wysoki skok insuliny czy nie. Warto dać odpocząć organizmowi i może lepiej być czasem głodnym niż zjeść kolejnego batonika.

Ciekawostką jest, że pszenica powoduje wyższy skok insulinowy niż cukier.

Przeglądając tablice indeksów glikemicznych różnych produktów trzeba zwrócić uwagę na **ładunek glikemiczny**, który zależy zarówno od indeksu glikemicznego, jak i od ilości węglowodanów zjadanych w danym posiłku. To właśnie ten ładunek glikemiczny jest również istotnym parametrem w komponowaniu diety.

Kiedys nam mówiono, że cukier krzepi ale teraz już wszyscy wiedza, że to nie jest prawda. A jednak dalej przyzwyczajamy dzieci od samego początku do spożywania dużych nienaturalnych ilości cukru i węglowodanów prostych, nie zdając sobie sprawy z tego, że upośledzamy funkcjonowanie ich mózgu, zakwaszamy ich ciała tworząc idealne środowisko dla rozwoju pasożytom, rujnujemy ich układ odpornościowy. Wszystko to mieści się w ramach norm ustalonych przez odpowiednie instytucje.

Dopiero jak zaczynasz zgłębiać wszechstronną wiedzę o żywieniu i zdrowiu, z przerażeniem dochodzisz do wniosku, że te normy nie mają nic wspólnego ze zdrowiem Twojego dziecka. Niestety...

- zrezygnuj z produktów rafinowanych – koniecznie !

Cukier rafinowany jest słusznie nazywany białą trucizną, podobnie jak rafinowana sól, rafinowana mąka, czy rafinowane oleje.

Trzeba sobie uświadomić, że żaden z tych produktów nie jest naturalny. Owszem pochodzi z naturalnego źródła ale jest mocno przetworzony i nie tylko pozbawiony jakichkolwiek wartości odżywczych ale również często nasączony chemicznymi substancjami toksycznymi, którymi był traktowany w procesie rafinacji.

Trudno nam sobie w pierwszym momencie uświadomić, że ten biały czysty cukier, czyściutka sól, bielutka mąka i piękny, złocisty olej są toksycznymi zupami dla naszego ciała.

Tak więc jedną z najprostszych rzeczy jaką możesz zrobić od razu to:

zaczynij używać soli kamiennej, nieoczyszczanej zamiast soli kuchennej.

Np. naszej kłodawskiej, oczywiście sól himalajska, czy czarna też jest super. Te sole zawierają niezbędne minerały i związki, które są nam potrzebne i nie są toksyczne, tak jak sól oczyszczona.

zastąp biały cukier cukrem kokosowym, ksylitolem, syropem klonowym, stewią, miodem czy melasą.

Melasa powstaje jako odpad w trakcie produkcji cukru, są w niej wszystkie wartościowe składniki których cukier został pozbawiony. Jest bardzo korzystna dla naszych kości, zawiera potas, żelazo, wapno, mangan i miedź, i wiele innych wartościowych minerałów. Polecana jest osobom z problemami osteoporozy. **Podobno nie powoduje ona skoku insuliny.**

Cukier można także zastąpić suszonymi owocami : rodzynkami morelami czy daktylami.

Robiąc ciasto zawsze słodzę je suszonymi daktylami i rodzynkami, które moczę w małej ilości gorącej wody z olejem kokosowym. Powstaje bardzo słodka substancja, którą wykorzystuję zamiast cukru. To tylko jeden sposób, a jest ich wiele.

Jeśli naprawdę nie możesz zrezygnować z cukru, kupuj cukier brązowy nierafinowany (upewnij się, że nie jest to cukier biały farbowany, bo takie też już spotkałam).

Zastąp oleje rafinowane i tłuszcze trans olejami z pierwszego tłoczenia i tłuszczem zwierzęcym (jeśli jesz mięso) lub masłem klarowanym czy olejem kokosowym jeśli mięsa nie jesz.

Nie mogę się powstrzymać przed krótką refleksją na temat tłuszczu... Przez lata wmawiano nam że tłuszcze nasycone czyli zwierzęce powodują zawały i choroby serca. Natomiast tłuszcze nienasycone, takie jak roślinne rafinowane typu rzepakowy, słonecznikowy itp. są tymi „zdrowszymi”... Niestety nic bardziej błędnego lub kłamliwego, jak kto woli...

Naukowcy już dawno obalili te teorie, jednak my ciągle w mediach głównego nurtu słyszymy powtarzane stare prawdy.

Każdy z nas wie, że smażone potrawy są ciężko strawne ale rzadko kto jest świadomy że tłuszcze na których smażymy, jeszcze przed procesem smażenia są dla nas trucizną.

Tłuszcze rafinowane są źródłem bardzo agresywnych toksyn naukowcy udowodnili że rafinowane oleje roślinne są wchłaniane do naszych komórek i zabijają mitochondria, często prowadząc do śmierci samej komórki.

Mitochondria między innymi odpowiedzialne są za procesy energetyczne w komórce.

Ekologiczne masło, śmietana, smalec, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia nierafinowana, olej kokosowy nierafinowany, to zdrowe tłuszcze, których potrzebujemy.

Oleje takie jak lniany, z czarnuszki, z pestek dyni, awokado, czy z orzechów nierafinowane z pierwszego tłoczenia są zdrowym dodatkiem do naszej diety ale pamiętajcie, że nie wolno na nich smażyć oraz trzeba je odpowiednio przechowywać, mają zwykle one krótkie terminy ważności, które należy traktować poważnie. Zwykle przechowuje się je w lodówce. Zjełczały olej to silna toksyna.

Przy okazji podam Ci łatwy sposób na klarowanie masła.

Włóż kilka kostek masła do szklanej miski do piekarnika na temperaturę ok. 80 stopni na kilka godzin. Ważne jest aby temperatura nie przekraczała 90 stopni, bo wtedy tracimy lizynę i inne wartościowe składniki masła.

Gdy masło się rozpuści, plastikową głęboką łyżką odlej tłuszcz do słoika. Resztkę włóż w misce do lodówki. Na drugi dzień twardą taflę masła klarowanego oddziel od mleka, a pozostałości mleka usuń pod bieżącą zimną wodą. Na zdrowko!

- dostarczaj sobie zdrowe tłuszcze

Nasz cały organizm jak również wątroba potrzebuje zdrowych tłuszczów.

Tłuszcze dostarczają nam energii.

Tłuszcze są najbardziej wydajnym źródłem energii jaką otrzymujemy z pożywienia. Dużo lepszym, wydajniejszym i zdrowszym niż węglowodany. Każdy gram tłuszczu dostarcza organizmowi 9 kalorii w porównaniu z czterema kaloriami na gram węglowodanów i białek. Energia ta jest łatwo dostępna i bardziej wydajna niż energia z węglowodanów.

Każda komórka potrzebuje wartościowych tłuszczów.

Tłuszcze są istotną częścią błony otaczającej każdą komórkę ciała. Bez zdrowej błony komórkowej reszta komórki nie mogłaby funkcjonować.

Tłuszcze są również materiałem budulcowym dla komórek mózgu.

Ok. 2/3 mózgu składa się z tłuszczu. Tłuszcze stanowią ponad 50% błony komórkowej neuronów i ponad 70% otoczki mielinowej, otoczki izolującej, która otacza każde włókno nerwowe, umożliwiając szybsze przekazywanie informacji.

Tłuszcze pomagają również tworzyć szczelną barierę krew – mózg.

Witaminy A, D, E i K to witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, co oznacza, że tłuszcz w pożywieniu pomaga jelitom wchłaniać te witaminy do organizmu.

Tłuszcze są również składnikiem budulcowym hormonów.

Nasza wątroba potrzebuje zdrowych tłuszczów. Tak bardzo propagowana dieta niskotłuszczowa wcale nie jest dobra dla wątroby, ani dla Twojego ciała.

Wątroba produkuje żółć, która jest przechowywana w woreczku żółciowym. Woreczek ten jest opróżniany gdy spożyjemy tłuszcze, które żółć emulguje w procesie trawienia. Jeśli stosujemy dietę niskotłuszczową żółć zalega w woreczku i w kanalikach wątrobowych, gęstnieje i tym samym tworzą się często złoże i tzw. kamienie. To z kolei upośledza pracę wątroby i kółko się zamyka...

Z lekkim sercem wycina się woreczki żółciowe, drastycznie okaleczając pacjenta. Woreczek żółciowy jest nam potrzebny! A żółć nie tylko uczestniczy w procesach trawienia ale bierze również udział w procesach detoksyfikacji naszego ciała.

- zrezygnuj ze słodzików

Nigdy ich nie używaj, są nie tylko rakotwórcze ale również zaburzają procesy insulinowe i hormonalne. Są również bardzo toksyczne dla wątroby. Cukier to trucizna ale sztuczne słodziki w moim przekonaniu są jeszcze gorsze.

- zrezygnuj z żywności przetworzonej

Konserwanty, chemia, barwniki, ulepszacze, zagęszczacze, poprawiacze smaku są najczęściej silnymi toksynami, z którymi Twoja wątroba musi sobie poradzić. Niektóre z nich mogą nawet ją uszkadzać. Normy nie mają tutaj żadnego znaczenia. Pomijając fakt, że z roku na rok są podwyższane, to dotyczą tylko jednego produktu, a my każdego dnia jemy wiele produktów z tymi samymi środkami chemicznymi i to już jest wielka kumulacja...

- dbaj o swój glutation.

Glutation jest to najważniejszy peptyd w naszym organizmie. W ostatnich pięciu latach opublikowano ponad 80 000 prac medycznych na temat glutationu, sposobów jego działania i pełnionych przez niego funkcji w organizmie, jednak wielu ludzi ciągle o nim nawet nie słyszało !

Glutation jest bardzo silnym antyoksydantem, który sami produkujemy. Powstaje w każdej komórce naszego ciała ale najwięcej jest go w wątrobie.

Glutation **stymuluje prawidłowe działanie układu immunologicznego, jest pierwszą obroną naszego organizmu w przypadku infekcji**, niszczy bakterie i patogeny, wpływa na zwiększenie produkcji białych krwinek w momencie infekcji.

Ma działanie detoksykacyjne – rozpuszcza toksyny, które następnie mogą być wydalone z organizmu. Oczyszcza organizm z metali ciężkich, herbicydów, pestycydów, toksycznych składników dymu tytoniowego i innych szkodliwych substancji.

Układ immunologiczny funkcjonuje sprawnie tylko w organizmie, w którym poziom glutationu jest odpowiednio wysoki.

Taki organizm może skutecznie wykrywać i niszczyć bakterie, patogeny, obce antygeny oraz komórki nowotworowe, a także zapobiegać ich mnożeniu się.

Natomiast niskie stężenie glutationu w organizmie upośledza pracę wątroby – w efekcie prowadzi do kumulowania się toksyn i zatruwania organizmu.

Niski poziom glutationu obserwuje się u ludzi przewlekle chorych.

Na obniżenie poziomu glutationu wpływa wiele rzeczy takich jak: stres, negatywne uczucia, nasza dieta (przetworzone jedzenie, konserwanty, pestycydy itp.), jak również pole elektromagnetyczne.

Absurdem wydaje się że słynny paracetamol obniża poziom glutationu w wątrobie. Lek który zażywamy gdy ciało choruje, zamiast wspomagać proces detoksyfikacji i usuwania bakterii z organizmu, kasuje nasz glutation. Na ironie, paracetamol w połączeniu z glifosatem, który mamy w naszym ciele z

pożywienia i wody, tworzy wyjątkowo toksyczne związki. To tylko przykład jak lekarstwa mogą wpływać na nas. Nawet te powszechnie uważane za bezpieczne.

**Dlatego zawsze kiedy to możliwe, korzystaj z dobrodziejstw natury :
zioł, olejków eterycznych, naturalnych antyoksydantów. Naucz się
stawiać bańki, naucz się naturalnych sposobów wspomagania
organizmu w walce z infekcjami.**

Jest ich naprawdę wiele i są dużo bardziej skuteczne niż lekarstwa. Leczą choroby, a nie objawy. Choć wymagają większego zaangażowania, to jednak dają też wiele satysfakcji i niezależności. Warto zgłębiać wiedzę o naturalnych sposobach leczenia wcześniej, zanim złapie się infekcje.

Wracając do glutationu, najlepiej jest dbać o jego wysoki poziom w sposób naturalny. Podobno syntetyczne formy w suplementach są nie tylko trudno dla nas przyswajalne ale powodują, że nasza własna produkcja glutationu spada. Wszystkie warzywa zawierające siarkę i selen takie jak czosnek, cebula, por, brokuły, warzywa kapustne, brukselka, awokado itp. substancje takie jak NAC zwiększają poziom produkcji glutationu w naszym organizmie. Również białko serwatkowe dostarcza aminokwasów koniecznych do produkcji glutationu. Dr Thomas Levy jednak uważa, że z wszystkich substancji to duże dawki witaminy C najbardziej pobudzają produkcję glutationu w naszym ciele.

- nie objadaj się, szczególnie na noc

Tak zwane przejadanie się powoduje że nasz żołądek nie jest w stanie strawić właściwie jedzenia. Niestrawione jedzenie gnijąc w naszych jelitach jest źródłem wielu toksyn z którymi wątroba musi sobie poradzić.

Szczególnie niekorzystne jest objadanie się na noc ponieważ właśnie w nocy między godziną 1-2 wątroba najintensywniej oczyszcza naszą krew.

Jeśli jednak zjemy obfity posiłek na noc, krew zamiast być przefiltrowana przez wątrobę jest konieczna do ukrwienia narządów trawiennych. Wątroba zresztą wtedy ma też inne zadania związane z trawieniem pokarmu.

Tak więc warto odstawić posiłek zjadać nie później niż o 19 i dobrze żeby on nie był zbyt obfity.

- pora na spanie 😊

Jak już pisałam wcześniej wątroba ma swoją największą aktywność pomiędzy 1-2 w nocy. Wtedy też najwięcej krwi przepływa przez nią i ta krew jest oczyszczana. Jeśli się obudzisz o tej właśnie porze często czujesz zdrętwiałe ręce lub nogi, to właśnie efekt odpływu krwi z tych części ciała do wątroby.

Aby nasza wątroba mogła skutecznie wykonać swoje zadanie nasz organizm musi być w fazie głębokiego snu. Aby być w fazie głębokiego snu w godzinie między 1 a 2 w nocy musimy położyć się spać między 22 a 23. I to jest wyzwanie ! Przynajmniej dla mnie !

Jednak wszyscy naturopaci powtarzają zgodnie: nie ma żadnego zdrowienia bez chodzenia spać o tej właśnie porze – chodzi głównie o wątrobę ale również o inne procesy, które zachodzą w naszym ciele w tym właśnie czasie. Między innymi o produkcję melatoniny.

Również ważne jest aby spać w totalnej ciemności, bo tylko wtedy nasz organizm produkuje odpowiednie ilości melatoniny.

Melatonina jest silnym antyoksydantem, oprócz innych ważnych funkcji chroni komórki przed uszkodzeniem przez toksyny, wzmacnia układ odpornościowy oraz pomaga w detoksyfikacji organizmu.

- jeśli możesz stosuj dietę rozdzielną.

Dieta rozdzielną jest pogłaskaniem Twojej wątroby 😊 i całego ciała 😊

Polega na niełączeniu w jednym posiłku produktów wysoko-białkowych i produktów wysoko-węglowodanowych. Natomiast jedne i drugie możemy łączyć z tłuszczami i większością warzyw. W Internecie i na youtube znajdziesz wiele zestawień dzielących produkty na wysoko-białkowe i wysoko-węglowodanowe.

Rozdzielne posiłki, dlaczego mają sens?

Nasz organizm trawi całkiem inaczej białka niż węglowodany. Białka potrzebują silnie zakwaszonego żołądka czyli niskiego PH 2-2,5 i trawią się w naszym żołądku około 3-4 godzin natomiast węglowodany których proces trawienia rozpoczyna się w jamie ustnej dość szybko opuszczają nasz żołądek aby trawić się w dwunastnicy w środowisku lekko zasadowym. Bardzo trudne jest dokładne strawienie posiłków mieszanych.

Zaletami diety rozdzielnej jest dokładne trawienie pokarmów, krótszy proces trawienia i to że łatwiej jest przygotować posiłek, który nie spowoduje skoku insulinowego. Np. soczewica lub quinoa z warzywami nisko-skrobiowymi.

Nawet jeśli rozdzielny byłby tylko jeden posiłek dziennie, a pozostałe standardowe, to już coś 😊

W praktyce może to wyglądać tak:

Na obiad najpierw ziemniaczki z sałatką, a za dwie godziny mięsko z sałatką (jeśli oczywiście jesz mięso).

Lub jednego dnia ziemniaczki z dodatkami, a drugiego mięsko z surówką

Początkowo wydaje się to niemożliwe ale po jakimś czasie zmieniają się smaki i przyzwyczajenia i trudno jest uwierzyć, że mogliśmy wcześniej wrzucać do brzuszka wszystko naraz...

To jak jemy nasze posiłki, to przyzwyczajenia. Mój młodszy syn jest przyzwyczajony do rozdzielnego jedzenia od początku i obserwując go widzę, że pomieszane po prostu mu nie smakuje. Zje wszystko co mu dam na talerz ale lubi zjeść każde warzywo osobno ☺ Tak jak przyzwyczajamy nasze dzieci w dzieciństwie, tak potem one jedzą przez całe życie.

Nie bój się eksperymentować i zmieniać paradygmaty szczególnie, że coś z tymi naszymi przyzwyczajeniami i tradycjami nie jest dobrze, jeśli mamy taki wysyp chorób cywilizacyjnych.

- jeśli możesz, stosuj post przerywany

Post przerywany polega na powstrzymaniu się od jedzenia przez 16 – 18 godzin na dobę. Czyli jemy w oknie 8 - 6 godzin, a resztę dnia pijemy wodę ze szczypta soli kłodawskiej i herbatki ziołowe. Nie jest to bardzo trudne, biorąc pod uwagę że ok. 8 godzin na dobę śpimy.

Gdy zaczęłam praktykować post przerywany zrobiłam to bardzo powoli. Zawsze od kolacji poprzedniego dnia obliczałam 12 godzin i nigdy nie zaczynałam śniadania wcześniej niż po upływie 12 godzin, potem po 14, a za jakiś czas 16, a teraz zwykle 18. Mój organizm przyzwyczał się i po prostu nie chce mi się wcześniej jeść. Kiedy nie jem piję wodę i herbatki ziołowe. Widzę bardzo pozytywną zmianę w moim samopoczuciu pod każdym względem. Wiem że mnie taki styl jedzenia odpowiada.

To oczywiście nie znaczy że każdy będzie się z tym czuł dobrze, ale warto spróbować.

W postach przerywanych chodzi generalnie o to, aby dać czas na odpoczynek wszystkim organom, całemu układowi trawiennemu, również wątrobie. Post przerywany jest bardzo korzystny dla jelita.

Naukowcy udowodnili że już po kilkunastu godzinach takiego postu hormon wzrostu nieznacznie wzrasta i regeneruje nasze ciało.

W czasie postu przerywanego Twój organizm odpoczywa od skoków insulinowych.

Jest wiele pozytywnych aspektów postu przerywanego, do którego Cię bardzo gorąco zachęcam. Na youtube i w Internecie znajdziesz wiele fachowych informacji na ten temat.

- głodówki

Jeśli możesz i chcesz, warto również robić sobie głodówki jedno lub dwudniowe, które ślicznie oczyszczają nasze ciało z toksyn. Jeśli jesteś zainteresowany głodówkami polecam książkę G. Małachowa „Lecznicza głodówka”. Głodówek dłuższych niż dwa dni nigdy nie powinno się przeprowadzać bez fachowej wiedzy na ten temat.

Wszystkie zabiegi oczyszczające również głodówki warto przeprowadzać w tzw. dni Ekadashi. Jest to zwykle 11 dzień po nowiu i po pełni. W te dni nasz organizm się samodzielnie oczyszcza więc jeśli z naszej strony dostaje jakakolwiek pomoc, oczyszczenie to jest skuteczniejsze.

- dbaj o układ limfatyczny

Układ limfatyczny jest równoległym układem do układu krwionośnego i usuwa toksyny, bakterie, pasożyty i wszelkie martwe komórki z przestrzeni międzytkankowych naszego organizmu.

W układzie limfatycznym limfa (chłonka) przesuwa się głównie dzięki pracy mięśni gładkich. Układ ten nie ma pompy i ruch limfy w dużym stopniu jest zależny od naszego ruchu i gęstości limfy.

Tak więc dbanie o to aby nasza limfa nie była za gęsta jak i o codzienny ruch jest **konieczne** do właściwego usuwania toksyn z naszego ciała.

Warto zdawać sobie z tego sprawę, bo nawet wtedy, gdy chorzy leżymy w łóżku nasz organizm potrzebuje oczyszczać się z toksyn, dlatego też trzeba się poruszać, rozmasowywać ciało, oklepywać się, stawiać bańki, różnymi sposobami wprowadzać w ruch naszą limfę. Jeśli naprawdę ktoś nie ma możliwości ruchu powinien wyobrażać sobie ruch bardzo intensywnie.

Udowodniono, że wyobrażając sobie bardzo intensywnie, czyli wszystkim zmysłami, że np. biegamy, czy ćwiczymy, jesteśmy w stanie poruszyć limfę. Jednak musimy się w ten proces zaangażować naprawdę.

- pij odpowiednio dużo czystej wody

Odpowiednie nawodnienie jest kluczem do zdrowia. Generalnie za mało pijemy, za dużo jemy 😊

Nasze ciało składa się z ok. 80% wody. Każdy nasz narząd potrzebuje wody aby działać sprawnie. Potrzebujemy odpowiedniej ilości wody do wyprodukowania soków żołądkowych i treści kałowych. Gdy nie dostarczamy sobie odpowiednich ilości wody w ciągu doby również nasza krew i limfa jest gęściejsza i detox całego organizmu jest utrudniony.

Przeciętny człowiek powinien wypijać ok. 2-2,5L wody na dobę, chyba że jego dieta jest głównie surowa i składa się z owoców i warzyw. W moim przekonaniu powinniśmy pić wodę, czasem czystą, czasem ze szczyptą soli kłodawskiej, czasem z sokiem z cytryny, czasem z witaminami, ponadto herbatki ziołowe, soki owocowe i warzywne, naturalne bez dodatku cukru. 😊
Warto wiedzieć, że na jedną kawę trzeba wypić dwa razy tyle wody aby zneutralizować odwadniające właściwości kawy 😊

- odrobaczaj się regularnie

Odrobaczenie jest standardową procedurą, którą każdy z nas powinien stosować przynajmniej raz w roku, a najlepiej co pół roku. Pozbywamy się w ten sposób części nieproszonej gości i wielu toksyn związanych z ich przemianą materii.

Pasożyty nie tylko obciążają nasz organizm produktami przemiany materii, pozbawiają nas minerałów i witamin ale często lokują się w naszych narządach, upośledzając ich funkcjonowanie. I tak Hulda Clark twierdziła że każdy jej pacjent chory na raka miał przywrę w wątrobie, która zatykając jej kanaliki skutecznie zmniejszała jej wydolność. Natomiast pacjenci z cukrzycą mieli przywrę w trzustce.

Metod odrobaczania jest wiele ale najbardziej polecana w świecie naturopatii jest metoda Huldy Clark opisana w jej książce „Kuracja Życia” którą w PDF można ściągnąć ze strony mojego bloga Odzyskać Świadomość w zakładce EBOOKI www.in4mnet.com

Kosmetyki

Za każdym razem kiedy możesz, zastąp kosmetyki naturalnymi ekologicznymi produktami. Zdaje sobie sprawę, że jeśli jesteś piękną kobietą nie zrezygnujesz od jutra z makijażu. ☺ Nie namawiam Cię do tego ale...

Przez skórę wchłaniamy dużą część agresywnych toksyn, które obciążają naszą wątrobę. Tak więc nawet jeśli tylko balsam do ciała zamienisz na naturalne olejki, to już będzie bardzo dużo. ☺

Ponadto prawie we wszystkich produktach kosmetycznych jako dodatek stosowany jest alkohol izopropylowy, który również jest kumulowany w wątrobie i wg Huldy Clark to właśnie ta substancja upośledza działanie

wątroby i pozwala na zagnieżdżanie się przywr w różnych narządach naszego ciała.

W dzisiejszych czasach trudno jest uniknąć kontaktu z alkoholem izopropylowym, jednak każde ograniczenie jego ilości być może ma sens.

Kiedyś ktoś bardzo mi zaimponował mówiąc w wywiadzie – nie kładę na swoje ciało niczego czego nie mógłbym zjeść – i to jest dobra metoda ☺

I tak na przykład balsamy do ciała można zastąpić naturalnymi olejkami z orzechów makadamia, kokosa czy olekiem jojoba. Jest wiele prostych przepisów na kremy i balsamy. Dobrym sposobem jest macerowanie ziół, takich jak mięta, nagietek, mniszek lekarski, czy rumianek, w oleju słonecznikowym (z pierwszego tłoczenie, nierafinowanym) lub w oliwie z oliwek, a następnie dodawanie tego maceratu do kremów i balsamów.

Przy okazji podam Wam bardzo szybki sposób na balsam do ciała – trochę wosku pszczelego lub tłuszczu kakaowego lub masła shea, należy rozpuścić w kąpieli wodnej i domieszać do niego olej makadamia, jojoba, czy macerat, który zrobiliśmy, dodać witaminy ADEK w kroplach i 1 kropelkę olejku kadzidłowego, który ma silne właściwości detoksykujące. Można dodać inne olejki eteryczne np. różany, miętowy, melisowy, wg uznania. Raczej nie dodaje się cytrusowych, choć ja często dodaje kilka kropel olejku z werbeny, która ma silne przeciw zmarszczkowe właściwości i piękny zapach.

Możliwości jest wiele. Dobrze wymieszać i przechowywać w lodówce. W zależności od proporcji konsystencja wyjdzie różna. Poeksperymentujcie. Jest wiele stron w Internecie opisujących jak można robić własne kosmetyki, są też profesjonalne sklepy z produktami potrzebnymi do produkcji własnych kremów. Ale nigdy proszę nie używajcie alkoholu izopropylowego. (izopropyl 2-propanol, izopropanol).

Osobiście bardzo lubię olejek z orzechów makadamia, nawet sam świetnie odżywia skórę, dodając do niego kilka kropli olejku z werbeny – otrzymujemy przeciw zmarszczkowy regenerujący olejek do twarzy, rąk i paznokci.

Są też firmy na polskim rynku, które sprzedają olejki do twarzy w małych buteleczkach z atomizerem.

Możliwości jest wiele, a robienie swoich kosmetyków, to naprawdę świetna zabawa. ☺

Chemia w domu

Z reguły nie zastanawiamy się nad tym, co w sobie zawierają cudownie pachnące proszki, a później nasze pachnące nimi ubrania i środki czystości, których używamy na co dzień.

Osoby które przyglądnęły się tej chemii z bliska, bez trudu dostrzegają jej toksyczność, a że są to często produkty które używamy codziennie, warto przynajmniej niektóre z nich zastąpić naturalnymi, nietoksycznymi.

I tak na przykład :

Dezynfekować toaletę można 50% alkoholem.

Ubrania prać w sodzie kalcynowanej z boraksem, z dodatkiem olejków eterycznych i odrobiną octu do płukania. Do zmywarki również można użyć sody kalcynowanej i boraksu, a zamiast płynu do płukania naczyń, ocet.

Przepisów w Internecie jest wiele. Są to substancje nietoksyczne i w żaden sposób nie są szkodliwe.

Borax (tetraboran sodu) który niesłusznie został ogłoszony trucizną, jest naturalna solą i źródłem potrzebnego nam boru.

Od lat stosuje go nie tylko do prania, ale również doustnie, z całą swoją rodziną, jako uzupełnienie naszej diety w bor (oczywiście w odpowiednim rozcieńczeniu !!!)

Wybieraj świadomie swoje Uczucia ☺

Wszystko co robisz rób z miłością, zawsze ... nie złość się dłużej niż minutę ... nie martw się nigdy dłużej niż pięć minut ...

Wszystko co robisz rób z intencją miłości w sercu. Uświadom sobie, że jesteś miłością. Cokolwiek robisz, cokolwiek myślisz, cegokolwiek pragniesz, zawsze pytaj siebie, czy to wynika z miłości... Rozsiewaj miłość...

Przyjmij zasadę – nie martwienia się nigdy niczym ☺, przeanalizuj wszystkie sytuacje, w których kiedykolwiek się martwiłaś i odpowiedz sobie na pytanie, czy to martwienie się coś pomogło? Czy coś zmieniło w danej sytuacji ? Oczywiście działaj jeśli jest taka potrzeba, ale bez martwienia się.

Zaufaj swojej intuicji i umiejętności kreowania świata. Energetycznie wysyłaj tylko pozytywne rozwiązania, emanuj pozytywną energią, a nie lękiem, strachem i zwątpieniem.

Podobnie jest ze stresem i złością. Zapytaj się siebie, czy te uczucia są Ci do czegoś potrzebne i skąd się biorą. Znajdź sposób na to, aby się nie stresować, nie złościć i żyć w zgodzie ze sobą i swoim otoczeniem, otaczając siebie i innych miłością.

Jest wiele dostępnych technik uwalniania z negatywnych uczuć, rozpracowywania ich i odpuszczania. Jest wiele wartościowych publikacji na ten temat. W większości przypadków nie jest Ci potrzebny psycholog, tylko chwila czasu i zaangażowania się w siebie.

Bo kto inny zna Ciebie lepiej niż ty Sam/a ☺

Wszystkie negatywne uczucia, lęk, strach, brak przebaczenia, chęć zemsty, złość, kompleksy itp., nieważne czy usprawiedliwione sytuacją, czy nie, czy prawdziwe, czy udawane, wywołują te same reakcje w naszym ciele, są jak toksyny. Nasz organizm dokładnie tak je traktuje.

Chroniczny stres jest w 80% przyczyna wszystkich chorób. Tak bardzo paraliżuje nasz układ odpornościowy i limfatyczny, że nie jesteśmy w stanie pozbywać się toksyn, dusimy się w odpadach jak zapchana kanalizacja. Ponadto reakcje chemiczne związane ze stresem dodatkowo dokładają nam toksyn.

Jestem zagorzałą zwolenniczką zdrowego jedzenia i jestem przekonana, że dietą można wyleczyć każdą chorobę, to jednak ze stwierdzeniem, że główną przyczyną chorób jest chroniczny stres i negatywne niskowibracyjne uczucia, zgadzam się bezwzględnie. Dlatego, że dręczące nas niskowibracyjne uczucia są gorszymi toksynami, niż toksyny z pożywienia. Na dodatek toksyny te dostarczamy sobie 24 godziny na dobę.

Tak więc obok zdrowej diety musi nastąpić głębokie oczyszczenie emocjonalne i nowe nawyki zdrowego myślenia i odczuwania ☺

Gdy się złościś, jesteś niezadowolona, sfrustrowana, przestraszona, nosisz w sercu zadrę, czujesz się sama ze sobą niekomfortowo, czujesz się zagrożona, niespełniona itd., itd., Twoja krew się zmienia, uwalniają się specyficzne hormony i substancje chemiczne, i w ten sposób każda z Twoich komórek dostaje odpowiednią dawkę tego uczucia, które nosisz w sobie, toksyn z negatywną informacją, i odczuwa to bardzo boleśnie... A wątroba musi Cię z tych toksyn regularnie oczyszczać. Tak więc, jeśli kochasz swoją wątrobę, nie złość się nigdy więcej. ☺ Gdy coś lub ktoś Cię denerwuje pomyśl

sobie, że kochasz swoją wątrobę bardziej niż cokolwiek i kogokolwiek i odpuść tą złość.

Zrób też porządek z wszystkimi innymi uczuciami, które Cię dołują.

Naturopaci i Nowa Medycyna Germańska za wszelkie problemy z wątrobą obwiniają strach i złość. Tak więc pozbywanie się tych odczuć i prawdziwe uwolnienie się od nich, jest kluczowe w dbaniu o swoją wątrobę. Z drugiej strony Andreas Moritz twierdził, że każdy pacjent, któremu oczyścił wątrobę z kamieni i złożeń przestawał się denerwować i złościć.

Z psychologicznego punktu widzenia pierwszym krokiem pozbycia się strachu, leku, złości, czy uczucia braku przebaczenia, jest zaakceptowanie tych uczuć i uświadomienie sobie, że już nie są Ci potrzebne i że chcesz je odpuścić. To Ty jesteś ich właścicielem, nikt inny. Zachęcam Cię bardzo do przeanalizowania swoich odczuć, nawyków emocjonalnych i programów. Do pracy nad nimi jeśli uznasz, że warto. Jest wiele technik jednak praca z wewnętrznym dzieckiem wydaje się tutaj być bardzo przydatna.

Dodaj do swojej diety kilka produktów na stałe

Ostropest plamisty, nasiona

Uważany jest za króla detoksu, cudownie detoksyfikuje i regeneruje wątrobę. Pomaga eliminować skumulowane w wątrobie metale ciężkie i toksyny z lekarstw i alkoholu. Dodatkowo pomaga zminimalizować negatywne skutki chemioterapii i radioterapii, w wątrobie. Sylimaryna, zawarta w ostropeście, wzmacnia ścianki komórek wątrobowych i wspomaga regenerację tego narządu, jest dużo bardziej skuteczna, niż syntetyczna sylimaryna w tabletkach.

Ostropest można kupić w tabletkach, ale również w nasionach, zmielić go w młynku do kawy i dodawać do potraw lub parzyć herbatki, można również stosować olej z ostropestu.

Jeśli chcemy wzmocnić działanie ostropestu warto jego suplementację połączyć z piciem herbatki z tymianku w ciągu dnia.

Kurkuma

Kurkuma jest niezwykle przyprawą mającą ogromne znaczenie w procesach detoksyfikacji. Słynie ona m.in. z właściwości przeciwzapalnych, antyoksydacyjnych, przeciwnowotworowych, żółciopędnych, oczyszczających, diuretycznych, ponadto obniża poziom histaminy oraz przeciwdziała zlepianiu się płytek krwi, co wpływa na poprawę krążenia, jednocześnie chroniąc nas przed arteriosklerozą. Zawarta w kurkumie kurkumina chroni wątrobę przed czynnikami toksycznymi, hamuje produkcję kamieni żółciowych i zapobiegają stłuszczeniu wątroby.

Kurkumę (kurkuminę która jest składnikiem kurkumy) można dodawać do potraw, zażywać w tabletkach lub pić w postaci herbatki.

Warto pamiętać, że aby wzmocnić jej działanie i przyswajalność, należy dodać do niej szczyptę pieprzu czarnego i trochę oleju, ponieważ jej składniki są rozpuszczalne w olejach.

Uważajcie, bo kurkuma bardzo plami ubrania i powierzchnie, na które się rozsypie. Najlepszym sposobem usuwania plam z kurkumy z ubrań, jaki do tej pory znalazłam, to zalanie plamy 3% woda utleniona, a następnie wypranie w mydle. Nie każdy jednak materiał można polać woda utlenioną .

Litewska herbatka na przeziębienie to łyżka kurkumy, trochę pieprzu, cytryny i oleju kokosowego, zalana szklanka gorącej wody... Można dodać imbir. ☺

Kozieradka

Roślina lecznicza, regeneruje cały organizm, ale również wątrobę. O cudownych leczniczych właściwościach kozieradki pisałam ostatnio na blogu *Odzyskać Świadomość*. www.in4mnet.com

Korzeń mniszka

Herbatka z korzeni mniszka między innymi pomaga usuwać toksyny, wzmacnia układ odpornościowy, reguluje cukier we krwi, zmniejsza zgagę.

Jeśli mieszkasz na uboczu miasta, możesz wykopywać korzenie mniszka i parzyć z nich herbatki. Korzeń mniszka jest również jadalny po ugotowaniu, można dodawać go do potraw jako przyprawę.

Łopian, korzeń

Korzeń łopianu jest rośliną tej samej rodziny, co korzeń mniszka. Czyści on krew i tym samym wspomaga pracę wątroby.

Zarówno korzeń mniszka, ostropest jak i korzeń łopianu mogą być suplementowane w tabletkach, jak i w postaci herbatek.

Stosując zioła warto zgłębić wiedzę o nich i zasadach ich stosowania, przeciwwskazaniach również. Zachęcam Cię bardzo do zgłębienia tego tematu.

Jest wiele innych ziół i dużo informacji na ten temat w Internecie. Są też zielarze, którzy prowadzi swoje kanały na youtube tam można zdobyć naprawdę szeroką, wartościową wiedzę, dlatego też celowo nie zgłębiam tutaj tematu ziół wzmacniakach wątrobę.

Detox i oczyszczanie wątroby

Jest wiele produktów na rynku i różnego rodzaju diet, które proponuje się jako detox wątroby.

Moim zdaniem większość z nich jest prezentem dla Twojej wątroby i na pewno warto je stosować ale podstawą jest zmiana codzienności, czyli po prostu ograniczenie zatruwania własnej wątroby. Odrobaczenie jej i pozwolenie jej na regenerację.

W takiej sytuacji każda dieta oczyszczająca ma większy sens.

Przy jakimkolwiek detoksie należy również pamiętać, że trzeba uruchamiać system limfatyczny, bo jeśli usuwamy toksyny z jednego miejsca, a nie pozbywamy się ich z organizmu, to toksyny te kumulują się w innym miejscu w naszym ciele i sytuacja wcale nie jest ciekawa.

Oczywiście wprowadzenie do diety soków warzywno-owocowych jest super pomysłem. Do każdego soku warto dodać łyżeczkę dobrej jakości oleju, aby przyswajać również witaminy ADEK.

Picie wody z cytryną na czczo jest kolejnym sposobem na regularne oczyszczenie i alkalizowanie organizmu jak również pobudzanie limfy.

Płukanie ust olejem

Gorąco polecam płukanie ust olejem kokosowym lub innym, codziennie rano, zaraz po przebudzeniu, przez 20 minut – ta technika bardzo skutecznie usuwa toksyny z całego ciała. Nigdy nie połykaj tego oleju i zawsze wypływaj go do toalety. Ma on w sobie wiele patogenów, bakterii i toksyn. Również jeśli zaczniesz stosować tę technikę pierwszy raz, bądź przygotowany na tzw. efekt Herxa. Jest to chwilowe, trwające od kilku godzin do kilku dni złe samopoczucie w wyniku uwalniania z organizmu dużej ilości toksyn. W tym

czasie stosuj dodatkowo kąpiele w siarczanie magnezu, spaceruj lub po prostu przerwij płukanie ust olejem na dzień lub dwa. Gdy ja zaczynałam tę procedurę efekt Herxa był bardzo wyraźny.

Moje kolano, którego ostrą kontuzję miałam 20 lat temu odmówiło mi posłuszeństwa. Efekt bólu był tak silny, że przez dwa dni chodziłam o kulach... potem mi przeszło i odzywały się po kolei wszystkie miejsca, które były związane z jakąś moją starą dolegliwością. To było naprawdę niesamowite przeżycie.

Potas

Dla regularnego oczyszczania się wątroba potrzebuje odpowiedniego poziomu potasu w organizmie. Rekomendowana dzienna dawka dla osób dorosłych to ok. 4,700mg.

Bogate w potas produkty pomagają zmniejszyć ciśnienie osmotyczne krwi, zmniejszyć poziom cholesterolu i pomagają w detoksie wątroby.

Potrawy które są bogate w potas to między innymi: bataty, koncentrat pomidorowy, botwinka, szpinak, fasole, melasa, banany.

Oczyszczanie wątroby z kamieni

Na sam koniec chciałabym wspomnieć o bezinwazyjnej metodzie oczyszczania woreczka żółciowego i wątroby z kamieni.

Najbardziej popularną wśród naturopatów metodą oczyszczania wątroby jest metoda opisana przez Huldę Clark w książce „Kuracja Życia”, ulepszona przez Andreasa Moritza, który był zagorzałym propagatorem tej metody.

Jego marzeniem było włączenie jej do standardowej procedury medycznej w szpitalach. Jego zdaniem tę procedurę należało zastosowywać względem

każdego pacjenta, tuż po przyjęciu go do szpitala. Osobiście uważam, że był to genialny pomysł. Jednak świat medyczny nie był nim zainteresowany.

Andreas Moritz do tej właśnie metody dodał picie soku jabłkowego przez 6 dni przed procedurą. Każdego dnia wypija się 1 litr świeżo wyciśniętego soku jabłkowego (nie może być z kartonika) lub jeśli nie mamy dostępu do soku można wypijać litr wody z dwoma łyżkami kwasu jabłkowego.

Chodzi o to, że kwas jabłkowy zmiękcza kamienie wątrobowe i jest dużo łatwiej je wydalić. Ostatni litr soku wypijamy w dniu płukania do godziny 12 w południe.

Stosuje tę metodę od dwóch lat i jestem pod wrażeniem jej efektu.

Hulda Clark polecała odrobaczanie organizmu wcześniej, przed oczyszczaniem wątroby. Uważała że wielu ludzi ma przywry w wątrobie, które zatykają kanaliki wątrobowe i mogą spowodować, że proces oczyszczania wątroby jest bolesny, tak więc **zdecydowanie przed oczyszczaniem należy się odrobaczyć**. Zgadam się z nią w 100%

Zarówno procedura oczyszczania wątroby jak i ziołowy program odrobaczania są opisane w książce Huldy Clark „Kuracja Życia” która w PDF można znaleźć na naszej stronie Odzyskać Świadomość www.in4mnet.com w zakładce EBOOKI

