

Nekoliko jednostavnih detoksikacijskih savjeta



Dišite duboko trbuhom

Kada duboko udahnete, pa zrakom ispunite trbuh i proširite dijafragmu, učinili ste najmoćniju vježbu za aktiviranje limfnog sustava, koji pomaže detoksikaciji tijela. Limfni sustav promatrajte kao organizirani sustav tijela za uklanjanje smeća.

Dišite duboko i polako, kroz nos. Udahnite i izdahnite 10 puta; udišite polako brojeći do 4, a izdišite brojeći do 8.

To možete činiti u raznim situacijama, gledajući TV, u šetnji i slično. 70% otpadnih tvari iz našeg tijela se eliminira preko pluća, a ostatak kroz mokraću, izmet i kožu. Kada je učinkovitost pluća smanjena zbog slabog disanja, stanicama je na raspolaganju manje kisika, što usporava protok krvi koja nosi otpad iz bubrega i pluća. Limfni sustav, koji se bori protiv virusna i bakterija, je oslabljen uz tako sporiji probavni proces. Dišite sporo i duboko što je češće moguće.



Pijte dosta vode

Vrlo često žeđ tumačimo kao glad, pa na tako krivo protumačeni signal reagiramo ponovnim jelom, a kako tijelo za probavu treba vodu, dodatno je crpi iz rezervi, što vodi sve većoj dehidraciji.

Zato, ako baš niste sigurni jeste li gladni ili žedni, posegnite prvo za vodom.

Popijte čašu vode pola sata prije svakog obroka tijekom dana. Tih pola sata će omogućiti da voda ispravno prodre u stanice tijela, kao i da se hidratizira sluznica želuca i pripremi za pravilnu probavu.

Nemojte piti neposredno poslije obroka, pustite da prođe najmanje 1 sat.

U vodu možemo dodati sok od limuna ili na primjer prah trave mladog ječma, ili prah AFA alge ili drugih, a mogu se uzimati odlični digestivni enzimi sa algom koje će imati višestruko djelovanje.



Svakodnevno pijte zeleni sok

Zeleni sokovi su izvrstan snažan dodatak prehrani, a ujedno rade detoksikaciju krvotoka klorofilom. Neki od jednostavnih recepte za zelene sokove:

- Celer, limun i kruška ili jabuka
- Celer, krastavac, limun i kruška ili jabuka
- Celer, krastavci, kelj, limuna i kruške ili jabuka
- Celer, krastavac, limun, peršin i kruška ili jabuka

Koristiti organsko, ne tretirano, sa korom. U sok umiješati prah mlade trave ječma ili mikro alge, AFA, spirulina, Chlorella.



U prehranu obilno dodajte peršin i korijander

Peršin i korijander su vrlo snažne biljke za detoksikaciju teških metala iz tijela. Dodajte ove biljke u sokove, salate, juhe i druga jela.

Recept za detoksikaciju teških metala:

- 3 češnja češnjaka
- 1/3 šalice Brazilski oraščići, izvor selena
- 1/3 šalice sjemenke suncokreta, izvor cisteina
- 1/3 šalice sjemenke bundeve izvor cinka i magnezija
- 1 šalica svježeg korijandera
- 1 šalice peršina
- 2/3 šalice hladno prešanog maslinovog ulja
- 4 žlice soka od limuna izvor vitamina C izvor
- Veliki prstohvat himalajske soli

Potopiti sjemenke i orašaste plodove preko noći. Isjeckati peršin i korijander i obraditi ih sa maslinovim uljem u blenderu. Dodati češnjak, orašaste plodove i sjemenke, sol i sok od limuna i miješati dok se smjesa fino ne obradi. Možete imati za više dana. Spremiti u tamne staklene posude u frižider.

Pred vama je vikend, a to je upravo vrijeme kada se možete više posvetiti sebi i po mogućnosti započeti sa nečim od navedenog. Ako budete uporni tijekom vikenda možda vam prijede u naviku, pa ćete lako uvrstiti i u radni tjedan.

Želim ugodan vikend, zdravlje i radost.

Ana