

ŠPELA VEHAR

VRNITEV K VITALNOSTI

*priročnik za naravno razstrupljanje
s sadjem in posti*

1. elektronska izdaja



VRNITEV K VITALNOSTI

AVTOR

Špela Vehar

GRAFIČNO OBLIKOVANJE

Anže Šneberger

IZDAJATELJ

Prehransko izobraževanje Špela Vehar s.p.

1. Elektronska izdaja

Sedež in kraj založnika: Gasilska ulica 4, 4226 Žiri

Leto izida: 2021

SPLETIŠČE

www.luckyshelly.com

KONTAKT

040826364

Cena: 27 EUR (DDV je vključen v ceno)

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 78814723

ISBN 978-961-07-0786-8 (PDF)

AVTORSKE PRAVICE

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja avtorja je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javno predstavljanje, predelava ali druga uporaba avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, všteti tudi fotokopiranje, tiskanje ali shranjevanje oz. obdelavo v elektronski obliki v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

Knjiga je namenjena v izobraževalne in raziskovalne namene. Avtor in izdajatelj ne predpisujeta, ne predlagata opustitve ali začetka kakršnega koli načina zdravljenja ali preprečevanja bolezni.

KAZALO

PREDGOVOR	6
HOLISTIČEN POGLED NA TELO	7
ŠTIRJE STEBRI ZDRAVEGA TELESA	8
Optimalna prebava in vnos hranil	8
OPTIMALNA ABSORPCIJA	6
Optimalen izkoristek	9
Optimalna eliminacija	10
KUP CELIC IN DVE TEKOČINI	10
Limfne kapilare	11
Krvni testi – nezadostni pokazatelji dejanskega stanja telesa	12
BOLEZNI NE OBSTAJAJO	12
Razumevanje prehladov, otečenih mandljev, problematike antibiotikov	13
Zakaj nastajajo kronične bolezni?	13
Veliki limfni sistem	15
PRAVO RAZSTRUPLJANJE	16
Pomen endokrinih/eksokrinih žlez za vaše zdravje in znaki, da vaše telo potrebuje razstrupljanje	17
Hipofiza	17
Ščitnica in obščitnične žleze	17
Nadledvične žleze	18
Žleza slinavka	19
Žleze in hormonske terapije?	19
KATERE SUBSTANCE ŠKODUJEJO TELESU?	19
Anorganske kemične spojine	19
Organske snovi, ki niso narejene za človeško telo	20
Optimalna prehrana za ljudi je tista, ki vsebuje vlaknine	20
Problematičnost olj v prečiščeni obliki (olivno, bučno ipd.)	21
VREDNOST SUROVE HRANE V PRIMERJAVI S KUHANO ZA POTREBE CELIČNE REGENERACIJE	22
PROBLEMI UŽIVANJA ŽIVALSKIH IZDELKOV	23
Meso, jajca, ribe	23
Pomanjkanje pravih encimov	23
Tvorba kislin	24
Nevrotransmiterji in hormoni – stimulansi	25
Toksini nakopičeni v maščobnih tkivih (motilci endokrinih žlez)	25
Zdravje je spričevalo, hrana sprotne ocene	26
Električna vrednost hrane	27

MLEKO	28	
GENETSKE ŠIBKOSTI	29	
REGENERACIJA TKIV	30	
Sočni post	31	
DRUGI VIDIKI CELIČNE REGENERACIJE IN DEGENERACIJE	31	
Čustva in misli ter osvobajanje duše	32	
Neppravilno dihanje	32	
Lahkotna vadba	32	
Grounding – prizemljevanje	32	
RAZSTRUPLJANJE OZIROMA ČIŠČENJE NESNAGE	33	
PREDLOG PROTOKOLA	33	
Meni 1: Mehki začetki	34	
Meni 2: Pogumno nadaljevanje	34	
Meni 3: All in prehranski detoks	35	
Meni 4: postenje s sokovi ali vodnatim sadjem	35	
PRIPOROČILA IN OPOZORILA	36	
NAVODILA ZA KOMBINIRANJE HRANE	37	
DETOKS RECEPTI	38	
Nakupovalni seznam	38	
Juhe	39	
Solate	31	
Kosila / večerje	42	
Smutiji	44	
Detoks sokovi	45	
DETOKS DNEVNIK	46	
PO DETOKSU	47	
POGOSTA VPRAŠANJA	48	

PREDGOVOR

Dobrodošli na vaši poti k luči!

Najprej vam želim čestitati, ker ste se odločili za pot naravne regeneracije in očiščenja vašega organizma!

Že to je samo po sebi zmagovalna odločitev!

Velika večina ljudi se namreč s svojim telesom začne ukvarjati šele takrat, ko le to že kaže bolj ali manj resne znake nelagodja ali šele po tistem, ko so žal že ostali brez nekaterih vitalnih organov.

Ljudje smo si različni v tem, kako hitro nam je dovolj nelagodja.

Pri nekomu je dovolj, da se bo začel ukvarjati z lastnim telesom že to, da enkrat ne bo mogel redno odvajati blata, nekdo drugi bo za spremembo potreboval srčni infarkt, 50 kg viška ali diagnozo raka.

Razumeti morate, da je dolžina in zahtevnost poti do zdravja in optimalne vitalnosti zelo odvisna od tega, kdaj ste se je lotili in kako »globoko« pot spremembe ste ubrali ter kakšna je že bila škoda, ki ste jo svojemu telesu povzročili pred spremembo življenjskega stila.

Veliko škode so vam lahko zaradi neinformiranosti povzročili že vaši starši in stari starši. Kasneje ste si jo (velikokrat nezavedno) povzročili sami s slabimi izbirami prehrane in življenjskega stila ter z različnimi nepotrebnimi medicinskimi postopki in zdravili.

Danes berete to knjigo zato, ker ste se odločili, da si želite enkrat za vselej odpraviti svoje težave z zdravjem, in priti do telesa, ki je živahno, vitalno, energično in brez bolečin.

Ta knjiga ni namenjena temu, da greste na nekajtedenski ali nekajmesečni razstrupljevalni program in se potem vrnete na stare navade, temveč temu, da vam pomaga vaše telo prečistiti in pripraviti do tega, da bo ob nadaljnji kakovostni hrani funkcioniralo najbolje, kolikor to zmore.

Če želite še naprej jesti in početi vse, kar ste počeli do sedaj in vas je zgolj zdravstveno stanje pripeljalo do odločitve, da kupite to knjigo, potem vas moram opozoriti:

Vitalnost ni nekaj, kar boste dobili v nekaj dneh. Če ste zadnjih 20 do 40 let sabotirali svoje zdravje, je smiselno dovršen del preostanka svojega življenja posvetiti temu, da ga regenerirate, očistite in potem zanj skrbite vsaj tako skrbno kot za svoj avto.

Knjiga vam bo razložila, kako lahko to storite in zakaj je smiselno, da se tega lotite čim prej. Prav tako vam bomo na kratko tudi obrazložili, kaj so ključni razlogi, da v vašem telesu nekaj ne deluje optimalno in kako lahko to popravite na naraven način, brez trajnega jemanja zdravil ali prehranskih dopolnil.

HOLISTIČEN POGLED NA TELO

Naše telo bi moralo funkcionirati kot dobro naoljen stroj, ki se sam vzdržuje, čisti in popravlja. Zaradi odmika od lastnih instinktov ter naravnih pravil, smo ljudje svoje stroje uspešno pokvarili, zapacali in ignorirali njihove »krike na pomoč«, ko so nas opozarjali na napake.

Če želimo telo pozdraviti, je v prvi vrsti najbolj pomembno, da mu omogočimo, da se zdravi in regenerira samo. Večina ljudi misli, da moramo, da bi se telo regeneriralo, v njega dodati kakšno čarobno substanco, v resnici pa je v večini primerov za zdravje bolj koristno, če telesu kaj vzamemo.

Naša telesa namreč v večini trpijo zaradi obstrukcij in snovi, ki jih (v presežkih) vnašamo vase. Te snovi potem vplivajo na naš nivo energije in vitalnosti in posledično telo postaja vedno bolj leno in utrujeno, um pa depresiven, kar vodi v neprijetno »spiralo pogube«.

Naše telo mora za optimalno delovanje čim bolj optimalno izvesti spodaj opisane 4 procese. Če katerikoli proces ni izveden optimalno, se v telesu začnejo nabirati snovi, ki v njem ne bi smele zastajati. Te snovi blokirajo normalen dostop hranil do celic ter onemogočajo normalno izločanje blata in celičnega odpada. Poleg tega neoptimalno izvedeni procesi v telesu negativno vplivajo na delovanje endokrinih žlez in zato porušijo hormonsko ravnovesje kar vodi v težave kot so pridobivanje kilogramov ali kronične degenerativne bolesni. Zaradi tega se v telesu se naredi zastoj »smeti«.

Zaradi tega zastoja celice plavajo v svoji lastni nesnagi in zato postajajo vse bolj šibke in nezmožne oskrbovanja telesa z energijo, prav tako pa so nezmožne opravljati tudi druge naloge.

Delovanje telesa je podobno dominam: dokler vse stojijo po konci, je vse odlično, a že padec ene same domine vodi v razmeroma hiter padec drugih.

ŠTIRJE STEBRI ZDRAVEGA TELESA

Ljudje v svoje telo dobivamo vitalna hranila prek različnih telesnih »odprtin«. Za namen te knjige se bomo pretežno osredotočili na hrano in pijačo, ki prideta v nas preko naših ust in potujeta skozi naše telo. Pogledali bomo, kaj se zgodi, če se ta proces ne izvrši, kot bi se moral in tudi, zakaj do zastojev in napak sploh pride.

Optimalna prebava in vnos hranil

V procesu prebave bi se morala vsa hrana popolnoma razgraditi in se bodisi absorbirati, bodisi izločiti iz našega telesa.

Pri prebavi naše hrane je predvsem pomembno, katero hrano jemo, saj se določena prehrana v naših telesih (predvsem zaradi naše anatomije) ne prebavi najbolje in bodisi povzroča imunski odziv telesa ali pa v telesu ostane in s tem ostanki privabljajo parazite in plesni, ki jih razgradijo.

Če jemo hrano, za katero anatomsko nismo bili narejeni in med sabo kombiniramo živila, ki imajo nasprotno presnovno pot (gnitje/fermentacija), s tem nevtraliziramo celoten proces prebave in povzročimo, da v našem prebavnem traktu ostajajo delci, ki tam nimajo kaj iskati.

Neprebavljeni ostanki hrane se potem reabsorbirajo v limfni obtok, preko katerega bi se morali izločiti bodisi skozi urin, kožo ali druge telesne odprtine. Težava je v tem, da ljudje svoja telesa stalno preobremenjujemo z neustrezno prehrano, zato se v naši limfi in maščobnih celicah skozi leta nabere ogromno odpada. Dokaz za to so ljudje, ki se odločajo za daljše vodne in sočne poste z morebitnim klistiranjem. Ti ljudje lahko 20 ali 40 dni ne jedo ničesar ali pa 60 dni preživijo na izčiščenem soku ali juhi, kljub temu pa celoten čas posta iz sebe izločajo blato.

Človek zelo hitro ve, katero blato je staro, saj ga izjemno težko izloči, to blato pa ima poleg tega tudi izjemno neprijeten vonj (po 40 letih nabiranja v telesu je to nekako pričakovano).

Učinkovita prebava je torej takšna, ki kar najbolje do mikrodorcev predela tisto hrano, ki jo dobi, da lahko hranila telo čim bolje izkoristi.

Optimalna absorpcija

Druga pomembna točka zdravja je primerna absorpcija oz. sposobnost črevesja, da vsrkava hranila, da se le ta lahko po krvi prenesejo do celic, ki jih potrebujejo.

Če prvi proces (prebava) ne poteka optimalno in se zaradi vnosa neprimernih živil na stenah prebavnega trakta (od jezika navzdol po celotni prebavni cevi) tvori preveč sluzi (sluznica v črevesju izloča sluz, da zaščiti stene pred agresivno hrano oz. snovmi), potem pride do motene absorpcije.

Slaba absorpcija se pri ljudeh kaže v različnih simptomih: glavni je utrujenost in pomanjkanje raznoraznih vitaminov in mineralov ali pa pretirana suhost.

Kot vidite, pomanjkanje hranil in kilogramov ni nujno povezano samo s tem, da jeste hranilno prazno hrano (procesirana hrana), temveč se vam ti simptomi lahko izrazijo tudi zaradi nesposobnosti vašega črevesja, da ustrezno absorbira hranila iz hrane, ki jo dnevno uživate.

Če telo ne zmore ustrezno absorbirati hranil, ki ste jih zaužili, jih celice dobijo premalo. Če se zgodi to, celice stradajo. Ko celice stradajo, ne morejo več proizvajati energije in zato začnejo njihove funkcije šepati.

Optimalen izkoristek

V telesu lahko gre narobe še marsikaj. Celice lahko dobijo primerna hranila, a če so v slabem stanju, jih vsaj na začetku ne bodo mogle dobro izkoriščati. Eden od razlogov, zakaj celice »pozabijo«, kako izkoriščati določena hranila, proizvajati hormone in podobno, je v tem, da ljudje vase v želji, da bi se rešili nekega simptoma, vnašamo hrano ali zdravila, ki vsebujejo snovi, ki bi jih sicer moralo proizvajati naše telo.

To so denimo hormoni in nevrottransmiterji (iz živalskih izdelkov in kasneje zdravil), ki jih proizvajajo naše endokrine žleze (ščitnica, nadledvične žleze ipd.). Če telesu dajemo nekaj, kar bi moralo proizvajati samo, mu s tem dajemo »bergle«. Če te bergle nosimo dovolj časa, postane telo vedno manj sposobno, da te snovi proizvaja samostojno.

Iz tega razloga se ljudje po spremembi prehranskih navad na bolj zdrave ne počutijo bolje, temveč slabše.

A bergle je vedno bolje odvreči, saj z njimi nikoli nismo tako svobodni, hitri in spretni, kot smo brez njih.

Če torej želimo biti zdravi, se moramo v procesu zdravljenja postopoma ali pa takoj znebiti vseh bergel (hrana s hormoni, ki jih proizvajajo naše žleze in hormonska zdravila, kontracepcija).

Drugi razlog za slab izkoristek hranil pa je druga vrsta zaprtosti, ki ji lahko rečemo limfatična zaprtost in je prav tako nevarna kot črevesna. Limfna zaprtost ne pomeni, da se vaša limfa ne premika, temveč pomeni, da je počasna, polna maščobe in toksinov od neprimerne hrane in kroničnega pomanjkanja gibanja.

V telesu imamo namreč dve tekočini in kopico tovarn energije. Tekočini sta kri in limfa, tovarne energije pa celice. Kri celicam dovaja energijo, limfa pa je »reka«, v katero celice spuščajo odpad, ki je nastal po predelavi teh hranil.

Večina ljudi je hrano, ki za celice ni optimalna in ob njeni presnovi celice proizvedejo tudi veliko odpada.

Naša ledvica, preko katerih se odpadna limfna »reka« čisti, imajo določene kapacitete smeti, ki jih lahko reciklirajo. Če je teh »smeti« preveč in ledvica ne morejo več normalno predelovati odpada, začne prihajati do limfatičnega zastoja.

Celični odpad začne obdajati celice in jim preprečevati, da dobijo ustrezno gorivo iz krvi. Zaradi pomanjkanja goriva začnejo celice delovati slabše, kar vodi v hormonska neravnovesja in najrazličnejše simptome zdravstvenih težav.

Optimalna eliminacija

Zadnji pomemben proces, ki v telesu ne sme biti oviran, je primerno izločanje na vseh nivojih. Človek izloča na celičnem in telesnem nivoju. Če vase redno daje napačne snovi, s tem telesu onemogoči, da bi lahko normalno izločalo na ravni črevesja, na ravni celic in na ravni ledvic (uriniranje). Nekatere snovi so namreč za telo precej bolj zahtevne za izločanje kot druge.

Človek snovi, ki jih ne želi imeti v telesu, izloča skozi vse telesne odprtine (usta, koža, ušesa, nos, anus, pri ženskah tudi vagina, urinarni trakt), pri procesu eliminacije pa je zelo pomembna vloga ledvic, ki so čistilne naprave telesa. Če ledvica preobremenimo z veliko količino odpada in toksinov, tega ne morejo izločiti in »umazanija« udari nazaj v telo.

Kar se iz telesa ne izloči, v telesu ostaja.

Težava je v tem, da je človek pozabil, da je bolje, da gre umazanija ven, kot da ostane v njem. Ker ljudje, namesto da bi spodbujali to, da telo izloča, zgolj gasimo simptome tega izločanja (pljučnice, gripe, prehlade, angine ipd.) z jemanjem antibiotikov in drugih zatiralcev simptomov, si nakopljemo veliko zdravstvenih težav, ki se na našem telesu pokažejo kasneje.

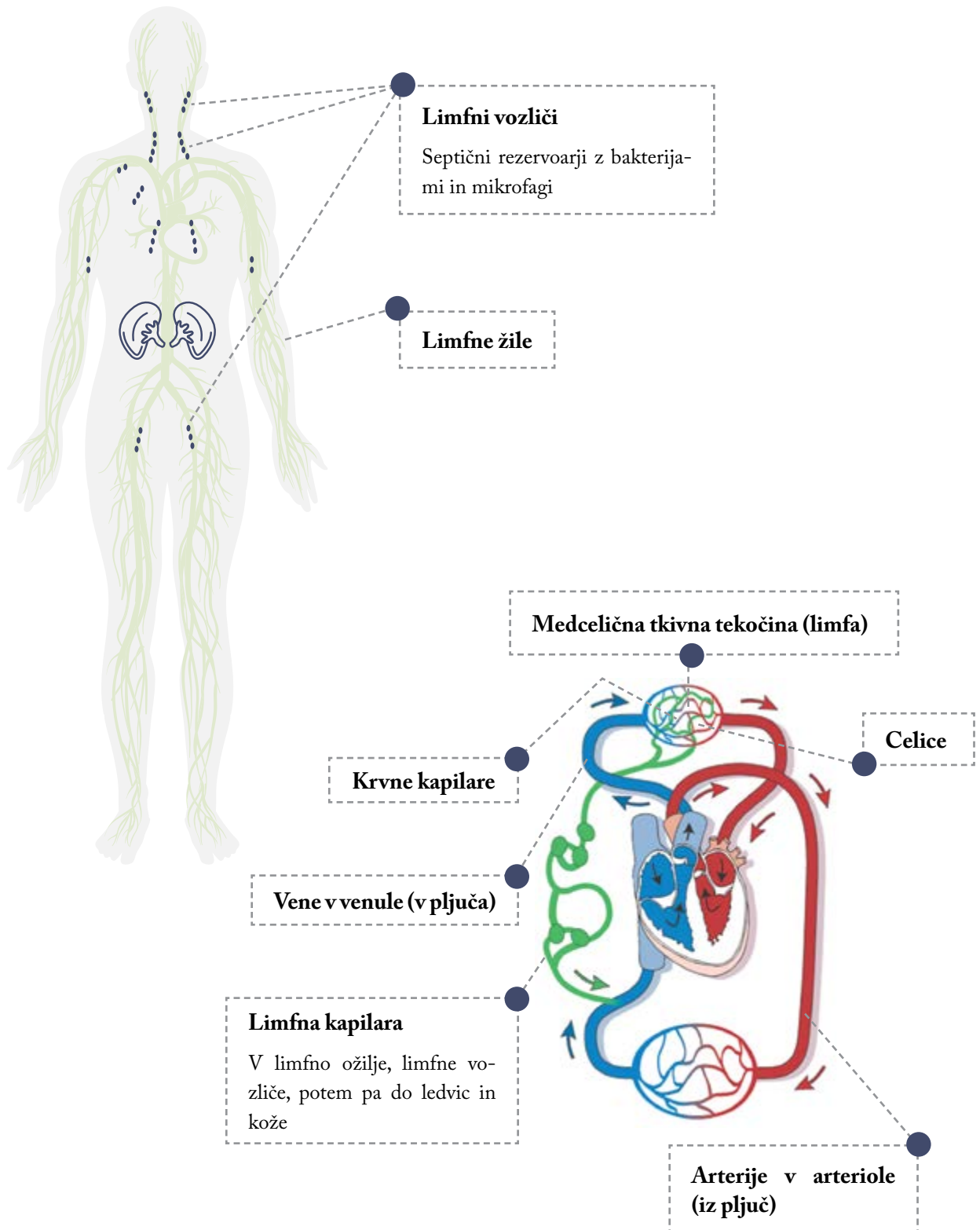
KUP CELIC IN DVE TEKOČINI

Kot že rečeno, je telo v osnovi precej preprosto: sestavljeni smo iz dveh tekočin in kupa celic. Ena tekočina je kri – ta celicam dovaja hranilne snovi; druga tekočina pa je limfa, ki s pomočjo ledvic iz telesa odnaša raznovrsten odpad, ki so ga vanjo »pokakale« celice, po tistem, ko so predelale hranila.

Če ljudje vase vnašamo snovi, ki jih telo ne zna učinkovito prebaviti, se bo absorpcija telesa čez čas poslabšala. Zaradi slabše absorpcije in vnosa neprimernih substanc bo začel pešati tudi izkoristek, v končni fazi pa bo zaradi zastajanja neprimernih snovi v telesu odpovedala tudi eliminacija.

Rezultat vsega tega bo ta, da se bodo celice po celem telesu začele kopati v lastnem odpadu, kar bo vodilo v njihovo dehidracijo, stradanje in smrt. Če ne želite, da se to zgodi, morate razumeti, do kakšnega stanja ste uspeli pripeljati svoje telo in katera dnevna prehrana in dejavnosti privedejo telo do tega, da odpove.

LIMFNE KAPILARE



Puščice nakazujejo pomikanje plazme, limfe in tkivne tekočine.

KRVNI TESTI – NEZADOSTNI POKAZATELJI DEJANSKEGA STANJA TELESA

Ker je kri reka, ki našim tovarnam – celicam prinaša hranilne snovi, bo telo naredilo vse, da jo obrani čisto. Iz tega razloga so krvni testi zelo pomanjkljivi in negotovi pokazatelji dejanskega stanja našega telesa, saj se toksini in odpad zbirajo v limfi. Ko se napake pokažejo na krvi, gre lahko pogosto že za degenerativno stanje ali pa celo lažni alarm. Kri zato uporabljajte kot pomoč pri diagnosticiranju, ne pa kot edini pokazatelj vašega stanja.

Bolezni ne obstajajo

V našem svetu se pogosto pogovarjamo o posameznih boleznih. Delimo jih na kronične in akutne, kar pa ni ustrezno. Bolezni kot take namreč ne obstajajo, temveč so vse te težave le simptomi, ki kažejo, da s telesom nečesa ne delamo, oziroma nismo delali prav.

Akutne bolezni in stanja (gripe, prehladi, kašljanje, glivice, kandida, vročina ipd.) so samo načini, na katere se naše telo želi znebiti obstrukcij in toksinov, ki so se v njem nabrali. Te obstrukcije je telo pred pojavom simptomov bodisi ustvarilo v želji, da se zaščiti pred agresivnimi snovmi ali hrano (sluz oz. gnoj), bodisi pa so to obstrukcije, ki so bile ostanki nepredelanih in telesu nevarnih snovi (tuje beljakovine, kovine, pepel, prah ipd.) ali pa mikroorganizmi, ki so prišli telo rešit obstrukcij (bakterije, glive, plesni).

Kronične degenerativne bolezni so v veliki večini le odrazi tega, da smo telo s svojimi dejanji spravili v stanje, kjer se želi pozdraviti in dela vse, da bi to storilo, mi pa mu tega ne pustimo. To telo stori tako, da s pomočjo imunskih celic in drugih agentov (holesterol, voda, kalcij ipd.) na mestu »poškodbe«, ki smo jih ustvarili s svojim vedenjem (kajenje, neprimerna hrana, vdihovanje kemikalij itd.), ustvari vnetje, saj se z vnetjem želi rešiti poškodbe tkiva.

Kronična »bolezen« je podobna temu, kot da bi se vsak dan urezali v točno določen del telesa in bi to urezino ponavljali dan za dnem, brez da bi pustili, da se zaceli, po možnosti bi na rano stresali še sol in druge kemikalije in s tem še bolj preprečevali njeno celjenje.

Če ne spoštujemo telesa in njegove želje po samozdravljenju in jo zatremo, si s tem tlakujemo pot do kroničnih bolezni.

RAZUMEVANJE PREHLADOV, OTEČENIH MANDLJEV, PROBLEMATIKE ANTIBIOTIKOV

Zakaj nastajajo kronične bolezni?

Kako si ljudje pridelajo raka ali katerokoli drugo »avtoimuno« »neozdravljivo« bolezen?

Prvi korak – nabiranje sluzi v tkivih, ki jo je telo ustvarilo, da svoja tkiva zaščiti pred tujki, ki jih vnašate v telo. Prav tako se zaradi tega limfni sistem začne polniti s kislim odpadom celične presnove. Obstrukcije v prebavnem traktu, ki so tam nastale zaradi neustreznega načina prehranjevanja pa ovirajo prebavo, absorpcijo in eliminacijo.

Drugi korak – redno vnašanje škodljivih hranil v telo, ki po določenem času povzroči 3 neljube dogodke:

1. Počasna in lena limfa zaradi obilice kislega celičnega odpada.
2. Prebavni trakt se zaradi napačne hrane in neustreznega kombiniranja hrane ne čisti učinkovito, zato prihaja do zaprtosti, vetrov, težav z odvajanjem, kar rezultira v postopnem zastrupljanju telesa.
3. Slabše delovanje endokrinih žlez (ščitnica, nadledvična žleza, hipofiza ipd.) zaradi eksterne vnašanja hormonov in nevrotansmitterjev, ki jih je sicer sposobno telo proizvesti samo ter zaradi slabe oskrbe celic s hranili. Poleg tega endokrine žleze slabše delujejo ob premajhnem vnosu hrane bogate z ogljikovimi hidrati (sadje, škrobne jedi) in ob neprimernem kombiniranju hrane (uživanje maščobnih in beljakovinskih jedi skupaj s hrano bogato z ogljikovimi hidrati). Slabše delovanje žlez bo nastopilo tudi, če se boste preprosto stradali in pojedli manj energije kot je vaše telo potrebuje (odrasle ženske cca 2500kcal/10.450kJ, odrasli moški minimalno 3000 kcal/12.540kJ).

Tretji korak – simptomi »akutne bolezni«, ki nastanejo kot posledica tega, da ledvica niso sposobna filtrirati gostega celičnega odpada, črevesje pa se ne čisti učinkovito, ljudje pa uživajo hrano, ki jih ne oskrbuje z zadostno energijo iz enostavnih ogljikovih hidratov, da bi se z lahkoto regeneriralo in pozdravilo. Celični odpad udari nazaj in se zato začne predelovati v limfnih vozličih s pomočjo bakterij, kar se kaže v: izkašljevanje gnoja, vročina, vneto grlo, utrujenost, zmanjšan apetit, otečene bezgavke.

Četrty korak – obisk zdravnika (namesto spoštovanja telesne potrebe po izločanju), ki poteka pribl. takole:

Zdravnik odkrije gnoj in bakterije v limfnih vozličih in to stanje poimenuje bolezen (gripa, angina ipd.).

Predpiše antibiotik/zdravila za zbijanje vročine ipd., da pobije bakterije, ki pa so tam samo zato, da bi telesu pomagale predelati in izločiti gnoj.

Antibiotik pobije bakterije, ki so predelovale gnoj, hkrati pa tudi nujno potrebne bakterije v prebavnem traktu in encime, ki dnevno predelujejo hrano. Zdravila za nižanje temperature po drugi strani onemogočajo tisto, kar je telo želelo doseči z dvigom telesne temperature. Onemogoči potenje in čiščenje telesa preko kože!

Zaradi nepredelane hrane v črevesju (pomanjkanje mikroorganizmov, ki jih je pobil antibiotik), se tam razrastejo glive in plesni, da bi pojedle te ostanke. To povzroči kopico neprijetnih simptomov (utrujenost, hujšanje, napihnjenost, kožne težave ipd.), kar ponovno poskušamo rešiti z antibiotiki (razrast kandidate - plesni je ena od posledic jemanja antibiotika, ki so nastale zato, ker je zdravilo uničilo vašo črevesno mikrofloro).

Vzrok otečenih mandljev (napačne izbire hrane ter posledično kisel celični odpad in limfatični zastoj) zaradi antibiotikov ostaja v nas in vodi v večje težave kot so gripe in prehladi ali celo pljučnice.

Peti korak – kopanje žlez in organov v lastnem »gnoju«, ki je v nas ostal, ker smo ubili mikroorganizme, nismo pa odstranili vzroka poškodbe (neustrezna prehrana in življenjski stil).

Šesti korak – prihod parazitov, da se gostijo na gnoju in limfatičnem zastoj: vnetje + bolečine + otekanje.

Sedmi korak – operacije bolečih delov telesa/kemoterapija/hormonske terapije/dodajanje inzulina (ne odstranimo vzroka, temveč simptom) – takšno »zdravljenje« telesa s travmami in strupi ter hormoni vodi v smrt oz. oslabitev in poškodbe zdravih celic (začetek raka) ter ugašanje endokrinih žlez.

Osmi korak – popoln kolaps endokrinih žlez, ugasnjen imunski sistem, metastaziranje in celična smrt zaradi acidoze in toksičnosti.

Najpomembnejše lekcije, ki jih lahko potegnemo iz opisa, kako nastanejo kronične bolezni današnjega časa torej so:

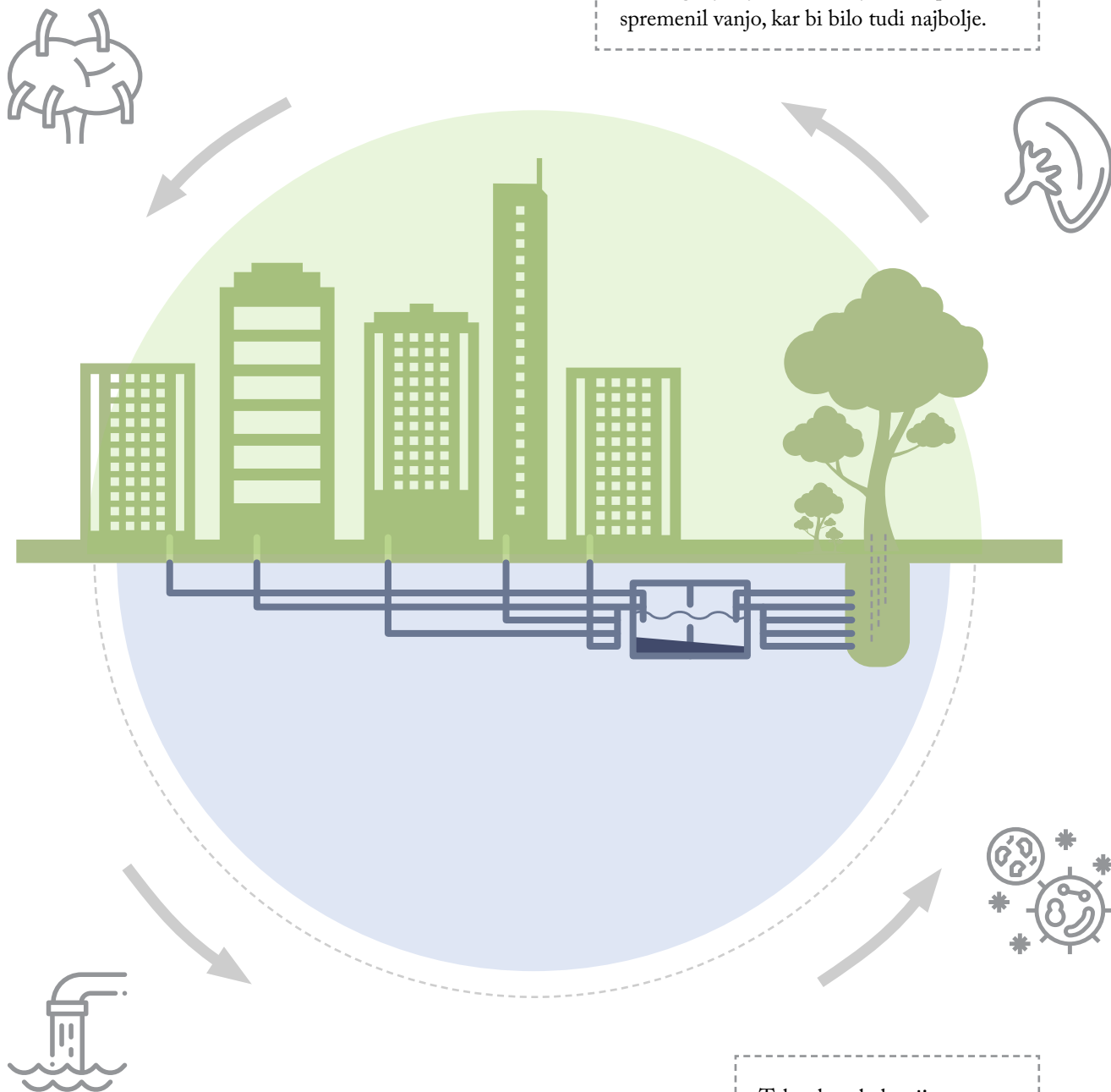
- **Vročina, kašljanje, gnoj, padec apetita** ipd. so načini, s katerimi se telo želi očistiti. Pustimo telesu, da to stori. Ko imamo vročino pijemo vodo, ki ji lahko dodamo sladkor ali pa sadni sok in s tem telesu damo energijo, ki jo potrebuje, brez da bi ga obremenjevali. Med vročino se izognemo kuhani hrani in kompleksnim obrokom, da ne pride do fermentacije in pretirane obremenitve telesa, ki se mora pozdraviti, s prehrano.
- **Degenerativne bolezni** nastanejo zaradi zatiranja simptomov čiščenja in zaradi neustrezne prebave, absorpcije, izkoristka in izločanja hranil in seveda zaradi napačnih izbir prehrane in življenjskega sloga.
- **Ne vnašajmo v telesa substanc, hrane in drugih delcev in kemikalij**, ki nas dražijo in se nalagajo v telesu, ki jih telo težko predeluje.

VELIKI LIMFNI SISTEM

Telesni sistem za odstranjevanje odpadnih snovi

Tako kot svoje smeti odstranjujemo v školjko, celice svoj odpad eliminirajo v limfni sistem.

Po tistem ko poteče razgradnja, se zgodi finalna eliminacija odpada. Limfa preostale stranske produkte izloči prek ledvic (če so ledvica preobremenjena ali šibka, to telo naredi skozi kožo). To se zgodi na podoben način kot če bi predelan domači odpad pronical iz gnojne jamo v zemljo in se ponovno spremenil vanjo, kar bi bilo tudi najboljše.



Ta odpad je potem odpeljan do limfnih vozličev s strani limfnih žil, tako kot odtočne cevi odstranjujejo blato v gnojno jamo pod hišo.

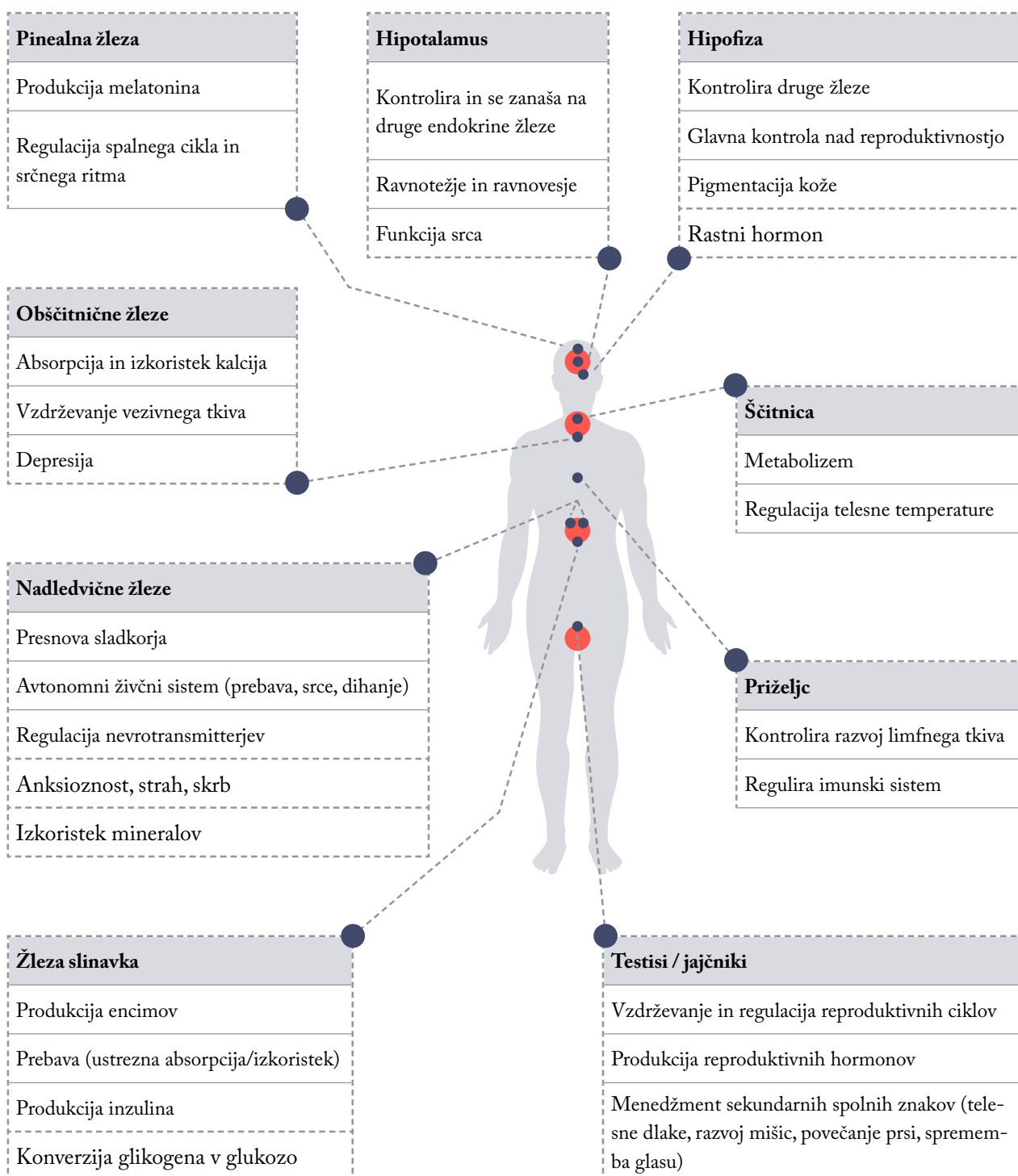
Tako kot bakterije v gnojni jami predelujejo odpad, tako bakterije v limfnih vozličih predelajo kisel odpad, mikrofagi pa uničijo poškodovane celice.

PRAVO RAZSTRUPLJANJE

Pravo razstrupljanje lahko dosežemo le takrat, ko iz telesa umaknemo substance, ki telo bremsenijo in vanj vnašamo le substance, ki so mu v pomoč in podporo.

Nivo razstrupljanja našega telesa je torej odvisen predvsem od tega, kako korenito in globoko spremembo navad in hranjenja bomo uvedli v svoje življenje.

NALOGE ENDOKRINIH ŽLEZ



POMEN ENDOKRINIH/EKSOKRINIH ŽLEZ ZA VAŠE ZDRAVJE IN ZNAKI, DA VAŠE TELO POTREBUJE RAZSTRUPLJANJE

Ko telo razumemo kot celoto, se tudi kaj kmalu zavemo, da odpoved enega samega dela lahko sproži verižno reakcijo in odpovedovanje vseh možnih tkiv.

Pri tem je treba nujno omeniti pogosto spregledane endokrine žleze, ki so nekakšen računalnik telesa in s proizvodnjo hormonov in nevrottransmitterjev, ki jih pošiljajo v krvni ali limfni sistem nadzorujejo delovanje organov. Prav tako so pomembne eksokrine žleze, vendar pa lahko večino "bolezenskih stanj" v današnji družbi pripišemo slabi funkciji endokrinih žlez.

Naša izobrazba nas pogosto ne nauči dovolj o tem, kako zelo pomembne so endokrine žleze za delovanje našega organizma in kakšne so posledice tega, da jih zanemarjamo ali ošibimo.

V nadaljevanju vam bomo predstavili naloge najpomembnejših žlez v telesu, ki so običajno vpletene pri različnih zdravstvenih težavah in različnih simptomih.

V seznamu bo poleg žlez in njihovih glavnih nalog naštetih tudi nekaj simptomov, kažejo na to, da so posamezne žleze lahko oslABLJENE. Po tem boste jasneje videli, kako globoko regeneracijo potrebuje vaše telo in kateri sistemi vašega telesa so najšibkejši.

Najpogosteje imajo ljudje težave z naslednjimi žlezami:

Hipofiza

Nadzorna žleza, ki sprošča hormonom podobne substance, s katerimi stimulira delovanje drugih endokrinih žlez. Če imate torej šibko hipofizo, lahko to oslabi vaše celotno telo in prevede do številnih simptomov, ki so predvsem nevrološki in lahko vodijo do stanja, kot je denimo multipla skleroza, cerebralna paraliza ipd.. Centralni del debelega črevesja je neposredno povezan s hipofizo. Če ta del črevesja postane toksičen ali kakorkoli poškodovan, lahko to vpliva na hipofizo, zato je pomemben del skrbi za hipofizo vezan tudi na skrb za črevesje. Hipofiza med drugim uravnava tudi reproduktivne organe, skrbi za pigmentacijo telesa in proizvaja rastni hormon. Locirana je v glavi (glej sliko), kjer ni limfnih vozličev za čiščenje limfe in če imamo limfatičen zastoj v glavi, potem moramo vedeti, da se v tej zastali limfi neprostoovoljno kopa tudi ena najpomembnejših endokrinih žlez.

Simptomi šibkosti hipofize: simptome oslABLJENE hipofize je razen pretirane rasti ali majhnosti težko opaziti, saj se lahko nanašajo tudi na druge žleze.

Ščitnica in obščitnične žleze

Je žleza, ki se nahaja na sprednjem delu vratu in je pogosta težava večine ljudi. Večina ljudi namreč uživa pasterizirane mlečne izdelke, ki telo spodbudijo, da proizvaja več sluzi, da se zaščiti pred takšno invazivno hrano. Glede na to, da se ščitnica nahaja ravno v predelu, kjer se tvori veliko te sluzi, začne sčasoma tudi ščitnica plavati v tej sluzi in bodisi postane hiperaktivna ali hipoaktivna. Poleg tega lahko ščitnica postane hipoaktivna tudi zaradi dolgotrajnega načrtnega ali nenačrtnega stradanja telesa (diete, vodni post, presnojedstvo s premajhnim vnosom kalorij) ter zaradi neustreznega razmerja hranil v prehrani (preveč maščobne hrane, premalo hrane bogate z ogljikovimi hidrati).

Naloga ščitnice je sicer nadzor nad presnovo vseh makrohranil (maščob, beljakovin, ogljikovih hidratov), nadzor nad srčnim utripom in dihanjem. Prav tako nadzira tempo absorpcije kalcija iz krvi, črevesja, kosti in ledvic, ter je prav tako kot hipofiza močno povezana z drugimi žlezami.

Simptomi šibkosti ščitnice: izguba kostne mase, lomljivi in krhki nohti, mrzle dlani in noge, izguba las, aritmije, depresija, šibka vezivna tkiva, počasen metabolizem, utrujenost, debelost, vroča oblivanja, krči, težave z rastjo. To so simptomi premalo aktivne ščitnice. Šibka ščitnica je lahko tudi hiperaktivna, kar se izraža v: hiperaktivnosti, hitrem hujšanju, golšavosti in pretirani rasti.

Nadledvične žleze

Locirane so nad ledvicami in so poleg hipofize ene najpomembnejših žlez iz dveh razlogov:

Prvi je ta, da proizvajajo neurotransmiterje, ki so bistveni za normalno delovanje možganov in živcev in ti neurotransmiterji vplivajo na odzive vseh mišic telesa (progastih in gladkih – skeletnih in organskih), kar pomeni, da imajo vpliv na odzive celotnega telesa.

Drugi razlog je pomen hormonov, ki jih proizvajajo te žleze: kortizol in kortizon za presnovo ogljikovih hidratov, aldosteron (regulacija pomembnih elektrolitov: natrij, kalij), in denimo progesteron. Veliko število teh steroidov v telesu deluje protivnetno.

V telesu mora biti vedno ravno prav hormonov, ki imajo destruktivno funkcijo in tistih, ki imajo konstruktivno. Če se določenih hormonov proizvaja preveč ali premalo, v telesu pride do verige neželenih reakcij, ki so posledica neravnovesja hormonov, ki vodi v vnetja in propadanja različnih tkiv.

Znaki šibkosti nadledvičnih žlez in dolgoročne posledice:

Nizek pritisk: Sistolični pod 118 (izmerite si ga na obeh rokah). Visok pritisk: za pribl. 50% primerov visokega pritiska so krive oslabiljene nadledvične žleze in preobremenjene ledvice od uživanja visokobeljakovinske in visokomaščobne prehrane. Zdrav krvni pritisk je 120-130 sistolični (zgornja številka) in 60-70 diastolični (spodnja številka).

Zdravojedi vegani imajo običajno nekoliko nižji krvni pritisk in ne čutijo vrtočlavice ali utrujenosti in to je normalno. Njihov pritisk je nižji saj veliko manj obremenjujejo ledvica saj nizkobeljakovinska in nizkomaščobna prehrana ustvarja manj kislih metabolnih presnovkov, s katerimi bi se sicer ukvarjala ledvica.

Vegani in presnojedci morajo predvsem paziti, da ne pojedjo premalo kcal/kJ, v tem primeru namreč svojemu telesu naredijo podobno škodo kot če bi uživali živalske izdelke in olja saj podhranjenost vodi v padec imunskega sistema in padec endokrinih žlez (vse celice namreč za svoje nemoteno delovanje potrebujejo dovolj energije iz enostavnih sladkorjev: glukoze in fruktoze). Če te energije ni, mora telo prisilno znižati svojo presnovo kar vodi v utrujenost, padec libida, izgubo mensturacije in še in še.

Dolgoročne posledice oziroma znaki šibkosti nadledvičnih žlez so številne: med drugim bolečine v spodnjem delu hrbta, burzitis in artritis, vnetje hrbtenjače, diabetes, šibka ledvica in mehur, astma, povišan holesterol v krvi, napadi panike, sramežljivost, nepotrpežljivost in druge težave povezane z živčevjem, ki smo jih omenili že pri hipofizi (multipla skleroza, cerebralna paraliza ipd.)

Pri ženskah: ciste, raki na rodilih, težave z zanositvijo, težave z menstruacijo (pretirane, manjka-joče), splavi, razraščanje tkiv v maternici.

Pri moških; rak prostate, težave z erekcijo, preveč testosterona, prostatitis.

Žleza slinavka

Proizvaja hormone, ki jih izloči neposredno v kri (inzulin) in encime, ki jih pošilja v črevesje za razgradnjo hrane.

Znaki šibkosti žleze slinavke:

Težave pri prebavi hrane: vetrovi, počasna prebava ali driska (neprebavljeni kosi hrane v blatu), vitkost in težava pri pridobivanju telesne teže, refluks/pekoča bolečina v srcu.

Žleze in hormonske terapije?

Ko žleze proizvajajo premalo ali preveč določenih hormonov, zdravniki to poskušajo rešiti s hormonskimi terapijami. Težava je v tem, da s tem, ko hormone v svoje telo vnašamo od zunaj, dan za dnem kažemo našim žlezam, da jim ni treba delati. Dolgoročno jemanje hormonov bo povzročilo trajno prenehanje delovanja vaših žlez in vas pahnilo še globlje v zdravstvene težave.

Katere substance škodujejo telesu?

Kako je torej prišlo do tega, da smo si nakopali težave in šibkosti svojih žlez? Najprej moramo pogledati, katere so tiste snovi in prakse, ki telesu najbolj škodijo in zakaj. Večina ljudi ima napačno predstavo o tem, kaj točno je najbolj zdrava hrana zanje, zato jim tudi ne uspe, da bi se ustrezno razstrupili in ozdraveli.

Substance, ki so za človeka škodljive, bi lahko razdelili na dva pola.

Prve substance so anorganske kemične spojine, druge pa so organske snovi iz hrane, ki jih naše telo težko predeluje.

Anorganske kemične spojine

Med okoljske strupe, ki našemu telesu škodijo in motijo njegovo delovanje, sodijo zelo različne kemijske spojine in molekule. To so izpušni plini, ki nastanejo ob gorenju fosilnih goriv, cigaretni dim, hlapi različnih barv, lakov, ličila in kozmetični izdelki, kovine posod ali delčki plastike iz plastenk, iz katerih jemo/pijemo, pesticidi in herbicidi v sadju in zelenjavi, hišni prah, čistila, umetna sladila, aditivi v hrani, zdravila.

Veliko teh stvari se nahaja tudi v maščobnih tkivih živali, saj živali prav tako jedo, pijejo in dihajo kot mi in morajo tudi one te okoljske strupe nekam shraniti. Če torej jemo živali s tem zaužijemo akumulirane in zelo visoke koncentracije okoljskih strupov.

Tem snovem se težko v celoti izognemo, lahko pa to vzamemo v zakup, ko izbiramo, kje bomo živeli, kaj bomo delali, kako bomo preživljali prosti čas, kaj bomo jedli ipd.

Četudi se vsem ne moremo izogniti, pa prihodnost vseeno ni povsem črna, saj bo naše telo bolje obvladalo borbo s temi strupi, če ga bomo primerno hranili!

Če želite biti zdravi, preživite čim več časa na svežem zraku, pijte čisto vodo, jejte ekološko sadje in zelenjavo, ne jejte živalskih tkiv polnih antibiotikov in drugih toksinov, pazite, v kaj se oblačite, s čim barvate hišo, se umivate ipd.

Organske snovi, ki niso narejene za človeško telo

Žal ljudje svoja telesa večinoma hranimo z zelo neprimerno prehrano in s tem dosežemo, da je negativen učinek zgoraj omenjenih okoljskih strupov toliko močnejši in bolj poguben.

Katera hrana je torej neprimerna za naše uživanje in zakaj?

Optimalna prehrana za ljudi je tista, ki vsebuje vlaknine

Ljudje smo po svoji konstituciji narejeni za predelavo plodov in sadežev ter užitnih mehkih zelenih listov, ki vsebujejo vlaknine in so čim manj obdelani (toplotno, mehansko, kemično).

Vlaknine v tej hrani so tiste, ki ohranjajo črevesje čisto. Če namreč hrano zaužijemo v celoti, skupaj z njenimi vlakninami, bodo vlaknine v hrani v črevesju nase vezale vodo in ustvarjale veliko mokro kepo, ki se bo iz vas izločila z lahkoto, večkrat na dan v obliki mehkega, nesmrdečega blata.

Poleg tega imajo vlaknine še eno izjemno pomembno vlogo. V debelem črevesju vlaknine fermentirajo in pri tem se tvorijo koristne kratkoverižne maščobne kisline in B vitamini, ki se ob primerni absorpciji lahko reabsorbirajo v kri in tam opravljajo svoje pomembne vloge. Maščobne kisline ščitijo žile pred poškodbami in jih krepijo, B-vitamini pa so odgovorni za dobro funkcioniranje možganov in imajo še mnoge druge koristne lastnosti. Za zdravje telesa je bistveno, da uživamo le živila, ki imajo vlaknine.

Ena glavnih težav moderne družbe je, da uživamo grozljivo majhne količine celih živil z vlakninami (sadja, zelenjave, nepredelanih žit in semen ter oreškov). Namesto tega uživamo delno fermentirano hrano, ki smo ji odvzeli vlaknine (kruh, prigrizki, peciva, sladkarije ipd.) in kjer so bakterije, glive in plesni že "pojedle" ogljikove hidrate in jih izkoristile za svojo rast ter živalsko hrano, ki vlaknin tako ali tako nima (jajca, meso, mlečni izdelki, med, ribe) in olja, ki naše telo preobremenijo z maščobo in onemogočijo optimalno prebavo ključnega hranila za naše celice in organe (ogljikovi hidrati).

Poleg tega za prebavo takšne hrane nismo primerno encimsko opremljeni, zato se v črevesju ne predela učinkovito. Iz tega razloga živalska in mastna hrana zaustavljata prebavni proces in poslabšujeta in upočasnjujeta krvni in limfni pretok.

Problematičnost olj v prečiščeni obliki (olivno, bučno ipd.)

Vsako olje je 100% maščoba. 1g maščobe ima 9kcal, 1g b ali OH pa samo 4 kcal. Če je olje 100% maščoba, ena žlica pa vsebuje 10g olja, ste s tem zaužili 90 kcal. Srednje veliko jabolko (pribl. 200 g) ima enako količino kalorij. Kaj je bolj nasitno? 5 jabolok ali 5 žlic olja? Naše telo ima v želodcu natančne senzorje za razteg in kcal, ki določijo, kdaj smo pojedli dovolj. Če vase dajemo hrano, ki ima veliko kcal iz vira maščob, vendar ima majhno težo in prostornino, nas ta hrana ne bo nasitila. Naše telo namreč v stanju lakote zahteva predvsem energijo: ogljikove hidrate. Če mu namesto tega damo maščobe, da s tem ne bomo potešili in nasitili, temveč ga bomo zgolj preobremenili.

Olja negativno vplivajo na sposobnost telesa, da optimalno presnovi sladkorje. Če namreč hkrati zaužijemo maščobe in sladkorje, se bo telo najprej lotilo predelovanja maščob, zato bo optimalna in hitra presnova sladkorjev začasno onemogočena. Iz tega razloga vam odsvetujem, da sadje ali škrobna živila uživajte skupaj z olji ali maslom (rastlinskim) oziroma, da se oljem, če le lahko, izognete.

Vsa olja in koncentrirane maščobe brez vlaknin – tudi ekstra deviško olivno olje, negativno vplivajo na arterijsko funkcijo po obroku in prenos kisika do celic. Obroki z veliko zelenjave ta negativni učinek sicer omilijo, vseeno pa olivno olje v tem pogledu nima nobene koristne funkcije. Bolje je, da uživajte maščobe oliv neposredno z olivami.

Telo zlahka pretvarja proste maščobe v telesne maščobe, saj je to zanj energetsko najmanj potraten proces. Poleg tega gredo neposredno v kri, ker niso vezane na vlaknine, da bi jih lahko z blatom po zaužitju nekaj izločili.

Po vrhu vsega so olja problematična tudi zato, ker pri stiskanju iz semen ali sadežev olja izgubijo svojo stabilnost (v semenih so namreč prisotni antioksidanti kot je denimo C vitamin). V stiku z zrakom in ob toplotni obdelavi zato maščobe oksidirajo. Tvorijo se prosti radikali – škodljive snovi, ki poškodujejo endotelijske celice (krvožilne celice) zaradi česar arterije takoj po mastnem obroku postanejo manj elastične.

Olja nadalje prekrijejo molekule škroba, če uživamo olja skupaj s hrano, bogato z ogljikovimi hidrati, kar vodi v slabo prebavo ogljikovih hidratov in razrast plesni (kandida). Hkrati pa olje v krvnem obtoku negativno vpliva tudi na prenos kisika do celic, saj prekrije eritrocite (krvne celice, ki celicam dostavljajo kisik). Če celice ne dobijo kisika, ne morejo proizvajati energije, tako kot tudi peč ne more kuriti drv brez kisika. Uporaba maščob je torej velik problem za zdravje in vitalnost celic, saj jim preprečuje celično dihanje.

Če celica ne more proizvajati energije, bo prej ali slej propadla oziroma se pokvarila (rak), vi pa boste ves čas utrujeni in brez energije.

Kuhanje brez olja: pražite čebulo/zelenjavo na vodi; za palačinke ipd. koristite neoprijemljivo teflonsko ali kamnito posodo na srednji temperaturi. V pečici pecite na nekoliko nižjih temperaturah in po potrebi uporabljajte peki papir). Solate jejte brez vsega ali uporabite zgolj balzamični kis ali balzamično kremo.

Prehrana v restavracijah: recite natakarju, da vam olje povzroča hude prebavne motnje in težave in ga prosite, če lahko stvari za vas pripravijo brez olja (po potrebi mu razložite, naj pražijo na vodi in pečejo le na vročem zraku. Vprašajte ga, za katere jedi na meniju lahko to stori).

Če želite biti zdravi, namesto olja uživajte cele plodove (olive, oreščke, semena) vendar v zelo majhnih količinah. Maščobe naj predstavljajo le 5% do 10% vašega dnevnega kalorijskega vnosa.

Vrednost surove hrane v primerjavi s kuhano za potrebe celične regeneracije

Za regeneracijo našega telesa je še posebej koristna presna (surova hrana), saj poleg vlaknin vsebuje tudi žive encime (ki se uničijo pri višjih temperaturah), ki našemu telesu še dodatno pomagajo pri ustreznih prebavi hrane in reakcijah.

Kuhana ali gnijoča hrana (živalski izdelki) sta encimsko mrtvi (encimi na visoki temperaturi izginejo), zato mora telo za njuno prebavo porabljeni več energije (izguba energije še posebej velja za živalsko hrano, ki ima beljakovine, ki so za telesno presnovo zelo zahtevne in nima vlaknin). Dokler je telo zdravo, je sposobno prenesti manjšo količino takšne hrane, ko pa začne odpovedovati, pa mu to vzame preveč energije.

Poleg tega imamo v prebavnem traktu tudi svoje encime. Zanimivo je, da so v našem celotnem traktu pretežno prisotni bazični encimi za presnovo sladkorjev in nenasičenih maščobnih kislin (sadje in zelenjava), kisle encime za presnovo enostavnejših beljakovin (semen in oreškov) pa imamo zgolj v želodcu.

Če bi to upoštevali, bi se torej prehranjevali s prehrano, ki pretežno zahteva bazične encime (sadje in zelenjava ter škrobna živila), ne pa s hrano, ki zahteva kisle (meso, jajca, ribe) ali s hrano, ki draži črevesje, da proizvaja veliko obrambne sluzi (mlečni izdelki).

Če želite biti zdravi, uživajte visok delež svojih dnevnih potreb po energiji iz surovega sadja in zelenjave. Na primer če je vaša dnevna poraba energije 2500kcal, ciljajte na to, da vaj polovico teh kalorij zaužijete iz presnega sadja in zelenjave. Predvsem iz sadja, kajti zelenjava ima zelo majhno energijsko vrednost. Preostalo energijo zaužijte iz naravnih škrobnih živil (riž, koruza, krompir, ajda, buče, kvinoja ipd.). Za najboljši možen zdravilni učinek lahko tudi vseh 2500 kcal zaužijete iz surovega sadja in zelenjave ampak pozor: večina ljudi ni vajena pojesti velikih količin hrane, zato se na presni prehrani pogosto nezavedno podhranijo, kar vodi v slabe zdravstvene izide.

PROBLEMI UŽIVANJA ŽIVALSKIH IZDELKOV

Enega največjih problemov poleg procesirane hrane za ljudi predstavlja uživanje živalskih izdelkov. Razlogov zato je več.

Meso, jajca, ribe

Poglejmo najprej problematiko mesa in mesnih izdelkov za zdravje.

Gnitje v črevesju preprečuje ustrezno fermentacijo rastlinske hrane

Ko žival umre, se v trenutku začne proces gnitja, da bi se tkivo živali lahko ustrezno razgradilo. Pri tem gnitju sodelujejo različni črvi in bakterije, ki so narejene tako, da predelujejo meso. Zato te bakterije ne bi smele obstajati znotraj živega telesa (ki je prav tako sestavljeno iz mesa!), temveč bi morale svoje dejavnosti opravljati na zraku/v zemlji.

Iz tega razloga imajo mesojede ali vsejede živali veliko bolj velike in kisle želodce kot ljudje (zmožni so razgraditi cele kosti in druge dele živali) in tudi primerne zobe in požiralnik, hkrati pa imajo veliko krajše prebavne trakte, ki so namenjeni temu, da morebitne nepredelane ostanke pojedениh živali čim prej izločijo iz svojih teles.

Ljudje imamo dolge prebavne trakte namenjene absorpciji hranil iz rastlin in počasnemu pomikanju hrane skozi prebavni trakt. Če jemo rastlinsko hrano, se ta normalno prebavi, ostanki vlaknin pa v debelem črevesju nemoteno fermentirajo in tvorijo velike gmote blata, ki ga z lahkoto izločamo iz črevesja.

Če poleg rastlinske prehrane jemo meso, proces gnitja (kisel proces) z bakterijami nevtralizira bazične encime v tankem črevesju, v debelem črevesju pa onemogoči nemoten proces fermentacije (fermentacija in gnitje sta drugačna procesa). S tem se celotna prebava ustavi, kar povzroči vrenje, napihnjenost, utrujenost, slabo počutje, vetrove in manko energije. Poleg tega imajo mikroorganizmi, ki uživajo ostanke živalske hrane svojo presnovo in v vašem prebavnem traktu izločajo številne toksične odpadke, ki lahko poškodujejo sluznico vašega črevesja).

Poleg tega nasičene maščobe iz živalskih ostankov oksidirajo še hitreje kot rastlinska olja in tvorijo še več prostih radikalov, ki poškodujejo in vnamajo endotelijske celice vašega krvožilja, kar povzroči kopičenje holesterola in plakov in razvoj srčnožilne "bolezni".

Če želite biti zdravi, ne mešajte hrane, ki fermentira in hrane, ki gnije, oziroma prenehajte jesti hrano, ki gnije.

Pomanjkanje pravih encimov

Kot že rečeno, imamo ljudje encime za presnovo beljakovin zgolj v želodcu in imamo šibko želodčno kislino, ki ni primerna za razkranjanje mesa. Poleg tega pečeno meso ne vsebuje živih encimov, ki bi pripomogli k prebavi, temveč prebavo samo otežuje in upočasnjuje.

Če želite biti zdravi, ne jejte hrane, za katero telo nima dovolj prebavnih encimov.

Tvorba kislin

Ljudje smo bitja, ki svojo energijo pridobivamo predvsem s pomočjo kisika in ogljika. Glavni elementi, ki naše telo ohranjajo živahno, zdravo in vitalno, so bazični elementi, prisotni v sadju, zelenjavi (kalcij, kalij, magnezij ipd.) ter škrobnih živilih (žita, gomolji, dodoločene mere tudi stročnice).

Elementi, ki jih naše telo v določenih oblikah ne more porabiti, so kisli elementi, kot sta denimo dušik in žveplo. Dušik in žveplo sta v hrani vezana na dele beljakovin (aminokislina).

Največ teh elementov je prisotno na aminokislinah živalskega izvora. V procesu presnove celice teh elementov ne morejo uporabiti, zato jih v obliki kislin izločijo v limfni sistem, kjer bi se morale izločiti s pomočjo ledvic in kože.

Telo ne more izkoriščati beljakovin kot gorivo, zato ljudje na beljakovinskih dietah shujšajo. Telo mora v primeru visokih vnosov beljakovin brez ogljikovih hidratov (na primer ko jeste jajca in zelenjavo) za energijo potem v sili izkoriščati svoja maščobna tkiva in mišična tkiva ter zaloge energije (glikogen v mišicah in jetrih).

Vi ste hujšanja seveda veseli, ne razumete pa, da pri takem hujšanju uničujete svoja ledvica in se učinkovito dehidrirate.

Telo namreč nevtralizira kisline s tem, da jih preko urina skupaj z vašo vodo in bistvenimi elektroliti, ki jih potrebujete za hidracijo, pošilja v straniščno školjko (pogubna praksa za hidriranost telesa).

Pomembno je, da razumete, da presežne kisline v telesu niso zaželene, saj uničujejo in razkrajajo tkiva.

Telo se zato pred prevelikimi količinami kislin brani s tem, da k njim privleče svoje bazične elemente (kalcij, kalij, magnezij ipd.) in lipide (holesterol) ter jih spreminja v soli in kamne.

S tem človeška tkiva izgubljajo pomembne elektrolite in snovi, ki jih sicer ohranjajo vitalne in hidrirane.

Če človek je veliko hrane, ki ob celični presnovi tvori kisline (vsa visoko-beljakovinska prehrana), zaradi teh kislin izgublja elektrolite, vodo in se zato hitreje stara in propada.

Če želite biti vitalni in zdravi, ne jejte živalskih beljakovin.

Odrekanje hrani bogati z ogljikovimi hidrati je stradanje, ki vodi v dolgoročno debelost.

Ko jeste hrano, ki ne vsebuje veliko goriva (ogljikovih hidratov) in vsebuje veliko maščobe in beljakovin, ki jih ne more učinkovito pretvarjati v energijo, s tem učite telo, naj postane učinkovit zbirnik maščobe. S hrano revno z ogljikovimi hidrati ga namreč učinkovito stradate, saj sta glukoza in fruktoza glavna vira energije za delovanje vseh vaših celic (možganskih, mišičnih, organskih, spolnih, žleznih itd.). Zaradi stradanja telo zniža svojo presnovo in delovanje endokrinih žlez. Zato se boste takoj po takšnih dietah, ko bo telo z lakoto zahtevalo ogljikove hidrate, hitro zredilo do še večje telesne teže, kot ste jo imeli, preden ste šli na takšno dieto. Na dolgi rok zato z dietami, ki vas učijo, da jeste meso in jajca in da se izogibate sadju in škrobu, postajate vedno bolj debeli in bolni.

Nevrotransmiterji in hormoni – stimulansi

Živali so nam po svoji sestavi podobne. Tako kot mi v svojih endokrinih žlezah proizvajamo različne hormone in neurotransmiterje, tako to počno tudi živali.

Ko so noseče ali ko se borijo za življenje iz svojih žlez spuščajo še večje količine podobnih hormonov, kot jih imamo mi: adrenalin, estrogen, progesteron ipd. Če redno uživamo večje količine živalskih izdelkov, s tem uživamo tudi hormone teh živali.

Naše telo je izjemno racionalno. Če vanj vnašamo snovi, ki bi jih moralo telo proizvajati samo, telo začne proizvajati manj teh snovi. Neprimerna aktivnost vaših žlez je zelo slabo znamenje za vaše nadaljnje zdravstvene probleme.

Vnašanje zunanjih hormonov si predstavljajte kot bergle. Če zdravega človeka prisilite, da 20 let nosi bergle ali se vozi na vozičku, kakšno mislite, da bo po tolikšnem času stanje njegovih nog?

Če želite biti vitalni in zdravi ne vnašajte vase hormonov, ki jih morajo proizvajati vaše endokrine žleze.

Toksini nakopičeni v maščobnih tkivih (motilci endokrinih žlez)

V današnjem času je poleg omenjenih elementov treba omeniti tudi to, da živali, tako kot ljudje, različne toksične elemente iz okolja (zdravila, barve, plini, dim ipd.), ki jih ne zmorejo izločiti, shranijo v svojih maščobnih celicah (ki so povsod, ne le v »mastnih kosih«!). Tam jim namreč najmanj škodijo.

Ženske pa se svojih toksinov v določeni meri znebijo med nosečnostjo, ko jih prenesejo na plod prek placente, oziroma jih nadalje izločajo iz telesa tudi prek svojega mleka.

To verjetno pojasni ogromno število genetsko šibkih otrok, ki od svojih vsejedi mater dobijo porcijo vseh toksinov, hkrati pa podedujejo še zastan limfatični sistem. Odličen recept za okvare ploda in alergije.

Ko pojemo zrezek ali jajce, mleko, s tem torej zaužijemo tudi koncentrirano količino strupov, ki so bili nakopičeni v živalskih tkivih. Ti strupi negativno vplivajo na delovanje organov, še posebej takrat, ko je organizem že dehidriran, ko imate zastalo limfo in oviran prebavni trakt in slabo delujoče endokrine žleze.

Če želite biti zdravi, jejte hrano nizko v prehranski verigi.

ZDRAVJE JE SPRIČEVALO, HRANA SPROTNE OCENE

Ključ do zdravja je ugodno povprečje



Zdravje je namreč kot bančni račun: Če ste močno v rdečih številkah, boste hitro potrebovali zelo velike pozitivne depozite, sicer vas bodo negativne obresti ugonobile.

Kot vidite, se vsa hrana nahaja nekje na kontinuumu. Bližje kot boste petici, boljše priložnost boste dali svojemu telesu, da se pozdravi samo in manj ga boste ovirali.

Električna vrednost hrane

Hrana nima zgolj hranilne vrednosti, temveč ima tudi svojo valovno dolžino oziroma energijo, ki jo lahko izmerimo v angstromih. Zdravo in živo človeško telo ima električni potencial, ki se ga lahko izmeri z elektromagnetnimi napravami. Največ tega potenciala je v naših možganih, ki so prave antene za oddajanje frekvenc.

V spodnji tabeli si oglejte, kakšna je električna energija hrane, ki jo jeste.

Energija zdrave hrane	Električna energija v angstromih
Surovo sveže sadje	8000 do 10000 angstromov
Zelenjava (sveža, surova)	8000 do 9000 angstromov
Mleko (surovo, sveže) za dojenčke mlajše od 2 let	8500 angstromov
Kuhana zelenjava	4000 do 6500 angstromov
Energija toksične hrane	
Pasterizirano mleko	2000 angstromov
Sir	1800 angstromov
Kuhano meso	0 angstromov
Frekvenca telesa	
Povprečen človek	6500 angstromov
Rakavi bolniki (splošno)	4875 angstromov

Opozorilo: Če želite biti zdravi, jejte netoksično hrano z visoko frekvenco. Pozor: četudi ima nepasterizirano mleko drugih živali visok energetske potencial ima še vedno drugačne količine laktoze in beljakovin ter drugih hranil, kar naš organizem vzdraži, da ustvarja sluz in da se mleko ne more v celoti prebaviti. Zato rešitev ni v kupovanju surovega kravjega mleka (polnega hormonov in toksinov), temveč prenehanje uživanja mleka.

MLEKO

Za mleko veljajo podobne trditve, kot za meso, ima pa še eno dodatno problematiko.

Mamino mleko je za dojenčka odlično, če mama le ni toksična in uživa zdravo rastlinsko prehrano. Po drugi strani pa kravje ali katerokoli drugo mleko za človeka ni primerno, saj vsebuje drugačne količine mlečnega sladkorja in neprimerno več beljakovin kot človeško.

Zakaj so večje količine laktoze (mlečnega sladkorja) problem?

Poleg vseh tveganj, ki pridejo z mesom, ima mleko še dodatno problematiko. Po obdobju dojenja namreč mleko postane za človeka tuja snov, ki je ne zmore učinkovito prebaviti iz več razlogov.

Druga težava pa je uživanje mleka druge živali. Težava je namreč v tem, da ima vsaka žival prilagojeno sestavo mleka. Živali, ki predvsem rastejo telesno (ne možgansko) imajo v svojem mleku večji delež beljakovin in manjši delež ogljikovih hidratov in maščob, pri ljudeh in humanoidnih opicah pa je zadeva drugačna.

Zakaj je to pomembno? Zato ker je različnim razmerjem hranil prilagojen tudi prebavni trakt in izločanje encimov.

Kravje mleko ima veliko več kazeina (mlečne beljakovine) kot človeško, poleg tega pa človek ob odmiku od dojke izgubi dva ključna elementa za prebavo kazeina: sirilo (snov, ki se proizvaja v želodcu in poskrbi, da se kazein razgradi in prebavi) in bakterija bacillus bifidus (prisotna na maternih dojkah in kravjemu vimenu).

Po dojenju oziroma ob hranjenju z mlekom iz tetrapaka/ steklenice torej izgubimo ključne encime in bakterije, ki bi sicer prebavile kompleksno molekulo kazeina. Zato morajo vlogo prebave kazeina opravljati encimi v našem črevesju, ki pa na želost niso narejeni za razkrajanje tako kompleksnih molekul.

Kravja beljakovina kazein zato povzroči imuni odziv telesa na tujo beljakovino. Tvorjenje sluzi po prebavnem traktu. Neprebavljeni kazein lahko povzroči poškodbe in krvavenje prebavnega trakta, kar lahko vodi v anemijo in prebavne motnje ter zaprtje, saj kazein dolgo časa ostaja v želodcu, ker ga naši encimi ne znajo prebaviti.

Poleg tega ima mleko še eno problematično substanco, mlečni sladkor: laktozo.

Dokler smo dojeni naš prebavni trakt proizvaja encim laktaza, ki razgradi laktozo na glukozo in galaktozo, poleg tega pa imamo tudi encim beta galaktosidaza, ki galaktozo spremeni v glukozo (galaktoze, ki je sicer eneostavni sladkor, ljudje namreč ne moremo uporabiti za energijo - to lahko storimo le z glukozo in fruktozo).

Po obdobju dojenja nekateri ljudje izgubijo oba encima in po zaužitju mleka takoj dobijo drisko, saj telo sladkorjev, ki jih ne more razgraditi, takoj pošlje do debelega črevesja, kjer ta sladkor uporabijo bakterije. To pa povzroči alkoholno vrenje in fermentacijo, kar človeku, ki nima encima laktaze povzroči hude bolečine in drisko.

Drugi ljudje (predvsem severni evropejci in američani) pa morda imajo encim laktazo, zato jim mleko ne povzroči driske, jim patežave povzroči galaktoza. Sladkor, ki ga telo ne more uporabiti, se namreč nalaga v človeških tkivih (na očeh in rodilih ter na koži) in verjetno povzroča težave z očesno mrežo, kožnimi težavami in neplodnost.

Hočete biti zdravi? Prenehajte z uživanjem teličkove hrane.

Bolezen je torej posledica tega, da smo telo izpostavili:

Toksičnosti (kemikalije, fosilna goriva, pesticidi, herbicidi, antibiotiki),

Acidozi (nastajanje kislin zaradi beljakovinsko bogate hrane z veliko žvepla: meso, jajca, ribe, mlečni izdelki),

Dražičim snovem, ki so spodbudile prekomerno nastajanje sluzi in namnožitvev parazitov (fermentirana hrana, mlečni izdelki),

Stradanju - ljudje si delamo največjo škodo s tem, ko skušamo jesti manj in ko svojemu telesu odvzamemo ali omejujemo energijo: hrano bogato z ogljikovimi hidrati: sadje, zelenjavo, gomolje, žita, stročnice in to hrano nadomeščamo s prehrano polno maščob in beljakovin (živalsko hrano in olja). S stradanjem telesu odvzamemo gorivo, na katerega delujejo vse njegove celice in ga izpostavimo propadu.

Rezultat teh štirih stanj je **huda dehidracija telesa** in propadanje celic in organov.

Genetske šibkosti

Kakor ravnamo z eno celico, tako ravnamo z vsemi celicami. Če se več generacij ljudi zastruplja s hrano, kemikalijami in nezdravim življenjskim stilom (stres, sedenje), potem se to pozna tudi na zarodnih celicah, ki postajajo vedno bolj šibke.

Prav tako matere na svoje otroke prek placente in popkovine prenesejo svoj limfni sistem in hranila iz hrane. Če torej jeste kislotvorno hrano (meso, mlečne izdelke, sladkarije, alkohol, kavo, čokolado in druge stimulanse), kako menite, da bo to ustrezalo otroku, ki je bil narejen za sadje in zelenjavo ter škrob?

Zaradi teh napak se otroci že rojevajo s počasnimi in zastalimi limfnimi sistemi, obloženimi arterijami in raznimi drugimi poškodbami.

Če želite, da so vaši otroci zdravi in še nimate otrok, se očistite stare nesnage in regenerirajte svoje celice. Če jih že imate, pa se potrudite, da v svojo obstoječo družino uvedete nove prehranske navade. Začnite seveda samo pri sebi!

Regeneracija tkiv

Vaše telo se bo začelo obnavljati in zdraviti takoj, ko boste izboljšali svoje prehranske navade.

Če ste včasih jedli samo v McDonalld'su, boste napredovali že samo s tem, da boste jedli več sadja in zelenjave, četudi boste še vedno jedli meso in mlečne izdelke. Vsaka toksična stvar, ki jo boste umaknili vam bo pomagala.

Kar boste izbrali sami, je vaš nivo obnove. Večje kot bodo spremembe, hitreje se bo telo začelo čistiti in obnavljati.

Za tiste, ki že imate kronične degenerativne bolezni v polnem razmahu, je priporočljivo, da naredite čim večje korake v čim krajšem času.

Za vašo lažjo predstavo smo hrano razvrstili na lestvici od 1 do 10, pri čemer 1 označuje najslabša živila, ki jih lahko jeste, 10 pa najboljša.

Razumevanje oznak:

- Živila označena z rdečo so za telo toksična in je za vas bolje, da jih ne uživajte, razen, če nimate drugega.
- Živila označena z rumeno so živila, ki jih sicer ne potrebujete, vam pa, če ste zdravi, vsaj ne bodo povzročala prevelike škode.
- Živila označena z oranžno so za vaše telo neškodljiva oziroma proizvajajo minimalen kisel odpad. Če jih boste kombinirali z dovolj sveže hrane, boste z lahkoto ohranili zdravje.
- Najbolj koristna in regeneracijska pa so živila, označena z zeleno. S svetlo zeleno so označena živila, ki jih je priporočljivo uživati v zelo majhnih količinah, ker vsebujejo veliko maščob in beljakovin, za kar naše telo ni najbolje prilagojeno.
- Z modro so označene dodatne dejavnosti, ki so nujno potrebne za vaše zdravje.

Oznaka	Vrsta hrane	Ocena
●	Fast food prehrana: cvrto, meso, pomfri, rafinirana olja, ojačevalci okusa, zgoščevalci ipd.	1
●	Mlečni izdelki	2
●	Meso	3
●	Fermentirana prehrana (tempeh, kimči, kruh)	4
●	Oreščki, semena, olive, avokado, kokos	5
●	Kislotvorna žita in njihovi izdelki (pšenica) ter stročnice	6
●	Brezglutenska žita in škrobnati gomolji ter kuhano sadje/zelenjava	7
●	Surovi kalčki iz žit in stročnic	8
●	Sveža zelenjava	9
●	Sveže sadje	10
●	Voda - popijte 2-3 litre na dan za ustrezno hidracijo ter odlično počutje, spanje in regeneracijo.	Nujno
●	Sonce in sveži zrak: potrebujete kisik in vitamin D	Nujno
●	Premikanje telesa (pogovorni tempo hoje, kolesarjenja ali plavanja vam bo pomagal pomakniti limfo, se potiti in regenerirati ter pridobiti pusto telesno maso)	Nujno
●	Spanje - zelo pomembno je, da greste zvečer spat med 20h in 22h zaradi regeneracije telesa in uravnavanja hormonskega ravnovesja.	Nujno

Sočni post

Protokol je primeren samo za šibke ljudi z malo maščobnega tkiva in oslabljenim telesom zaradi kemičnih terapij in odstranitve organov. Zdravi ljudje naj najraje uživajo sadje ali smutije zaradi pomena vlaknin. Če lahko ljudje le pijejo sok, morate dodati sladkor, da oseba dobi dovolj energije! 2500 kcal za žensko/3000 kcal za moškega.

Drugi vidiki celične regeneracije in degeneracije

Pri zdravju in regeneraciji telesa pa ni pomembna zgolj prehrana in kemikalije, temveč imajo na vaše zdravje močan vpliv tudi drugi nivoji vašega življenja.

Čustva in misli ter osvobajanje duše

Ljudje še zdaleč nismo zgolj telesna bitja, temveč smo tudi čustvena, miselna in duhovna bitja. Negativno nabita čustva ustavijo proces prebave, negativno vplivajo na celično dihanje in regeneracijo in prav tako prispevajo k degeneraciji tkiv.

Čustva in misli z negativnim vplivom na telo: jeza, nezaupanje, ljubosumje, strah, negotovost, depresija, žalost, brezup, zavist, zamera, otožnost, brezcilnost, nehvaležnost, pohlep.

Čustva in misli s pozitivnim vplivom na telo: zaupanje, vera, sreča, veselje, samozavest, pogum, ljubezen, hvaležnost, pogum.

Če v vašem življenju prevladujejo negativna čustva in misli in če nimate ciljev, vam toplo priporočam, da si na tem področju poiščete pomoč in začnete čistiti tudi emocionalno nesnago.

Na tem področju vam z veseljem priporočim dve osebi, [Martino Praprotnik](#) in [Lili Knafelc](#), ki sta z delom na sebi in svojih strankah s pomočjo spremembe čustvovanja in odnosa do življenja dosegli izjemne rezultate.

Neppravilno dihanje

Globoko in pravilno dihanje alkalizira telo, plitko dihanje ovira telo pri tem, da bi se v njem optimalno odvijale vse potrebne reakcije. Kisik je namreč eden od bistvenih elementov, ki sodelujejo pri vseh kemijskih reakcijah in če ga v svoje telo zaradi nepravilnega dihanja ne dobite dovolj, prav tako negativno vplivate na delovanje organov in žlez.

Priporočam vam, da preizkusite [Wim Hof](#) dihalno tehniko ali se udeležite delavnice o dihanju pri [Brigiti Langerholc Žagar](#). Globoko dihanje lahko izvajate tudi na kolesu ali med drugimi telesnimi aktivnostmi. Zelo priporočljivo je tudi, da se občasno kopate v mrzli vodi in globoko dihate in s tem še dodatno pomagate svojemu limfnemu in krvnemu obtoku.

Lahkotna vadba

Vadba je izjemno pomembna za naše telo in duha in tudi za naš proces razstrupljanja. Ko se gibljemo, se bolje pomikata naša limfa in kri. Je pa v procesu detoksa priporočljivo, da vadba ni preveč intenzivna, saj je to dodaten stres za telo.

Priporočam vam, da med detoksom izvajate sprehode, ki naj trajajo vsaj 30 do 60 min, da plavate (če imate to možnost), izvajate raztezne in razgibalne vaje ali jogo. Zelo priporočljivo je tudi kolesarjenje. Na kolesu namreč ne obremenjujete preveč svojih sklepov, vendarle pa pomikate limfo, črpate veliko krvi po telesu in globoko dihate. Kolo je izjemna vadba za regeneracijo telesa.

Izredno pomembno je, da vso to vadbo izvajate na svežem zraku, v naravi, najbolje v gozdu.

Grounding – prizemljevanje

Astronavti so v preteklosti, ko so bili v vesolju, zbolevali. Prav tako so zbolevali mornarji, ki so bili dolgo časa na morju. Znanstveniki so ugotovili, da jim je manjkala stik z zemljo, preko katerega bi se sprostil njihov energijski potencial.

Žal ima na naše telo zelo podoben učinek to, da po svetu hodimo v čevljih z gumijastim podplatom, ki nas odrežejo od zemljine frekvence, s katero bi morali biti ves čas povezani.

Priporočam vam, da začnete čim več hoditi bosi. Vsaj 15 min na dan si sezujete čevlje in hodite po naravni podlagi: po travi, zemlji, gozdu in videli boste, kako srečno in izpolnjeno se boste počutili. In če se bosta tako dobro počutila vaše srce in glava, se bodo enako počutila vaše celice, kar vam bo pomagalo na vaši poti celične regeneracije in detoksa.

RAZSTRUPLJANJE OZ. ČIŠČENJE NESNAGE

Edini način, da se znebimo vzrokov nastanka bolezni.

Skrb za svoje zdravje je celostna in zajema: Spremembo prehrane, okolja, življenja in intenzivno delo na sebi. Začnemo s prehrano, da dobimo energijo za vse ostalo in da se očistimo nesnage.

Dlje kot je napredovala vaša »bolezen«, bolj globoko in celostno čiščenje ter spremembe potrebujete.

Priporočam vam, da vas pri tem nekdo vodi in vam svetuje. Protokol je sicer enostaven, živeti v skladu z njim pa je zaradi navad današnje družbe in navezanosti na nezdravo hrano precej težji. Za naročilo na posvet za vam primeren detoks program se lahko prijavite na:

info@luckyshelly.com

Poizvedovanja in vprašanja so možna na: 040-826-364 (vsak delovni dan med 9:00 in 18:00)

Predlog protokola

V nadaljevanju smo vam sestavili menije, ki jih uporabite glede na vaše trenutno zdravstveno stanje in želje po detoksu. Nobenega smisla ni, da trpite in se mučite samo zato, da boste »zdržali« kakšen dan več.

Vzemite to pot kot eksperiment svoje volje in sposobnosti. Razstrupljanje ni nekaj, kar traja tri dni, temveč gre za malce dolgotrajnejši proces, saj morate iz telesa spraviti umazanijo in toksine, ki se je v njem nabirala leta in leta.

Vseeno pa lahko manjše spremembe vidite po vsakem koraku, ki ga napravite v pravo smer.

Za vas smo pripravili štiri koncepte menija, ki vam bodo pomagali, da se na lestvici razstrupljanja pomaknete navzgor.

Začnite jesti takoj ko vstanete, da vaše žleze dobijo energijo za optimalno delovanje, jejte dokler niste tako siti, da vase ne morete in ne želite dati niti enega grizljaja hrane več. Ne pozabite, da morate dnevno zaužiti vsaj 2500 kcal, kar ni malo, še posebej, če boste jedli veliko sadnih obrokov. Odlično je, če nehate jesti vsaj uro ali 2 pred spanjem, zato, da ne greste v posteljo s polnim želodcem.

Meni 1: Mehki začetki

Iz menija izločite koncentrirane maščobe – olja ipd., živalske izdelke ter stročnice in oreščke) – primeren za sorazmerno zdrave vsejede osebe in vegane. Primeren za ljudi z manjšimi zdravstvenimi težavami, ki so jedli veliko procesirane in mastne hrane (zaprtost, začetki bolečin v sklepih, povišan holesterol, pritisk, prekomerna telesna teža ipd.

Zajtrk: ena vrsta sadja ali melona

Kosilo: velika mešana solata brez olja in naravno škrobno živilo (riž, krompir, sladki krompir, ajdova kaša) + na hitro prepražena zelenjava

Večerja: velika solata brez olja, naravno škrobno živilo (rjavi riž, krompir, sladki krompir, ajdova kaša) + na hitro prepražena zelenjava.

Morebitne malice:

Sadje do kosila ali sveže stisnjen sadni sok.

Ko začnete jesti kuhano hrano in zelenjavo (popoldan): surova zelenjava ali koruza (korenček, kumara, bučka ipd.)

Meni 2: Pogumno nadaljevanje

Vsa pravila iz prvega menija – razlika je v tem, da namesto kosila jeste surovo sadje ali zelenjavo in da izločite vsa žita) – primeren za ljudi s srednjimi zdravstvenimi težavami (artritis, gastritis, predrakava stanja ipd.)

Zajtrk: ena vrsta sadja ali melona

Kosilo: ena vrsta sadja ali melona ali smuti

Večerja: škrobno živilo (riž, krompir, ajda, pira, kvinoja, sladki krompir) z dodatkom velike solate brez olja z na hitro prepraženo zelenjavo

Morebitne malice:

Sadje ali sveže stisnjen sadni sok.

Ko začnete jesti kuhano hrano in zelenjavo (popoldan): surova zelenjava ali koruza (korenček, kumara, bučka ipd.)

Meni 3: All in prehranski detoks

Vsa pravila iz drugega menija – razlika je v tem, da namesto kuhane zelenjave zvečer zaužijete surovo zelenjavo ali sadje – primeren za ljudi z dlje trajajočimi malce resnejšimi zdravstvenimi težavami (arthritis, gastritis, predrakava stanja ipd).

Zajtrk: ena vrsta sadja ali melona ali smuti

Kosilo: ena vrsta sadja ali melona ali smuti

Večerja: ena vrsta sadja ali melona ali velika mešana solata brez olja

Morebitne malice:

Sadje ali melona ali sveže stisnjen sadni sok

Meni 4: postenje s sokovi ali vodnatim sadjem

Cel dan uživajte samo sadje ene vrste, priporočamo vodnato sezonsko sadje. Bolj kot je sadje sladko, počasnejši bo detoks; primeren za ljudi z resnimi degenerativnimi težavami, po operacijah, obsevanjih ipd. Ljudje, ki imajo težavo z normalno prebavo hrane ali so zelo fizično šibki, naj izberejo sok, ostali lahko jedo celo sadje. Opozorilo: Na tem protokolu morate nujno zaužiti dovolj kalorij. Če s sadjem ne boste zaužili 2500 kcal potem svoji prehrani dodajte tudi sladkor ali sok oziroma dodajte obroke sestavljene iz banan ali datljev, ki imajo več energije. Telo se ne zdravi, če se ga strada! K vsem letnim časom dodaj banane in datlje.

Priporočljivo sadje za močen post:

Zima: pomaranče/grozdje (če imate kandido, je grozdje primernejše od pomaranč)

Pomlad/Poletje: pomaranče/lubenica/melona/grozdje

Jesen: grozdje/pomaranče

Priporočila in opozorila

Če nimate hudih zdravstvenih težav in se ne čutite pripravljeni, da bi se odpovedali kuhani hrani, začnite počasi s prvim menijem in napredujte tedensko ali celo mesečno. Nikamor se vam ne mudi. Pot naj bo zabavna in zanimiva. Zavedajte pa se, da se večini ljudi na poti pravega detoksa dogaja naslednje:

Akne, glavoboli, izločanje sluzi - posebej pri ljudeh, ki nehajo jemati hormonske tablete in uporabljati stimulanse (kava, alkohol, čokolada, zeleni čaj), zaspanost po obroku, bogatem z ogljikovimi hidrati (prisotnost maščob v krvnem obtoku in v celicah ali pa predolg post brez hrane). Nekateri ljudje bodo lahko na začetku malce napihnjene, saj se jim v debelem črevesju repopulirajo novi mikroorganizmi in dokler se to ne izvrši, imate lahko manjše težave s prebavo, ki pa v večini primerov izginejo po 7 dneh.

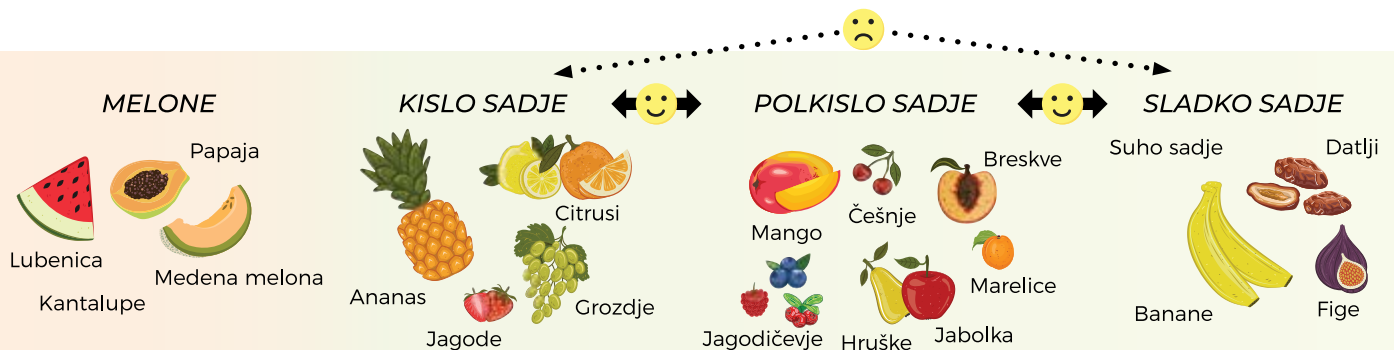
Brez podpore je težko: seznanite družino s tem, kar delate. Če je le možno, med detoksom ne kuhajte stvari, ki naj jih ne bi jedli. Saj veste, prilika dela tatu. Naj si preberejo to knjigo. Bistveno je, da razumejo, da tega ne počnete le zase, temveč tudi zato, da boste boljša žena/mož/mama/oče itd.

Iz svojega doma odstranite vso hrano, ki ne spada na vaš meni, ali jo dajte v poseben prostor, do katerega bodisi nimate dostopa ali pa je vsaj ločen od vaše priporočene prehrane.

Naj vas nekdo vodi: zelo težko je, če detoks izvajate sami, saj se vam na poti pojavijo dvomi, vprašanja in človek lahko zelo hitro obupa, če ima okoli sebe ljudi, ki jedo »slastno« hrano, ki jo oni ne smejo. Bodite vključeni v podporni **Facebook skupini**, sprašujte, glejte filmčke, ki jih bomo objavljali. Če se čutite resnično šibke, najemite detoks specialista.

NAVODILA ZA KOMBINIRANJE HRANE

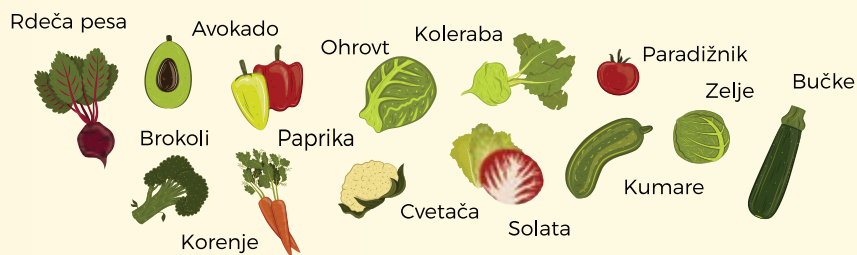
Določena hrana je lažje in hitreje prebavljiva kot druga in potrebuje drugačne prebavne encime. Prosim upoštevajte spodnja navodila za kombiniranje hrane, da se izognete napihovanju in alkoholnemu vrenju na detoksu.



Melone jej same ali pa jih ne jej

Jej čim več sadnih obrokov, polnih energije, antioksidantov, astringentov, hranil ter vode. Odlična hrana za možgane in živce. Ne kombiniraj z drugo hrano!

ZELENJAVA



Zelenjava je polna hranil, vlaknin, aminokislin in mineralov. Je odlična za gradnjo mišičnega tkiva pri oslABLJENEM telesu. Zelenjava je hrana za mišice in skelet.

ŠKROBNA ŽIVILA



Škrobna hrana v večini primerov vsebuje več beljakovin in kompleksnih ogljikovih hidratov (predvsem žita in stročnice, krompir ima manj beljakovin in škroba). Večina ljudi odlično prebavlja vsa škrobna živila, nekateri redki ljudje pa morajo zmanjšati ali začasno ukiniti tudi žita (posebej tista, bogata z glutenom) in stročnice (avtoimune bolezni).

BELJAKOVINSKA ŽIVILA



*neprimerna hrana za ljudi - če tvoje življenje ni odvisno od energije iz živalske prehrane, potem je ne jej.

Semena in oreščke jej občasno, v majhnih količinah. Oreščki in semena niso nujno potreben del zdrave prehrane.

DETOKS RECEPTI

Večinoma na detoks programu ne boste kuhali, zato bom z vami v nadaljevanju delila le nekaj zelo preprostih receptov za obroke, smutije, sokove in solate.

Nakupovalni seznam:

Kvinoja	Paprika	Olive
Krompir	Paradižnik	Česen
Sladki krompir	Temnolistnata zelenjava	Čebula
Riž	Solata	Začimbe
Prosenka kaša	Zelje	Limone
Rastlinsko mleko brez olja	Kumare	Čisti javorjev sirup
Hokaido buča	Cvetača	Kajenski poper
Brokoli	Avokado	Grozdje
Bučke	Korenje	Sezonsko in suho sadje

Sadje kupujte maksimalno 4-5 dni vnaprej, da vam ne zgnije. Na dan boste pojedli od 1 do 5 kg, odvisno od tega, na katerem detoks programu ste. Svetujem vam, da na začetku kupite manj in da spremljate, koliko ga količinsko pojedete na dnevni ravni, si to zapišete in upoštevate pri naslednjem nakupovalnem seznamu.

JUHE

Kumaričina juha s krompirjem

Sestavine:

3 srednje velike kumare	Zelišča in začimbe po izbiri
3 srednje veliki krompirji	2 stroka česna
2 srednje veliki čebuli	

Priprava:

Kumare olupimo, nastrgamo na strgalniku, rahlo posolimo in počakamo pol ure, da spustijo vodo. Dobro jih ožamemo. Čebulo olupimo in nasekljamo na manjše koščke, prav tako česen. Krompir olupimo in narežemo na tanke rezine. Vse sestavine damo v lonec in zalijemo s pribl. 1l vode. Pustimo da zavre in kuhamo še 30 min, potem vse skupaj zmiksamo, po potrebi začinimo z zelišči ali pa pustimo čim bolj naravno, da minimalno vplivamo na ustavitev detoksa.

Oranžna hokaido juha

Sestavine:

1 srednje velika buča hokaido	2 stroka česna
2 srednje veliki čebuli	Šopek svežega peteršilja

Priprava:

Bučo razrežemo na manjše kose, izdolbemo (ni je treba lupiti). Čebulo olupimo in narežemo na štiri večje kose, česen zgolj olupimo. Vse sestavine damo v lonec in zalijemo s pribl. 1l vode. Pustimo da zavre in kuhamo še cca 30 min (pomembno je, da se buča povsem zmehča), potem vse skupaj zmiksamo. Po vrhu potresemo nasekljan peteršilj in po potrebi minimalno solimo.

Bučkina kremna juha s kvinojo

Sestavine:

4 srednje velike bučke - cukete Pol skodelice kvinoje
2 srednje veliki čebuli 2 stroka česna

Priprava:

Bučko razrežemo na manjše kose. Kvinojo večkrat speremo z vodo, da odstranimo grenkobo. Čebulo olupimo in nasekljamo na manjše koščke, prav tako česen. V posodi za juho na žlici vode na srednjem ognju rahlo prepražimo čebulo in česen, dodamo bučke in kvinojo ter malo vode in oboje na hitro popražimo. Vse skupaj potem zalijemo s pribl. 1l vode. Pustimo da zavre in kuhamo še cca 20 min, potem vse skupaj zmiksamo. Po vrhu potresemo zelene začimbe in po potrebi minimalno solimo.

Cvetačna kremna juha

1 glava cvetače
3 krompirji
2 stroka česna

Krompirje olupimo in narežemo na manjše kose, podobno s cvetačo, pri kateri v lonec vržemo samo bele cvetove. Dodamo še olupljen česen in zalijemo z vodo, samo toliko da prekrije vso zelenjavo. Kuhamo 30 min in potem vse sestavine spasiramo. Po potrebi minimalno solimo in začinimo.



SOLATE

Kraljevska solata

Sestavine:

Zelena solata	Paprike vseh barv	Nastrgan korenček
Grah	Belo ali rdeče zelje	Naribane bučke
Kumare	Avokado	Paradižnik
Olive	Čebula	Temno-listnata zelenjava

Vzemi katerokoli od naštetih sestavin in jih nasekljaj in pomešaj med sabo. Uporabi le malo preliva.

Preliv:

Avokado	Sladka čebula
Česen	Jabolčni kis
Kumare	Voda
Paprika vseh barv	

Priprava:

Vse sestavine zmiksaj v blenderju, kisa dodaj le malo in na solati uporablaj konzervativno. Prelivu iz avokada se lahko zaradi velike vsebnosti maščobe tudi izognete in solato jeste brez teh živil.



KOSILA / VEČERJE

Pečen krompir z zelenjavo

Sestavine:

- 1 kg krompirja
- 1 bučka
- 2 papriki
- 1 čebula

Priprava:

Pečico segrejemo na 180°. Krompir narežemo na manjše kocke, prav tako bučko (ne na premajhne, ker se skrči), korenčke pustimo cele ali damo samo na pol, papriko na trakove in čebulo olupimo ter razkosamo na 4 kose. Vse skupaj stresemo na pladenj in pečemo v pečici od 50 do 60 min.

Pire sladkega krompirja z brokolijevo omako

Sestavine:

- 1 večji sladki krompir
- 1 glavica brokolija
- 1 manjša čebula
- 1 strok česna

Priprava:

Sladki krompir olupimo, narežemo na manjše kose in zalijemo z vodo, ravno toliko, da ga prekrije. Zavremo in kuhamo še 10 min ali še manj (paziti je treba, da ni preveč zmehčan). Potem ga odcedimo in zmečkamo v pire in minimalno solimo ali začimamo z začimbami.

Brokoli skuhamo na pari, v manjši kozici pa na žlici vode popražimo nasekljano čebulo in česen. Ko čebula zarumeni in zadiši jo skupaj z brokolijem zmiksamo in uporabimo kot omako pri sladkem krompirju.



Kvinoja ali rjavi riž s praženo z zelenjavo

Sestavine:

1 skodelica kvinoje	1 večji korenček
1 večja rdeča paprika	½ pora
1 bučka	½ glave brokolija
3 pesti mlade špinače	

Priprava:

Kvinojo večkrat speremo z vodo, da odstranimo grenkobo. Potem jo skuhamo v posodi v razmerju voda : kvinoja = 1:2/2,5 (15 do 20 min kuhanja). V voku ali neoprijemljivi ponvi na srednji temperaturi prepražimo najprej por, dodamo na tanke paličice narezano bučko, brokoli, na trakove narezano papriko, nastrgano korenje in sproti vse zalivamo z majhnimi količinami vode (po žlicah). Na koncu zelenjavi dodamo še kuhano kvinojo, da se okusi povežejo med sabo. Po potrebi rahlo solimo in postrežemo. Namesto kvinoje lahko skuhamo tudi rjavi riž.

Sladka prosena kaša

Sestavine:

½ skodelice prosene kaše	1-2 jušni žlici sladkorja (belega, rjavega - kar želite)
½ skodelice rastlinskega mleka*	2 žlici mletih rožičev
1 skodelica vode	

*nizkobeljakovinskega rastlinskega mleka brez olja (riževo, ovseno, mandljevo)

Priprava:

Proseno kašo skuhate v razmerju 1:3 (cca 20 min) v vodi in mleku, na koncu dodate mleti rožič in sladkor.



SMUTIJI

Sladki štrudelj

Sestavine:

12 datljev sladkor po okusu

2 jabolki

ščepec cimeta

*kupite medjol datlje

Priprava:

Sestavine narežite, odstranite peške pri jabolkah in datljih in blendajte do gladkega. Popijte počasi, po požirkih. Dodajte toliko vode, da se bo smuti lepo zmešal.

Rožnati panter

Sestavine:

8 zrelih banan

skodelica zmrznjenih ali svežih malin

sladkor po želji

*kupite medjol datlje oziroma takšne, ki niso slajeni s sirupom

Priprava:

Sestavine narežite in blendajte do gladkega. Popijte počasi, po požirkih. Dodajte toliko vode, da se bo smuti lepo zmešal.



DETOKS SOKOVI

Grozdni sok za vse generacije

Potrebujete sokovnik!

Priprava:

Za 1 liter grozdnega soka potrebujete 1 kg grozdja. Temnejše grozdje s pečkami je boljše. Grozdje je bogato z astringenti, ki pomagajo odstraniti strupe iz telesa. Življenje samo na soku je smiselno samo za ljudi, ki bi imeli težave s prebavo sadja in še to samo dokler ne bodo spet sposobni uživati smutijev oz. celega sadja. Vsi ostali potrebujemo vlaknine za dobro tvorbo blata. So pa sokovi lahko odlične malice ali obroki ko smo na poti in nimamo druge opcije hrane ali pa kadar porabljamo veliko energije (mentalna dejavnost ali šport) zato jih ob vodi brez težav pijete čez celoten dan. Ne skrbite, da se boste zredili. Telo v normalnih pogojih ne spreminja sladkorja v maščobo, saj za to nima mehanizma, razen če prihajate iz stradalnih diet ali hude restrikcije (anoreksija, bulimija ipd.). Če ste se v preteklosti kdaj stradali potem, boste v začetni fazi zdravljenja pridobili kilograme, saj se vaše telo tako zdravi in potrebuje svoj čas, da se delovanje vseh endokrinih žlez vrne na optimalno raven. Bodite potrpežljivi. Zdravje je maraton, ne šprint.

Najboljša limonada

Za 2 litra limonade potrebujete:

1,8 l čiste vode

½ jušne žlice kajenskega popra*

1 skodelica sveže stisnjene limoninega soka

1 skodelica pravega javorjevega sirupa

3 pesti mlade špinače

*dodaten C in B vitamin – kdor ga ni vaje, naj začne s ščepcem ali ga izključite.

Priprava:

Zmešate vse sestavine in pijete preko celega dne. Morda vam bo za cel dan prav prišla večja porcija. Hranite v hladilniku v stekleni posodi. Pijte jo, kadar jo želite ampak pijte le to limonado, brez druge hrane in pijače.

Grozdje in limone so najboljši limfatični čistilci in imajo močen čistilni učinek za ljudi, ki so zelo šibki in bolni.



DETOKS DNEVNIK

Natisnite si več strani in vsak dan pišite, kaj se vam dogaja.

Kaj ste danes jedli:

Zajtrk:

Malica:

Kosilo:

Malica:

Večerja:

Kako se počutite? Ste pod stresom?

Se vam je dogajalo kaj posebnega na fizičnem nivoju?

Ali ste izvajali kakšne druge protokole čiščenja (spiranje jeter, vroče/mrzla kopel ipd.)?

Telovadba/gibanje:

Količina popite vode:

Za kaj ste danes hvaležni/pozitivna misel vašega dne:

PO DETOKSU

Namen detoksa je, da iz telesa spravite snovi, ki vanj nikoli niso spadale. Odločitev o tem, kako boste jedli po programu, je povsem vaša. V vsakem primeru se boste počutili bolje, je pa res, da se lahko s hrano, ki je toksična, ponovno zapackate.

Zato vam toplo priporočam, da opravite sledeči cikel:

Meni 1 (1 do dva tedna)

Meni 2 (1 do 2 tedna)

Meni 3 (1 do 2 tedna)

Meni 4 (za večino ljudi nepotreben!)

Meni 3 (1 do 2 tedna)

Meni 2 (1 do 2 tedna)

Meni 1 (1 do dva tedna)

Za življenje:

Meni 1 ali Meni 2 ali Meni 3 (za večino ljudi je ta meni težko izvedljiv, kajti včasih je težko dobiti kakovostno presno sadje in zelenjavo). Tekom dela s strankami sem ugotovila, da sta dolgoročno najbolj vzdržna in praktična meni 1 in meni 2.). Lahko dodate manjše količine stročnic ali glutenskih žit (še posebej, če nimate večjih zdravstvenih težav).

Mesa in mlečnih izdelkov ter procesirane hrane ne uživajte, ali pa le priložnostno.

Opomba: Večina ljudi ne bo nikoli potrebovala strožjega programa od menija 1 ali menija 2. Če menite, da bi potrebovali strožji program, se o tem raje posvetujte s svetovalcem, saj lahko naredite napako in se po nesreči podhranite.

Opozarjam vas tudi, da bo vaša sitost odvisna tudi od kakovosti in sladkosti sadja. Številni ljudje so na presni prehrani lačni, ker njihovo sadje ni dovolj sladko. Da se vam ne bi zgodilo kaj podobnega, nujno pogledjte [video o glavnih napakah na surovi prehrani](#).

POGOSTA VPRAŠANJA

Kaj naj naredim, da bo partner razumel mojo pot?

Podučite se o naravnem detoksu in o tem, zakaj je za telo koristen, razložite mu, da to delate za oba, ne le zase. Razložite mu, da si želite biti zdravi, vitalni in mu razložite, zakaj vam hrana, ki ste jo jedli prej, to preprečuje ali mu dajte prebrati to knjigo. Ne silite ga, da je tako kot vi. Lahko pa ga povabite. Ko bo videl učinke takšne prehrane na vas, je velika možnost, da bo spremenil mnenje. Osredotočite se nase, saj kljub temu da ste v partnerstvu, skozi življenje greste sami.

Kaj naj storim, če se med detoksom počutim zelo slabo?

Vedno se najprej vprašajte: Ali sem pojedel dovolj kalorij in ali sem pravilno kombiniral obroke ter ali sem pil dovolj vode in ali sem dovolj spal. Večinoma je problem na tem programu v neupoštevanju teh zakonitosti. Če ste vse to storili in se še vedno počutite slabo, zastavite vprašanje v [podporni FB skupini](#) in zraven navedite svoj prehranski dnevnik za 3 dni, da ugotovimo vzrok vaših težav.

Katero sadje je najbolj priporočljivo za začetek?

Katerokoli sadje je dobro. Sadje, ki je bolj sladko in nasitno (na primer banana) je zaradi manjše vsebnosti vode najbolj »počasno« v smislu vpliva na detoks, vodnato sadje pa je najboljše (agrumi, lubenica, melona, grozdje). Vseeno je banana zelo pomemben del tega programa saj je eden redkih sadežev (poleg fig, datljev ipd.), ki vsebuje dovolj sladkorja in kalorij, da se lažje približate svojim dnevnim potrebam po energiji ne da bi za to morali ves čas jesti. Agrumi so za pospešitev detoksa sploh zelo dobri zaradi svojih astringentskih lastnosti (njihove kisline dražijo neželene parazite v vašem prebavnem traktu). Razumeti pa morate, da sadje ni tisto, ki zdravi telo. Samo telo zdravi telo. In manj kot telesu dajete dela s presnovo in prebavo in bolj kot mu odmaknete razne ovire ter več kot mu namenite vode, bolj hitro se zdravi. Sadje je najučinkovitejša hrana za samozdravljenje, ker vsebuje malo beljakovin in maščob, ki telo obremenjujejo in veliko enostavnih sladkorjev, ki so za telo direktno gorivo. Poleg tega sadje vsebuje tudi žive encime zaradi česar telo sadje prebavi lažje kot katerokoli drugo hrano. Po svoji konstituciji smo namreč ljudje frugivorji, ki so se prilagodili na škrob.

Ali lahko različno sadje kombiniram med sabo?

Najbolj priporočljivo za detoks je, da v enem obroku jeste le en tip sadja, saj je to za telo najlažje prebavljivo in zato se ima vmes čas zdraviti. Če že kombinirate, potem ne dajajte skupaj melon in katerega koli sadja. Preostalo sadje pa lahko kombinirate med sabo, vendar ga nikoli ne mešajte z zelenjavo. Ko jeste sadje, jejte sadje, ko jeste zelenjavo, jo jejte samo ali s škrobom, ne s sadjem.

Kako naj hranim sadje, da mi ne zgnije?

Sadje je dobro hraniti v hladnem prostoru na polici, ki je narejena kot mreža, da pod sadeži kroži zrak, sicer začnejo gniti. Če tega nimate, si lahko pomagata z narobe obrnjenimi gajbicami, na katere naložite kupljeno sadje. Sadje naj, če je le možno, ne stoji eden na drugemu, temveč vsak sadež zase, saj tako lažje opazite sadeže, ki so že začeli gniti.

Kakšne stroške lahko pričakujem na tem programu s hrano?

Zelo odvisno od tega, kateri meni boste izbrali in kje boste kupovali sadje. Če boste kupovali v trgovinah ali pri prijateljih kmetih in izbirali lokalno sadje, ki je v sezoni (poleti so to denimo melone, lubenice, breskve ipd.; pozimi pomaranče ipd.), boste zagotovo zapravili manj, kot če boste kupovali na tržnicah, oziroma, če boste kupovali sadje in zelenjavo, ki nista v sezoni. Če se boste dobro znašli, lahko zapravite od 100€ do 150€ na osebo, lahko pa tudi precej več.

Je nujno, da jem ekološko sadje (težko si ga privoščim)?

Vsekakor je priporočljivo, da izbirate ekološko, neškropljeno sadje, saj so pesticidi in herbicidi motilci normalnega delovanja našega telesa. Največja težava pa je, da je sadje pogosto obrano nezrelo in ima majhne količine sladkorjev in velike količine kislin, ki lahko poškodujejo vaše dlesni in sklenino ter prebavni trakt. Vseeno lahko tudi z navadnim sadjem iz trgovine dosežete izjemne razstrupljevalne rezultate, zato naj vas finančna stiska ne odvrne od detoksa.

Kaj naj naredim s sadjem, ki ni ekološko in vem, da je škropljeno?

Če kupujete neekološko sadje, poskrbite, da boste ga boste vsaj dobro oprali. Lahko ga namočite v vodi, v katero ste stisnili nekaj limoninega soka in zdrgnete z naravno krtačo za zelenjavo iz rastlinskih vlaken. Običajnemu sadju lahko dodate malo sladkorja za boljšo sitost in energijo.

Kako dolgo je dobro biti na strogem detoksu s sokovi ali sadjem?

Dokler se ne počutite bolje. Večini ljudi ni treba iti 100% na sadno prehrano, še posebej pa ne na sadni sok (Sadni sok in sladkana voda sta primerni samo za ljudi, ki ne morejo normalno prebaviti niti sadja niti smutijev).

Kaj se zgodi, če me vmes premami neprava hrana in post prekinem?

Preprosto nadaljujte, kjer ste ostali. Z drugačnim obrokom niste pokvarili detoksa, temveč ste ga le upočasnili ali ustavili. Če že prekinjate post, ga prekinjajte z rastlinsko hrano. Ljudje običajno skrenejo iz programa kadar niso pojedli dovolj kalorij iz sadežev. Preverite, če se niste morda podhranili in začnite jesti več banan, datljev fig oziroma drugega sadja z večjo vsebnostjo sladkorja. Za boljšo sitost lahko sladkor dodate tudi vodi, ki jo pijete čez dan ali svojim smutijem/sadnim solatam/rižu...

Kako lahko tekom posta vem, če napredujem?

Večinoma tako, da se počutite bolje. Nekateri ljudje, ki so prej jemali zdravila, posebej hormonska, se lahko kratkotrajno počutijo slabše ali se zredijo, ker njihovo telo ne deluje, tako kot bi moralo. Na dolgi rok se bo na vseh menijih vaše telo pozdravilo in vas spravilo na normalno težo.

Bojim se, da bom preveč shujšal/a. Ali lahko hujšanje kako preprečim?

Pojesti morate dovolj kalorij. Ko boste pojedli toliko kalorij, da vaše telo ne bo več želelo hrane, ste pojedli dovolj. Če morate shujšati, boste na prehrani z veliko sadja, zelenjave in škrobnih živil postopoma shujšali, četudi boste na začetku morda pridobili na teži. Samo vztrajajte na tistem meniju, na katerem se počutite najbolje (1, 2 ali 3).

Vendar pozor: večina ljudi ima zaradi novih standardov družbe napačno predstavo o tem, kaj je njihova normalna telesna teža (še posebej moški menijo, da potrebujejo veliko mase), telo pa samo najboljše ve, katera je prava teža in konstitucija za vas. Gradnja odvečnih mišic je za praktične namene nesmiselna, važno je, da imate moč in vitalnost, da premagujete dnevne izzive. Če želite biti »veliki«, potem lahko po detoksu to storite z zelenimi sokovi in alfalfa kalčki ter kaljenimi stročnicami, a v osnovi je to za funkcionalno življenje nepotrebno. Bistveno pa je, da razumete, da se mišica zgradi in zraste samo s telovadbo, hrana nas le nahrani, da ima mišica možnost rati in skladiščenja glikogenskih zalog. Zavedati se morate, da veliko ljudi, ki so zelo "nabildani" uporabljajo anabolne steroide: testosteron in rastni hormon. Če boste zaužili dovolj energije, boste na dolgi rok postali zelo atletski, ne boste pa "ogromni", kajti za veliko maso potrebujete več testosterona, tega pa ne boste mogli dobiti drugače kot z injekcijami.

Želim si shujšati! Se bo to na detoksu zgodilo hitro?

Če greste na ta program, da bi hitro shujšali, kar pozabite. Ta prehrana je tek na dolge proge, ne šprint. Ko bo čas za to in se bo vaše telo pozdravilo, boste na tej prehrani shujšali ali se zredili, odvisno kaj je za vas optimalno. Ta proces lahko traja leta, ne pričakujte rezultatov v izgubi teže v nekaj hitro. Hitra izguba teže se dogaja samo na stradalnih programih, ki vam drastično zmanjšajo količino zaužite hrane. Pri detoksu ne gre za to, da pojedete manj hrane, temveč da jeste DRUGAČNO hrano. Še vedno pa potrebujete dovolj energije, da boste zmagovali v življenju!

Kako naj se lotim detoksa, če hodim v službo? Bom lahko normalno delal/a?

Predvsem je pomembno, da zaužijete dovolj kalorij. Če boste zaužili dovolj kalorij, boste imeli dovolj energije, če ne pač ne! Ne stradajte. Jejite! Če imate huda degenerativna stanja (rak, multipla skleroza, močni artritis ipd.), si uredite bolniški dopust in pojdite na meni 2 ali 3, če imate težavo s prebavo hrane pa na meni 4. Bodite zelo pozorni, da zaužijete dovolj kalorij!

Kaj naj naredim, če imam v službi na voljo neprimerno malico?

Namesto malice jejte sadje ali surovo zelenjavo ali solato ali smuti.

Moje delo je precej fizično zahtevno/sem športnik. Ali bom zmogel/zmogla detoks pri takšnem delu?

Pomembno je, da zaužijete dovolj kalorij. Športnikom bo v veliko pomoč dodajanje sladkorja. Dodajte ga svojim smutijem in vodi, ki jo pijete med treningi. Športniki boste imeli velike koristi od sadnih sokov, ki jih boste pili poleg obrokov.

Za športnike predlagam meni 1 ali meni 2 s poudarkom na tem, da morajo imeti vaši obroki veliko energije. Mogoče vam bo to energijo lažje vnesti s 5 obroki kot samo s tremi. Nekateri od teh "obrokov" so lahko sadni sokovi (idealno je, če so sveže stisnjeni, ni pa nujno). Pomembno je, da ste pri tem pozorni le na eno pravilo. Ko začnete enkrat jesti zelenjavo oziroma kuhano hrano, ne jejte več sadja, saj bo v vašem črevesju fermentiralo in zavrelo, kar vam lahko povzroči slabost in motnje v prebavi.

Ali na detoksu lahko jem smutije?

Lahko, vendar se zavedajte, da s tem sadje malce izgubi svojo vrednost. Takoj ko sadje zmeljete s kovinskim nožem, namreč oksidira in začne izgubljeni svojo encimsko in hranilno vrednost. Zato je sadje najbolje jesti neposredno, kos za kosom, sadež za sadežem. Če pijete smuti zaradi okolja ali časovne stiske, ga pijte počasi, saj bo telo temu prilagodilo hormonski odziv. V primeru prehitrega pitja bo namreč inzulinski odziv telesa močan, kar pa za telo ni optimalno. saj lahko po zaužitju postanete utrujeni in zaspani. Zelo pomembno je, da v smutijih ne mešate sadja in zelenjave ali pa sadja z maščobnimi živili (oreščki, avokado), saj prisotnost maščobe v obroku z naravnimi sladkorji povzroči telesu težave s presnovo sladkorja. Telo namreč vedno najprej predeluje bolj koncentrirane vire kalorij (maščobe), šele kasneje pa sladkor, kar ni ugodno, še posebej za tiste, ki imajo že težave s povišanim sladkorjem. Če pa boste v obroku jedli le sadje in sadja ne boste jedli po kuhani hrani, kot smo vam svetovali, visok sladkor ne bo težava.

Podobno pravilo velja tudi za sokove. Če nimate dostopa do svežega soka lahko pijete kupljenega, saj boste z njim še vedno dobili enostavne sladkorje, ki jih vaše telo potrebuje, ne boste pa dobili živih encimov. Če pijete sok ob tem da uživate prehrano, v kateri je veliko svežega sadja, je to povsem okej.

Alergičen sem na veliko sadja. Kaj sedaj?

Jejte tisto sadje oziroma sveže stisnjen sok, ki vam odgovarja. Ko boste pomaknili in očistili svojo limfo, bodo vaše alergije počasi izginile. Alergije so namreč odraz toksičnega organizma z zastalo limfo, kakršnega imamo dandanes skoraj vsi.

Imam povišan sladkor! Moj zdravnik pravi, da sadje ni dobro zame.

Sadje ima drugačno presnovno pot kot denimo kruh. Res je, da je porast sladkorja v krvi po zaužitju sadja sprva hiter, a ker telo potrebuje zelo malo inzulina, da glukozo iz sadja transportira v celice, se ta sladkor tudi zelo hitro uravna. Sadje ima namreč poleg glukoze v sebi fruktozo, ki v celice prihaja z difuzijo in sploh ne potrebuje inzulina. V resnici je sadje najboljša hrana za ljudi v preddiabetičnem stanju ali z diabetesom.

Težava je v tem, da večina ljudi uživa standardno prehrano z veliko maščobami in beljakovinami. Takšna hrana pri ljudeh z diabetesom, ki imajo v celicah nakopičene maščobe, povzroči, da sladkor ne more priti v celice, zato ostaja povišan v krvi. Povišan sladkor je torej le simptom toksičnega in zakisanega telesa, ne pa prevelikega vnosa naravnih sladkorjev. Rešitev za povišan sladkor je razstrupitev telesa s celostno rastlinsko prehrano in umik maščobno/beljakovinskih živil, ne pa umik sladkorja. Ko boste začeli s programom, boste opazili, da kljub visokemu vnosu naravne hrane, ki vsebuje sladkor, ne boste imeli povišanega sladkorja.

Edino, kar morate paziti je to, da sadja ali druge hrane, ki vsebuje sladkor (npr. krompir) ne jeste z maščobnimi živili (na primer avokado, oreščki, olja), saj bodo maščobe blokirale dostop sladkorja do celic in kot posledico boste vi imeli povišan sladkor.

Po sadju sem se v preteklosti velikokrat čutil/a napihnjeno in imel/a vetrove. Zato ga tudi ne jem. Kaj naj naredim, če me bo napihovalo?

Vzrok napihljenosti po sadju ni sadje, temveč prehrana, ki jo jeste ob sadju ali pred sadjem. Sadje je najlažje in najhitreje prebavljiva hrana, a če ga jeste po mastnem in beljakovinskem obroku z živalskimi izdelki in oljem ter kompleksnimi ogljikovimi hidrati (riž, krompir, testenine ipd.), bo prebava teh živil onemogočila učinkovito prebavo sadje, saj bo gnitje nevtraliziralo prebavne encime potrebne za prebavo sadja. Sadje bo zato v vašem črevesju fermentiralo in zavrelo v alkohol.

Ko jeste sadje, ne jejte ničesar drugega in upoštevajte pravila za kombiniranje hrane. Ravno zato je s sadjem smiselno začeti vaš dan.

Najboljša strategija je, da jeste sadje dokler želite in ko enkrat začnete jesti kuhano hrano, takrat jeste samo še kuhano hrano in zelenjavo. Odlično je, če greste po kuhani hrani na nočno spanje, kajti to vam bo zagotovilo, da bo hrana do jutra popolnoma prebavljena, zato boste sadje pravzaprav pojedli na prazen želodec.

Kakšno vodo naj pijem?

Priporočam čisto izvirsko vodo, če jo lahko najdete. Slovenija je polna čistih vodnih izvirov, pozanimajte se, če je takšna voda na voljo v bližini vašega kraja. Kupite nekaj 5-litrskih steklenic in jih napolnite s takšno vodo. Če boste jedli sadje, popijte še 2 do 3 dodatna litra vode, da kar najbolj pomagate vašemu telesu da se očisti preko urina in ledvic. Če nimate te možnosti, si očistite vodo s pomočjo reverzne osmoze. To je sistem za čiščenje vode, ki odstrani večji del potencialno škodljivih kemijskih elementov v vodi iz pipe (kupite lahko tudi tiste cenejše, ki stanejo okoli 100€ in bodo čisto dovolj dobri), še vedno pa jih majhen delež ostane in tako voda postane nevtralna, hkrati pa še vedno podobna izvirski vodi. Vodo vedno pijte iz stekla, ne iz plastike saj plastika vedno deloma razpada. Večina bo lahko postala zelo zdrava tudi, če bodo pili vodo iz pipe (posebej v Sloveniji, kjer je voda večinoma precej kakovostna).

Kaj pomeni herpes, če ga dobiš v času detoksa?

Herpes je eden od načinov detoksifikacije telesa. Z detoksom iz nas pridejo vsi paraziti, mikroorganizmi in druge nevsječnosti, ki so bile v nas prej potlačene. Pomembno je, da jih ne zatiramo s farmakološkimi sredstvi. Reakcija kot je herpes pravzaprav ni padec imunosti, temveč dokaz za to, da telo izvaja imunske ukrepe, ki pa seveda niso vedno prijetni. Med detoksom lahko iz vašega telesa izstopijo tumorji (če ste jih imeli), izločite lahko žolčne/ledvične kamne, gliste ipd. Vsi virusi so se do detoksa "skrivali" v vašem limfatičnem sistemu in ko ga začnete pomikati, za nekaj časa pridejo na površje. Stanje vaše limfe bo določilo, kako dolgo boste izločali različne oblike celičnega odpada, ki so do sedaj počasi plavale v vaši limfi. Seveda pod pogojem, da ste zaužili dovolj hrane. Če se boste podhranili in pojedli manj kot 2500 kcal boste zaradi tega lahko imeli veliko težav.

Kaj pa okvare, ki recimo ljudi spremljajo že leta; dioptrija, poslabšan sluh, tresavica, urinska inkontinenca, ipd... - ali se to tudi da urediti oz. izboljšati?

Marsikatero se da izboljšati, je pa odvisno, kako zelo so vaša tkiva že poškodovana, ali gre za akutno, kronično, degenerativno ali genetsko stanje. Bolj dolgo, kot je neko stanje prisotno v vas, dlje bo najpogosteje trajalo, da ga popravite. Morda ga ne boste popravili v svojem telesu, boste pa popravili svoje zarodne celice (če nameravate imeti otroke, je to lahko največje darilo, ki jim ga lahko podarite!). Poslabšan sluh in dioptrija sta denimo lahko simptoma močno zastane limfe v glavi, ki se tam nabira predvsem zaradi široke konzumacije mlečnih izdelkov (sluzotvorna hrana).

Kaj pa, če res nikoli nisi bil bolan, prehlajen ali z gripo, angino... veš pa, da se ne prehranjuješ optimalno, da telo po vseh teh letih neprave hrane zagotovo ni zdravo, mogoče celo pretežno - kako se tako telo čisti brez detoksa? Ali to pomeni, da se sploh ne in še bolj ostaja ves "odpad" v telesu? To pomeni, da na splošno biti brez prehlada in boleznih sploh ni tako fajn in "zdravo"?

Res je, življenje brez prehlada ob napačni prehrani in življenjskem stilu je alarmantno, kar se žal pokaže šele v drugi polovici ali tretjini življenja, oziroma na potomcih. Naše telo se čisti prek ledvic, kože in prebavnega trakta in s pomočjo optimalnega delovanja endokrinih žlez. Dokler vsi ti organi delujejo optimalno, lahko jeste nezdravo hrano brez težav (saj veste, kako se vsi ljudje čudijo: do fakultete sem lahko jedel, kar sem želel in bil vitalen in zdrav, potem pa se je moje stanje telesa začelo kar naenkrat drastično poslabševati). Težava je v tem, da nezdrava hrana vedno pusti posledice, je pa od vaših telesnih predizpozicij odvisno, kako hitro. Če ste podedovali zelo dobro genetiko in čist limfatični sistem, potem lahko celo življenje delate veliko neumnosti, pa vam ne bo uspelo pokvariti organov in žlez ali pa se bo to zgodilo zelo pozno. A zelo dober odraz vaši dejanj so vaši otroci. Če so oni bolj bolni od vas, imajo alergije, razne težave, vam s tem kažejo, kakšen limfni sistem in organe ste jim predali. Če ste bili brez prehladov, angin in grip, po drugi strani pa so se vam pojavile drugačne težave: prekomerna telesna teža, slab vid, povišan holesterol, obraba kolkov ipd.), je to samo znamenje, da vaše telo ni več sposobno imunega odziva, ki bi nesnago spravljal iz vas. Zato je pravi detoks tisti, ki iz vas najprej povleče vso nesnago, potem pa lahko živite življenje brez prehladov in zgoraj omenjenih simptomov, saj nimate več česa čistiti, seveda z ustrezno nizkomaščobno rastlinsko prehrano z visokim deležem svežega sadja in zelenjave.

Kako na naraven način pospešimo limfo? Iz vsakdanjika nam je poznan samo izraz limfna drenaža, ki jo izvajajo lepotni saloni. Ali obstaja kakšen drug način za pospešitev, ali se to zgodi le s hrano?

Obstaja ogromno načinov za naravno pospešitev in sprostitve limfnega pretoka. Med drugim so to: bosonoga hoja po naravni podlagi in refleksoterapija, akupunktura, ustrezne masaže, aerobna vadba (plavanje, lahek tek, hoja, kolesarjenje, joga ipd.). Mrzlo vreme ali kopanje v mrzli vodi. Ko se kopate v mrzli vodi in se "prehladite" je to odlično, saj je mrzla voda stimulirala limfni obtok in čiščenje. Zelo dober način za pospešitev limfe je tudi intenzivno krtačenje telesa s krtačo za telo ali zelenjavo z naravnimi rastlinskimi vlakni in knajpanje: izmenično tuširanje z vročo in mrzlo vodo. Prav tako limfo spodbudijo stoje na glavi, ležanje na klančini pod kotom 45 stopinj z glavo navzdol, meditacija z dihalnimi vajami. Skratka, za limfni pretok so koristne zelo podobne prakse kakor za krvni pretok, seveda pa je prehrana ena najpomembnejših, saj najbolj intimno posega v našo notranjo biokemijo.

Ali ima savna kakšen vpliv na boljše počutje v času detoksa (je tudi namreč neko čiščenje od znotraj)?

Savna je odlična za ljudi, ki se zaradi ščitnične šibkosti ali šibkosti kakšne druge žleze slabo potijo, saj pomaga koži, da ponovno začne eliminirati, odlično pa je tudi to, da greste po savni v mrzlo okolje/vodo/tuš in hkrati naredite še knajpanje. Savna ni priporočljiva za ljudi, ki imajo težave s srcem ali so zelo bolni in dehidrirani (ljudje z raki po kemoterapijah ipd.). Za zelo šibke ljudi pride v poštev poleg izjemno nizkomaščobne visoko ogljikohidratne prehrane, ki bazira na sadju predvsem hoja, pitje vode in dovoljšna izpostavljenost soncu.

Sicer je napisano, da je dovoljeno katerokoli sadje, ampak bi vseeno vprašala, če je lahko ananas cel dan na jedilniku? Ker je kar močan sadež in že ko ga poješ nekaj več čutiš v ustih močan okus, kot da bi te razžiralo (to pa je moje vprašanje, ker ga obožujem in ga lahko jem cel dan)? Kaj pa več dni zaporedoma?

Pogost problem ananasa je v tem, da ga v evropskem okolju ne jemo takšnega, kot bi moral biti, ker je obran nezrel. Nezrelo sadje je problematično za uživanje, saj vsebuje snovi, ki žival ali človeka načrtno odganjajo od sadeža, saj še ni zrelo in še nima ustrezno razvitih semen/hranil. Tako kot nas odbijajo kislina jabolka, bi nas moral odbiti neprimeren ananas. Iz tega razloga bi detoks z ananasom ali kakim drugim tropskim sadjem priporočala le v okolju, kjer so ti sadeži zrastle. Morda ideja: mesec dopusta na Tajskem/Mavricijusu/Indijskem oceanu/Srednji Ameriki ali pa preprosto dati priložnosti tudi našemu sadju, ki je lahko (še posebej poleti in jeseni) naravnost čudovito. Če tega ne morete storiti, dodajte vašemu sadju sladkor in ga zblendajte v smuti. S tem boste izboljšali kakovost sadja, sicer pa se potrudite, da dobite najbolj možno zrelo sadje, kot ga lahko. Načeloma ste lahko cel dan na eni vrsti sadja vendar se vam kaj lahko zgodi, da boste težko zaužili dovolj kalorij za svoje potrebe.

Kako je s kombinacijo žit, kaš ali kosmičev in sadjem? Ali je to dobra kombinacija (sama obožujem proseno kašo skuhamo na vodi, ki ji potem dodam banano ali drugo sadje za okus. Ali je to smiselno, ali delam napako, ker se sadje hitreje prebavlja, kot kaša?)

Bolj smiselno bi bilo, da najprej pojedete sadje, potem pa čez uro ali dve kašo, če imate po njej dejansko potrebo. Banana je pogojno še najbolj primerna za kombiniranje s kašami, saj je manj vodnata in bolj sladka in bogata z amino kislinami kot ostalo sadje in posledično tudi malce počasneje prebavljiva. Vseeno bi se tej kombinaciji vsaj na detoksu izognila.

Kaj pa chia semena? Se lahko dodajajo?

Na detoksu zaradi maščobe odsvetujemo vsa semena, saj upočasnijo detoks. Po detoksu, ko je vaše telo očiščeno in pripravljeno, da ga zgradite na novo, pa jih v manjših količinah lahko uživajte.

Ko greš po detoksu in sadju (recimo 2 -3 tedne) nazaj na riž, krompir ali recimo meni 1, ali se pričakujejo kakšne reakcije s prebavo, zaradi bolj obremenjenih procesov?

Kot je omenjeno na strani 42, je zelo pomembno, kako cikel posta zaključimo. Bistveno je, da je to počasi in postopoma, saj mora telo zgraditi nov mikrobiom (bakterije v debelem črevesju). Če ga boste po dveh tednih lubenice takoj zasuli s kopicco kalorijsko goste škrobne hrane (denimo da boste šli iz lubenice na 2 kuhana obroka na dan) imate lahko težave z razrastom plesni (kandide), ker v vašem črevesju še ni dovolj mikroorganizmov, ki bi predelovali večje količine kompleksnih sladkorjev. Zato naj bo to uvajanje res postopno in zelo pozorno. Tako kot ste do posta napredovali navzgor od menija 1 do menija 3 ali 4, tako se po njem tudi vrnite do zelenega menija.

Zanima me kako je z detoksom, če bi želela zanositi? Je kakšna težava ali so kakšne omejitve? Bi lahko slabo vplivalo na plod med detoksom?

Če je vaše telo sposobno zanositve, bo zanosilo tudi med detoksom. Zelo pomembno je, da zaužijete dovolj kalorij. Če boste pojedli premalo kalorij vaše telo ne bo sposobno gostiti še enega člana. Nujno pojejte vsaj 2500 kcal na dan. Na splošno je smiselno detoks opravljati pred nosečnostjo, da s tem maksimalno razbremenimo bodoči plod genetskih šibkosti in limfatičnih zastojev že ob rojstvu. Če se zanositev vseeno zgodi, nadaljujte z blagim detoksom (meni 1 ali 2). Pomembno je le, da jeste do sitega in se ne preveč strogo omejujete z vrstami hrane. Če slučajno izgubite plod, to ni posledica detoksa, temveč šibkosti plodu ali pa vašega telesa. Narava sama ne reproducira šibkih organizmov. Plod mora biti tako močen kot parazit: ne morete se ga znebiti, razen če ne greste neposredno nanj. Izjemno pomembno je, da zaužijete dovolj kalorij. Jejete ogromno banan, datljev, fig, drugega sladkega sadja, dodajajte sladkor in pijte veliko vode, saj bodo vaša ledvica in organi v času nosečnosti delali za dve osebi ne le za eno. Pri nosečnosti in detoksu in pri vseh bolj občutljivih telesnih stanjih (raki, diabetes), je zelo priporočljivo, da imate ob detoks specialistu na voljo tudi pomoč in kontrolo usposobljenega zdravstvenega delavca, ki razume osnove detoks programa. Problem je, če zanosi ženska, ki ima raka ali kakšno drugo hudo degenerativno bolezen. Takrat prekinitve detoksa ni priporočljiva. Geslo je: najprej se rešuje mamó. Plod, ki namreč pride iz hudo degeneriranega telesa ima podobno gensko zasnovo in je brez ustrezne celične regeneracije in čiščenja mame obsojen na zelo zgodnje trpljenje in težave. Bolje je izgubiti šibek plod kot vzgajati otroka, ki trpi v svetu, na katerega ni dobro pripravljen. (opomba: to je osebno mnenje avtorice besedila in dr. Roberta Morseja. Če se vaše mnenje razlikuje od tega mnenja, s tem ni nič narobe. Odločitve za svoje življenje tako ali tako vedno sprejemamo sami).

Kako pa je z zobmi, ali detoks kaj vpliva? Bodo zaradi tega kaj bolj občutljivi?

To se ne bi smelo dogajati, če uživaste zrelo sadje in če na dnevni ravni zaužijete dovolj kalorij. Če se podhranite ali jeste zelo kislo sadje, ki ni bilo dovolj zrelo, se vam lahko pojavijo težave z zobmi.

ZA KONEC

Ljudje smo veliko več kot fizično telo, a če fizično telo ne deluje, kakor bi moralo, vsa druga telesa prav tako trpijo in ne delujejo optimalno.

Pogosto ljudje rečemo, da je telo naš tempelj, ampak s svojimi verskimi templji ne bi nikoli ravnali tako neodgovorno, kot to počnemo s svojimi telesi. Če si želite sprememb v svoji družini, začnite pri sebi. Ne ozirajte se na nikogar drugega, ne verjemite nikomur na besedo, raziskujte in naredite za svoje zdravje vse, kar lahko. To je ena najboljših investicij vase.

Sama sem z delom na zdravju pričela pri 20-ih letih, po tistem, ko so mi zaradi ciste operirali glasilke. Takrat sem imela še kopico drugih težav, od astme, do konstantnih prehladov in številnih alergij. Praktično vse to sem popravila s celotno rastlinsko prehrano, s pomočjo naravnega detoksa s sadjem in zelišči pa sem začela z delom na globljih težavah, ki jih počasi odpravljam (limfatični zastoj v glavi, alergija na arašide, trajno zamašena leva nosnica).

Srečna sem, ker odkrivam, da nam je narava dala vse resurse za to, da se lahko ozdravimo, če smo le dovolj pogumni, da jih poiščemo in če si upamo iti v drugo smer kot večina.

Večji premiki – večje nagrade!

Še eno opozorilo za konec. Zelo pomembno je, da spremljate, da na programu zaužijete dovolj energije. Če ste šibki, lačni ali slabotni, vpišite svoje obroke v chronometer (aplikacijo za beleženje hranilnega vnosa) in hitro boste videli, če ste pomotoma zaužili premalo kalorij. To je najpogostejša napaka oseb, ki se odločijo za detoks s presno prehrano na bazi sadežev in plodov. Človek, ki poje premalo energije iz hrane, si lahko s tem pokvari vse koristne učinke, ki jih sicer prinašajo sveža rastlinska živila.

Želim vam vso srečo in veliko uspeha na vaši poti do zdravja in življenja s telesom brez bolečin!



Avtorica

ŠPELA VEHAR

Dizajn in oblikovanje

ANŽE ŠNEBERGER

Dodatni viri in literatura

Morse, Robert. 2004. Detox miracle sourcebook. Chino Valley. Arizona 86323.

[Youtube kanal dr. Robert Morse ND](#)

2. izdaja, maj 2020

E-knjiga in katere koli informacije oz. vsebine na www.luckyshelly.com, niso namenjene predpisovanju »zdravil« ali izvajanjem terapij z namenom zdravljenja.

Če imate zdravstvene težave, se o svoji nameri vedno najprej posvetujte s svojim osebnim zdravnikom ali specialistom.

Vsebina na strani www.luckyshelly.com in v e-knjigah ter drugih produktih je samo informativnega značaja in ne zamenjuje strokovne medicinske obravnave, diagnoze, recepta ali terapije.

Zaradi vsebine na naši strani nikoli ne odklanjajte priporočil vašega osebnega zdravnika ali zdravnika specialista.

Ne ukvarjamo se z diagnosticiranjem, predpisovanjem »zdravil« ali izvajanjem terapij z namenom zdravljenja.

Nikoli ne odklanjajte in ne odlašajte potrebne medicinske obravnave, zaradi nečesa, kar ste prebrali na strani www.luckyshelly.com.

Za e-knjige in branje vsebin za krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga se odločate prostovoljno, na lastno željo in na svojo odgovornost.