

Miért és hogyan méregtelenítsünk?

Sokszor halljuk a mondást – „Az vagy, amit megeszel!” - , mégsem vesszük kellően komolyan.

Megváltozott életmódunknak, felpörgetett életünknek köszönhetően egyre kevesebb időt fordítunk arra, hogy minőségi alapanyagokból készült ételeket megfelelő mennyiségben fogyasszunk.

A félkész-, készételek színezékekkel, tartósítószerrel, térfogatnövelő- és ízfokozó anyagokkal „dúsítottak”. A gyorséttermek sem az egészségünket szolgálják. Abban az esetben sem tudunk igazi minőségi táplálkozást folytatni, ha saját magunk, kiskertjeinkben termesztjük meg az alapanyagokat, hiszen a zöldségek, gyümölcsök tápanyag- és vitamintartalma jelentősen lecsökkent az elmúlt évtizedek során.

Mivel immunrendszerünk több, mint 70%-a bélrendszerünkben található, ezért fontos, hogy megfelelő módon tisztán tartsuk azt. Úgy, ahogy a külsőn tisztaságára, testünk, hajunk, fogunk ápoltságára odafigyelünk, vagy akár környezetünk, lakásunk, autónk takarításáról gondoskodunk, fontos, hogy a szervezetünkben felgyülemlt méreganyagoktól is megszabaduljunk.

Méregtelenítés és béltisztítás hiányában anyagcsere-folyamatunk egyensúlya felborulhat, emésztési problémák tüneteit észlelhetjük, fejfájás, fáradékonyság, alvászavar jelei mutatkozhatnak, de még testsúlyunkban is kedvezőtlen változást tapasztalhatunk.

Fontos kiemelni, hogy a méregtelenítés nem egyenlő a fogyókúrával! Orvosi kezelések, krónikus betegségek esetén kizárólag a kezelőorvos tájékoztatása és felügyelete mellett végezhetőek a tisztítókúrák!

Egy-egy kúra soha nem szólhat arról, hogy szervezetünket kizsigereljük, kizárólag a méreganyagok kiürítése a cél.

A jól összeállított tisztítókúra során tápanyagokkal, vitaminokkal töltjük fel a szervezetünket.

Kiemelten figyeljünk arra, hogy a tisztítás során megfelelő mennyiségű (2-3 liter/nap) és minőségű **folyadékot** fogyasszunk. Lehetőleg tiszta vizet, vagy gyógynövényekből készült teát izesítés nélkül.

Kiváló méregtelenítő, lúgosító gyógynövény az **aloe vera barbadensis miller**. A stabilizációs eljárással készült ital magas rosttartalmának és a benne található kb. 250 féle alkotóelemnek köszönhetően (vitaminok, ásványi anyagok, enzimek, fehérjék, szénhidrátok, aminosavak) sejtregeneráló, gyomor- és bélrendszer tisztító hatással bír. Kiválóan lúgosít, méregtelenít és nagy mértékben támogatja immunrendszerünket.



A **növényi rostok** salakanyag-eltávolító hatása, emésztésjavító-, felszívódást elősegítő hatása kiváló. Növeli a teltségérzetet, ami hozzájárul ahhoz, hogy alacsony kalória bevitt tudjunk tartani a méregtelenítéskor.

A kúrák során gyakran küzdünk éhségérzettel. Sokszor nem is azért vagyunk bajban, mert a testünknek szüksége van ételre, inkább a rossz megszokás, a pótcselekvésként használt evés hiányzik.

A **garcinai cambogia**, Dél-Indiában és Thaiföldön honos gyógynövény gyümölcse, ilyenkor tud segítségünkre lenni.



Természetes étvágycsökkentő, emésztést elősegítő növény. E mellett gátolja a szervezetben a zsír raktározását, fokozza a szervezet zsírégetését.

A **zöld babkává** kivonat szintén gátolja az ételek utáni sóvárgást.

A **zöld tea** kivonattal együtt normalizálja a vércukorszintet, így biztonsággal használhatják azok is, akik cukorbetegségben szenvednek.



A táplálkozás mellett a **rendszeres mozgás** fontosságáról se feledkezzünk meg, amely szintén serkenti és támogatja az immunrendszert, fokozza az anyagcserét és nem utolsósorban pozitívan hat a lelkiállapotunkra is. Lehetőség szerint heti 3-5 alkalommal 30-40 perces testmozgást végezzünk!

Megfelelő módon, megfelelő minőségben összeállított tisztító, anyagcsere normalizáló gyógynövények, elegendő rost, fehérje, vitamin és tápanyagbevitel, valamint folyadék fogyasztás mellett napról napra jobban érezhetjük magunkat.

A méreganyag kiürülésével, a jobb tápanyag-felszívódással energikusabbak, könnyebbek leszünk.

A testünkben végbemenő változásnak köszönhetően a jobb közérzet, szebb kinézettel párosul!

Soha nincs késő elkezdni!

Tegyünk együtt az egészségünkért!

Ha szükséged van segítségre, keress bátran!