

Wzmacniamy odporność – detoks organizmu

written by Ewa Kozioł

Nasz organizm pracuje nieustannie 24 godziny na dobę, 365 dni w roku, aby usunąć z naszego organizmu toksyny. Nie jest to łatwe zadanie zwłaszcza w obecnych czasach, kiedy my sami dostarczamy niespotykaną dotąd w historii ludzkości ilość chemii do naszych ciał.

Jeśli chcesz, aby twój układ immunologiczny pracował prawidłowo detoks organizmu jest niezbędny, gdyż dzięki niemu odciążasz przepracowany układ odpornościowy. Teraz skupi się on na walczeniu z najeżdżcą, a nie utylizacją toksyn.

Detoks organizmu – kilka zastrzeżeń

- detoksu nie powinny przeprowadzać kobiety w ciąży oraz karmiące piersią
- jeśli jesteś osobą cierpiącą na zaawansowany tym raka i szybki spadek wagi
- masz cukrzycę typu 1
- bierzesz leki na ciśnienie lub krążenie, w takim wypadku musisz skonsultować detoks z lekarzem
- cierpisz na choroby, których nagła zmiana chemii organizmu zagraża Tobie.



Dzięki poniższemu detoksowi usuniesz z organizmu:

- odpady powstałe w procesie przemiany materii oraz działania naszego organizmu.
- toksyny zawarte w naszym środowisku zewnętrznym.

Muszę jednak nadmienić, że detoks organizmu nie jest dobrym rozwiązaniem na zimę, warto poczekać z nim do wiosny. Dlatego, na dzień dzisiejszy, będziemy starać się ratować dietą nasz układ immunologiczny, jednak o detoksie warto wspomnieć.

Detoksu organizmu – Twoje ABC

Poniższy detoks organizmu to wersja uproszczona (Junger, Alejandro), którą omówię dogłębnie innym razem.

1. Na okres detoksu, czyli dwóch tygodni, zrezygnuj z używek: słodczy, kawy, alkoholu, przetworzonego jedzenia, białej mąki i zbóż w każdej postaci (chleb, wypieki) oraz bardzo tłustego jedzenia. Nie zapomnij o środowisku zewnętrznym i wyeliminowaniu komercyjnych kosmetyków oraz chemii gospodarczej. Warto go zrobić po świętach i w pierwszy wolny weekend, kiedy będziesz mniej rozpraszana/y przez kuszące

potrawy. Żadnego podjadania, jemy trzy posiłki o stałych porach śniadanie, obiad i kolację. Jeden z nich powinien być stały, a dwa pozostałe w formie zupy lub koktajlu (warzywnego). Należy przestrzegać 12 godzinnej przerwy pomiędzy ostatnim, a pierwszym posiłkiem. Na przykład kolację jesz o 6 wieczorem, zaś śniadanie nie wcześniej niż o szóstej rano. Nie ma to być głodówka, główny posiłek ma sprawić, że będziesz najedzona/y. Pomiedzy posiłkami możesz czuć się głodna/y w takim wypadku wypij szklankę lub dwie wody. Jeśli to nie pomoże zjedz owoc lub warzywo.

2. Zaczynij od 6 do 8 szklanek wody np. mineralnej, ale może być zwykła przegotowana i odstana woda. Warto wspomóc proces detoksu poprzez picie mieszanki Dragny Vilinac która uwzględnia :

- 5 g korzenia łopianu
- 5 g korzenia z pokrzywy
- 5 g korzenia z mniszka lekarskiego.

Wspomniane zioła są bardzo dobrze znane w zielarstwie ze względu na swój oczyszczający charakter.

Powyższe składniki zalewamy 600 ml zimnej wody i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez 15 do 20 minut. Następnie ściągamy zioła z ognia i odstawiamy na kolejne 15 minut, po czym odcedzamy i pijemy trzy szklanki dziennie.

Przed snem warto wypić szklankę wody z sokiem z cytryny, a następnie połknąć dwie łyżki oliwy z oliwek, która wspomogę wydalanie toksyn z organizmu, złagodzi stany zapalne i zharmonizuje ciało.

**Jeśli chcesz wiedzieć
więcej o naturalnych
kosmetykach, już
niedługo pojawi się
kurs „PIĘKNA Z NATURY
W 21 DNI: wyrzucić
chemię z
kosmetyczki”.**



Jasne, nie chcę go przegapić