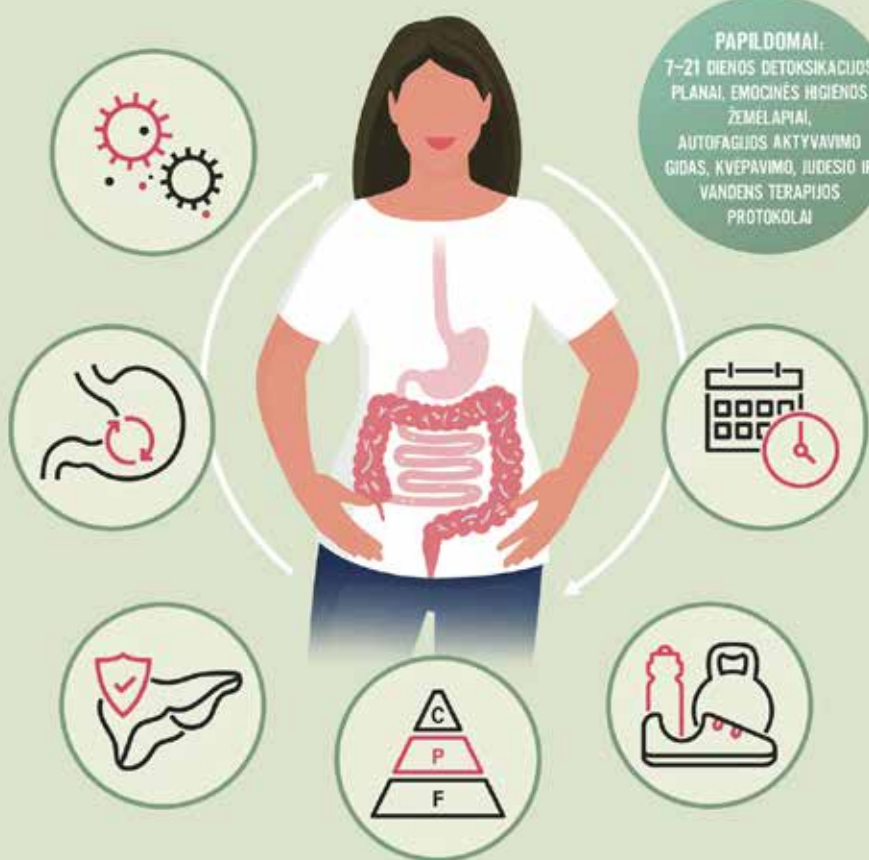




DETOKSIKACIJA

NATŪRALUS ORGANIZMO VALYMAS



DETOKSIKACIJA: pagerinkite savo savijautą, atkurkite ląstelių regeneraciją, sumažinkite uždegimą ir grįžkite į natūralią kūno pusiausvyrą

DETOKSIKACIJA

ATGAIVA KŪNUI IR SIELAI



TURINYS

Įvadas / 7

I SKYRIUS

Detoksikacijos strategijos / 9

1. Mitybos detoksas: ką valgyti, ko vengti 13
2. Protarpinis badavimas ir giluminė
ląstelių regeneracija 21
3. Vandens terapija ir šarminė-hidratinė pusiausvyra 29
4. Vaistažolės, papildai, fermentai:
kaip palaikyti organizmo valymosi galimybes 36
5. Judėjimas kaip valymo priemonė:
prakaitas, limfos tekėjimas 41

II SKYRIUS

Detoksikacija per kasdienius įpročius / 51

1. Rytiniai ritualai: citrina, aliejus, kvėpavimas 55
2. Miego reikšmė: melatoninas ir naktinis valymas 60
3. Skaitmeninis detoksas:
kaip išvalyti informacinę perkrovą 65

4. Kūno priežiūra: odos šveitimas, sauna, masažas 71
5. Kaip paprasti įpročiai tampa
ilgaamžiškumo pagrindu 81

III SKYRIUS

Psichologinė ir emocinė detoksikacija / 85

1. Toksinės emocijos: kaltė, gėda, baimė 89
2. Streso detoksas: kvėpavimas, meditacija, rašymas 97
3. Žodžių ir minčių higiena 104
4. Vidinis triukšmas ir tyla: kaip išgirsti save 111
5. Santykiai kaip sveikatos šaltinis – arba nuodas 119

IV SKYRIUS

Detoksikacija pagal metų laikus
ir gyvenimo etapus / 127

1. Pavasarinis valymas: natūrali organizmo
atsinaujinimo banga 131
2. Vasaros režimas: šilumos ir prakaito jėga 139
3. Rudens perėjimas: pasiruošimas
„vidiniam žiemos miegui“ 150
4. Žiemos laikotarpis: gilus valymas per ramybę 159
5. Detoksikacija nėštumo, menopauzės
ir senėjimo metu 168

Pabaigos vietoje – kvietimas pradėti / 173

Užrašams / 174

ĮVADAS

Žinodami, kas ir kodėl mums kenkia ir užteršia mūsų organizmą, galime pradėti galvoti, kaip padėti jam išsivalyti ir pagerinti savo fizinę ir emocinę savijautą. Ir ne tik galvoti, bet ir daryti. Ši knyga skirta veiksmui – čia kviečiame ne tik suprasti, bet ir išbandyti įvairius detoksikacijos metodus ir būdus – praktikuoti, patirti, išjausti.

Ši knyga nėra greitų sprendimų vadovas. Ji – kvietimas įsiklausyti į savo kūną, žengti mažus, bet sąmoningus žingsnius ir taip atkurti vidinę pusiausvyrą. Kiekvienas skyrius siūlo savitą būdą išlaisvinti save – per judesį, kvėpavimą, maistą, tylą ar atsiminimą.

Organizmo valymas – tai kelias į save. Eikime juo su pagarba, kantrybe ir atvirumu.

I SKYRIUS

DETOKSIKACIJOS STRATEGIJOS

Detoksikacija – tai nuoseklus procesas, kuriam reikia ne pavienių priemonių, o suderintų veiksmų sistemos. Šiame skyriuje nagrinėjamos penkios svarbiausios strategijos: mitybos detoksas, protarpinis badavimas, vandens terapija, vaistažolių ir fermentų nauda bei judėjimas. Kiekviena jų padeda sumažinti lėtinę metabolinę apkrovą, stiprina natūralius organizmo valymosi kelius ir atkuria gyvybinių sistemų pusiausvyrą.

Svarbiausia žinoti – efektyvi detoksikacija remiasi trimis principais – reguliari mityba be pertekliaus, pakankama hidratacija ir judėjimas bei tikslingas sistemų palaikymas (kepenų, žarnyno, limfos). Tai – ne laikina dieta, o ilgalaikė sveikatinimo kryptis, kuri padeda kūnui grįžti prie savo prigimtinės pusiausvyros.

1 MITYBOS DETOKSAS: KĄ VALGYTI, KO VENGTI

Mityba yra vienas iš galingiausių įrankių, leidžiančių tiesiogiai paveikti organizmo valymosi mechanizmus. Ji gali būti arba „degiklis“, skatinantis uždegimą, oksidacinį stresą ir toksinų kaupimąsi, arba „remonto sistema“, padedanti detoksikuoti, atkurti žarnyno barjerą, palaikyti mikrobiotą ir optimizuoti kepenų veiklą.

Detoksikuojanti mityba nėra trumpalaikė dieta ar kalorijų ribojimo planas. Tai – funkcinė mitybos strategija, orientuota į ilgalaikį organizmo išlaisvinimą nuo lėtinės metabolinės apkrovos.

KO VENGTI: MEDŽIAGOS, KURIOS TRIKDO VALYMOŠI PROCESUS

1. Pridėtinis cukrus ir rafinuoti angliavandeniai

- Sukelia insulino šuolius, skatina uždegimą, trikdo kepenų riebalų apykaitą.
- Maitina patogeninę mikroflorą žarnyne.
- Sutrikdo hormoninę ašį (ypač leptiną, greliną).

2. *Rafinuoti miltai ir perdirbti grūdai*

- Neturi ląstelienos, sukelia gliukozės ir insulino svyravimus.
- Sulėtina žarnyno peristaltiką, skatina vidurių užkietėjimą.
- Skatina rūgščių organizmo terpę.

3. *Pramoniniai riebalai*

- Hidrogenizuoti aliejai, omega-6 perteklius (sojų, saulėgrąžų aliejus) – skatina sisteminį uždegimą.
- Slopina antioksidacinius fermentus (ypač glutationo sintezę).
- Trikdo kepenų tulžies gamybą ir riebalų virškinimą.

4. *Maisto priedai ir cheminiai junginiai*

- Skonio stiprikliai (natrio glutamatas), dažikliai (E102, E124), konservantai (benzoatai, nitritai) – apsunkina kepenų fermentų darbą.
- Poveikis kaupiasi – net jei kiekiai atskirai leidžiami.
- Ilgainiui keičia žarnyno mikrobiotos sudėtį.

5. *Toksiniai baltymų šaltiniai*

- Pramoniniu būdu auginta mėsa, paukštiena ar žuvis – dažnai užauginta naudojant antibiotikus, hormoninius priedus, GMO pašarus.
- Ypač pavojingi sunkiųjų metalų šaltiniai (pvz., tunas, kardžuvė – dėl gyvsidabrio).

KĄ RINKTIS: MAISTAS, PALAIKANTIS NATŪRALŲ APSIVALYMĄ

1. *Daržovės, žalumynai, šaknys*

- Kepenims reikalingos konjugacijos medžiagos (gliukuronatai, sieros junginiai) – gaunamos iš brokolių, kopūstų, ridikėlių, česnakų.
- Chlorofilas iš žalumynų (petražolių, špinatų, spirulinos) – padeda rišti toksinus.
- Šaknys (burokėliai, pastarnokai, salierų šaknys) – gerina tulžies srautą, stiprina mikrobiotą.

2. *Skaidulos: ląsteliene – žarnyno „šluota“*

- Tirpios skaidulos (ispaninis šalavijas, sėmenys, topinambai) – fermentuojamos mikrobiotos, mažina žarnyno pralaidumą.
- Netirpios (kopūstai, morkos, moliūgai) – skatina žarnyno judrumą, padeda pašalinti toksinus kartu su išmatomis.
- Padeda detoksikuoti estrogenų perteklių ir kitas hormono liekanas.

3. *Fermentuoti produktai*

- Rauginti kopūstai, kefyras, kimčiai, fermentuotos sojos pupelės – atkuria mikrobiotos įvairovę.
- Padeda detoksikuoti sunkiai skaidomus maisto likučius.
- Slopina patogenų augimą.

4. Šarminantys ir limfotakai palankūs produktai

- Citrina, nors rūgšti, organizme virsta šarminė.
- Lapai (gražgarstė, salotos, lapiniai kopūstai) – aktyvina limfos tekėjimą.
- Salierai, agurkai, arbūzai – švelniai diuretinis poveikis be dehidratacijos.

5. Gera kokybė, mažas kiekis baltymų

- Per daug baltymų – didina amoniako ir purinų kiekį (apkrauna kepenis ir inkstus).
- Geriausi šaltiniai: avinžirniai, lęšiai, žirniai, kiaušiniai iš ekologinių ūkių, laukinė žuvis (lašiša, sardinės).
- Augaliniai baltymai, papildomi antioksidantais ir fermentais, mažiau apkrauna virškinimą.

6. Prieskoniai, aktyvatoriai, antioksidantai

- Ciberžolė + juodasis pipiras – stiprina glutationo gamybą.
- Imbieras – skatina virškinimą, mažina spazmus, padeda limfai.
- Žolelių arbatos (kiaulpienė, dilgėlė, mėta, pankolis) – palaiko inkstų ir kepenų funkciją.

PRAKTINĖS GAIRĖS DETOKSIKUOJANČIAI MITYBAI

- Valgykite reguliariai, bet nedažnai – 2–3 kartus per dieną, vengiant užkandžių tarp jų.

- Pusryčiai nebūtinai būtini, jei jaučiatės gerai – tai leidžia aktyvuotis autofagijai.
- Ruoškite maistą namuose, venkite plastiko, aliuminio folijos.
- Nepersivalgykite vakare – kepenys aktyviausios nuo 1 iki 3 val. nakties, joms reikia veikti, o ne virškinti.
- Valgykite sąmoningai – be streso, ekranų, stovėjimo ar skubėjimo.

APIBENDRINIMAS:
DETOKSIKUOJANTI MITYBA –
TAI RITMAS, KOKYBĖ IR SĄMONINGUMAS

Tikroji mitybos detoksikacija nėra drastiškas alkis ar vienos sultys. Tai – suderintas, sisteminis metodas, paremtas biologiniu supratimu: ką organizmui reikia gauti, kad jis galėtų efektyviai atlikti savo valymo funkcijas, ir ko reikia vengti, kad šių funkcijų netrukdytume.

Pirmasis žingsnis į giluminę sveikatą – tai maistas, kuris padeda kūnui prisiminti, kaip jis buvo sukurtas veikti.

3 DIENŲ MITYBOS DETOKSO PLANAS

Bendros gairės:

- Valgoma 2–3 kartus per dieną, be užkandžių tarp jų;
- Vanduo: 1,5–2 l per dieną (su citrina, žolelėmis arba jūros druska);
- Maistas ruoštas namuose, jokio cukraus, rafinuotų mil-
tų ar pusfabrikačių;
- Visi valgiai be streso ir skubėjimo, kramtoma lėtai;
- Vakarienė – iki 19:00, po jos – tik vanduo arba žolelių
arbata.

1 diena: limfos ir žarnyno paleidimas

Rytas (nevalgoma iki 9:00):

- Stiklinė šilto vandens su citrina;
- 15 min. pasivaikščiojimas ar kvėpavimo pratimai.

Pusryčiai (apie 9:00):

- Ispaninio šalavijo pudingas su kokosų pienu ir mėlynėmis;
- Žiupsnelis cinamono, sėmenų.

Pietūs (apie 13:30):

- Garintos daržovės (brokoliai, cukinija, morka);
- Keptas avinžirnių „kepsnelis“ su kuminu;
- Sauja gražgarsčių su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė (apie 18:30):

- Trinta daržovių sriuba su imbieru ir ciberžole;
- 1 šaukštas fermentuotų kopūstų.

Skaitykite likusius
158 iš **176** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

NATŪRALI DETOKSIKACIJA: kaip išsivaduoti nuo sunkiųjų metalų, streso ir informacinio perdegimo.

Ar jaučiatės pavargę, išsekę, varginami sutrikusio virškinimo ir emocinės įtampos? Kūnas – apsunkęs, protas – išsibarstęs? Tuomet šis naudingas natūralaus organizmo valymo vadovas – Jums.

Ši knyga padės:

- ✓ Išsiaiškinti pagrindinius organizmą teršiančius veiksnius: nuo pesticidų iki emocinių toksinų.
- ✓ Paskatinti natūralų valymąsi per kepenis, inkstus, žarnyną, limfą.
- ✓ Aktyvuoti autofagiją, sumažinti oksidacinį stresą.
- ✓ Kurti šarminį-hidratacinį balansą per vandenį, kvėpavimą, judesį.
- ✓ Taikyti protarpinį badavimą ir sąmoningą mitybą kaip regeneracijos įrankį.
- ✓ Valyti ne tik kūną, bet ir emocijas, santykius bei mintis.
- ✓ Derinti detoksikaciją su metų laikais ir gyvenimo etapais.

Knygoje pateikiami:

- ✓ 7, 10, 21 dienos detoksikacijos planai.
- ✓ Kvėpavimo ir vandens terapijos gidai.
- ✓ Savidiagnostinis testas.
- ✓ Emocinės detoksikacijos pratimai.
- ✓ Sezoniniai kūno valymo planai.

Sužinokite, kaip sunkieji metalai, maisto priedai, stresas ir nuolatinis informacijos srautas veikia mūsų kūno valymosi sistemas, ir raskite aiškius žingsnius, kaip atkurti vidinę kūno pusiausvyrą – be drastiškų dietų ar stebuklingų papildų!



Kiekviena nupirкта
knyga = pasodintas medis
www.obuolys.lt



Slaptas klubas

ISBN 978-609-484-816-2



Negrožinė literatūra > Sveikata

Visiškai naujas ir įdomus