



## A szervezet méregtelenítése holisztikus megközelítésből

Az alábbi pontokban összefoglaltakkal szeretnék egy kiindulási alapot biztosítani az egészséges méregtelenítéshez ill. az egészséges fogyáshoz.

1. Víz – nagyon fontos a megfelelő folyadékbevitel, a szervezet anyagcsere-folyamatainak fenntartásához, szervezet méregtelenítő és öngyógyító folyamatainak segítésére. Amennyiben nincs elegendő folyadékbevitel (víz), nincs ami kimossa a szervezetben felgyülemlett anyagcsere végtermékeket, és ez idővel egészségügyi problémák megjelenésében mutatkozik meg. Napi 2,5-3 liter szénsavmentes ásványvíz ajánlott, mint minimális mennyiség a méregtelenítés során (1 liter minden 20 testtömegkilogrammonként).

Emellett fogyasszunk bátran gyógynövény teákat (pl. csalán, menta, zsurló, kamilla, mate, máriatövis, gyermekláncfű stb.). Igyunk meg napi 2-3 csésze frissen lefőzött leveles zöld teát (2-3 perces áztatás). Amennyiben egy hónapon keresztül napi 3 liter vizet iszunk, s mellé napi 2-3 csésze zöld teát fogyasztunk, jó eséllyel beindul a zsírégetése a szervezetnek (amennyiben kiegyensúlyozott étrendet követünk).

2. Igyunk reggelente méregtelenítő zöldekből ivólevet. Frissen 400 ml vízben összeturmixolva 100 ml hígított frissen fagyart grapefruit, narancs ill. citromlé hozzáadásával. Beindítja a méregtelenítő folyamatokat, tisztul a máj, a nyirok- és bélrendszer, és egyben az anyagcsere is gyorsul. Választhatunk méregtelenítésre összeállított táplálék-kiegészítők közül, pl. a Zöldvér Green Mix 18 magyar terméket.

Méregtelenítő hatással rendelkeznek az alábbi növények: zöld búzafű, árpa-fű, lucerna-fű, máriatövis, csalán, Moringa, Aloe vera, algafajok: Chlorella és Spirulina, gyermekláncfű, vörös lóhere, koriander, petrezselyem, kurkuma, gyömbér, foghagyma, articsóka, cékla. Aromaterápiás cseppek közül: grapefruit, oregánó, bazsalikom, citromfű.

3. Tartsuk tisztán a bélrendszeredet! Emészthető ill. emészthetetlen rostok és gyógynövények fogyasztása ajánlott. Friss zöldség, gyümölcs, ill. megfelelő méregtelenítésre és béltisztításra összeállított táplálék-kiegészítők (pl. Colon Control) a felhalmozott toxinok kiürítésére szolgálnak. A berakódott bélfalak, a legtöbb betegség gyökerének számítanak – magas koleszterinszint, magas vérnyomás, inzulinrezisztencia ill. cukorbetegség, krónikus ízületi gyulladások, egészen a daganatos megbetegedésekig.
4. Óvjuk a májunkt! Májunk szervezetünk legnagyobb kémiai feldolgozó üzeme, ha gyenge ill. terhelt a toxinok eliminálása miatt – a zsírbontás és energia produkció is lassul. Májvédő ill. salaktalanító teák és a méregtelenítő zöld növények magas klorofill tartalma erre kiváló. Továbbá fogyasszunk céklát, ami szintén májtisztító funkcióval bír, s emellett a vastagbelet is tisztítja (magas rosttartalom), sok egyéb pozitív élettani hatása mellett (antioxidáns).
5. Méregtelenítés során törekedjünk arra, hogy tiszta növényi táplálékokból állítsuk össze az ételünket. Többször együnk kevesebbet, és ha tehetjük alkalmazzuk az időszakos böjtölés időintervallumait. Fogyasszunk egészséges, vitamindús ételeket, melyek mikrotápanyagokkal töltik fel szervezetünket, és előmozdítják a salakanyagok semlegesítését és kiürítését.
6. Részesítsük előnyben a hazai biológiai gazdálkodásból származó gyümölcsöket és zöldségeket – vegyszer mentes és relatíve nagyobb vitamintartalommal rendelkeznek. Amennyiben külföldi: grapefruit, ananász, kiwi – a bennük lévő zsírbontó enzimek miatt.
7. A méregtelenítés során iktassuk ki a cukrot, az alkoholt és a savasító élelmiszerek fogyasztást. Kerülendő továbbá: finomított élelmiszerek, péksütemények, édességek, édes gyümölcs-levek, szirupok, cukrozott üdítőitalok, édesítőszer/diétás italok és ételek, telített zsírok. Ezen élelmiszerek a bélben táptalajt biztosítanak a gombák és egyéb káros baktériumok elszaporodására. A bélflóra negatív irányba (diszbiózis felé) történő változása káros következményekkel járhat, mint pl. gombás fertőzések, anyagcserezavarok, magas inzulinszint, magas vérnyomás, és magas LDL (rossz koleszterin) szint, letargia, ködös gondolkodás, fáradékonyság, későbbiekben ez akár depresszív állapotot és gyulladásos folyamatokat is kiválthat. Édesítésre inkább használjunk mézet, de azt is csak mértékkel.

8. Szintén kerülendők: feldolgozott hústermékek (pl. szalámi, soka, felvágottak, pástétom, füstölt ételek, konzervek), tansz-zsírok, gyógyszerek, fájdalomcsillapítók, dohányzás.
9. Kerüljük a gyors-éttermeket, mivel ezen ételek zsírban és adalékanyagokban bővelkednek. Ezáltal a máj tovább terhelődik kémiai adalékanyagokkal (ízfokozók, színezékek, tartósítószeres, transz-zsírok), lassítva ezzel a méregtelenítő folyamatokat.
10. Csökkentsük ill. kerüljük az ipari termékeket – húсок, tojás, tejtermékek (melyek nem biogazdálkodásból származnak) növekedési hormonokkal és antibiotikumokkal terheltek, ami a mi hormonháztartásunkra is negatív hatással van. Ha csak tehetjük, biológiai gazdálkodásból szerezzük be az állati eredetű táplálékot. A méregtelenítés során ezen élelmiszerek kiiktatása tanácsolt, ill. minimális mennyiségben biológiai gazdaságból megengedhető.
11. Feldolgozott öntetek helyett inkább házi készítésű alternatívát használjunk: pl. olíva olaj, natúr élőflórás joghurt ill. kefir, tengeri só, kis balzsam/alma ecet, fekete bors, bazsalikom, oregánó, kurkuma, frissen facsart citromlé.
12. Tartózkodjunk a szélsőséges diétáktól! Egyes diéták drasztikusan lecsökkentik az energia bevitelt, ami szintén anyagcsere- ill. hormon-zavarokat eredményezhet. Az éhezés az nem az egészség záloga. Viszont egészséges táplálékok, gazdag vitamin- és ásványi anyag bevitel, az egészséges zsírétét eredményez.
13. Amennyiben emésztési panaszaink vannak, és gyakori puffadásra panaszkodunk, főétkezések előtt szedjük emésztő enzimeket (növényi enzimek). Az első hónapban ajánlott, mire regenerálódik a máj és a hasnyálmirigy, s beindul a megfelelő enzimatikus termelés. Egyes növényi enzimek (pl. ananászban lévő bromelain, vagy a papajában lévő papain) segítik a fehérjék és a zsírok bontását. Napközben fogyasztott zöld tea szintén hozzájárul a zsírétető folyamatokhoz, és óv a káros szabadgyököktől. Továbbá ne feledkezzünk meg a minél élénkebb és sötétebb színű zöldségek és bogyós gyümölcsökről sem, amelyek bővelkednek flavonoidokban és öregedésgátló, egészségmegőrző antioxidánsokban.
14. Fűszerezünk! A gyömbér, kurkuma, fahéj és a chili természetes anyagcsere fokozók, és segítenek a zsírétetésben. Étkezzünk a testtípusunk és évszakok szerint. Az ájurvédikus táplálkozási tanácsadás terén kérjük táplálkozási tanácsadó segítségét.
15. Heti 3-5 alkalommal (legalább 30-50 percet) sportoljunk! Sétáljunk, kocogjunk, biciklizzünk! Mindegy milyen testmozgás mellett döntünk, a lényeg, hogy élvezzük! Napi akár 30 perces tempós gyaloglás is hatásos lehet. Törekedjünk 45 perces gyors ütemű

gyaloglásra – felpezsdíti a vérkeringést, edzés a szívnek, oxigénnel látja el az agysejteket, és segíti a zsírégetést.

16. Erősítsük az izmainkat! Az izmok természetes zsírégető kemencéink. Magasabb izomarány magasabb anyagcserét biztosít.
17. Lélegezzünk! Minél többet tartózkodunk a friss levegőn, és minél mélyebben lélegzünk, annál több oxigén jut a vérbe, mely segíti az anyagcsere-folyamatokat és a salakanyagok eliminálását.
18. Alkalmazzunk naponta váltó zuhanyt! Használjunk dörzskéfét ill. kesztyűt citromfű ill. édesnarancs 100%-os illóolajat – serkenti a nyirokkeringést és a vérkeringést, bőr kollagén állományát javítja, közérzetjavító).
19. Böjtöljünk! Évenként 1-2 alkalommal beiktatott pár napos böjt jótékonyan hat a szervezet méregtelenítő és öngyógyító folyamataira; feltéve, ha megfelelően végezzük.
20. Ne feledkezzünk el a másodlagos táplálékainkról sem, mint a személyes kapcsolataink ápolása, a mentális és lelki fejlődésünk, munkánk és pénzügyeink karbantartása, valamint a kreativitásunk kibontakozására is engedjünk teret. Alkalmazzunk stresszkezelési technikákat, amennyiben túlhajszoltnak érezzük magunkat. Erre leginkább a jóga, légzési technikák, a mindfulness ill. meditációs gyakorlatok a legalkalmasabbak.

*Dr. Suzanna Braeger*  
Holistic Health Coach & Nutritionist