

Oczyść swoje ciało z toksyn szybko i naturalnie

27 czerwca 2015

Pierwszą zasadą detoksykacji jest zaprzestanie wprowadzania do organizmu toksyn. W dzisiejszych czasach, żyjąc w środowiskach przepełnionych toksynami, jedyną rzeczą, którą ludzie mogą kontrolować jest to, co jemy.

Pierwszy krok to eliminacja fast-foodów. Następnie – eliminacja przetworzonej żywności – nawet ze sklepów ze zdrową żywnością, jeśli nie nauczyłeś się ze 100-procentową pewnością odczytywać składniki z etykiet. Pieczywo z rafinowanej, wybielanej mąki, powinno być wyeliminowane.

Następnie wrzucić cukier, syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy (HFC), również wszystkie sztuczne substancje słodzące. Używaj surowego, niefiltrowanego miodu w pojemnikach zbiorczych. Spróbuj przejść tylko na świeże produkty ekologiczne.

Używaj ekologicznych ziaren i suchych roślin strączkowych (fasola). Sklepy ze zdrową żywnością trzymają je w zbiornikach, więc zaoszczędzisz pieniądze, nawet jeśli to organiczne produkty. Musisz zanurzyć nasiona na noc, w oczyszczonej, nie-fluorowanej wodzie, która jest dostępna dzięki odwróconej osmozie i maszynom z filtrem z węgla drzewnego w wielu sklepach.

Używaj zdrowych tłuszczów, takie jak prawdziwe masło, olej kokosowy, tłoczony na zimno olej z oliwek i olej z ryb. Niezdrowe tłuszcze znajdują się w oleju rzepakowym, a także w każdym oleju, który na etykiecie ma napis: „uwodorniony”, lub „częściowo uwodorniony”.

Odnosi się to również do plastikowej pasty pod nazwą „margaryna”. Unikaj soi, jeśli nie jest fermentowana.

Uwolnieni od napływu toksyn do ciała, teraz będziemy mogli popracować nad usunięciem tych, które są już w organizmie.

POKARMY, KTÓRE STYMULUJĄ WYSIŁKI TWOJEGO CIAŁA DO DETOKSYKACJI

Kolendra wykazała klinicznie zdolność do detoksykacji rtęci. Rtęć jest jednym z najgorszych metali ciężkich do zniesienia dla organizmu, każdy z amalgamatowymi wypełnieniami ma trochę rtęci pływającej po organizmie.

Używaj kolendry jako dodatku do potraw. Drobnio posiekana pasuje do ziemniaków, fasoli i ziaren. Łączy się dobrze z zupami. Jeśli sokowirówka mieli powoli, możesz dodać nieposiekaną kolendrę z innymi warzywami, które sam wybierzesz.

Niektórzy mogą to uważać za nieuczciwe, by włączyć tutaj suplement, ale chlorella jest w zasadzie pokarmem. Kiedyś uważana za rozwiązanie na problem głodu na świecie, z powodu wysokiej zawartości protein i wartości odżywczych, jest również użyteczna do detoksykacji z ciężkich metali. Połączenie kolendry i chlorelli daje mocną mieszankę detoksykacyjną.

Od tego, idziemy do roślin zielonych. Eksperci od żywności polecają przynajmniej jedną porcję obfitej zieleni dziennie. Im ciemniejsza zieleń, tym lepsza. Chlorofil jest prawie dosłownie słońcem dla mitochondriów, zapewniając wiele składników odżywczych podczas odtruwania.

Większość czytelników ma świadomość, że czosnek ma silne właściwości bakteriobójcze. Ale sekretna działalność czosnku to pomoc w detoksykacji ołowiu. W latach 1970, Robert I. Lin, prezes Nutritional International w Irvine, Kalifornia, użył czosnku w celu detoksykacji ołowiu u jego dzieci.

To nie jest dobrze znana właściwość czosnku. Jak powinniśmy go spożywać? Czosnek winien być surowy i zgnieciony. „Polanie [tego] czosnku miodem powinno sprawić, że połknięcie go będzie

łatwiejsze. Nieprzyjemny zapach czosnku z ust może być zredukowany przez żucie liści pietruszki.”

Jabłka są użytecznymi owocami do detoksykacji. Muszą być organiczne. Spryskane jabłka są na szczycie listy „parszywej dwunastki” w innym artykule.

Edgar Cayce, doradca żywieniowy, często poleca trzydniowy post z samym pićciem czystej wody i jedzeniem jabłek, jako sposób na detoksykację.

Cytryny i limonki są używane do detoksykacji, możesz je użyć w różne sposoby. Użyj miodu zamiast cukru do lemoniady. „Dobrym sposobem na rozpoczęcie dnia jest wypicie szklanki niesłodzonej, ciepłej wody z cytryną, gdy tylko wstaniesz. To pomoże oczyścić wątrobę.”

Jest coś takiego, jak „kryzys zdrowienia”, gdy czujesz się gorzej przez pewien czas, podczas detoksykacji. Pij więcej czystej wody, odpoczywaj i trzymaj się.

Tłumaczenie: Girion

Źródło oryginalne: NaturalNews.com

Źródło polskie: UderzwFalsz.wordpress.com