

AGATA GIĘTKA

5 DETOKSÓW DLA ZABIEGANYCH KOBIET

WEDŁUG PORAD
LEKARZA MEDYCYNY CHIŃSKIEJ



05

CO SIĘ DZIEJE Z NAMI W
CZASIE DETOKSU?

Zbilansowana dieta jest jedną z najbardziej skutecznych metod zapobiegania i leczenia przewlekłych chorób cywilizacyjnych. Jej podstawowym zadaniem jest wyczyszczenie naszego organizmu z toksyn i wszelkich niepożądanych substancji. Jest to niezbędne do właściwej pracy organów wewnętrznych naszego ciała. Prawidłowa praca jelit, wątroby, nerek czy układu limfatycznego zagwarantuje nam optymalny poziom zdrowia. Reakcje w nich zachodzące, pod wpływem kuracji oczyszczającej mają doprowadzić organizm do stanu równowagi wewnętrznej, zakłóconej przez niewłaściwe odżywianie. Tych właśnie procesów miałam okazję sama doświadczyć.

Choruję na 3 choroby autoagresywne. Medycyna akademicka zafundowała mi sterydy i hormony do końca życia. Miałam dwa wybory. Kontynuować po 25 latach bezskutecznego leczenia lub szukać alternatywy pod okiem lekarza mimo wszystko, ale medycyny alternatywnej. Wybrałam to drugie, konsultację u lekarza, specjalisty medycyny chińskiej – prof.

Sergieja Baticzko (1).

Profesor Baticzko przepisał mi detoks polekowy po sterydach, które stosowałam na skórę przez kilkanaście lat, oraz detoks z nagromadzonych toksyn z fastfoodowego jedzenia. Częste podróże służbowe i jedzenie samolotowe, nie służy zdrowiu. Ponieważ nie chciałam rezygnować dla detoksu z pracy i dalekich służbowych podróży, dostosowałam się do Jego zaleceń. Miałam wrażenie (podświadome lub świadome), że w moim ciele zachodzi coś, co prowadzi do odnowy i regeneracji organów.

Cały czas byłam ciekawa w jaki sposób się to odbywa i co się w tym czasie dzieje z poszczególnymi narządami ciała? Jak wygląda ich praca i jaki wpływ ma dieta oczyszczająca na każde z nich? Jak organizm pozbywa się nagromadzonych przez lata szkodliwych substancji i toksyn, które są przyczyną różnych chorób? Co decyduje o tym, że moje ciało powróci do stanu równowagi i zdrowia? Odpowiedzi na te pytania znalazłam też w wykładzie prof. Baticzko, 7 złotych kluczy do zdrowia. O tym napiszę jeszcze w dalszej części e-booka.

Organy, w których zachodzi detoksykacja:

Jelita.

Zacznijmy od jelit. To w nich umiejscowiony jest cały system obronny naszego organizmu. Przez jelita przechodzą substancje pokarmowe, które zostają wchłaniane. Czym lepsze i zdrowsze składniki odżywcze dostarczymy, tym lepsze i zdrowsze będzie nasze życie. Wszelkie substancje pokarmowe, które są niezbędne dla naszego organizmu są wychwytywane i wchłaniane, natomiast niestrawione resztki pokarmowe zostają wydalone z kałem. W jelitach obecne są pożyteczne bakterie kwasu mlekowego. Służą one do obrony organizmu przed infekcjami i wirusami, poprzez zwalczanie grzybów, drożdży, bakterii, wirusów i robaków pasożytniczych. Spożycie dużej ilości warzyw i owoców bogatych w błonnik ogranicza procesy gnilne w jelitach i sprzyja oczyszczeniu jelit. **Do tego wprowadzenie preparatu COLAMINA (2) na noc, zajmie się detoksykacją i reminalizacją Twoich jelit.**

Ty spisz, a organizm pracuje, oczyszczając Cię z toksyn!

Na pewno spotkałaś się z określeniem jelita to Twój drugi mózg? **Polecam książkę Mayer Emeran „Twój drugi mózg. Komunikacja umysł – jelita”.**

Wątroba.

O tym czy krew zostanie odpowiednio przefiltrowana, czy też nie, decyduje wątroba. To wątroba jest głównym narządem biorącym udział w procesach oczyszczania. Przez lata ulega stłuszczeniu przez co jej właściwości detoksykujące ulegają osłabieniu. Do wątroby z krwioobiegu dostają się wszystkie zanieczyszczenia m.in. alkohol, leki i inne toksyczne produkty, oraz pasożyty, pleśnie i bakterie. W wątrobie substancje te zostają poddane neutralizacji i oczyszczeniu. To co zbędne zostaje wydalone z organizmu. Wprowadzenie do dwa razy do roku detoksu ziołami i minerałami sprzyja oczyszczeniu wątroby. Dzięki temu może zacząć prawidłowo wykonywać swoje funkcje. Odtłuszczenie i oczyszczenie wątroby powoduje wzrost kwasów żółciowych w żółci, co w znaczący sposób wpływa na poprawę trawienia. Odnowieniem wątroby po "śmieciowym" jedzeniu, alkoholu i lekach zajmie się **COLVITA (3)**.

Układ limfatyczny.

Systemem obsługującym „wywóz” nieczystości naszego organizmu jest układ limfatyczny obejmujący całe ciało. Jego głównym zadaniem jest unieszkodliwianie i wyprowadzanie z organizmu toksyn i zbędnych produktów przemiany materii, martwych komórek oraz nadmiaru płynów tkankowych.

Zanieczyszczenia trafiają do organów wydalniczych skąd są później usuwane. Bramą i służą dla wszelkich odpadów są węzły chłonne, które filtrują limfę oczyszczając ją ze szkodliwych produktów przemiany materii i toksyn. W ten sposób zabezpieczają krew przed niebezpieczeństwem wnikięcia do niej toksyn. **Oczyszczeniu układu limfatycznego sprzyja wypijanie dużej ilości wody ciepłej wody, szczególnie po przebudzeniu - 2 szklanki.** Jeśli lubisz zieloną herbatę lub pokrzywę to staraj się wypić przynajmniej jedną filiżankę dziennie.

Skóra.

Rolą skóry jest ochrona przed szkodliwym działaniem środowiska. To największy „organ” naszego ciała. Ma działanie termoregulacyjne oraz usuwanie części zbędnych produktów przemian ustrojowych. Pozostałe w organizmie szkodliwe substancje wydalane są przez skórę. Toksyny, kwas moczowy i mocznik oraz nadmiar wody i sól usuwane są przez gruczoły potowe. Regularne dostarczanie produktów o wysokim udziale wody, enzymów, mikroelementów, witamin, powoduje ich dystrybucję do komórek i tkanek organizmu. Zwiększeniu ulega poziom składników odżywczych sprzyjających zdrowiu, kosztem niedobrych dla naszego zdrowia toksyn, kwasu moczowego i mocznika. Świetnym oczyszczaniem przez skórę jest sauna. Doskonale jest zaraz po saunie wykonanie peelingu ciała sodą oczyszczoną połączoną z olejem kokosowym. Po peelingu wmasować w skórę **KOLAGENEM GRAPHITE (4)**.

Nerki.

Kolejnym narządem biorącym udział w procesach oczyszczania są nerki. Nerki zajmują się filtrowaniem krwi oraz usuwaniem z niej produktów przemian metabolicznych takich jak mocznik i kwas moczowy. I tak jak w przypadku układu limfatycznego, tak również i nerek, niezwykle rolę odgrywa wypijanie minimum 2 litrów ciepłej wody. Woda bowiem wspomaga procesy oczyszczania organizmu, a w szczególności w trakcie suplementacji (**DETOCOLEM (5) i COLAMINĄ (2)**). Ułatwia usuwanie szkodliwych substancji, przez co zmniejsza ryzyko powstania kamicy nerek.

Pochwa.

Być może Cię zaskoczę, ale narządem biorącym udział w procesach oczyszczania jest również pochwa. To przez nią możemy pozbyć się wielu zanieczyszczeń nawet z całego organizmu. Oczyszczanie macicy ze złogów i toksyn, przy pomocy unikatowej adsorpcyjnej metody detoksykacji, zupełnie jak miniaturowym odkurzaczem szybko usuwa okresowo gromadzące się fragmenty obumarłych tkanek, resztki krwi menstruacyjnej, powstałych toksyn i innych pozostałości w pochwie kobiety. Usuwany jest również nieprzyjemny specyficzny zapach, usuwane jest źródło infekcji grzybiczych, stymulowana jest przemiana materii, stymulowane wytwarzanie hormonów żeńskich, przywracane są normalne fizjologiczne funkcje organów reprodukcyjnych. Do tego służą **DETOKSYKUJĄCE TAMPONY ZIOŁOWE - MEDYCINA CHIŃSKA (6)**.

Geny.

Czy wiesz, że nasze geny też są „zanieczyszczone”? Dzieje się to na skutek tego jakie życie prowadzimy, ale też nie tylko. Jakość genów zależy od życia jakie prowadzili nasi przodkowie. Tym się zajmuje epigenetyka - nauka zajmująca się zmianami w ekspresji genów, które nie wiążą się z modyfikacją DNA. Dowiesz się jak działa pokarm epigenetyczny, czyli **"LUNAZYNA"**

Niezwykle interesujące okazuje się odkrycie, jakiego w 2018 roku dokonała grupa naukowców z Zurychu: genetyczne skutki doznanych traumatycznych doświadczeń mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie. Na tej zasadzie każdy z nas przechowuje w swoim DNA informacje na temat dramatycznych przeżyć swoich rodziców, dziadków i pradziadków. Uwarunkowane bolesnymi doświadczeniami zmiany ekspresji genów oraz towarzysząca temu modyfikacja histonów nie łączą się jednak z modyfikacją samego materiału genetycznego. W tym kontekście bardzo interesujące wydaje się być inne odkrycie tej samego zespołu badawczego: na podstawie dokonanych przez siebie obserwacji uczeni odkryli bowiem, iż pozytywne doświadczenia, jakie nastąpiły po przeżytej traumie mają zdolność odwracania negatywnych modyfikacji ekspresji genów, do których doszło w wyniku doznanego stresu.

Z powyższego wynika też bardziej ogólny wniosek: pozytywne doświadczenia wywierają dobroczynny wpływ na ekspansję naszych genów i są w stanie odwrócić negatywne skutki niewłaściwego stylu życia z przeszłości.

Obejrzyj filmik o epigenetyce.

<https://www.youtube.com/watch?v=fhXbVGuoZfc&feature=youtu.be>

GDZIE MNIE ZNAJDZIESZ ?

SPIS TREŚCI

