

Katarzyna Jura

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN

Praktyczne przepisy
z dnia na dzień

Pełny 3 tygodniowy program!



Katarzyna Jura

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN

**Praktyczne przepisy z dnia na
dzień**

2015

Autor: Katarzyna Jura

Projekt okładki: Katarzyna Jura

Zdjęcie: Katarzyna Jura

Zdjęcia w książce: Shutterstock

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN,
praktyczne przepisy z dnia na dzień

2015

Autor: Katarzyna Jura

Projekt okładki: Katarzyna Jura

Zdjęcie na okładce: Chroma Stock

© Copyright by Katarzyna Jura & e-bookowo

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

www.e-bookowo.pl

Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

ISBN: 978-83-7859-479-6

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2015

Spis treści

WSTĘP.....	4
SPRAWDŹ CZY MASZ ZA DUZO TOKSYN I ZRÓB PROSTY TEST.....	4
PRZECZYTAJ ODJAWY CANDIDA:.....	5
PRZECZYTAJ ODJAWY BAKTERII HELICOBACTER PYLOR:.....	7
ROZDZIAŁ I.....	9
GLÓWNE ZAŁOŻENIA OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z TOKSYN:.....	9
MOJE RADY NA POCZĄTEK OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	11
ROZDZIAŁ II.....	12
I TYDZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z TOKSYN.....	12
LISTA ZAKUPÓW:.....	14
1 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	17

WSTĘP



Oczyszczanie organizmu z toksyn jest szczególnie ważne w dzisiejszych czasach. Większość z nas żyje w dużych miastach, zanieczyszczenie jest coraz większe, tereny zielone to rzadkość, a sami pracujemy w klimatyzowanych pomieszczeniach, odcięci od świeżego powietrza. Jesteśmy zabiegani, zapracowani i zawsze na bardzo wysokich obrotach - w biegu jemy, co nam w ręce wpadnie, na ogół przetworzona żywność. Toksyny stopniowo kumulują się w naszym organizmie, powodując uczucie ciągłego zmęczenia, braku energii i spadku chęci do życia.

SPRAWDŹ CZY MASZ ZA DUZO TOKSYN I ZRÓB PROSTY TEST

- Czy masz nadwagę?
- Czy pogorszyło ci się trawienie?
- Czy masz wzdęcia i gazy?
- Czy odczuwasz silne łaknienie?
- Czy masz sterczący brzuch?

- Czy masz chroniczne zaparcia?
- Czy jesteś ogólnie przemęczony/a?
- Czy odczuwasz obniżenie sprawności fizycznej i psychicznej?
- Czy masz złe samopoczucie?
- Czy masz zaburzenia koncentracji?
- Czy cierpisz na choroby skóry?
- Czy posiadasz nieprzyjemny zapach ciała?
- Czy masz obniżoną odporność?
- Czy masz nalot na języku?
- Czy posiadasz zły stan włosów i paznokci?
- Czy masz powtarzające się bóle głowy?
- Czy masz uczulenie na żywność?
- Czy jesteś drażliwy/a?
- Czy jesteś często zmęczony/a i masz niski poziom energii?

Odpowiadając 5 x „Tak” na poniższe pytania z pewnością masz za dużo toksyn w swoim ciele i jak najbardziej zdecyduj się na oczyszczenie organizmu.

JEŻELI MASZ WIĘKSZOŚĆ OPISANYCH OBJAWÓW MUSISZ KONIECZNIE SIĘ ZBADAĆ!!!

Bardzo często jest tak, że nawet nie mamy pojęcia o tym, że mamy w sobie jakieś pasożyty, grzyby czy bakterie, które niszczą nasze zdrowie. Jedną z najbardziej popularnych dolegliwości, na którą cierpią w 80% Polacy to grzyb Candida oraz bakteria Helicobacter pylori.

Czynnikami wywołującymi nadmierny rozrost grzybów Candida w organizmie człowieka są:

- spadek odporności organizmu;
- długotrwała antybiotykoterapia, chemioterapia;
- zabiegi operacyjne, cewnikowanie, żywienie pozajelitowe;
- cukrzyca;
- ciąża;
- zmiany hormonalne;
- zanieczyszczenie środowiska;
- stosowanie konserwantów w przemyśle spożywczym;
- wspomaganie produkcji żywności – chemią;
- sposób odżywiania się;

PRZECZYTAJ ODJAWY CANDIDA:

- zmęczenie;
- wzdęcia;
- biały nalot na języku;
- nudności;
- gazy;
- niepohamowany apetyt na słodkie;
- brzydki zapach z ust i całego ciała;
- bulgotania, przelewania w jelitach;

- cuchnące biegunki;
- bóle brzucha;
- wzmożone wydzielanie śluzu;
- nawracające problemy z zatokami;
- bóle stawów;
- stany podgorączkowe;
- bóle głowy;
- cienie pod oczami;
- uczucie suchości w ustach i suchych oczu;
- wysypki;
- trudności z koncentracją;
- katar sienny;
- infekcje uszu;
- nietolerancja glutenu;
- stany depresyjne;
- problemy trawienne;
- kłopoty z pamięcią;
- uczucie zmęczonych nóg;
- niespokojny sen;
- problemy z oddychaniem;
- infekcje narządów płciowych;

Powyższe objawy powinny być dla Ciebie sygnałem, że w organizmie prawdopodobnie obecny jest grzyb Candida.

Co możesz zrobić?

1) Idź do dobrego specjalisty i zrób badania.

Niestety za dobre i szczegółowe badania trzeba zapłacić. Osobiście przez kilka lat leczyłam się w standardowy sposób przez NFZ i teraz bardzo tego żałuję. Okazało się, że przez dłuższy czas miałam dwie dolegliwości, które tutaj opisuje i nie wiedziałam o tym pomimo badań. Sprzęt stosowany w naszej służbie zdrowia jest po prostu nieprecyzyjny i stary, a więc niedokładny i wręcz przekłamany.

Z Candidą „przechodziłam” kilka lat nie wiedząc o tym, a moje samopoczucie ciągle się pogarszało. Nie wiedząc, że sobie szkodzię piłam piwo, jadłam słodczyce i dużo nabiału.

Szczerze warto wydać trochę pieniędzy i być w pełni zdrowym niż się męczyć i ciągle chorować i cierpieć.

Jeżeli masz większość w/w objawów najlepszym badaniem będzie gastroscopia. W Krakowie mogę z czystym sumieniem polecić Centrum Medyczne Evita, ponieważ posiada najnowszy sprzęt min. gastropy, kolonoskopy video Evis Exera, ultrasonograf Toshiba najnowszej generacji z funkcją THI.

2) Zastosuj odpowiednią dietę i leczenie

Dieta jest bardzo restrykcyjna i ścisła i dzieli się na kilka etapów, ale bez tego nie ma szans powodzenia. Leczenie trwa zazwyczaj około 3 miesięcy. Głównymi założeniami jest rezygnacja z wszelkiego cukru, drożdży (czyli pieczywa), warzyw strączkowych i wysokoskrobiowych. W niniejszej książce głównie poruszam temat oczyszczania organizmu z toksyn,, więc nie będę tutaj opisywać dokładnie diety i lekarstw dotyczących Candida. Natomiast istnieje rewelacyjna strona internetowa, na której znajdziesz mnóstwo potrzebnych informacji: www.candida.peet.pl. Działania w leczeniu grzybicy Candida skupiają się na dwóch podstawowych kierunkach- likwidacji grzybicy i wzmacnianiu systemu odpornościowego.

PRZECZYTAJ OBJAWY BAKTERII HELICOBACTER PYLORI:

- niestrawność
- wzdęcia
- ból w nadbrzuszu (przypominające bóle wrzodowe)
- nudności, wymioty
- gorączka
- pogorszenie samopoczucia
- biegunka

Powyższe objawy powinny być dla Ciebie sygnałem, że masz bakterię Helicobacter Pylori.

Co możesz zrobić?

1) Idź do dobrego specjalisty, zrób badanie i usuń bakterię.

Leczenie zakażenia *Helicobacter pylori* polega głównie na stosowaniu antybiotyków. Celem antybiotykoterapii jest erydykacja, czyli całkowite usunięcie bakterii zagnieżdżonej w błonie śluzowej żołądka. Jednak ta metoda leczenia jest skuteczna tylko wtedy, jeśli stosuje się 2 antybiotyki jednocześnie i dodatkowo tzw. inhibitor pompy protonowej (IPP) – lek zobojętniający sok żołądkowy. Dzięki terapii potrójnej można skutecznie pozbyć się bakterii z organizmu i doprowadzić do trwałego wyleczenia.

2) Zastosuj odpowiednią dietę

Osoby zmagające się z bakterią *H. pylori* powinny regularnie spożywać posiłki. Pod żadnym pozorem nie można dopuścić ani do uczucia głodu (pusty żołądek produkuje duże ilości kwasu solnego), ani do przejedzenia, którego skutkiem także jest nadprodukcja drażniącego żołądek kwasu. Dlatego przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić 2-3 godziny.

Należy spożywać min. 4-6 małych posiłków dziennie, aby nie obciążać żołądka. Posiłki należy jeść powoli, dokładnie przeżuając każdy kęs (najlepiej, aby wszystkie posiłki były dobrze ugotowane i rozdrobnione, a najlepiej przetarte). Pierwszy posiłek powinien być zjedzony krótko po przebudzeniu, a ostatni nie później niż 2-3 godziny przed snem. Najlepiej, aby posiłki były gotowane w wodzie i na parze, duszone bez podsmażania i pieczone w folii.

Należy przyjmować 2-3 l płynów w ciągu dnia, najlepiej pomiędzy posiłkami. Nie należy popijać w czasie posiłku oraz pół godziny przed i godzinę po jedzeniu (w tym ostatnim przypadku może to powodować cofanie treści żołądkowej do przełyku). Możesz pić nie tylko wodę mineralną, lecz także zieloną herbatę (ale tylko słabą) czy herbatki ziołowe (z rumianku i dziurawca) oraz kawę zbożową z mlekiem, a także zupy warzywne. Zaleca się, aby napoje miały umiarkowaną temperaturę.

ROZDZIAŁ I

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z TOKSYN:

a) Oczyszczenie organizmu z wszelkich grzybów, pasożytów, bakterii

Jeśli masz w/w objawy sprawdź u specjalisty, co Ci dolega i skutecznie się wylecz. Bakterie najczęściej leczy się antybiotykami, a pasożyty naturalnymi preparatami takimi jak: olejek z oregano, pestek grejpfruta.

b) Porzucenie jakiegoś zgubnego nałogu (palenie papierosów, słodycze, przetworzona żywność, alkohol)

Zacznij od eliminacji swojego największego wroga. Może jest to pepsy, może pączki, a może hamburgery. Musisz zdać sobie sprawę, że z takimi produktami nasz organizm jest w stanie sobie poradzić, jeśli spożywamy je raz na jakiś czas, a nie codziennie. W innym przypadku nasz organizm zostanie „przytłoczony” nadmiarem toksyn i nie będzie miał możliwości służyć nam tak, jak powinien.

c) Ćwiczenia fizyczne

Ważne, by był to regularny wysiłek fizyczny-2, 3 x w tygodniu. Jeśli w ogóle nie ćwiczysz to zacznij od spacerów, bądź łagodnej gimnastyki typu joga, pilates.

d) Zamienienie sztucznego jedzenia na świeże produkty

Najbardziej istotną rzeczą w oczyszczaniu organizmu jest wprowadzeniu do jadłospisu jak największej liczby naturalnych, świeżych produktów tj: warzyw i owoców, a pozbycie się wszystkich nienaturalnych, pełnych chemii produktów.

Podczas jej trwania przestrzegaj następujących zasad:

- Nie jedz tłustych mięs, wędlin, wędzonych ryb, słodyczy, półproduktów z dużą ilością konserwantów.
- Ogranicz się do 1 filiżanki kawy i 1 filiżanki herbaty, zrezygnuj z alkoholu i dosładzanych napojów.
- Do surówek (i warzywnych koktajli!) dodawaj oleje tłoczone na zimno (np. rzepakowy, lniany) – zawarte w nich kwasy omega-3 doskonale unieszkodliwiają toksyny i oczyszczają naczynia krwionośne.
- Przed każdym posiłkiem pij szklanekę koktajlu (powinnaś przygotowywać go codziennie rano i dzielić na porcje).

Koktajle są sycące, dlatego można ograniczyć pozostałe posiłki do jogurtu, gotowanych warzyw i ryb. Możesz sobie pozwolić na odrobinę pełnoziarnistego pieczywa, ryżu, kaszy gryczanej, drobiu, jajek, mleka.

e) Dostarczanie witamin- soki owocowe, warzywne

Bardzo istotnym czynnikiem eliminacji szkodliwych substancji z organizmu jest picie niegazowanej wody mineralnej w ilości około 1, 5 do 2 litrów dziennie. Jeszcze lepsze rezultaty daje picie świeżo przygotowanych soków warzywnych bądź owocowych. One nie tylko oczyszczają organizm z toksyn, ale również dostarczają mnóstwa witamin

f) Suplementacja diety- spirulina, chlorella, ksylitol,

Spirulina to rodzaj niebiesko – zielonych, mikroskopijnych alg z grupy sinic, które są bogatym źródłem pełnowartościowego białka, a także łatwo przyswajalnych dla organizmu witamin, zwłaszcza witamin z grupy B, a także wit. E i beta-karotenu. Nie brakuje w niej również minerałów: żelaza, manganu, cynku, miedzi, seleniu.

Spirulina zawiera te wszystkie witaminy w ilości 5-20 razy większej niż przeciętne warzywa i owoce. W efekcie spirulina ma działanie:

- odżywiające organizm
- działa antyalergicznie,
- antywirusowo, wzmacnia układ immunologiczny,
- działa dochudzająco, oczyszcza organizm z toksyn,
- wzmacnia włosy, skórę, paznokcie,
- obniża poziom cukru we krwi
- obniża poziom złego cholesterolu
- odbudowuje wątrobę,
- wspomaga leczenie raka.

Chlorella to alga morska- „siostra” spiruliny o podobnych właściwościach. Chlorella również dostarcza naszemu organizmowi mnóstwo cennych składników, ale ma charakter bardziej wzmacniający organizm i odpowiada raczej za oczyszczenie go z toksyn. Chlorella zawiera mniej białka, ale więcej żelaza niż spirulina.

Obydwie algi polecane są osobom przemęczonym, palącym, uprawiającym sport, wegetarianom, osobom na dietach odchudzających.

Jak to jeść?

Spirulinę i chlorellę możemy kupić zarówno w proszku (dodając do koktajli), jak i w tabletkach. Zaleca się dziennie spożycie 1-3 łyżeczek proszku lub 3-4 tabletek dziennie.

Na co trzeba uważać?

Spirulina i chlorella nie powinny być przyjmowane przez kobiety w ciąży i kobiety karmiące piersią oraz dzieci. Na początku z powodu powracania organizmu do równowagi mogą pojawić się drobne zmiany skórne w stylu delikatnego trądziku. Musicie uważać na niską cenę spiruliny (przeważnie z Chin). Znacznie się ona różni od „bio spiruliny”, którą powinniśmy kupować. Najlepsze są takie, które posiadają najważniejsze certyfikaty np. GAP (100% naturalne i ekologiczne), GMP (Najwyższa jakość suplementów) itp.

Ksylitol - nazywany jest zdrowym cukrem i naturalnym słodzikiem. Cukier brzozy, inaczej ksylitol, ma taki sam smak i konsystencję, co zwykły cukier. Odkryto go pod koniec XIX wieku – obecnie przeżywa renesans popularności. Wskazany jest dla diabetyków, osób odchudzających się, chorych na grzybicę, osteoporozę, a także w profilaktyce różnych schorzeń.

W przeciwieństwie do zwykłego cukru ksylitol działa bakteriobójczo, dlatego wpływa na wzmocnienie odporności organizmu. Likwiduje zapalenie dziąseł i ma działanie przeciwpróchnicze – potwierdziła to amerykańska Agencja Żywności i Leków. Wskazany jest jako źródło energii dla osób po wysiłku fizycznym. Ponieważ zwiększa przyswajanie wapnia, po cukier brzozy powinny sięgać kobiety zagrożone i dotknięte osteoporozą. Wieloletnie obserwacje potwierdzają, że ksylitol wpływa na poprawę ogólnej kondycji metabolicznej organizmu.

Ksylitol to także środek na szkodliwe bakterie jelitowe (głównie *Helicobacter pylori*). Pomaga przy problemach z wypróżnianiem i w leczeniu zakażenia jamy ustnej drożdżakowcami z rodzaju *Candida*. Jest skuteczny przy „zajadach” w kącikach ust. Odświeża oddech. Stwierdzono, że ksylitol ma nawet właściwości opóźniające proces starzenia.

MOJE RADY NA POCZĄTEK OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

1. ZACZNIJ OCZYSZCZANIE W WOLNY DZIEŃ OD PRACY (najlepiej 2 dni)
2. POSZUKAJ OBOK SIEBIE SKLEPÓW ZE ZDROWĄ ŻYWNOŚCIĄ ORAZ PLACU TARGOWEGO, GDZIE KUPISZ ŚWIEŻE PRODUKTY
3. PRZYGOTUJ ZESTAW ĆWICZEŃ: PÓJDŹ NA SIŁOWNIE I ZNAJDŹ TRENERA OSOBISTEGO I ZAPLANUJ Z NIM PLAN ĆWICZEŃ, ZAPISZ SIĘ NA ZORGANIZOWANE ZAJĘCIA LUB ĆWICZ W DOMU
4. BĄDŹ CIERPLIWA/Y

ROZDZIAŁ II

I TYDZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z TOKSYN



Dzień przed oczyszczaniem:

Co zrobić?

- pozbądź się z domu wszystkich produktów przetworzonych i zawierających konserwanty
- zrób zakupy (najlepiej na placu targowym)
- kup spirulinę/ksylitol/doping amarantusa/quinoę (w sklepie ekologicznym)

W pierwszym tygodniu oczyszczania organizmu twoje menu będzie wypełnione warzywami i owocami. Spróbujesz nowych dań, które będą pozbawione mięsa. Nie bój się, że będzie brakować Ci białka, ponieważ będziesz jeść quinoę. Zamiast cukru będziesz używać ksylolitu. Najpierw jednak musisz pozbyć się zakazanych produktów. Do dzieła!

LISTA ZAKAZANYCH PRODUKTÓW:

- alkohol, papierosy
- chipsy, ciastka, ciasteczka
- czekolada, batoniki
- ketchup, majonez, musztarda
- serki topione, pleśniowe, żółte
- pakowana wędlna, kiełbasa, szynka

Cukier często kryje się w produktach, które wydają się zdrowe i korzystne dla sylwetki na przykład w jogurtach owocowych, serkach homogenizowanych, płatkach śniadaniowych. Nie brakuje go też w odżywkach, herbatkach, kaszkach, syropach i przecierach pomidorowych. Dlatego zawsze czytaj skład produktów na opakowaniu. Bardzo często cukier jest ukryty pod inną nazwą, ale jeśli wyraz zawiera "x" to możesz mieć pewność, że w tym produkcie jest cukier.

LISTA ZAKUPÓW:



NA PLACU TARGOWYM:

WARZYWA:

- kilo marchewki
- kilo pietruszki
- kilo ziemniaków
- kilo buraków
- seler
- pół główki kapusty białej
- 1 duży brokuł
- świeży szpinak
- seler naciowy
- jarmuż, rukola (może być w Biedronce)
- kilogram pomidorów do jedzenia
- kilogram pomidorów na zupę
- ogórki (4 sztuki)
- papryki(6 sztuk małych, 2 duże do nadziewania)
- kawałek imbiru

OWOCE:

- awokado (2 sztuki)
- banany(4 sztuki)
- cytryny (4sztuki)
- kiwi (2 sztuki)
- pomarańcze (6 sztuk)
- kg jabłek
- truskawki(jeżeli jest sezon)

NABIAŁ:

- świeży ser biały (najlepiej od Pani ze wsi)
- jogurt
- kefir
- jajka typu "0" lub „1”

RYBY:

- świeże śledzie w soli(2 sztuki)
- kawałek wędzonego łososa
- 1 kg czerniaka

ŚWIEŻE ZIOŁA:

- cząber
- lubczyk
- mięta
- oregano
- kolendra
- kawałek imbiru i główka czosnku
- pozostałe zioła: prowansalskie, oregano suszone, cynamon, papryka

W SKLEPIE SPOŻYWCZYM:

- mieszankę warzyw chińskich
- makaron chiński
- kaszę jaglaną-opakowanie
- płatki owsiane
- herbatę zieloną, czerwoną
- ziarna słonecznika, dyni, siemienia lnianego
- kiełki rzodkiewki
- zgrzewka wody mineralnej(ja polecam Muszyniankę)

W SKLEPIE EKOLOGICZNYM: (bądź w supermarkecie na dziale eko):

- soczewica czerwona
- komosa ryżowa- quinoa (najlepiej trójkolorowa)
- spirulina z chrolellą (najlepiej 30 tabletek)
- spirulina w proszku(do koktajli)
- popping amarantusa
- ksylitol (duże opakowanie)
- chleb żytni, razowy
- przyprawa indyjska-masala

1 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

Tak, jak pisałam wcześniej pierwszy dzień oczyszczania powinien być dniem wolnym od pracy, by na spokojnie wdrożyć się w nowy tryb nowych nawyków.

MENU



Śniadanie:

- sok z pomarańczy i pół cytryny (pół godziny przed posiłkiem)
- śniadanie- chleb żytni z pastą z awokado z ogórkiem i serkiem wiejskim z ziołami, herbata czerwona
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

Pasta z awokado:

Przygotowanie:

1 awokado + ząbek czosnku+ świeże zioła (cząber, mięta, lubczyk-dowolne), odrobina oliwy z oliwek, sól i pieprz- blenderujemy.

Właściwości odżywcze awokado:

- jest „mistrzem antyoksydantów”, wspiera wątrobę i system nerwowy, uzupełnia i odzyskuje inne przeciwutleniacze w ciele, działa przeciwstarzeniowo,
- w awokado jest 30% więcej potasu niż w bananach; wraz z omega-3 i kwasem oleinowym wpływają na obniżenie ciśnienia krwi,
- zawiera dużo błonnika, który pomaga zapobiegać skokom poziomu cukru we krwi,
- obniża poziom złego cholesterolu we krwi,
- zawiera dużo kwasu foliowego, więc jest polecany kobietom w ciąży, zmniejsza również ryzyko udarów,
- zawiera polifenole i flawonoidy – fitoskładniki, które posiadają właściwości przeciwzapalne,
- składniki odżywcze i enzymy zawarte w awokado likwidują stany zapalne w żołądku.
- zawiera likopen, który redukuje ryzyko wystąpienia raka prostaty i pomaga chronić przed nowotworem raka piersi. Wiele badań wykazało, że awokado może hamować rozrost raka piersi i prostaty.

ćwiczenia fizyczne- 30 min- / dowolne /- duża ilość wody mineralnej

Przekąska:

Shake bananowy:

- 1 banan,
- 3 łyżki jogurtu,
- ziarnka słonecznika, dyni, siemienia, kiełki rzodkiewki
- szczypta spiruliny
- cynamon