



Postaw na detox

Nasze życie to ciągły pośpiech, stres, problemy... nie mamy czasu nawet na regularne jedzenie, nie mówiąc już o tym żeby było zdrowe. A w życiu wszystko ma swoje konsekwencje i na efekty takiego życia nie trzeba długo czekać.

Wieczne przemęczenie, niewyspanie, bóle głowy i uciążliwe bóle brzucha nikomu nie są obce. I trudno tu się dziwić – to jak się czujemy, to odzwierciedlenie tego jak czują się nasze organy.

Trujesz się codziennie

Czy wiesz, że w ciągu zaledwie sześciu ostatnich miesięcy spożyłeś wraz z żywnością ok. 3,5 kg dodatków chemicznych (konserwantów, barwników, zagęstników, substancji wzmacniających smak i zapach, metali ciężkich, pestycydów, leków)? Są to tzw. KSENOBIOTYKI, a więc substancje obce dla organizmu. Dotychczas zidentyfikowano ponad 200 000 takich związków. A to jeszcze nie koniec! Każdego dnia Twój organizm narażony jest na kontakt z toksynami pochodzącymi ze środowiska (z powietrza, wody i gleby). Część z nich powstaje też w Twoim organizmie w wyniku reakcji chemicznych i procesów metabolicznych, np. rozpadu komórek tłuszczowych. Nic dziwnego, że czasem brak Ci sił, a patrząc w lustro, załamujesz ręce.

W XXI wieku naturalne zdolności przystosowawcze naszego organizmu już nie wystarczają, żeby skutecznie bronić się

przed negatywnym oddziaływaniem środowiska czy wysoko przetworzonej żywności. Żyjemy w świecie pełnym zanieczyszczeń, które – czy chcemy, czy nie – gromadzą się z czasem także w naszym ciele. Dostarczamy organizmowi tak dużych ilości szkodliwych składników, że nie jest on sam w stanie ich wydalic. Zanieczyszczone środowisko, nieodpowiednia dieta, używki, a także leki osłabiają naturalne zdolności organizmu do eliminowania toksyn.

Jednym z organów, który szczególnie na tym cierpi, jest wątroba – główne centrum odtruwania organizmu. Jest ona największym narządem naszego organizmu, przez który przepływa ogromna ilość krwi. Stanowi ona filtr tak zbudowany, aby mógł usuwać wszystkie obecne tam substancje obce: martwe komórki, drobnoustroje, związki chemiczne, leki i wszystkie inne toksyczne związki. Ponadto w komórkach wątroby zachodzi proces przekształcania związków chemicznych rozpuszczalnych w tłuszczu, w związki chemiczne rozpuszczalne w wodzie.

Kiedy wątroba przestaje prawidłowo funkcjonować, toksyczne produkty przemiany materii zaczynają wraz z krwią krążyć po ustroju, dostając się do wszelkich organów, w których

– niestety – mogą się gromadzić, obciążając wszystkie tkanki ciała. Zaczynamy chorować, bo nasz układ odpornościowy nie radzi sobie z nagromadzonymi toksynami. Brakuje nam składników odżywczych, bo pełna zbędnych, szkodliwych substancji krew nie jest w stanie ich przetransportować. Odczuwamy wtedy pogorszenie samopoczucia i zapadamy na różne przewlekłe dolegliwości, zwane chorobami cywilizacyjnymi. W dodatku nasze zatrute ciało starzeje się znacznie szybciej i w coraz młodszym wieku skazani jesteśmy na lekarzy, leki i cierpienie. Aby temu zapobiec, musimy pomóc naszemu organizmowi w procesie oczyszczania.

Czysta sprawa

Współczesna medycyna nie ma wątpliwości: oczyszczenie organizmu z toksyn to niezbędny element profilaktyki zdrowotnej. Jest to nie tylko szansa na szybsze zrzucenie nadmiernych kilogramów, ale przede wszystkim na pozbycie się wielu problemów zdrowotnych, takich jak: alergia, zaburzenia trawienia, złe przyswajanie składników odżywczych, zaparcia, wzdęcia, bóle głowy, migreny, bóle stawów, nieświeży oddech, wypryski skórne czy przewlekłe zmęczenie. Co więcej, systematyczne oczyszczanie organizmu to sposób na niedopuszczenie do rozwoju chorób w przyszłości! Od wielu lat gwiazdy Hollywood poddają się oczyszczaniu organizmu – to ich sposób na świetny wygląd, wspaniałe samopoczucie i zdrowie.

Specjaliści z CM VIMED opracowali skuteczną i bezpieczną procedurę detoksykacji organizmu. Składa się ona z oczyszczenia i regeneracji wątroby oraz oczyszczenia jelita grubego ze złożeń, które odkładają się na jego ściankach i utrudniają wchłanianie minerałów. W tym celu oczyszczenia jelita grubego wykonuje się zabieg hydrokolonoterapii, w trakcie którego z jelita usuwane są zalegające resztki pokarmowe, toksyny, złoże, drożdżaki, konserwanty, pasożyty, resztki leków, a także kamienie kałowe i żółciowe. Zabieg ten poprawia funkcjonowanie przewodu pokarmowego poprzez pobudzenie motoryki jelit oraz sprzyjanie odbudowaniu prawidłowej flory bakteryjnej. Zapobiega wchłanianiu z jelita grubego do krwi toksyn i szkodliwych substancji, które mogą powodować problemy takie jak alergie, nieświeży oddech, trądzik. Zaraz po zabiegu jest uczucie lekkości, przyływu energii i widocznie zmniejsza się obwód brzucha.

Podczas detoksykacji organizmu nie można zapomnieć o wątrobie, która jest swoistym centrum gromadzenia i neutralizowania toksyn. W dzisiejszych czasach należy ją w tej pracy wspomóc i poddać oczyszczaniu i regeneracji. Pozwala na to właściwy i bezpieczny program kliniki, który trwa 4 dni. Składa się z kilku cykli, których ilość i częstotliwość zależy od stanu zdrowia pacjenta.

Trzeba pamiętać, że oczyszczanie organizmu powinno być przeprowadzane po odpowiedniej konsultacji lekarskiej, która musi obejmować dokładny wywiad, badanie przedmiotowe i badania dodatkowe, takie jak badanie ultrasonograficzne jamy brzusznej. Jest to konieczne w celu wykrycia ewentualnych przeciwwskazań do zabiegu.

Gdy tylko oczyścisz organizm ze wszystkich toksyn, odżywisz i dotlenisz swoje komórki, Twoje ciało naturalnie powróci

do stanu równowagi. Pamiętaj, że tylko organizm pozbawiony toksyn może funkcjonować bez zakłóceń przez wiele lat. Jednym słowem: Szczypta profilaktyki jest lepsza niż garść lekarstw!

Detox w naturze

Czy wiesz, że są produkty naturalne, które pomagają usuwać nadmiar toksyn z organizmu?

1. **Czosnek** to jeden z najpotężniejszych żywieniowych odtruwaczy. Wspiera produkcję enzymów trawiennych w wątrobie i bierze udział w syntezie glutationu, substancji oczyszczającej organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii. Czosnek pomaga również w produkcji różnych związków siarki, które wykazują silną aktywność antyoksydacyjną, niszczy drobnoustroje, wirusy i grzyby oraz oczyszcza jelita z pasożytów.

2. **Buraki** to szczególnie cenny element diety oczyszczającej, ponieważ mają dużo witamin z grupy B i minerałów istotnych dla układu immunologicznego. Są pełne błonnika, który usprawnia pracę układu pokarmowego, zmniejsza absorpcję glukozy, wiąże cholesterol i kwasy żółciowe, zwiększając tym samym ich wydalanie. Ponadto odkwasza i wspomaga pracę takich narządów, jak nerki i wątroba (kluczowy narząd rozkładający i neutralizujący toksyny).

3. Główny składnik aktywny kurkumy – **kurkumina** – wykazuje właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, antybakte-



ryjne oraz fungistatyczne, czyli hamujące wzrost grzybów. Co więcej, poprawia trawienie, oczyszcza organizm i chroni przez uszkodzeniami wątroby.

4. W wielu badaniach wykazano, że **gingerol** – główny aktywny składnik **świeżego imbiru** – działa antyzapalnie i antyoksydacyjnie, zapobiega powstawaniu prozapalnych prostaglandyn. Pobudza także układ odpornościowy, niszczy wirusy i ma silne działanie odtruwające.

5. **Kiszona kapusta i kiszone ogórki** są źródłem probiotyków, czyli pożytecznych bakterii fermentacji mlekowej, które regulują skład mikroflory przewodu pokarmowego, utrzymują kwaśne pH w jelicie i hamują rozwój bakterii gnilnych. Proces kiszenia zwiększa strawność tych produktów i ilość niektórych składników odżywczych, w tym m.in. witamin z grupy B. Kiszonki wspomagają proces trawienia pokarmów, zwiększają odporność, odtruwają i sprzyjają eliminacji toksyn.

6. **Cytryna** pomaga organizmowi usunąć toksyny, a także jest doskonałym tonikiem dla wątroby i pęcherzyka żółciowego. Dostarcza sporych ilości witaminy C, która zwiększa aktywność krwinek białych i tym samym wzmacnia układ odpornościowy, przyspiesza naprawę uszkodzonych komórek i tkanek, pomaga przeciwdziałać fermentacji w jelicie. Woda ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny poprawia perystaltykę jelit i zwiększa wydzielanie żółci, co pomaga zregenerować i odtruwać wątrobę. Doskonale oczyszcza, wątrobę, jelita i krwiobieg.

7. **Jabłka** są wykorzystywane do stymulowania trawienia i eliminacji toksyn z organizmu. Powolne żucie jabłek oczyszcza organizm i aktywuje wydzielanie soków trawiennych wspomagając tym samym trawienie.

8. **Owoce tropikalne** są bogate w enzymy trawienne. Bromelaina zawarta w ananasie, nie tylko pomaga trawić białka, ale jest naturalnym środkiem przeciwzapalnym. Papaina, w którą bogate są owoce papai jest powszechnie stosowaną substancją aktywującą enzymy pokarmowe. Papaina trawi białka i sprzyja odtruciu organizmu. Jest ona stosowana w medycynie do wydalania pasożytów.

9. **Ciemnozielone warzywa liściaste** takie jak, szpinak, zielony groszek, sałata rzymska, rukola pomagają w procesie detoksykacji. Warzywa te są dobrym źródłem witamin A, C, K, kwasu foliowego, żelaza, błonnika i wapnia. Zielone warzywa liściaste zawierają również chlorofil, zielony barwnik, który pomaga w detoksykacji poprzez usunięcie szkodliwych toksyn środowiskowych, takich jak metale ciężkie, środki czystości i środki ochrony roślin z organizmu.

10. Przekąski w formie **nasion i orzechów** mogą oczyścić wątrobę i pomóc usunąć toksyny z organizmu. Nasiona



i orzechy jak siemię lniane, pestki dyni, migdały, orzechy włoskie, nasiona sezamu i słonecznika odgrywają znaczącą rolę w procesie detoksykacji, ponieważ są one bogate w witaminy i składniki mineralne oraz związki biologicznie aktywne.

11. Wprowadzenie **zielonej herbaty** do codziennej diety może pomóc usunąć szkodliwe toksyny z organizmu. Skoncentrowane antyoksydanty zawarte w zielonej herbacie pobudzają produkcję enzymów odgrywających kluczową rolę w procesie detoksykacji u osób, które cierpią na niedobór białek enzymatycznych.

Jesteśmy tym, co jemy i warto zdrowo się odżywiać. Pamiętać trzeba jednak, że w dzisiejszych czasach ze względu na poziom zanieczyszczenia środowiska, nawet najlepiej skomponowana i zdrowa dieta nie wystarcza, aby zapobiec kumulacji toksyn w organizmie człowieka. Ocenia się, że czas do osiągnięcia tzw. poziomu krytycznego kancerogenów, od którego zaczynają się nieodwracalne zmiany na poziomie komórkowym (uszkodzenia DNA, błon komórkowych) prowadzące do rozwoju choroby nowotworowej wynosi 10–15 lat i okres ten ciągle maleje. Dlatego niezbędnym elementem profilaktyki zdrowotnej są zabiegi wspomagające detoksykację organizmu.