

zwierciadło

9 (2015) WRZESIEŃ 2014 cena 9,90 zł (w tym 8% VAT)

35 stron ekstra
PRZEWODNIK
PO MODZIE
I URODZIE
POKAZY • TRENDY • DEBIUTY

*Powstanie
Warszawskie*
UMIERAĆ
ŁATWO,
TRUDNIEJ
ŻYĆ

*Robert
Lewandowski*
MOJA MISJA
W JORDANII

MOOD
PÓJŚĆ NA CAŁOŚĆ
Julianne Moore

A TAKŻE:

CeZik, Gabriela Muskała, Adrien Brody

SWAWOLE POETÓW | DZIECKO WZMACNIA MIŁOŚĆ | SEKS NA PODSŁUCHU
TEMAT MIESIĄCA: JAK ŻYĆ PEŁNIĄ SZCZĘCIA

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
09
9 770514 099401



POSTAW *na* OCZYSZCZANIE

Nic nie jest w stanie powstrzymać procesów starzenia, ale regularne zabiegi wspomagające detoksykację mogą je opóźnić.

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Detoks, czyli odtruwanie organizmu, to proces, którego celem jest wydalenie szkodliwych substancji utrudniających cykliczną regenerację narządów naszego ciała. Wszystkie narządy zbudowane są z miliardów maleńkich komórek, które się odbudowują i dzielą, do czego potrzebują tlenu i substancji odżywczych. Jednak w tych procesach metabolicznych powstają też substancje odpadowe, które trzeba odprowadzić na zewnątrz komórki.

Nasz organizm jest doskonale przygotowany do samoistnego odtruwania. Wątroba, nerki, skóra i płuca systematycznie usuwają z krwiobiegu substancje trujące, które spożywamy wraz z żywnością lub które wyprodukował sam organizm. Są one wydalane poprzez jelito grube, układ moczowy i oddechowy oraz przez skórę wraz z potem. Dlaczego musimy wspomagać te narządy? W ciągu ostatniego stulecia zasadniczo zmienił się sposób odżywiania. W codziennym jadłospisie pojawiły się wysoko przetworzone pokarmy, takie jak cukier czy biała mąka. Nagminnie spożywamy potrawy poddane przemysłowej obróbce z dodatkiem licznych substancji konserwujących, spulchniających, barwiących, naszpikowane pestycydami, antybiotykami, sztucznymi hormonami wzrostu i sterydami.

Powszechnie stosowane antybiotyki doprowadziły do wykształcenia się niezwykle odpornych i zjadliwych szczepów bakteryjnych. Osłabiony organizm nie jest w stanie ochronić się przed inwazją grzybów i pleśni atakujących nasze jelita. Styl życia, ciągły pośpiech, stres i brak ruchu sprzyjają przenoszeniu infekcji wirusowych oraz różnym dysfunkcjom pasażu jelitowego. Do tego dochodzą aplikowane nam od dzieciństwa leki, zabójcze dioksyny, zatrute powietrze i woda. W dzisiejszych czasach terapie detoksykacyjne są potrzebne bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. W wielu przypadkach systematyczna detoksykacja może zapobiec przewlekłej chorobie oraz skutecznie wspomagać leczenie, jeżeli schorzenie

już wystąpiło. Oczywiście, w przypadku osób poddanych leczeniu wszelkie działania wspomagające procesy detoksykacji powinny być realizowane pod opieką lekarza specjalisty. Są takie sytuacje, kiedy odtruwanie i zmiana stylu życia przejawiająca się większą troską o to, co wkładamy do ust, mogą dosłownie przedłużyć życie – na przykład osoby chore na raka, które nie przywiązują wagi do trybu życia, mają mniejsze szanse na wyleczenie, a wręcz przeciwnie – zwiększają ryzyko rozwoju lub nawrotu choroby.

Detoksykacja stała się sposobem na zdrowe i długie życie dla wielu ludzi szukających recepty na przeciwdziałanie destrukcyjnym wpływom cywilizacji.

DETOKSYKACJA A PROCESY STARZENIA

Im wcześniej zaczniemy przeciwdziałać starzeniu, tym większe odniesiemy sukcesy na tym polu. Gdy skończysz 50 lat, twój styl życia będzie miał wpływ już na 80 procent procesów starzenia zachodzących w twoim organizmie.

Na szczęście z punktu widzenia komórek nigdy nie jest za późno, by spowolnić bieg zegara biologicznego. Proces starzenia rozpoczyna się w dniu naszych narodzin i chociaż w okresie pierwszych 20 lat życia raczej tego nie dostrzegamy, to niemal wszyscy przed trzydziestką konstatujemy, że ten proces postępuje nieubłaganie. Z każdym kolejnym rokiem pojawiają się nowe objawy. A to nowa zmarszczka, a to zeszytywnienie stawu czy wcześniejsza zadyszka przy większym wysiłku. Jeżeli stracisz zdrowie, wszystkie inne rzeczy, nawet młodzieńczy wygląd, przestają się liczyć. Wyniki badań pokazują, że poziom toksyn u osób starszych, zwłaszcza chorych, jest bardzo wysoki.

KOŁO RATUNKOWE

Programy oczyszczające są odpowiedzią na wyzwania cywilizacyjne, kołem ratunkowym dla naszego organizmu,

LIDIA TRAWIŃSKA *dietetyk kliniczny, pionierka medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Zmienia podejście Polaków do jedzenia, obalając mity dotyczące odżywiania. Założycielka Centrum Medycznego „Vimed”.*

a nie szaleństwem czy dziwactwem. To wymóg czasów, w jakich żyjemy.

Detoks daje szansę na pozbycie się zbędnych kilogramów i 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 Hollywoodu poddają się właśnie oczyszczaniu organizmu – to ich sposób na świetny wygląd, wspaniałe samopoczucie i zdrowie.

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

Gdy tylko oczyścisz organizm ze wszystkich toksyn, odżywisz i dotlenisz swoje komórki, 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.

NATURALNY DETOKS

- 1. Czosnek wspiera produkcję enzymów trawiennych w wątrobie i bierze udział w syntezie glutationu, substancji oczyszczającej organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii.*
- 2. Buraki mają dużo witamin z grupy B i minerałów. 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.*
- 3. Główny składnik aktywny kurkumy – kurkumina – wykazuje właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, antibakteryjne oraz fungistatyczne, czyli hamujące wzrost grzybów. Co więcej, poprawia trawienie i oczyszcza organizm.*
- 4. Imbir działa antyzapalnie i antyoksydacyjnie, zapobiega powstawaniu prozapalnych prostaglandyn. Pobudza także układ odpornościowy, niszczy wirusy i ma silne działanie odtruwające.*
- 5. Kiszoną kapustą i kiszonymi ogórkami są źródłem probiotyków, czyli pożytecznych bakterii fermentacji mlekowej, które regulują skład mikroflory przewodu pokarmowego, utrzymują kwaśne PH w jelicie i hamują rozwój bakterii gnilnych.*