

Női test méregtelenítése



„Amit a vese nem választ ki,
Azt kiválasztja a bélrendszer.
Amit a bélrendszer nem választ ki,
Azt kiválasztja a bőr.
Amit a bőr nem választ ki, az megöl minket.”
Kínai mondás

A méregtelenítéseknél, fontos hogy állítsd fel a tervet, határozd el magad és csináld végig az eltervezett folyamatot. Tervezz előre és szerezz be hozzá minden szükséges dolgot. Közben fontos a vitamin és ásványianyag pótlás.

Definíciók

Méregtelenítés: a szervezetben felhalmozódott méreganyagok felszabadítása és eltávolítása.

Méreg: a sejtek szaporodását, anyagcseréjét, alpműködését gátló anyagok. Adagjától, erősségétől függően rövidebb-hosszabb idő alatt funkcionális és organikus károsodást okoz.

Béltisztítás: Minden böjt fontos kiegészítője az emésztőrendszer kiürítése és megtisztítása, amire több módszer létezik. A vékonybelek takarítására az éhgyomorra fogyasztott savanyú káposztalé, tejsavó, író, keserűsós víz a megfelelő; a vastagbélszakasz máig legelfogadottabb tisztítója a beöntés.

Májpakolás: A máj kiválasztja a méreganyagokat. Amikor böjtölünk, a méregtelenítő munkát ajánlatos májpakolással segíteni, serkenteni. Ezt úgy végezzük, hogy a jobb bordaív tájékára meleg vízbe mártott kis törülközőt teszünk, amire meleg vízzel töltött tömlőt helyezünk, a tetejére száraz törülközőt. Betakarozunk, húsz-harminc percet fekvé pihenünk.

Egészséges az a szervezet, amelynek jövőbeli lehetőségei nem korlátozódnak idejekorán, az illető egyensúlyban öregszik.

Betegségek okai a keleti filozófiák szerint:

- Étrendi hibák
- Életviteli hibák
- Kimerültség
- Méreganyagok felhalmozódása a szervezetben
- Túlzott intellektualitás, agyalás
- Dosák kibillenése
- Emésztési tűz nem kielégítő volta

- Korokozók (Démonok)
- Természeti körülmények
- Túlzott nemi aktivitás
- Sérülések

FONTOS: A szervezet rendelkezik regulációs vagyis öngyógyító képességgel, ami azt jelenti ha méregtelenítjük és elhagyjuk a szervezetet, lelket károsító hatásokat (stressz, zaj, kevés pihenés, ételek, szmog, fölösleges érzelmek, félelmek stb.) akkor az önmagától elkezd gyógyulni.

Ökopszichológia alaptételei:

- az ember egészsége/életminősége és a környezet állapota nem független egymástól
- az ember néha nincs tisztában azzal, hogy közérzeti/pszichés problémáit a természettel való kapcsolat megszakadása okozza
- az ember okozója, elszenvedője, és a megváltoztatás birtokosa a természettel kapcsolatos problémáknak

Fontos továbbá megemlíteni, hogy a legtöbb modern betegséget (hormon problémák, idegrendszeri zavarok, krónikus fáradtság, depresszió, letargia, elhízás, emésztőrendszeri, bőr problémák, legyengült immunrendszer stb.) a szél energia túltengése okozza. Tünetei: ásítás, borzongás, nyújtózkodás, hideglelés, csípőízületi fájdalom, farkcsonttájéki fájdalom, rendszertelenül jelentkező, különböző helyeken felbukkanó éles fájdalom, meleg hullámok, érzéki tompaság, az elme bizonytalansága

Terápiák: élettér, tevékenységek megtisztítása, fegyelmezett pihenő idő, fegyelmezett én idő, önismeret, vágyakkal napirendre térni, fegyelmezett táplálkozás, stop multitasking egyszerre egy dolgot végezz, meditáció, elcsendesedés, érzékszervek túlhasználásának kerülése stb.

Általános napi rutinba beépíthető eljárások

(Fontos a folyamatos méregtelenítés, hogy a méreganyagok ne tudjanak lerakódni)

- Nyelvkaparó (bármelyik indiai boltban könnyen beszerezhető)
- Reggel 2-3 dl meleg víz éhgyomorra (székrekedésre kiváló, hormonháztartás egyensúlyát is segíti és tisztítja a belek falát)
- Ganoderma gomba: reggel kávéskanálnyit leforrázni fél dl vízben és meginni (6 hó – 1 év min.)
- Útifűmaghéj (1 evőkanál min 3 dl vízzel)
- Reggeli olajos száj öblögetés (tilos lenyelni)

Az éjszaka folyamán, különösen a méregtelenítés alatt rengeteg méreganyag választódik ki a száj nyálkahártyáján. Az első pohár vízzel ezt lenyeljük, így vissza kerül a szervezetbe, és újra megdolgozhatunk érte.

Ennek kivédésére és a méregtelenítés hatékonyságának növelésére végezzünk olajos öblögetést reggelente, közvetlenül ébredés után, mielőtt bármit ettünk, vagy ittunk volna.

Technikája:

Vegyünk a szánkba 1 teáskanálnyit (később lehet emelni 1 evőkanálnyira) extra-szűz olíva-olajat, majd ezt szűrőszögessük a fogaink között, amíg fehér hab nem képződik, de lehetőleg fél-1 percig. Ezt a habot ki kell köpni, majd alaposan öblítsük át a szánkat.

- Izzasztás, hideg vizes befejezése a zuhanyzásnak
- Feketeköménymag olaj min 30 napos kúra, bármikor nap során 1 evőkanál

- Talpmassázs, nyirokmassázs
- 1 enyhe növényi hashajtó hetente
- Ízületek megtisztítása
- Kurkuma kúra (1 evőkanálnyit 3 hétig, jó minden évben min. 2 x 2 hétig elvégezni ha nincs panasz), fokhagyma, gyömbér, fahéj, kardomon
- Zellerszár lé (férfiaknak is) nehézfémeket is segít kivezetni (6 hetes kúra, naponta 2-3dl)
- Csalán, diófalevél és gyermekláncfű tea (a legjobb vízajtó)
- Cékla és répa lé kúra (2 hónapos kúra naponta 2-3dl)
- 5 napos Steinberger lébőjt kúra
- Alma ecet kúra
- Tisztító gyógyteák
- Orr mosás reggelente – Neti pot vagy csak melegvíz fel szippantása és orr masszírozása
- Télen Oxytarm tabletta pár napig és utána szünet
- Elem terápiák (izzasztás, napozás, gyógyiszap pakolás, gyógyvizek stb.)
- Masszázsok
- Fél deci ricinus olaj szájon át havi egyszer

Méregtelenítés szabályai

TILOS A MÉREGTELENÍTÉS MINDEN FORMÁJA:

- Terhesség
- Szoptatás időszaka
- Kisgyermekkor
- Orvosi kezelést igénylő heveny betegségek
- Nagyon elesett, rossz állapotú betegek
- Kemoterápiás kezelés alatt és után kb fél évig
- Menstruáció idején

Nagyon gondos ellenőrzés mellett szabad méregteleníteni:

- Orvosi gyógyszeres kezelés alatt álló betegeket
- Cukorbeteg
- Szív-érrendszeri betegek, magas vérnyomásos betegek
- Reumatikus, ízületi betegségek

Méregtelenítő módszerek

- Bőrön keresztül
- Gyomor-bélrendszeren keresztül
- Vesén keresztül
- Májon keresztül
- Tüdőn keresztül
- **Lelki méregtelenítés (nagyon fontos, h ne felejtjük el, meditációval, relaxációval, természetben sétával, jógaival, családállítás, chi kunggal stb.)**

Bőrön keresztüli méregtelenítés

- Szauna

- Izzasztókúrák, fürdők
- Masszázs
- Száraz ledörzsölés
- Nap-és légfürdő
- Pakolások, borogatások
- Sport

Gyomor-bélrendszeren keresztül

- Böjtkúrák
- Tehermentesítő napok
- Ajurvéda: pancsakarma (hánytatás, hashajtás, béltisztítás)
- Beöntés, colon-hydroterápia
- Hasi pakolások
- Hasi kezelések, masszázs
- Máj, epeutak méregtelenítése

Vesén keresztül

- Bő folyadékbevitel
- Gyógyteák, fitoterápiás készítmények

Tüdőn keresztül

- Légzőgyakorlatok, Légzésterápia
- Sport

Lelki méregtelenítés

- Meditáció
- Relaxáció
- Stresszoldás

Amalgán tömések eltávolítása: Az amalgán tömések a következő panaszokat okozhatják: fáradékonyság, kedvetlenség, ingerültség, fejfájás, szédülés, feledékenység, szájüregi gyulladások, hasmenés, étvágytalanság, krónikus köhögés, krónikus hurut

Kellemetlenségek a méregtelenítés alatt

Ha jól végezzük a méregtelenítést, biztosan lesznek kellemetlen tüneteink, ezek miatt nem szabad abbahagyni az egészséget, de fontos foglalkozni velük. Ezek a tünetek jelzik a méreganyagok felszabadulását a szövetekből kiürülve a véráramba panaszokat okoznak.

Jellemző tünetek:

- Fejfájás
- Szédülés
- Hányinger, hányás
- Aftaszerű elváltozások a száj nyálkahártyáján
- Pattanások megjelenése az arcon, a háton és egyéb területeken
- Ízületi fájdalmak, izomlázhoz hasonló fájdalmak
- Köhögés, köpet felszabadulása

- Vértérszavarok (különösen akkor, ha előtte hormontartalmú készítményt használt a páciens), darabos menzesz, elhúzódó vérzés, közti vérzés

Gyógynövények a méregtelenítés támogatására

A teák kúraszerűen alkalmazva a leghatékonyabb. Filteres teákat ne alkalmazzunk. Általános esetben elég 2-3 féle teából készíteni a teakeveréket.

Reggel le lehet főzni egy nagyobb mennyiséget és egész nap, akár ízesítve meginni.

Pl. lehet egy 3 hetes kúrát végezni a vese, máj, vértisztító teákból 3 naponta újból ismételve a sorozatot.

Vese-hólyag tea

Ehhez vagy szerezzünk be egy kész teakeveréket, vagy állítsuk össze mi magunk. Ha van rá időnk és lehetőségünk, természetesen mi magunk is begyűjthetjük a növényeket. Minél frissebbek a gyógynövényeink, annál erősebb hatást fejtenek ki.

Az alábbi gyógynövények kedvező hatásúak a húgy- és ivarszervekre: árvácska, ánizs, korpafű, üröm, borbolya, borágó, görcsös görvélyfű, csalán, libapimpó, aranyvessző, bodza, orbáncfű, sarkantyúka, ragadós galaj, bojtorjángyökér, levendula, gyermekláncfű, réti legyezőfű, kukoricabajusz, vörös áfonya, vörös lóhere, cickafark, lándzsás útifű, kakukkfű, tyúkhúr, borókabogyó, búbos lonc, sédkender és zsurló. A párlófű, a zellergyökér és -mag méregtelenítenek, serkentik a húgysav kiválasztását, és vízhajtó hatásúak.

PL: aranyvessző

ragadós galaj

gyermekláncfű

kukoricabajusz

nyírfalevél (ez kálium visszatartó, visszapótló hatással bír, emiatt minden vízhajtó teakeverékbe kell tenni belőle, különben túl sok káliumot veszíthet a beteg, a káliumhiány pedig görcsöket, súlyos esetben pedig szívritmuszavart okozhat.)

Máj-epe tea

A következő gyógynövényekből készíthetjük a tea keveréket: korpafű, libapimpó, gyermekláncfű, rebarbaragyökér, cickafark és máriatövis. Természetesen kész, gyógyszertárakban kapható teakeverékből is megfőzhetjük a teát. Semmiképp ne válasszunk filteres teakeveréket.

Az alábbi gyógynövények ugyancsak a májra és az epére jók: friss vadnövények, például üröm, benedekfű, gyíkű, vassfű, tárnics, füstike, sárga gyömbér, orvosi bakfű, kálmosgyökér, közönséges galaj, gyermekláncfű, máriatövis, körömvirág, rozmaring, zsálya, vérehulló fecskefű, ezerjófű, cikória, fehér üröm, izsóp.

PL: gyermekláncfű-gyökér

nagybojtorján

katáng

borsmenta

máriatövis

Vértisztító tea

A következő gyógynövényekből: medvehagyma, nyírfalevél, borágó, csalán, veronika, édeskömény, csipkebogyó, seprővirág, zsenge bodzahajtás, sarkantyúka, koriander, kömény, gyermekláncfű, körömvirág, zsálya, cickafark, kankalinvirág és borókabogyó.

PL: csalán

gyermekláncfű-gyökér

cickafarkfű
bodza

Légzőszervekre

ánizs, medvehagyma, fekete nadálytő, borostyán, orvosi ziliz, édeskömény, kerek repkény, martilapu, izlandi zuzmó, ökörfarkkóró, tüdőfű, fehér fagyöngy (hidegen áztatva), kankalin, fehér fűz, lándzsás útifű és kakukkfű.

Bőrtisztításhoz

árvácska, ánizs, nyírfalevél, csalán, veronika, édeskömény, százszorszép, csipkebogyó, bodzavirág, közönséges galaj, hársvirág, párlófű, körömvirág, zsályalevél, cickafarkvirág, kökényvirág és borókabogyó.

Szívre

árnika, levendula, mályva, citromfű, fagyöngy, rozmaring, ezerjófű, galagonyalevél és -virág.

Idegnyugtató tea

macskagyökér (nyugodtan még vezetés közben is), veronika, édeskömény, komló, levendula, orbáncfű, citromfű, körömvirág, rozmaring, zsálya, galagonyalevél és -virág.

Étvágycsökkentő, anyagcsere-aktiváló, tisztító hatású gyógyteák:

apróbojtorján, kecskerutafű, sédkenderfű, gyermekláncfű, kutyabengekéreg

További gyógynövények és hatásaik

- A palástfű a biztonságérzet hiányakor fogyasztandó, és akkor, ha nincs bennünk ösbizalom az élet női pólusával és sötét, regeneráló oldalával szemben.
- Az orbáncfűtea ideges, nyugtalan alvásnál és depressziós hangulatnál segít.
- A jó öreg kamillatea görcsoldó és nyugtató hatása miatt feszültségoldó és csökkenti a szorongást. Ne használjuk hosszú ideig, mert kiszárítja a bél nyálkahártyáját, mindig frissen készítve fogyasszuk.
- A levendulatea kiegyensúlyozottá tesz, és nyugtat.
- A kukoricabajuszából készült tea melegséggel tölt fel, kiegyensúlyozottá tesz, és általánosan erősít.
- A kankalintea a szívet és az idegeket nyugtatja.

Illóolajok a méregtelenítés támogatására

Általánosságban elmondható, hogy a citrusfélék támogatják legjobban a méregtelenítő funkciókat.

-Citrom

-Lime

-Grapefruit

illóolajakat alkalmazhatjuk külsőleg bedörzsölésre, illetve belsőleg a máj- és a nyirokutak tisztítására.

Maximum adag 3x3 csepp /nap

Kristályok a méregtelenítés segítésére

A kristályok kétféle módon támogathatják a méregtelenítés folyamatát: először is: támogatják a szövetek méreganyagoktól való megtisztítását, másodszor: segítik ezen anyagok kiválasztását, különösen a májon és a veséken keresztül, a beleken és a bőrön át. A krizopráz és a zöld turmalin ideálisak ebben az esetben, és mindkét folyamatot segítik.

A krizopráz nikkel tartalmú ásvány, segít megtisztítani a szöveteket a szennyezőanyagoktól, és kiválasztani azt a nyirokrendszeren, a májon és a veséken keresztül. Gondolati szinten is felszabadít az erőfeszítés, a bánat és az aggodalmak alól.

A kék kalcedon javítja a méreganyagok eltávolítását a nyirokrendszeren keresztül és a kiválasztását a veséken át. Ezt a kristályt kell választanunk akut betegség esetében abban az időszakban, amikor nem szabadulnak fel további szennyezőanyagok a szövetekből. Ezenkívül a kék kalcedon mindig ész-szerű választás, ha a bőrön (rossz szagú izzadság) és bélrendszeren (hasmenés) keresztül megvalósuló kiválasztás nagyon nagy mértékű.

Lelki vonatkozása: a kék kalcedon segít a stresszen, a nyomasztó konfliktusokon és a bánaton. Megvilágítja a problémát, bizalmat nyújt és egy kis szabadságot mindenféle ilyen aggodalom megbeszélésére.

Az óceán jaspis a kalcedon egy típusa, mely támogatja a méreganyagok kiürítését, ugyanakkor óvatosan és folyamatosan méregteleníti a szöveteket. Tehát optimálisan alkalmazható mind az akut betegségek, mind a megelőző tisztító diéta során. Azok a kristályok a legalkalmasabbak, melyek túlnyomó része zöld színű.

A peridot viszont elsősorban a szövetek megtisztítását serkenti, a toxikus anyagok kiürítését és azok májban történő feldolgozását. A peridotnak nagyon erős hatása van, így néha heves fizikai reakciókat okoz, valamint az érzelmileg eltárolt bosszúságok, és mélyen gyökerező frusztrációk kiadását váltja ki. Csak annak szabad alkalmaznia, aki fizikailag és mentálisan stabil, és alapos méregtelenítést akar.

A zöld turmalin elsősorban a hulladékanyagok lerakódása által okozott degeneratív folyamatok esetében hatásos. Ez a kristály is mind a tisztítást, mind a méreganyagok kiválasztását elősegíti. A zöld turmalin pszichésen segít: türelmet biztosít, nyitottságot, őszinteséget és nyíltságot.

Használatuk:

Hordjuk karkötő, nyaklánc függő formájában a méregtelenítés idején napi 1-2 órán keresztül. Ne ijedjünk meg, ha a bőr kipirosodik, ez jelzi az adott kristály hatását.

Helyezzünk vagy rögzítsünk egy (turmalin) kristályt, csiszolt követ a májra az este folyamán. Fogaszthatunk drágakő-esszenciát (3-7 cseppet napi 3 alkalommal) vagy drágakővizet (100-300 ml-t lassan elkortyolva a nap folyamán; de a krizopráz esetében csak 20-100 ml-t).

Fontos!

Minden esetben energetizáljuk a kristályokat használat előtt (hideg folyó vízzel mossuk le, majd tegyük ki a napra néhány órára. A méregtelenítés befejeztével újra energetizáljuk, tisztítsuk meg kristályainkat, és így tegyük el őket.

Méregtelenítés, gyógymódok, immunerősítés

(A következő eljárások szelídek, hatékonyságukhoz 2-6 hónap rendszeres alkalmazásra is szükség lehet)

Székrekedés

- Magnézium, C vitamin pótlása
- Megfelelő mennyiségű folyadék
- Rost bevitel, útifűmaghéj, lenmag beáztatva sok vízzel
- Reggel éhgyomorra 2-3 dl meleg víz (lehet egész nap), egész nap sok víz
- Pre és probiotikum (tökmag és dinnye mag)
- Ha bélflóra felborulás áll fenn kezelni
- Túl sok szél energia, kiszáradás kezelése vata típusú embereknel
- Stressz- szimpatikus túlsúly (túl sok szél energia) (paraszimpatikus és szimpatikus rendszer egyensúlyának visszaállítása relaxációval, pihenéssel, légzés asítással)
- Lenmag olaj, ricinus olaj és különböző egészséges olajok alkalmazása
- Szenna levél, görögszéna tea, kutyabengekéreg tea
- Malasana, Vajrasana, Szfinx hosszabb ideig kitartás, sok csavaró ászana
- Párolt alma, körte, szilva
- Savanyú káposzta, fermentált ételek
- Saját kenyér sütése
- Megfelelő mennyiségű mozgás, rossz tartás javítása, pl farokcsont sarkak felé irányítása
- STOP ételek – IGG ételintolerancia teszt
- Lelkileg elengedés
- Hasmassázs, akupunktúra, köpölyözés

Emésztés puffadás

- Napi 2 db reszelt alma!
- Enzimterápia
- Párolt alma és körte
- Svédcsépp 1 %
- 3 hónapig pre (tökmag, dinnye mag őrölve) és pro biotikum (Gut Pro)
- Salvus víz
- Inulin és Indol 3 Karbiolban gazdag tápanyagok fogyasztása
- Korpa, útifűmaghéj napi használata
- Saját kenyér sütése
- STOP ételek
- Cascara Sagrada (max 7-14 napig)
- Perui kovaföld
- Sok rost, csíra, nyers zöldség enzimek miatt
- Food teszt végzése 40 fölötti értékek elhagyása

Miért ajánlott a növényi étrend

- rostdús
- esszenciális zsírsavakban gazdag
- vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag
- kalóriaszegény
- a normál bélflóra számára kedvező
- javítja a sav-bázis egyensúlyt
- a telített zsírsavbevitel csökken
- javítja a nitrogén egyensúlyt

Túlzott hús fogyasztás szervezetre gyakorolt hatása (+ 4 stop étel)

- nő a koleszterin bevitel
- nő a telített zsiradék bevitel
- rosthány léphet fel
- nő a purin, nukleinsav bevitel
- a sav-bázis egyensúly savas irányba tolódik el
- a szabadgyökök mennyisége emelkedik

Reflux

- Esténként felváltva citromfű és orbáncfű tea (orbánc nem szabad szívbetegség vagy gyógyszeres kezelés esetén)
- Fehér akácvirág tea (8 hetes kúra)
- Kamilla, hársfa, mályva, izlandi zuzmó tea és lefeküdni fél óra, bevonatot képez a gyomorban
- Reggelente 1 évig meleg akácmézes íz
- Nyers káposzta és krumpli leve reggelente éhgyomorra
- Hialuronsav belsőleg jól tesz gyomornak
- Sün gomba (nagyon hatékony)
- Salvus víz (reggel este fél deci) !
- Paleo közeli étrend (Kerülni a zsíros, fűszeres, tömény italokat, a tejterméket, szénsavas üdítőt és cukros)
- UKKO reflux tea
- Stressz csökkentése
- Keserű, csípős, savas, paradicsom, hagyma, szénsav, erős fűszerek STOP
- Rost, fehérje dús étrend, magas keményítő tartalmú pl. krumpli héjában sütve
- Többször kevesebbet enni
- Testtartás javítás

Gyomorproblémák

- Hialuronsav
- Körömvirág, édesgyökér tea
- Cickafark, kakukkfű, fehér mályva, kálmos, veronika, ezerjófű, cickafark, sárga tánics tea
- Nyers káposzta és krumpli leve reggelente éhgyomorra
- Aloe Vera és Kamilla

Ha a fenti tünetek jelen vannak érdemes étel intolerancia tesztet, bélflóra-összetétel meghatározása, candida-túlszaporulat meghatározása, calprotectin, alfa-antitripszin meghatározása a gyulladásos folyamatok, és bélrenyheség megítélésére, Mayr-féle hasi diagnosztika, Enderlein-féle vércseppanalízis, BETA-vizsgálat végeztetni.

Bélflóra javítása (regenerálás folyamata)

- Kóros flóra, paraziták csökkentése, kiirtása (Streptococust kivizsgáltatni mert bélbajok elsődleges okozója) Fekete dió tinktúra, Enterosgél, RainSoul, Core, DoterraGX, CalivitaParaprotex, Grapefruit mag csepp, Ezüst kolloid, Propolisz, Teafa, lemongrass, Zengest illóolajok)
- Gyulladás csökkentés (RainSoul, CBD fullspektrum, Feketeköménymag olaj, Süngomba, D-vitamin, Omega -3 zsírsavak, Kurkuma, Gyógynövények: körömvirág, citromfű, kamilla, cickafark, Illóolajok: levendula, lemongrass)
- Elegendő vízfogyasztás
- Vegyszerektől mentes táplálék bevitel (növényi és sok sok rost)
- Allergénektől, intoleranciát okozó ételektől mentes táplálkozás (Étel intolerancia (IGG) teszt)
- Rostdús, pre és probiotikumokban gazdag étrend
- Nagy mennyiségű Magnézium és D vitamin bevitel zsírban
- Inozitol
- Probiotikumok (Bio Cult, Pro Gut, Now Bifidus, Now Superenzimes!, Yiya L-GG probiotikum+)
- Enzimterápia
- homeopátiás nozódák alkalmazása
- alkohol, antibiotikum, stressz kerülése
- colon hidroterápia
- Súlyos esetben széklet transzplantáció

Máj tisztítás (máj könnyen, vese már nem annyira könnyen regenerálódik)

- Máriatövis olaj
- A, B, C vitaminok, szulforafán (brokkoli), glutation antioxidáns (reservatrol, flavonidok pl.) és rengeteg zöld levelű
- Sok sok kömény, kapor, kurkuma, koriander fűszerezés az ételekre
- Citromos víz reggelente
- Diófalevél és csalán tea
- Kurkuma kúra picit borssal (tejjel vagy olajjal) (belek és ízületek is)
- Turmix: 2 ev. oliva vagy ricinus olaj, 2 gerezd fokhagyma pép, 1-2 ev citrom vagy organikus almaecet, 1 csipet cayenne bors, 2,5 dl meleg víz (7-21 napig)
- Keserűsós májtisztítás
- Regalen csepp Energy
- Regenor máj tisztító kúra
- Silegon kapszula
- Tyúkhúr tea , Gyermekláncfű, mezei katáng, aranyvessző, borsmenta
- Búzafehér, zabfehér, sárgarépa zöldje, petrezselyem lé
- NAC, Glutacion, Inozitol, B vitamin, Cink, C-vitamin, taurin, kolin, articsóka

Végbél tisztítás

- Meleg citrom vizes beöntés

Vese tisztítás

- Solidago tinktúra (aranyvessző): húgyutak és vesék tisztítására
- vörösfonya termékek
- 2 hetes cékla, alma vagy répalé kúra (éhgymorra 2-3 dl)
- Sok víz
- Zsurló tea és csalán tea (8 hét)
- Nyírfafa víz vagy tea

Mellékvese energetizálás

- Folsav (folát), B complex, 2-3 g C vitamin 1 hónapig
- Ashwaganda
- Rosea Rhodiola
- Fegyelmezett pihenés

Hormon háztartás harmonizálása (A hormon rendszer érzelmeink minősége és idegrendszerünk állapotától függ)

- 4 hetes Öröm tea
- 6 hetes fodor menta, szurokfű és csalán tea
- Napi pár szem dió vagy 2 evőkanál őrölt lenmag
- Sok indol 3 karbinol, zöld levelű és keresztes virágú zöldség és lenmag őrlemény ami megköti és kivezeti a xenoösztrogéneket és egyéb méreganyagokat
- Yam gyökér, barátcserje
- O3 és esszenciális olajok bevitele (lenmag, borágó, liget szépe)
- Vitaminok, ásványianyagok giga mennyiségű pótlása
- Jód – csak akkor nem ha túl működés vagy forró göbök, minden egyéb esetben igen

Immunerősítés (mai ember mindig ideális körülmény (télen fűt, nyáron légkondi), így immunrendszer már alig tud alkalmazkodni.)

- Kasvirág csepp vagy kapszula (6 hó)
- Béres szépség vitamin
- Csipkebogyó (benne lévő rutin erősíti érfalakat)
- Bodzavirág
- Huminsav
- Homoktövis
- Basica, Supradin
- Ezüst Kollonid
- Kakukkfű, Csipkebogyó tea
- Aszkorbinsav (C vitamin)
- Q10
- Fenyőgy, fenyőtoboz szirup (Erdélyből)
- Feketeköménymag olaj, Szőlőmagolaj
- Fermentált ételek (jóteny baktérium)
- Kelát képző táplálkozás

- Jó minőségű CDB (cdbase.hu)

Idegnyugtató

- Macskagyökér (bármikor, vezetni is lehet vele)
- Veronika, komló, édeskömény, citromfű, orbáncfű (estére)

Felfázás, fertőzés

- D-Mannoz pór
- Vitagyin
- Belliema hüvelykúp
- Nitrofurantoin (0,6 % rezisztencia Colira)
- Urogin
- Medveszőlő levél tabletta vagy tea (max. 2 hét)
- Meleg sós víz, diófa levél tea
- Betadin hüvely kúp
- Tőzeg áfonya kap. 3x2
- Napi 1 kókusz víz
- Aranyvessző, cickafark, csalán, mezei zsurló, kisvirágú fűzike tea
- cickafark, csalán – medveszőlő levél tea ülő fürdő (vagy csak 2 marék szóda bikarbóna fürdőkádba)
- Micovag hüvelykúp (tejsav, borsav) floragyn, gynoflor

Húgyúti gyulladások kialakulását elősegítő faktorok

- a húgyúti rendszer csökkent ellenálló képessége
- rossz bél-baktériumflóra
- nehezített vizeletelfolyás (prosztatamegnagyobbodás, neurogén hólyag, daganat)
- indokolatlan antibiotikus kezelés
- rossz táplálkozási szokások
- nem az évszaknak megfelelő öltözködés

Húgyúti gyógyulások kezelése

- salaktalanítás
- szénhidrát- és fehérjeszegény diéta
- probiotikumok szedése
- prebiotikumok alkalmazása
- vízkúrák
- gyógynövények alkalmazása
- ortomolekuláris szerek szedése
- a kórokozók koncentrációjának csökkentése (3-4 liter folyadék, vízajtó gyógyteák fogyasztása)
- intimhigiénia
- a stressz és a félelmek csökkentése
- az alkohol kerülése

Gyulladáscsökkentés

Mi okozza a gyulladásokat:

- étel intolerancia (IGG)
- allergia (pl. nap)
- cukor és szénhidrát dús étkezés
- magas kortizol vagyis stressz
- fegyelmezetlen étkezés
- a zsírszövetek is tudnak gyulladásokat okozni
- méreganyagok
- krónikus vírus fertőzés (Epstein bar, HPV, Streptococcus, Varicella, Cytomegalo)

Általában O6, finomított olajok, gyorsan felszívódó szénhidrátok és cukor miatt. Ezeket elhagyni.

O3, alfa linolénsav, zöldségek, lenmag, vörös gyümölcsök bevétele. D vitamin (olajjal) vagy K2D vitamin nagyon jó gyulladás csökkentő és a cink és E vitamin.

Feketeköménymagolaj rendszeres használata 3-6 hónap (reggelente csapot evőkanál meleg vízzel).

Kurkuma kúra

Gyulladáscsökkentő ételek: lenmag, zabnyák, káposzta minden formában (kimcschi pl.), búza fű lé kúra - quinoa-kása, rizs, fehértálya gyökér, káposztalé, krumpilé, aloe vera, sok sok antioxidáns, mert a gyulladások sok szabadgyököt szabadítanak fel.

Fontos lenne az éjszakai böjt, vagyis 12 órát nem enni, pl. este 20.00 től reggel 8.00 ig. Gyakori evés fő oka a belső gyulladásoknak.

Hajhullás leggyakoribb okai

- ásványianyag-hiány (D 3 vitamin)
- máj működési zavara
- vese működési zavara
- nehézfémterheltség
- belső mérgezettség állapota
- gyulladások szervezetben
- vírusok szervezetben (kivizsgáltatni Epstein bar, Cytomegalo, Anti streptolizin, Varicella Zoster, HPV)
- vér problémák (hemoglobin, vas, ferritin)
- hormonális zavar (ált. pajzsmirigy)
- IR és PCOS
- allergia
- lelki ok

Vízajtás

- Magnézium
- Nyírfavíz vagy tea, bodza tea
- Csalán tea, gyömbér!, görögszéna,
- Uborka, keserű uborka, petrezselyem, mustármag
- Vízitorma és lucerna csíra
- Lábvizesedés: káposztalevél éjszakára
- Gyermekláncfű tea !, aranyvessző, boroka, tarackbúza, hibiszkusz, csalán tea
- Tejoltó galaj + tyúkhúr tea
- Köménymag tea, Hagyma tea, Koriander tea
- Almaecet 2x naponta
- Alapos vese tisztítás

Tüdőre

- kakukkfű, ökörfarkkúvirág, szappanfű, kankalin gyökér – trutymó lejjön nyálkahártyáról
- lándzsás útifű, kamilla, mályva, orvosi ziliz, bodza, hársfa, izlandi zuzmó – száraz köhögésre
- borsmenta, eukaliptusz illóolajok inhalálni
- sokszor tejintolerancia miatt

Arcüreg

- jegenye és fenyő illóolaj

Visszér és feldagadt lábak

- Korriander tea folyamatosan
- Lábfürdő 5 p meleg, 2 p hideg 5x hetente
- Magnézium szulfát dagadt lábakra
- Gyömbér olaj kenni és enni
- Lábvizesedés: káposztalevél éjszakára
- Gyermekláncfű tea

Gyenge kötőszövetek

Mindenképp érdemes máj, vese és ízületek megtisztításával, valamint étrend megfigyelésével, vírus irtással és hormonok rendbetételével kezdeni.

Valamint jó minőségű kollagén bevitele. PI Nutriversum

Schüssler sókból a Nr 1 -es só a kötőszövetek sója, az Nr. 11-es pedig a prevenció és a szépség sója. A www.gyogyiline.hu oldalról lehet megrendelni, mert ott jó árban van. A Nr.11, silicea-ból a D12 formátumot érdemes venni 400 db-osat, mert az kitart 3 hónapig és még egy kicsi maradni is fog. Mellé még vedd meg az Nr. 1 Calcium-fluoratum-ból szintén a D12-es formátumot. Így a kettő együtt sokkal jobb lesz. Mind a kettőből vehetsz még krémet is és azt is használhatod együtt. Ha transzplantátum van a testben ne használd ezeket a sókat mert kilöki.

De a rendszeres jóga és sportok a leghatékonyabbak.

Parazita irtás:

- Kurkuma kúra, fokhagyma, szegfűszeg
- Feketeköménymag olaj kúra
- 1 hétig fél nyers káposzta esténként
- Fekete dióhéj tinktúra
- Vermecin forte (természetes, sajnos csak Rómániában kapható)

Vírus irtás (Epstein, HPV, Anti Streptolizin, Varicella Zoster, Cytomegalo) Gombásodás

A vírusok szinte tünetmentesen évekig évtizedekig jelen lehetnek a szervezetben, és csak azt tapasztaljuk, hogy krónikusan fáradtak vagyunk, hull a hajunk, bőrproblémáink vannak, vizesedünk, hormon rendszerünk nem tökéletes. Komolyabb esetekben autoimmun betegségek, ízületi gyulladás, Alzheimer, Parkinson lehet a vége. Ezért fontos időről időre kivizsgáltatni és ha valamelyik maradvány érték magas kurálni akár 3-6 hónapon keresztül is.

- A vörös bogyós gyümölcsök, antioxidánsok, flavonidok letépik a vírusok csápjait, rendszeres fogyasztásuk javasolt.

- D vitamin lökésterápia 3 napig csak!!! (nagyon komoly esetben max 7-8 napig) napi 50.000 UI. Mellé cink, Mg, C-vitamin. Nem szabad sokáig, rendkívül jó gyulladáscsökkentő – Ha vesével probléma van nem szabad.
- Propolisz 2-3 x 15 csepp naponta
- Ganoderma gomba főzet (3-6 hónap)
- L – Lizin (NEW) 2 X 1000 mg !
- Macskakarom kapszula (Vibe) 4 doboz (3x2, 2x2, 3x1, 2x1) !
- Immunerősítésre izoprinozin
- Zellerszár lé
- Koriander
- Mg és ásványi anyagok bevitele, hogy méreganyagok helyét feltöltsük sejtekben
- Artemisia annua! Éliás Tibor 06 70 388 2244 – Komolyabb esetben 3-6 hónapos kúra
- Bodorrózsa tea
- Feketeköménymag olaj! 3 – 6 hónapig egy evőkanál bármikor
- Feketemálna kivonat
- Rain termékek

Nehézfém kivezetés

Nehézfémek nem tudnak maguktól kiürülni. Sajnos néha már a köldökzsinórral hozzuk magukba.

Legnagyobb rizikó faktor a csapvíz (ólom), fogpótlás (amalgán, titán), védőoltások(tiommerzál) gyógyszerek (nehézfémeket vivő anyagnak használják, ezért annyi a mellékhatás), növényvédő szerek, élelmiszerek adalék anyagok (sajtok, sütőpor, nagyipari sütemények, fagyasztott tésztákban, ízfokozókban, színezékekben), tetrapak dobozok, testápoló és kozmetikumok, napilap és újság és levegő szennyezettség.

Azért tudnak bekötni, mert ásványianyag és nyomelem hiányosak az emberek és a különböző nehézfémek, rátelepednek az ásványianyagok receptoraira. És maguktól csak sok száz év múlva tisztulnak ki. És az ásványianyag nem tud felszívódni. Ha sok a szabadgyök, ugyancsak veszélyes, ezért fontosak az antioxidánsok. (szabad hidrogén, H500 kapszula Coral klub)

Az elégtelen bélflóra, sérült a mikrobiom ugyancsak rizikófaktor.

(Ásványianyag hiányt szervezetünk nehézfémek raktározásával kompenzálja, mai ember rendkívül vitamin és ásványianyag hiányos)

Amíg amalgán tömés van, addig nem szabad nehézfém kivezetést végezni.

Ha a következő kérdésekre sok igen (több mint 5) a válasz valószínű nehézfém terhelt vagy:

- Vannak e emésztési panaszaid?
- Gyakran van migréned?
- Gyakran vagy lehangolt?
- Volt e candida gombád? Vagy bőrgomba, lábgomba?
- Feledékeny vagy?
- Küzdesz e fém allergiával? Vagy más allergia?
- Van e asztmád?
- Romlik e íz érzékelés és szaglás?
- Jellemző e gyulladásra érzékeny bőr, vagy ekcéma?
- Haj probléma, vagy szokott e néha több haj kihullani?
- Szokott e gyötörni krónikus fáradtság?
- Vannak e alvászavaraid?

Nehézfém terheltség kimutatható:

- Hajszővet analízis
- Quantum mágneses analízis
- Dr. Voll féle elektro akupunktúrák felmérése

Amikor nehézfémeket kivezetünk egyszerre kell: (FONTOS: Sok nehézfém kivezetése csak felszabadítja, de nem vezeti ki a nehézfémeket) Min. 1 évet rá kell szánni, ha tünet és visszamérgezés nélkül ki akarják vezetni.

- Giga mennyiségű vitaminnal és ásványi anyaggal feltölteni szervezetet
- Antioxidáns pótolni (szabadgyök mentesség)
- Bélflórát rendbehozni
- Felerősíteni máj, vese, nyirokfunkciókat

2 kör:

- Coral Detox plus, Activin, Vas készítmény
- Coral burdock root (bojtorján kivonat) vagy Lax Max
- Lymflow (nyirok) vagy Fandetox kúra (a májra)
- Ajánlott napi adag duplája spirulina
- Ajánlott napi adag duplája chlorella
- Nagy dózisú Mg (szerves) bevitel testsúly kg-ként 10mg.
- Lapacho tea
- Korriander tinktúra, fűszer (szár és mag is) vagy kivonat (30 csepp és 30 p a chlorella után)

Víz tisztítók: <https://www.piviztiszto.hu/>

Nehézfém mérés: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057268817328&sk=services>

Amalgám tömés kivétele: Antropozófus fogászat. Biofogorvos, amalgám kivétel

Ólom: Ólom kancsóból bor kioldja. Vízzel is nagyon sok kerül be. 30 év alatt feleződik. Legtöbb ólom csontban halmozódik fel. Magas vérnyomás és depresszív hangulatok. Sejtméreg, károsítja sejtek szerkezetét. Ólom vas helyére ül be.

Higany: Higanynak agyban felezési ideje 18 év. Higany személyiségzavart okozhat. Tengeri halak extra terheltek. Minél kisebb a hal, annál kisebb a koncentrációk. Halkapszulákat elhullott halból készítenek, érdemes figyelni Omega 3 és hal kapszuláknál. A higany a magnézium helyére áll be. IR és cukorbetegségnek is lehet az oka. Ha nincs megfelelő Mg akkor nem tud inzulin termelődni. Ha pajzsmirigy alul működés és IR együtt van, szinte mindig van higanyterhelés. Autizmus, asperger, görcsroham, hiperaktivitás lehet oltásoktól.

Kadmium: Kalcium helyére ül be. Vesében halmozódik fel, ezért veszélyes belsőszerek fogyasztása, így csak háztáji fogasszunk. Sok csont, légúti és vese betegséggel összefügg a kadmium mérgezés. Fejfájást, gyulladásos reakciókat, álmoság, hajhullás, felszívódási zavarok, allergia, asztma, orrdugulás, hajhullás, különböző de generatív betegségeket okozhat.

Arzén: Foszfát helyére ül be, blokkolja enzimatikus folyamatokat. Bizonyos gombák és baktériumokat a higannyal együtt saját táplálékukká tudják átalakítani. Ilyen az E Coli és a candida. Ilyenkor szaporodnak el. Ilyenkor nem írtani kell őket (életmentő szerepük van), hanem tisztító kúrát, nehézfém kivezetést

végezni. Érdekes tünete a fokozott festékanyag képződés. Általában szárazabbá válik a bőr és tulpigmentáltá válhat. Akut mérgezés esetén a bélnyálkahártyát irritálja. Élelmiszerekben, szövetekben, tapétákban, gyerekjátékokban találhatók. Alföldön vizekben és artézi kutakban is található. Lehet gyógy mód is, de csak bizonyos minőségben. Központi idegrendszer, tüdő, emésztő rendszer, csont, haj, köröm. Ha törik, elvékonyodik vagy hullámos lesz a köröm, lehet arzén terhelés. Elfekedhet a láb, hallásbetegségek, szürkehályog.

Talium: Kálium felszívódását gátolja. Szív és érrendszeri problémát okozhat. Patkányméregként ismerjük. Talajvíz és növények táplálkozzák, nem látszik, íztelen, szagtalan. Általában központi idegrendszert gátolja, ízületekre, izmokra, emésztőrendszerre van. Aki dialízist kap, annál jelen lehet. Nem bírnak kapszulákat lenyelni, gyakori híg széklet. Fokhagyma szagú leheletet és izzadságot csinál. Tapintás érzést csökkenti.

Ízületek (Míg a csontok könnyen regenerálódnak, az ízületek nagyon lassan, alig alig, hosszú időn keresztül. Mozgás a legfontosabb. A lubrikáló folyadék csak akkor termelődik, táplálja és segíti az ízületek mozgását ha mozgunk)

- Babérlevél olaj
- Szezámolaj
- Mágnes terápia, gyógyiszap pakolás, kénes gyógyvíz
- Nyírfavíz kúraszerűen
- 3 napos babérlevél tea (Dr. Török Szilveszter jegyzetéből)
- 13 napos citrom kúra (minden nap egy citrommal több 7 napig, majd visszafelé, interneten elérhető recept)
- Vörös szőlőmag por több hónapig napi 1 kiskanál
- Kurkuma kúra
- Ízületi gyulladás: Osteolife
- Zöldkagyló kivonat
- Cáporc kapszula
- Étkezési zselatin ebédre 1 tk
- Zselatinnal kötés éjszakára és bőrön keresztül is felszívódik
- Mester balzsam (Hillvital)
- Herbioticum nadálytő, körömvirág
- Kondroitin, a glükózamin szulfát és az MSM
- Bekenni ősi magnéziummal ízületeket és izmokat

Ekcéma

- Zab tea
- D vitamin 4-6000
- B3 vitamin az egészségesbőrért
- Sok víz
- Nyers koszt, méregtelenítés
- Food teszt végzése 40 fölötti értékek elhagyása

Nyálka kitisztítása szervezetből

- Torma citromlével

Allergia

- Koriander fűszer és levele kúra szerűen
- Fekete retek leve kúra szerűen
- Nadi Shodana, Netti pot
- Food teszt végzése 40 fölötti értékek elhagyása
- Safe Laser orr kezelés
- Szemlőhegyi barlang
- Néha hosszú távon fennálló stressztől

Fejfájás

- Jó minőségű magnézium nagy dózisban (idegrendszer és ATP nem tud jól működni nélküle)
- Elegendő folyadék
- Nadi Shodana váltakozó légzés, kilégzés nyújtása, h paraszimpatikus idegrendszer tónusa megmaradjon
- Nyak, váll helyes tartása és nyújtása (Nem megfelelő légzés, aki félig lélegzik, félig él)
- Relaxáció, resztorációs pózok
- Levendula vagy borsmenta illóolaj bedörzsölni halánték, vagy inhalálni
- Megnézni mely ételektől (Food test- IGG) – Méregtelenítés
- Resztorációs ászanák, bekötni fejet, figyelni légzést 10 – 15p
- Máj regenerálni – klorofilban gazdag zöldnövények (Máriatövis mag és olaj, Gyermekláncfű – takarítószemélyzet) Citromos víz (1 liter víz 1 citrom facsarjon bele)
- Vastagbél 4 es pont masszírozása, két oldali halánték, szemöldök alatt, ha nem HPB fejfájás borsmenta illó olaj. Szél pont, epehólyag pont.
- Craniosacrális érintés terápia
- Béres antifront csepp
- Homeopátia - Aconitum napellus, Atropa belladonna, Ferrum phosphoricum
- Bach virág terápia: Rescue
- Magas vérnyomásos fejfájás glutén intoleranciától és hisztamin intolerancia is tud lenni

Migrén oka

- Valószínűleg az erek beidegzési zavarai okozzák (az a. temporális vérellátási zavara)
- feszültség, stressz, fizikai megterhelés provokálhatják
- Étel intolerancia is okozhatja!!
- Glutén!!
- FOODTEST!!
- Hisztamin intolerancia! (Mindig van vírus oka HPV, Varicella Zooster vírus) PI pohár börtől másnap iszonyatos fejfájás

Gyógynövényteák, amik segíthetnek:

mezei katáng, őszi margit virág tea, gyuri bácsi keverék, citromfű, körömvirág, levendula, palástfű, cickafark, somkoró, szagos müge

Vitaminok és azok hatásai a különböző fejfájásokra:

A-vitamin – közvetlenül a látóidegre hat, ezért a számítógépes munka okozta fejfájáson segíthet.

B1-vitamin – élénkít, emeli a hangulatot, növeli a koncentrációt.

B2-vitamin – különösen akkor jó, ha a fejfájást stressz okozta.

B5-vitamin – növeli a vérnyomást, különösen időjárásérzékenység esetén hatásos.

B6-vitamin – amikor, több volt a koktél a kelleténél, a "másnapos" fejfájásra jó.

B12-vitamin – a menstruációs fejfájás esetén segíthet.

C-vitamin – a megfázásos fejfájáson segít, mely az elzáródott légutak miatt kialakult pl: agyi oxigénhiány miatt jön létre.

D-vitamin – igazából nem is vitamin, hanem hormon, ami az agyra is hatással van. Alacsony D-vitamin szint okozhat gyakori fejfájást.

E-vitamin – a dohányzás okozta fejfájás ellenszere, nagyon hatékony antioxidáns.

Bőrproblémák

- Minél több anyajegy – anél nagyobb máj terheltsége
- Ha bőrnek barnás színe van az vese problémára utal, ha sárga máj problémára
- Ráncos bőrre: Kollagén, Hialuronsav belülről (WTN), glukozamin szulfát
- Anyajegy vs melanoma: Melanoma nagyobb átmérőjű, többszínű fekete sötét, aszimmetrikus, nincs határa
- Relaxáció, resztorációs pózok
- D és B3 vitaminok
- Levendula illó olaj
- Megnézni mely ételektől (Food test)
- Resztorációs ászanák, bekötni fejet, figyelni légzést 10 – 15p

Szív erősítés (Szív egészsége légzés minőségétől függ. Keringést szív munkája és érfalak egészsége tartja fenn)

- Galagonya, szúrós gyöngyajak, árnika virága, fehér fagyöngy: szíverősítő
- C-vitamin, bioflavonoidok, folát, E-vitamin, Omega zsírsavak, magnézium, szelén, Q10, hialuronsav, kollagén
- Citromfű: stresszoldó hatású
- Gingko biloba: kiserek területén javítja a keringést, oxigén ellátást
- Csipkebogyó: Magnéziumban, C-vitaminban gazdag
- Resveratrol

Fájó fül

- Meleg só ruhába fülre
- Levendula és tövirózsa illóolaj vattára, ne közvetlenül fülbe

Depresszió

- virágesszencia

- mozgás (kardió jellegű, szerotonin termeléshez)
- társas kapcsolat
- vallási tevékenység, meditáció
- fülakupunktúra
- kineziológia: az izmok lelki ingerekre, képekre, mondatokra, kifejezésekre reagálnak, így izomteszt segítségével vizsgálható a reakciójuk. A megoldatlan lelki konfliktusok (MLK) elraktározódnak az agyban, ott blokkolják az adott terület működését. Az MLK feloldása után a gyógyító folyamatok beindulnak.

Stresszkezelés:

- Antioxidánsok a szabadgyökök ellen: vörös káposzta, paprika, paradicsom, alga, spenót, szeder, áfonya, ribizli, piros szőlő, brokkoli, fokhagyma, szelén, cink, A, C, E vitaminok
- Stresszfaktorok kiiktatása: Munkahely váltás, fegyelmezett pihenés, vitaminokkal és ásványi anyagokkal feltölteni a szervezetet
- Vallási, filozófiai tevékenység, meditáció, természetben járás, tánc, éneklés
- A hosszú ideig fennálló stressz okozza a hízást, a vizesedést és a testalkat aránytalanságait
- Számba venni a fontos dolgokat életünkben és a többi kiiktatni, rendezett élet
- Ha túl sokáig áll fenn a stressz depresszió, tanult tehetetlenség, szorongás és poszttraumás stressz szindrómát okozhat

Fűszerek: kömény, kurkuma, koriander, gyömbér, bors, chili, fahéj, szegfűszeg, cayenne bors,

Stop ételek: Feldolgozott hús, fehér liszt, fehér cukor, tej termék (GH növekedési hormon miatt)

Cékla:

A cékla nemcsak a vas tartalmával járul hozzá a nők egészségéhez, hanem antioxidáns hatásának köszönhetően, lassítja az öregedést. Antioxidáns vegyületei megvédik a szervezetünket a szabadgyökökkel szemben, s így az oxidatív stressztől. Természetesen a mentális egészség és a pozitív gondolkodás is szükséges a fiatalság megőrzéséhez. Mivel serkenti a máj, a belek és a vese működését, fokozza a méreg- és a salakanyagok eltávolítását.

Egy híres természetgyógyász azt javasolta, hogy a legtöbb női problémára tartsunk 2 hónapos cékla lé kúrát (reggel éhgyomorra 2-3 dl cékla lé) és csökkenti fog a probléma.

R. Breuss javaslata

3/5 rész cékla,

1/5 rész sárgarépa,

1/5 rész zellergumó átszűrt présleve.

Fontos tudni, hogy a céklalé-kúrát jobb lenne, ha húsmentes étrend kísérné. Aki nem kedveli a cékla ízét, az keverje össze sárgarépa, alma, narancs vagy uborka- illetve zellerlevével.

Orosz „Sepregető saláta”

Keverjen össze 3:1:1 arányban reszelt káposztát, sárgarépát és céklát. Nyomkodja ki belőle a levet és utána tegyen hozzá egy kevés citromlevet, lenmagolajat és 4-5 aszalt szilvát (előzőleg 2 órát ázzon vízben). A recept első sorban a vastagbél és máj szelíd tisztítását, „kisepregetését” támogatja. Alla

Svirinskaya (Orosz Gyógyító) – Energia titkok című könyvében, nagy szeretettel ír a saláta hatásairól, melyet a máj és vastagbél tisztítóóra részeként ajánl elsősorban.

Jód

A jód ma a leginkább félreértett és alulértékelt nyomelem. Nagyon sokan csak azt hisszük, hogy a pajzsmirigy egészséges működéséhez van szükségünk jódra, ugyanakkor ma már egyre több csatornából halljuk, hogy a szervezet egészséges működéséhez minden szervnek, szervrendszernek, megfelelő mennyiségű jódra van szüksége. Testünk jódfelhasználása „feudális módszerekkel” működik, ugyanis a bevitt jód felhasználásánál elsődleges prioritást a pajzsmirigy kapja. A többi szervünk éhezik jód szempontjából, ami sok betegség kiváltó okát képezheti. A Kárpát-medence rendkívül jódhiányos terület, így jellemzően az itt fogyasztott ételeink sem tartalmazzák azt elegendő mennyiségben – ellentétben például a Japánban élők étrendjével. Ezért leginkább táplálékkiegészítőként tudjuk bevinni kiszámítható módon és megfelelő adagban. Manapság sajnos az a tévhit él a köztudatban a jódról – fertőtlenítőszer mivoltán túl – , hogy szervezetünkben csupán a pajzsmirigynek van szüksége rá, és neki is csak egy minimális (napi 100-200 µg) mennyiségben, holott ez nem így van. Valójában az összes sejtünk igényli és használja – ill. használná, ha elegendő mennyiségben vinnénk be -, különös tekintettel:

- a belső és külső elválasztású mirigyekre (hasnyálmirigy, a
- hormonrendszer endokrin mirigyei, könny-, nyál-, izzadságmirigyek stb.)
- a reproduktív szervekre (mellek, petefészkek, méh, méhnyak, férfiaknál
- prosztata és herék)
- az immunrendszerre
- a szívre és a harántcsíkolt izmokra
- a teljes gyomor-bél traktusra
- az idegrendszerünkre

A jódfogyasztás szükségessége nem egy új felfedezés, nem egy új tudás, hanem egy elfeledett tudomány. Ha valaki elkezd jódot fogyasztani, először a szervezetéből távozni fognak azok az anyagok, amik elfoglalták, betöltötték a jód helyét.

Krónikus fáradtság: Hormon jegyzet 3 oldal

Fogyás

Sok összetevőnek kell ahhoz összeállnia, hogy tartós és hatékony legyen a fogyás.

0. Méregtelenítés és káros dolgok nem bevitele a szervezetbe, valamint az egészséges rendszeres napi jó minőségű kiválasztás segítése (Széklet, vizelet és izzadság)

I. Hormonok: Fontos pajzsmirigy és mellékvese rendbetétele (lásd hormonjoga jegyzet)

II. Gyulladások csökkentése szervezetben: feketeköménymag olaj, kurkuma, rezervatrol, antioxidánsok, flavonidok, gyógygombák, jód, bió ecet éhgyomorra

III. Májtisztítás: Glutathion, NAC, Kolin & inozitol – rengeteg zöldlevelű, zellerszárlé, citromos víz éhgyomorra

IV. Vese tisztítás: Napi 2 l víz min. + 1 – 2 hétig reggel fél literrépale vagy céklale vagy kevert

V. Stresszkezelés és fegyelmezett pihenés (Mg, D és Stress B komplex Highland)

VI. Feltölteni szervezetet vitaminokkal és ásványianyagokkal, hogy ne éhezzenek sejtek (Mg giga mennyiség, szelén reggel 200 mg, cink este 50 mg, A, B, C, D, E vitaminok – farkaséhségre napi 100mg króm folyamatosan)

VII. Étkezési szabály: alacsony kalória magas tápanyagtartalom – Reggel és este a leginzulin intoleránsabb a szervezet ilyenkor inkább fehérje és esszenciális zsírsavak bevitele nagy mennyiségben

VIII. Zabaro hamok elkerülése fegyelmezett napi rutin, meditáció és jóga. Akkor van zabaro ham amikor kompenzálunk fennálló túlzott stressz miatt, vagy mert szervezet ki van éhezve vitaminokra, ásványianyagokra.

IX. 4 stop étel elhagyása (finomított liszt, péksüti, kenyér félék – Tejtermékek – Cukrok és gyors felszívódású szénhidrátok – feldolgozott hús, sonka, kolbász, párizsi ha nem házi – IGG étel intolerancia teszt végzése

X. Izotóniás italpor/kapszula - Az elektrolitok egyensúlytalanságából fakadó általános probléma a hiperinzulinémia és inzulinrezisztencia állapota. A kálium, magnézium, nátrium pótlásával elkerülhető az túlzott cukor iránti vágyakozás.

XI. Fegyelmezett mozgáskultúra – Ugyanannyit mozogj mint amennyit ülsz. Kezdj el aktív életet élni. Min. 3 jógaóra és 3 x 60 p kardió a héten, valamint sok sok gyakorlás. Hipoxytrainer vagy Infratrainer 2-3 naponta.

XII. Dietetikusod.hu vagy bárhol megbízható helyen táplálkozás beállítás. Sok hormon és egyéb problémás gyakorló fogyott le az ő segítségükkel, ha betartják az általuk meghatározott diétát.

XIII. A jóga ászanák sokféle képen segítik a fogyást: Megnyugtatják az idegrendszert, így addikcióink, többek között étel ital addikciók is csökkennek / mellékvesét regenerálják, így nem indulnak meg a mellékvese kimerültséggel járó tünetek, többek között hasi zsír, szőrösödés, tönkösödés, vízvisszatartás, puffadt izmok – megteremtik idegrendszer egyensúlyát, nem lesz szimpatikus többlet, így a vér, tápanyag, oxigén a belső szervekbe tud áramlani, jól tudnak működni, ezzel hormonrendszert is harmónizálva – a nyújtások, csavarások stb. segítenek a méregtelenítésben – A fordítottak, hátrahajlások, csavarások stb. a mirigyeket segítik. Az erősítő ászanákkal helyreállítjuk a test arányokat, belső szerveket visszarendezzük a helyére, megerősítjük kötőszöveteket. Stb.

Hogyan tudunk felkészülni, hogy alvás alatt minél több zsírt égessünk

I, Aludj hűvös szobában, sötétben (stimulálja melatonint), csendesedj el alvás előtt, 23.00 óra előtti alvás, hogy melatonin cortisol axis ne boruljon fel.

II, Este B, D vitamin és Mg, Kálium, Dhea, Cink lefekvés előtt

III, Napi mozgás (Alvás alatt égetjük az edzés alatti kalóriákat)

IV. 19.00 óra után ne egyél. Éjszakai evés tilos. Reggel és este a legnagyobb az inzulin rezisztencia, ilyenkor inkább csak proteint és esszenciális zsírsavakat egyél, és kerüld a szénhidrátokat.

V. Próbáld meg nap nagy részét paraszimpatikus idegrendszeri állapotban tölteni. Szimpatikus, stresszes állapotban híznak...

Szokások amitől gyorsabban öregsünk

- stressz, rendszertelen napi rutin, rendszertelen alvás és evés, mellékvese kimerültség
- gyulladások szervezetben
- fehér liszt, kukorica termékek, magas glukóz (sült krumpli) és szénhidrátdús étkezés, rendszeres alkohol fogyasztás
- protein és cukor egyszerre fogyasztás (pl. fagyó) – működésképtelen proteint juttat szervezetbe, ezzel kötőszövetet gyengítve

Tippek az öregedési folyamatok lassítására

- növekedési hormon megőrzése (edzés, alvás, intermitent fasting)
- infravörös lámpa (melatonin antioxidánsok termeléséhez)
- máj, vese méregtelenítés (gyulladások csökkentése)
- A, D, E vitaminok, Omega 3, Mg
- Antioxidánsok a szabadgyökök ki egyensúlyozására
- Esszenciális zsírsavak fogyasztása ideg, hormon rendszernek és az epének

- Rengeteg zöldség és gyümölcs fogyasztása

Felkészülés a télre: Csak rendszerességet és fegyelmet igénylő ingyenes technikák

- I.) Kezd a napot meleg vízzel és egész nap is próbálj minél több meleg vizet inni (hormonoknak, ereknek, metabolizmusnak nagyon jó)
- II.) Kezd a reggel zsírégető immun turmixal: ujjnyi reszelt gyömbér, méz, banán és egy marék fagyasztott piros gyümölcs (letépi a vírusok csápjait, így nem tudnak tapadni a sejtekhez és tele van antioxidánssal) (Lidl és Pennyben is kapható)
- III.) Kanál ecet langyos vízbe reggelente (csoda)
- IV.) 2 kanál őrölt lenmag sok sok vízzel napközben valamikor (tartalmazza a szükséges esszenciális zsírokat, mehet hozzá pár szem dió is) és segít kivetelni fölös ösztrogént
- V.) Zöld levelűek (minden nap egy adag) segít májnak fölös ösztrogént kivetetni
- VI.) Fermentált zöldségek minden mennyiségben (székrekedésre puffadásra is kiválóak)
- VII.) Fűszerek (készíts össze egy tiszta fűszeres üvegbe 2 féle kömény + fekete kömény, koriander (segít nehézfémek kivetésében is, és allergiás tünetekben is), pici bors és minden étkezésnél szórj az ételedre (Buta embernek gyógyszer, okos embernek fűszeres szekrénye van ☺)
- VIII.) Este kurkumás ital (beleknak, májnak, ízületeknek is csoda)
- IX.) Fegyelmezett napi mozgás és jóga
- X.) Fegyelmezett napi rutin és pihenés 22.00 – 6.00 között, h ne bomoljon fel melatonin mellékvese axis
- XI.) Ez az egy ami picit drágább, de megéri Foodteszt végzése és 20 feletti értékek kihagyása (megóv sok szervi, hormonális, bőr, krónikus fáradtság stb.)
- XII.) 4 stop étel –aknataposók kerülése I. Feldolgozott hús (származékok hónapokon belül gyulladásokat okoznak női szervekben és belekben, sokszor mióma és endo oka is) II. tejtermék csökkentése (nyálkásító és tele van hormonnal ua. mint előző) III. Finomított termékek, fehér liszt IV.) Cukor
- XIII.) Kiegyenlített vércukorszintet szolgáló étkezés egész nap, hogy máj ne emésztésre hanem méregtelenítésre koncentráljon
- XIV.) Bodza, Hársfa tea hogy melegen tartson lehet szegfűszeggel és fahéjjal, valamint kutyabengekéreg, család, gyermekláncfű, katángkoró hogy fölös vizet és lerakódott salakanyagokat kihajtsa (heti egyszer 1 csésze szenna-leveél szelíd hasajtó is jó, mert ilyenkor lassúbb a metabolizmus)
- XV.) Króm vércukorszintnek, szelén, cink, jódpajzsmirigynek, C,D, E vitamin, Omega 3, Mg giga mennyiségben és B komplex – Idegrendszernek és több mint 600 folyamatban vesz részt a szervezetben, hogy ne legyünk depisek nagyon jó)
- XVI.) Reggelente megtisztítani a tüdőt és növelni a tüdő kapacitást légző gyakorlatokkal (idegrendszernek is jót tesz)
- XVII.) Torma, chilli, kapor, mustár, citrom fogyasztása hogy ne vizesedjen a szervezet.
- XVIII.) Ganoderma főzet 3-6 hónapig: Éhgyomorra egy teáskanál őrleményt leforrázni 0,5 víz és mikor kihűlt meginni. A gombák úgy a föld, mint az emberi szervezet takarító személyzete, hatékony a vírusokra és a belekre is.
- XIX.) Télen rendszeres heti kétheti izzasztás szaunával, infrasaunával, gőzzel.
- XX.) Talp reflexológia hatását nem lehet eléggé hangsúlyozni, nyirokmasszázs

Füzetek: (Internetről könnyen letölthetők)

Dr. Csoma Zita tanfolyamai

Dr. Török Szilveszter: Szervezet méregtelenítése pdf

Andreas Moritz: A csodálatos máj és epehólyag tisztítás pdf

Bokor Katain: Táplálékod legyen gyógyítód