

CZY W XXI WIEKU CZŁOWIEK MOŻE BYĆ WOLNY OD TOKSYN?

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU JEST TEMATEM NIEZWYKLE WAŻNYM, GDYŻ WEDŁUG NAJNOWSZYCH BADAŃ NAUKOWYCH **WYSOKI POZIOM KUMULACJI TOKSYN W ORGANIZMIE MOŻE WYZWOLIĆ W NIM CHOROBY**. JEŻELI ZADAMY SOBIE PYTANIE - CZY MOŻNA USTRZEC SIĘ TOKSYN? - ODPOWIEDŹ JEST DOSYĆ JEDNOZNACZNA - TRZEBA BYŁOBY NIE JEŚĆ, NIE PIĆ, NIE ODDYCHAĆ.

NIESTETY, WSZYSCY JESTEŚMY NARAŻENI NA DZIAŁANIE TOKSYN M.IN. POPRZECZ WDYCHANE SPALINY SAMOCHODOWE, DYM Z PAPIEROSÓW, ZANIECZYSZCZENIA PRZEMYSŁOWE, ALKOHOL, SZTUCZNE BARWNIKI ŻYWIENIOWE CZY SUBSTANCJE POPRAWIAJĄCE SMAK, SPULCHNIACZE, LEKI, PESTYCYDY, ŚRODKI OCHRONY ROŚLIN, SMOG... I WIELE JESZCZE INNYCH TRUCIŹN, PRZED KTÓRYMI NIE JESTEŚMY W STANIE SIĘ USTRZEC. PONADTO WIELE OSÓB ŹŁE TRAKUJE SWÓJ ORGANIZM POPRZECZ NIEWŁAŚCIWĄ DIETĘ, NIEDOJADANIE LUB PRZEJADANIE SIĘ, STOSOWANIE UŻYWEK, NIEREGULARNY TRYB ŻYCIA, STRES, PICIE MAŁEJ ILOŚCI WODY.

Dlatego **jeżeli chcemy utrzymać zdrowie w dobrej kondycji, cieszyć się urodą, sprawnym umysłem, dobrą kondycją fizyczną oraz przeciwstawić się chorobom cywilizacyjnym, to należy pamiętać o oczyszczaniu organizmu z toksyn, czyli detoksykacji.**

Usuwanie toksyn jest koniecznością, gdyż kumulacja trucizn może wywołać chorobę w najłagodniejszym „punkcie” organizmu. Toksyne mogą uszkodzić organizm na poziomie komórkowym, przy czym trzeba pamiętać, że komórka wolna od toksyn posiada zdolność do samonaprawy i samoregeneracji.

Często obserwujemy u siebie objawy, które mogą wskazywać na przeciążenie organizmu toksynami. Są to m.in.:

- ✓ Przewlekłe zmęczenie, brak energii
- ✓ Bezsennosc
- ✓ Tłuszczaki pod skórą
- ✓ Problemy ze wzrokiem
- ✓ Brak apetytu
- ✓ Uczucie rozpierania pod żebrami, gazy
- ✓ Podpuchnięta dolna powieka oczu

Wówczas ratując swoje zdrowie, chwytny się różnych desperackich sposobów, niemających nic wspólnego z poprawą zdrowia. Tymczasem zamiast ryzykownych metod proponujemy to, co z pewnością pokochasz. Firma CaliVita posiada w swojej ofercie szereg wspaniałych produktów, w tym **Liver Aid**, **ParaProteX**,

Nopalin, **Liquid Chlorophyll**, **Pure Yucca**, których składniki aktywne w bezpieczny i bezinwazyjny sposób wspomagają usuwanie toksyn z organizmu.

Oczyszczanie organizmu przypomina generalne porządkowanie domu, które umożliwiła pozbycie się toksycznych substancji, gromadzących się w nim niekiedy całymi latami. Nie jesteśmy jednak w stanie za jednym razem uporządkować całości domu, od piwnicy po strych. Podobnie jest z organizmem. **Oczyszczanie powinno odbywać się etapami. Najrozsądniej jest w pierwszym etapie wspomóc pracę wątroby, gdyż pełni ona wiele ważnych funkcji w organizmie, m.in. uczestniczy**



w procesach detoksykacji, filtruje i oczyszcza krew z toksyn oraz usuwa szkodliwe produkty przemiany materii. Ponadto produkuje żółć czy magazynuje m.in. witaminy. Wątroba ma duże zdolności regeneracyjne, jednak gdy nie dbamy o nią odpowiednio, możemy doprowadzić do zaburzenia jej pracy i w konsekwencji do poważnych problemów ze zdrowiem.

Co można zrobić, by poprawić funkcjonowanie wątroby, tak by pracowała „na pełnych obrotach”?

Pomimo że wątroba jest w stanie dużo „znieść” i może się regenerować, jej ciągłe przeciążenie prowadzi do zaburzeń w jej funkcjonowaniu. Wątrobie szkodzi przede wszystkim nadużywanie alkoholu, przejadanie się, niewłaściwa i ciężkostrawna dieta, stres czy nadmierne przyjmowanie leków. Do problemów z wątrobą mogą przyczynić się również infekcje wirusowe i bakteryjne oraz pasożyty. **Pierwsze symptomy niedomagającej wątroby łatwo przeoczyć i pomylić z chwilowym spadkiem formy.** Początkowo występuje osłabienie organizmu, odbijanie i uczucie pełności po jedzeniu, wzdęcia, nudności czy bóle brzucha po prawej stronie. Mogą też pojawić się kłopoty ze snem lub nadmierna senność, brak apetytu, niskie ciśnienie czy zaburzenia procesu krzepnięcia krwi. Zaburzenia funkcji tego narządu mogą prowadzić do poważnych schorzeń, m.in. stłuszczenia, marskości, zapalenia. Mając na uwadze ważne funkcje, jakie pełni wątroba w organizmie, warto o niej pomyśleć z troską, bo w pełni na to zasługuje.

Funkcjonowanie pracy wątroby mogą wspomóc składniki aktywne produktu **Liver Aid**, by zwiększyć jej **zdolności detoksykacji i procesy samoregeneracji.**



Kiedy należy stosować Liver Aid?

W przypadku:

- ✓ Przygotowań do kuracji oczyszczającej
- ✓ Niewłaściwego odżywiania się
- ✓ Spożywania alkoholu
- ✓ Przewlekłych terapii farmakologicznych
- ✓ Kuracji antybiotykowych
- ✓ Chorób spowodowanych nadmiarem toksyn w organizmie
- ✓ Chorób alergicznych
- ✓ Bezsensowności (toksyny zaburzają biorytm)
- ✓ Przewlekłego zmęczenia i bólu głowy
- ✓ Problemów z krzepliwością krwi

Liver Aid należy stosować po jedzeniu, profilaktycznie 1-2 kapsułki dziennie.

Ponadto warto stosować wiele składników aktywnych np. **fosfolipidy**, zwłaszcza **cholinę** zawartą w suplemencie diety **Triple-Potency Lecithin**, która wspomaga funkcjonowanie wątroby oraz przyczynia się do utrzymania **właściwego metabolizmu tłuszczów** oraz **antyoksydanty** - polecam szczególnie produkt **C 1000 Plus** zawierający wysoką dawkę **witamin C** o działaniu przeciwutleniającym, wzbogaconej o **ekologiczny owoc dzikiej róży**. W diecie powinno znaleźć się dużo warzyw, które są źródłem przeciwutleniaczy np. sałata, brokuły, marchew, buraki, pomidory czy natka pietruszki. Warto sięgać po czosnek, cebulę, awokado, kalafiora i owies, które zawierają związki siarkowe uczestniczące w mechanizmach detoksykacji i wspomagające funkcję odtruwania organizmu.

Aby wątroba skutecznie oczyszczała organizm z toksyn, niezbędne są również zdrowe jelita z prawidłową florą bakteryjną. Dlatego należy pamiętać o systematycznym spożywaniu kiszonek, naturalnych jogurtów,

gdyż to one są źródłem zdrowych bakterii oraz uzupełnianiu diety suplementami diety zawierających **probiotyki** w połączeniu z **prebiotykiem**. Na szczególne uznanie zasługuje preparat **AC-Zymes PLUS** ze względu na dużą ilość szczepów bakteryjnych. To kompleksowa formuła (synbiotyki) zawierająca **probiotyki** - aż 6 miliardów CFU (jednostka tworząca kolonię) sześciu szczepów bakterii probiotycznych: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve* oraz **prebiotyk** (fruktooligosacharydy - FOS).

Warto też podczas całej kuracji oczyszczającej rozpocząć dzień **szklanką wody z łyżeczką Liquid Chlorophyll**. Zawarta w nim **chlorofilina sodowo-miedziowa pozyskana z lucerny siewnej** wykazuje działanie alkalizujące i odtruwające.

W kolejnym etapie **oczyszczania organizmu** moim ulubionym specyfikiem, który stosuję, jest suplement diety **ParaProteX**. Produkt zawiera naturalne składniki, pomagające pozbyć się z Twojego organizmu „**nieproszonych gości - mikrobiologicznych najeźdźców**”, **podniosą odporność organizmu, przyspieszą metabolizm, przywrócą prawidłową pracę układu trawiennego, korzystnie wpłyną na wygląd skóry, sprawią, że cera będzie promienna, a włosy i paznokcie zdrowsze.** To źródło m.in cennego **czosnku, ekstraktów z kory Pau'd Arco, nasion winogron, berbe-**

rysę zwyczajnego, olejów z goździkowca korzennego, orzecha włoskiego.

Wśród składników aktywnych, które wspomogą również proces oczyszczania organizmu są także: sproszkowany **liść Opuncji (Nopalin)** - źródło błonnika, który wiąże szkodliwe produkty przemiany materii i toksyny, **sproszkowana jukka** zawierająca m.in. **saponiny**, które wspomagają eliminację produktów ubocznych z organizmu (**Pure Yucca**) czy **owoce noni (Polinesian Noni, Organic Noni with Organic Fruits)**, które dbają o naturalną równowagę organizmu.

By ułatwić usuwanie produktów ubocznych **ważne jest, by w czasie kuracji oczyszczającej pić dużo wody, około 2-3 litrów na dobę.**

Po zakończonej kuracji oczyszczającej jako bonus **zaobserwujesz przyływ życiowej energii, lepszy sen, utratę zbędnych kilogramów, jędrniejszą, płomienniejszą skórę, a znajomi z pewnością będą pytać, z jakich zabiegów odmładzających korzystałaś/eś.**

Oczywiście poza suplementacją pamiętaj na co dzień o zdrowej diecie, pozbawionej cukrów prostych, tłuszczów trans, żywności wysoko przetworzonej. Zdrowa dieta i oczyszczenie składnikami aktywnymi suplementów diety CaliVita® spowoduje, że **Twój organizm „złapie oddech”, skupi się na przyswajaniu cennych składników odżywczych.**

Wiosna już za kilka chwil! Czas na rewitalizację! To idealny moment na oczyszczenie i odżywienie organizmu. Nie zmrnuj tego czasu!

Alicja Gancarz, Świerzowa dietetyk, dietoterapeuta



SUPLEMENTY DIETY