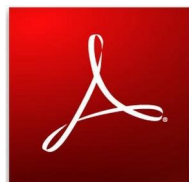


Dezintoxicarea organismului

- carte electronica (e-book) -
de Ursul Carpatin

PDF



ATENȚIE !
CITITI ACEASTA PAGINA !
ESTE FOARTE IMPORTANT !

Aceasta carte electronica (e-book) isi doreste sa va ofere informatii cat mai multe despre detoxifierea organismului.

NU sfatuim cititorii acestei carti electronice (e-book):

- **sa** renunte la un stil de viata sau altul
- **sa** renunte la o anumita alimentatie sau alta
- **sa** devina vegetarieni
- **sa** urmeze intocmai informatiile din aceasta carte

Incurajam pe oricine citestea aceasta carte electronica (e-book)::

- **sa** se informeze din mai multe surse, inclusiv medicale, inainte de a proceda la restrictii alimentare sau la alte metode prescrise in aceasta carte.
- **sa** urmeze sfatul medicului de familie sau medicul specialist curant sau altor medici pentru orice tratamente ale afectiunilor de care sufera.

Toate informațiile din aceasta carte au scop informativ și nu se pot substitui sfaturilor sau prescripțiilor medicului dumneavoastră sau a oricărui personal medical calificat.

Nu trebuie să folosiți informațiile prezente în aceste pagini în scopul diagnosticării sau tratării oricăror probleme de sănătate sau boală sau de înlocuire a medicamentelor, a tratamentelor prescrise de personalul medical.

DACA va simțiti ca nu sunteți confortabil(a) sau ca veniți **in conflict cu opiniile sau informațiile din aceasta carte**, RENUNTAȚI IMEDIAT LA CITIREA ACESTEI CARTI.

Simtiti o senzație de lentoare sau ca sunteți cumva defazat sau desincronizat?

Aveti probleme de sanatate a pielii, dureri sau probleme digestive?

Aveti o tendinta în ultima vreme de a va indeparta de la obiceiurile sănătoase?

Intampinati probleme in eforturile Dvs de a pierde in greutate?

Daca da, atunci ar putea fi timpul pentru o detoxifiere a organismului.

Ce este detoxifierea organismului?

Practicata de secole de multe culturi din intreaga lume - inclusiv de practica Ayurveda și de medicină chineză - detoxifierea inseamna odihnă, curățare și hrănirea organismului din interior spre exterior.

Prin îndepărtarea și eliminarea toxinelor, apoi hranirea organismului cu substante nutritive sanatoase, detoxifierea ajuta să vă protejați împotriva bolilor și contribuie la intarirea capacitatii organismului Dvs de a va recompensa cu o sănătate optimă.

Cunostinte fundamentale despre detoxifiere

Desi nu exista dovezi științifice care sa fundamenteze dietele de detoxifiere, ele se bazeaza pe principiul ca organismul poate suferi de pe urma exceselor de alimentatie, de cele mai multe ori necorespunzatoare (alimentatie nesanatoasa, plina de toxine).

Abordarea clasica sustine faptul ca in decursul a catorva ore substantele toxice sunt neutralizate in organism datorita rolului plamanilor, ficatului si rinichilor si, prin urmare, nu ar reprezenta nici o amenintare pentru sanatate. Această teorie presupune ca organismul are o capacitate nelimitată de a face față oricarui tip si nivel de poluare la care este expus. Cu toate acestea, în cazul în care acest lucru ar fi adevărat, atunci am putea toți sorbi arsenic sau cianura, fără teama de a ne imbolnavi.

Doctorul Max Gerson, in "CERCETĂRI ASUPRA CANCERULUI" - audiere în fața unui Subcomitet al Biroului Senatului Statelor Unite - spune: "*Nutriția este, în general, un factor exogen, dar pătrunderea hranei ușor toxice, sub nivelul stimulant, aduce în organism o dispoziție aproximativă care poate fi privită ca premorbidă.*"

Exista posibilitatea ca nivelul substantelor toxice ingerate sau inhalate in organism sa depaseasca capacitatea organismului de a le anihila. Astfel, se poate deschide poarta unor niveluri de toxine in organism care, chiar daca nu ameninta viata, pot sa compromita starea de bine.

În practică, excesele de toxine din organism par să aibă capacitatea de a induce mai multe serii de probleme, inclusiv oboseala, petele pe piele, precum si o respiratie urat mirositoare.

Dietele concepute pentru a lupta cu toxinele din organism pun accent pe alimente nutritive despre care se crede ca pot fi usor asimilate de corpul uman, cum sunt fructele și legumele organice (preferabil), regim incuzand ingerarea in paralel si a unei cantitati insemnate de apa pentru a ajuta la procesul de curatare de toxine al organismului.

“De-a lungul anilor, am fost martor la nenumarate situatii remarcabile care mi s-au raportat, in care s-au constatat dese imbunatatiri ale starilor de bine ca efect al acestor diete”, spune dr. John Briffa - medic practician, licentiat in stiinte biomedicale - University College London School of Medicine.

Cum lucreaza detoxifierea?

De fapt, detoxifierea inseamna curatirea sangelui. Acest lucru se face prin eliminarea impuritatilor la nivelul ficatului unde se proceseaza aceste toxine si se elimina. Organismul uman mai elimina toxine si prin rinichi, intestine, plamani, piele si prin sistemul circulator limfatic sau limfa (de la scoala stim - vezi lectiile de anatomie - ca exista sistemul circulator sanguin si sistemul circulator limfatic).

Insa, cand aceste metode naturale de eliminare a toxinelor organismului sunt afectate de diversi factori, impuritatile nu mai sunt filtrate cum ar trebui si, prin urmare, fiecare celula a organismului este afectata negativ.

O procedura de detoxifiere a organismului poate sari in ajutorul procesului de curatare natural al organismului, daca:

- 1) Oferiti o pauza de lucru organelor interne ale corpului Dvs prin post
- 2) Stimulati ficatul pentru a elimina toxine din organism
- 3) Veniti in ajutorul organismului prin eliminarea / curatarea colonului, stimularea rinichilor si a pielii care vor elimina mai mult odata cu aceasta stimulare
- 4) Imbunatatiti circulatia sangelui
- 5) Re-alimentati organismul cu substante nutritive sanatoase.

Detoxifierea functioneaza si are efecte intrucat raspunde cerintelor celulei, care este cea mai mica entitate vie a omului.

Cum știți dacă aveți nevoie de o detoxifiere a organismului?

Unii specialisti recomanda că toată lumea ar trebui să procedeze la o detoxifiere a organismului cel puțin o dată pe an. In general, o procedura scurta de detoxifiere nu poate dauna organismului, daca este facuta corect. De fapt, studii stiintifice arata ca detoxifierea este benefica sanatatii omului.

Atentie!

Totusi, femeile gravide, copii si bolnavii cu boli degenerative cronice, cancer sau tuberculoza se vor abtine / nu vor trebui sa urmeze singuri proceduri de detoxifiere, sau o vor face NUMAI SUB INDRUMARE MEDICALA DE SPECIALITATE.

Consultati medicul Dvs pentru a obtine un raspuns daca o detoxifiere a organismului este potrivita pentru Dvs sau nu.

Cum fac?

În primul rând, dați foc la încărcătura de toxine din organism. Astfel, eliminați alcoolul, cafeaua, țigările, zaharurile fine și procesate, grăsimile saturate, întrucât toate acestea acționează ca toxine în organism și sunt obstacole în calea procesului de vindecare.

Dacă întrebați cum puteți reuși aceste lucruri, de vreme ce unele renunțări sunt dificile, răspunsul este unul singur: dacă țineți la sănătatea Dvs, atunci voința este soluția. Dacă vreți, se poate. Dacă nu aveți voința, atunci ... ce credeți că se mai poate spune?

De asemenea, reduceți la minim utilizarea produselor de curățare de uz casnic chimice, precum și produsele de îngrijire personală (de curățare, sau șampoane, deodorante, paste de dinți) care sunt pe baza de chimicale. Înlocuiți-le cu alternative naturale.

Un alt factor care vă împiedică să aveți o sănătate bună este stresul, ce face ca organismul să elibereze hormoni de stres în sistemul dumneavoastră.

Acești hormoni pot oferi adrenalină pentru a câștiga o cursă sau pentru a îndeplini o sarcină pe care trebuie să o duceți la bun sfârșit într-un anumit termen, însă în cantități mari ei creează toxine și reduc nivelul enzimelor din ficat specializate în activitatea de detoxifiere.

Prin urmare, este preferabil ca odată ce vă detoxificați organismul să vă detoxificați de stres și situațiile de viață stresante. Yoga, Qigong și meditația (stările de contemplație) sunt modalități simple și eficiente pentru a diminua stresul prin redefinirea reacțiilor Dvs fizice și mentale la inevitabilul stres pe care viața cotidiană îl presupune.

Care procedura de detoxifiere este potrivita pentru mine?

Exsta cateva [metode de detoxifiere a organismului](#) care va pot ajuta. Pentru a alege care dintre ele este cea mai potrivita, va sfatuiesc sa va informati prin consultarea medicului Dvs.

Ursul Carpatin

e

Referinte:

1. Despre dr. John Briffa puteti citi la urmatoarea adresa web:
<http://www.drbriffa.com/about-2/>
2. "Cercetari asupra cancerului" (dr. Max Gerson): material tipărit (1-3 iulie 1946) în folosul comisiei pentru relații externe (United States Government Printing Office Washington 1946)