

DETOXIKÁCIA SA ZAMERIAVA NA PRÍČINU CHOROBY

: TELO JE AKO VOZIDLO, KTORÉ VOZÍ NAŠE JA. S AUTOM ZAOBCHÁDZAME LEPŠIE AKO SO SVOJÍM TELOM



Trápi vás nevyvetlitelne príberanie, kožné problémy alebo máte pocity únavy a úbytku vitality? Všetky tieto a stovky ďalších zdravotných problémov môže pomôcť odstrániť detoxikácia organizmu.

VÁŽTE SI SVOJE JA

„Zdravie je jedným z našich najväčších pokladov a mnohí nazývajú ľudské telo chrámom či vozidlom, ktoré vozí naše pravé JA, keď prebývame na tejto planéte. Avšak často zaoobchádzame s našimi autami omnoho lepšie ako s našimi telami,“ povedal na úvod k detoxikácii výživový poradca Tibor Antony.

„Nedovolil by som si napísať ani riadok o detoxikácii, keby som si pomocou cielenej detoxikácie v rokoch 1991 až 1993 nevyliečil dlhoročnú peľovú alergiu a začínajúcu astmu, ktorá mi výrazne ničila môj život. Takže som si ju overil detailne a s úspechom na vlastnom organizme.“

LIEČBA ČI DETOX?

Ak nás zaskočia zdravotné problémy, máme v podstate dve možnosti: liečbu a detoxikáciu. Ak sa rozhodneme pre liečbu, ide o alopatickú teda farmaceutickú medicínu, čo je klasický liečebný

model alebo chemický prístup. Ak sa vyberieme na "boj" s našou chorobou liekmi, tak máme na výber iba 3 druhy liečby: chemické lieky, ožarovanie a operáciu.

Väčšina dnešných systémov zdravotnej pomoci, vrátane alopatickej, naturopatickej a homeopatickej medicíny, sa zameriava na liečenie symptómov.

LIEČEBNÝ SYSTÉM

Liečenie symptómov nikdy neodstráni príčiny choroby. Jedinou účinnou alternatívou je detoxikácia. Navracia zdravie a vitalitu nášmu fyzickému, emocionálnemu a mentálnemu telu. Detoxikácia zahŕňa chémiu, biochémiu, botaniku, fyziku a najmodernejšie poznatky z oblasti kvantovej fyziky, pričom odjakživa predstavuje tú najskutočnejšiu liečbu. Detoxikácia nie je terapeutický systém ani spôsob odstraňovania symptómov. Je to jediný a skutočný liečebný systém, ktorý sa priamo zameriava na príčinu choroby.

„Detoxikácia je najčistejšou formou liečby. Všetky jej procedúry a diagnostické nástroje sú celkom neinvazívne, pričom jej základom je alkalizácia a detoxikácia, teda odkyslenie a odstránenie oxidačného stresu,“ hovorí výživový poradca.

ZAČNITE JEDLOM

„Je veľmi dôležité pochopiť, že odkysliť je potrebné nielen telo, ale aj dušu. Negatívne účinky našej mysle, t. j. nenávisť, strach, depresie a stavy úzkosti a všadeprítomný faktor stresu, majú obrovský devastujúci účinok na prúdenie energie v našom tele. Aby to bolo jedno-

DETOXIKAČNÝ PLÁN DENNÉHO PRÍJMU POTRAVY

Raňajky - 15 % denného príjmu

Telo je vo fáze čistenia (od 4.00 - 12.00 hod.), preto by sme ho nemali zaťažovať ničím ťažkým. Na raňajky odporúčame ľahko stráviteľné jedlá s dostatkom vlákniny a zložitých sacharidov, ako napr. celozrnné pečivo, ovocie, ovsené vločky, kukuričné vločky, mäsli. Nič nepokazíme ani netučným syrom (napr. Cottage).

Desiata - 10 % denného príjmu

Telo je stále vo fáze čistenia, takže obložený chlebiček s majonézovým šalátom nie je to pravé. Dajte prednosť opäť ľahko stráviteľným potravinám s vysokým obsahom vitamínov a minerálnych látok, čo spĺňa ovocie, zelenina, ovocné šťavy, kyslé mliečne výrob-

ky obohatené o vlákninu, mäsli tyčinky.

Obed - 35 % denného príjmu

Ak obedujete po 12. hodine, potom vaše telo je už vo fáze príjmu potravy (od 12.00 - 20.00 hod.), takže si môžete dovoliť aj jedlá bohatšie na tuky a bielkoviny. Dajte prednosť bielu masu či rybe. Hovädzie a bravčové jedzte ozaj výnimočne. Ako príloha je vhodná dusená alebo nad parou blanširovaná zelenina, ryža či zemiaky varené v šupke. Z bezmäsitých jedál sú favoritmi strukoviny. Ak musíte dezert, zvolte si radšej kvalitný syr.

Olovant - 15 % denného príjmu

Telo je stále vo fáze príjmu, ale s tukmi budte

opatrnější a dajte prednosť vláknine, bielkovinám, minerálnym látkam a vitamínom. Odporúčame teda zeleninu, celozrnné pečivo, tvrdé syry.

Večera - 25 % denného príjmu

Telo je vo fáze príjmu potravy až do 20. hodiny, ale večer by sme už nemali jesť. Najneskôr tak 3 - 4 hodiny pred spaním. To však neznamená, že ak viete, že do postele pôjdete okolo druhej ráno, že si o 22.00 dáte niečo „pod zub“.

Vždy vychádzajte z predpokladu, že spať pôjdete okolo 22.00 - 23.00 hod, takže posledné jedlo by ste mali zjesť najneskôr o 19.00 hod. Vhodná je ľahšia večera s nejakým ovocím, prípadne kúskom cereálneho pečiva.

duchšie, začneme detox od jedla a pitia. Veď jeme od prvého dňa svojho života.

Väčšina z nás žije, aby jedla. Bol by som rád, aby ste už od dneška začali skutočne premýšľať

o tom, že čo môžete jesť, aby ste normálne žili.

Uvedomte si, že čo jete, ma výrazný, bezprostredný a hlboký vplyv na vaše zdravie. Detoxikácia vás naučí jesť v súlade z vašimi anatomickými, fyziolo-

gickými, biochemickými, duchovnými a duševnými procesmi. Vašou odmenou bude vitalita a dlhý život bez nemoci,“ dodal výživový poradca Tibor Antony.

:JANA VARGOVÁ

