

Méregtelenítés

Elég furcsának tűnik ez a szó, hogy méregtelenítés vagy salaktalanítás akkor, ha valaki még nem hallott ilyesmiről. Az ellenzők azt mondják, hogy a szervezetünknek megvan a saját „méregtelenítő berendezése”, hiszen ott a májunk, ami köztudottan méregtelenít. Ez így is van, és ezt tanítják az egyetemen is! Ott a vesénk, ami kiüríti a vizelettel a többi felesleges anyagot, ami a szervezetünk részére haszontalan. Izzadni is szoktunk, amivel szintén távoznak méreganyagok. És természetesen a széklettel is távozik egy csomó haszontalan anyag, sőt a bélrendszer talán fel sem szívja azokat az anyagokat, ami számára haszontalan.

Ez nagyon jól és szépen hangzik! Ugye? A mi szervezetünk így lett megalkotva, megteremtve, így alakult ki, mindegy, hogy minek nevezzük, a lényeg az, hogy ideális esetben ez történik.

Mi is az az ideális eset?

Miből és mitől működünk? Mi nem csak vagyunk egy szál magunkban. Mi a környezetünkkel együtt vagyunk, nem lehet minket sem a társadalmi, sem a földrajzi, sem a családi környezetünkből kiszakítva vizsgálni. Attól működünk, amit beszívunk, amit megesszünk, amit megiszunk, és amilyen erők, energiák hatnak ránk. Ha tiszta levegőt szívunk, tiszta vizet iszunk, teljes értékű táplálékot fogyasztunk, elektroszmog mentes környezetben élünk, és kikapcsoljuk a ránk ható negatív gondolatokat, vagyis a stresszt, akkor igazuk is van azoknak, akik azt mondják, hogy a szervezet önmagát méregteleníti.

Nem azt mondom, hogy a szervezetünk eleve képtelen a méregtelenítésre a mai környezetben, csupán annyit, hogy a méreganyagok mennyisége oly mértékben megszorodott, hogy kimeríti a szervezetünk méregtelenítő képességét. A méreganyagok mindenhol ott vannak a környezetünkben, és ezt nem szívesen sorolom fel, hiszen mindenki tudja, hogy kipufogó gázt, vegyi anyagokat, rovarirtó szereket, tisztítószeret lélegzünk be. A csapvízzel a vezetékbe kioldódó anyagokat, és a hozzáadott fertőtlenítő anyagot (klórt vagy hipót) isszuk, de a csomagolt dobozos ásványvíz, üdítő italok, gyümölcslevek szintén tartalmaznak tartósítószeret, fertőtlenítő szereket, gombaölő szereket és ezen felül, adalékanyagokat, ízfokozókat. A vásárolt zöldség és húsáruban ott vannak az antibiotikumok, hormonok, kedélyjavítók, de ott vannak a permetszerek, melyek a tejbe, tojásba is bekerülnek.

Bízunk az egészségügyi előírásokban, azok betartásában, de ezeket az előírásokat is „emberek” írják elő. A megfontolásokat nem tisztem feszegetni, de a tudomány a kísérleteit sokszor csak a környezetéből kiszakított állatokon végzi és a hatásokat anyagonként, egyenként és nem összességében vizsgálja.

A génterápiáról és a besugárzott élelmiszerekről még nagyon keveset tudunk, de már a piacon vannak!

Sajnos nagyon sok példa van a környezetünkben előforduló szennyeződésre, de egyet engedjek meg felolvasni: A tojásról van szó! !!!!! Természetesen nem azt mondom, hogy ne együnk tojást, ennek tükrében inkább azt mondom, hogy nézzük meg, hogy milyen tojást eszünk!

Ebben a környezetben élünk, nem tudjuk kikerülni, de mit tehetünk!

Először is azt, hogy egészségesek maradunk!!! Ennek megfelelően elhatározzuk, hogy mindent megteszünk a saját magunk érdekében, hiszen ha mi nem törődünk magunkkal, más sem fog!

Hogyan lehet legalább csökkenteni az elmondottak befolyását önmagunkra és környezetünkre.

Elmegyünk legalább időnként olyan helyre, ahol jobb levegő van, gyakran szellőztetjük a lakást.

Segítünk a méregtelenítő szerveinknek. Iszunk folyadékot és egészségeset! Legalább 2,5 – 3 litert! Miután talaj által tisztított forrásvíz nem áll mindig rendelkezésünkre, iszunk olyan teát, ami segíti a máj munkáját, könnyíti a vesénken, és az izzadással is a bőrünknek!

Megnézzük, hogy mit vásárolunk, mit teszünk az asztalra! Lányok! Itt zömmel a miénk a felelősség! Minél kevesebb félkész és kész tartósított, hőkezelt terméket fogyasszunk. Minden nap együnk nyers ételt és főzhetünk is otthon.

Az egyik legjobb méregtelenítés a mozgás, de vigyázzunk arra, hogy ne hirtelen kezdjük el, mert ízületi panaszokat, fejfájást, rossz közérzetet, szívpanaszokat is okozhat.

A Herbalance termékek közül elsőként a **teák** fogyasztását javasolom. Ez több szempontból is hasznos. Segít megtanulni inni. Ezzel részben visszaadja a sejtek elvesztett víztartalmát, (a kiszáradásról mindenki hallott már!), másrészt felhívítja a méreganyagokat. A tisztító teák hatására jobb lesz a közérzetünk, a felesleges, sejtek közötti terekben felszaporodott vizet a méreganyagokkal együtt kiüríti, megkönnyebbül a vesénk. A vese szereti a bőséges folyadékot, a vesénket akkor terheljük, ha keveset iszunk és a tömény vérből kell a mérgeket kiválogatnia! Javulhatnak az ízületi panaszaink, és könnyebb lehet az emésztésünk.

A **Kombucha**-t szoktam a tea mellé ajánlani, és aki valóban Herbalance-os az, ezt a két terméket alapnak tekinti. A Kombuchának nagy irodalma van, felsorolásként csupán annyit, hogy segíti a máj munkáját, segíti az epe termelését és ürülését, tisztítja a bélfalat, segít az emésztésben, ízületi panaszokban, köszvényesek fájdalmain, javít a vércukorszinten, a bélflóra visszaépítésében, candidiázisban, keringésben, koleszterinszint csökkentésben. A méregtelenítés következtében a bőr és szerveinek működése javul, simább lesz a bőr, jobban nő a köröm és a haj.

A **kurkumás termékek** más oldalról segítik a máj munkáját. Regenerálják a májat, gyulladáscsökkentő hatásuk van. Ez miért fontos? Úgy csökkentik a gyulladásokat és csillapítják a fájdalmat, hogy nem okoznak gyomorpanaszokat. A legtöbb szteroid és nonszteroid gyulladáscsökkentő gyomorpanaszokat okoz. A szervezetben lezajló gyulladások következtében sorozatos készültségben van a szervezetünk, hogy ezt leküzdje, kimerül, és jönnek az elfajulásos betegségek és gyorsulnak az öregedési folyamatok.

A kurkuma visszaállítja a sejtek biológiai óráját, ennek a daganatos megbetegedések megelőzésében van nagy szerepe. A kurkuma segíti az emésztést, főleg a **gyömbérrel** együtt, a gyömbérnek nagy szerepe van a fehérjék lebontásában, amiből sajnos nagyobb arányban fogyasztunk, mint kívánatos lenne. A gyömbéres változat segít a nőgyógyászati daganatok megelőzésében, a felső légúti panaszok enyhítésében és akár kismamáknak is lehet a hányáscsillapítója, lehet tengeri betegség kivédője.

A zelleres változat, segíti az emésztést, a vese működését, stresszoldó, vágykeltő, egyébként a gyömbérről is lehet ilyet olvasni.

A **petrezselyemmel** együtt vízhajtó hatású és az allergiásoknál az antihistamin hatást lehet kihasználni.

A **talptapaszok** tulajdonképpen ioncserélő gyanták. A sok méreganyag a talpunkon gyűlik össze, ezt „szedi” ki belőlünk a tapasz. A tapasz úgy látja el jól a feladatát, ha annak a területnek, ahová ragasztjuk, elősegítjük a vérellátását, ezt előidézhetjük, melegvizes lábáztatással, masszírozással és zokni felhúzásával, természetesen a folyadékfogyasztás is szükséges. A méreganyagok ürítésével, a lábunk könnyebb lesz, a reflexzónáknak megfelelő szervekben a működés javul. Ha csak méregteleníteni akarunk, akkor a máj és vese területére rakjuk fel a tapaszt, és ha semmi mást nem tapasztalunk, mert nem érzékeljük a különbséget, legalább jól alszunk. A jó alvás pedig pihenést, regenerációt, újult tettekkésztséget jelent!

További méregtelenítés lehet az elektroszmog kivédése, hatásának csökkentése. Ez nem számít klasszikus méregtelenítésnek, de tudjuk, hogy a környezetünkben lévő energia hullámok hatnak ránk akkor is, ha azt közvetlenül nem érzékeljük. Azt **már** senkinek nem kell bizonygatni, hogy nagyfeszültségű vezeték alatt nem jó lakni a daganatos és egyéb megbetegedések kockázata miatt. A légkörben egyéb káros hullámok is terjednek, ha nem érezzük őket, akkor is. Ennek kivédésére van a **mágnesünk**, amit szintén minden igazi Herbalance-os használ és ajánl. A sok jótékony hatását nem fogom felsorolni, de ha a méregtelenítő szerepét kell hangsúlyozni, meg kell említeni, hogy csak a mágnestherápiás készülék képes az elektroszmogot kivédeni. Nemcsak a miénk, de a miénknek számtalan előnye van a használat során. Önállóan is képes erre, de a többi termék hatását is jótékonyan befolyásolja a keringés javítása révén. Ezzel együtt a sav-bázis egyensúlyt is a lúgosodás felé tolja, ami szintén javítja a szervezet működését.

És van még egy termékünk, ami említhető a méregtelenítés témakörében, ez pedig a stresszoldó teánk, a **Heiwa**. Ez megszabadít a mérgeződéstől, a feszültségtől és egyre többen gondolják úgy, hogy a betegségek hátterében sokszor a feldolgozatlan feszültségek állnak. Ez a tea segít eligazodni, vagy megszabadulni a rossz gondolatoktól, ilyen hatása egyébként a kurkumának is van.

A **testradír tusoló és a narancsbőr elleni krémgél** is méregtelenít abban az értelemben, hogy zsírégetés zajlik. A narancsbőr nem más, mint a zsírokban lerakódott méreganyag. Zsírégetéskor ez felszabadul, és ha nem iszunk, és nem ürítjük ki, az máshová lerakódik!

Amire a méregtelenítés során fel kell készülni:

- A hosszú évek során lerakódott méreganyagok nem fognak egyik napról a másikra kiürülni a szervezetünkből.
- Ha felszabadítjuk a méreganyagokat a lerakódás helyéről, akkor azok a keringésbe kerülnek, mert csak úgy tudnak kiürülni. A keringő méreganyagok panaszokat okoznak! Ezek lehetnek végtagduzzanatok, esetleg fejfájás, pattanások, általános levertség. Ilyenkor jó, ha a kezdő fogyasztó a szponzorához fordul, és nem hagyja abba a termékek fogyasztását. A termék nem rosszul működik, csak működik. A méreganyag hirtelen nagy mennyiségben kerül a véráramba, vagy a

duzzanat helyére, vagy a bőrben gyulladásszerű reakciót vált ki, de más panasz is lehet a felszaporodott mérgező anyagoktól függően. Ilyenkor a teát hígabbra kell készíteni, mágnest lehet többet használni, plusz vitaminokat lehet bevinni, étkezést változtatni. Ez olyan terméknel fordulhat elő, amivel a szervezet még nem vagy keveset találkozott.

- Amikor elkezdjük, ne hagyjuk abba legalább három hónapig, nincs értelme a keringésbe küldeni a mérgező anyagokat, hogy onnan újabb helyre rakódjanak le, ürítsük ki őket széklettel, vizelettel, izzadással, esetleg lehelettel és tapasszal.
- Ne essünk pánikba, kérdezzünk, de jobb, ha óvatosan felhívjuk a figyelmét a kezdő fogyasztónak, természetesen nem elriasztva.
- A kezdő fogyasztónál kérdezzünk rá minden apró változásra, amit magunkon is megtapasztaltunk.

Amennyiben a salaktalanítás elindult, jobb lesz a közérzetünk.

- Meddig kell folytatni?
- Folyamatosan vagy kúraszerűen?

Aki megtanult odafigyelni saját magára, az érzi, hogy mikor van szüksége több folyadékra, tapaszra, kurkumára, esetleg vitaminpótlásra.

Azzal tisztában kell lenni, hogy a mérgező anyagok tömege a környezetünkből folyamatosan éri a szervezetünket, így nem követünk el nagy hibát, ha folyamatosan segítjük a szervezetünk működését.

Jó egészséget kívánok nektek!

Dr. Füleki Mária
tüdőgyógyász-radiológus főorvos