

Težke kovine (živo srebro, svinec, aluminij, kobalt, titan ...), ki jih v telo vnašamo s hrano, vodo, kozmetiko in še marsičim, zastrupljajo živčne celice. Povzročijo lahko vrsto zdravstvenih težav, tudi resne bolezni. Na nekaterih klinikah v tujini se resnih bolezni lotijo tako, da najprej očistijo telo težkih kovin. Lahko to varno naredimo sami? O učinkovitih metodah čiščenja telesa smo povprašali Natašo Klarič, svetovalko za individualizirano prehrano, skladno s posameznikovim nutrigenomičnim profilom.

Tekst: **RENATA UCMAN**
Foto: **IZTOK DIMC**



čelo predvsem zaradi uživanja hrane, ki vsebuje ostanke strupenih snovi, težkih kovin, za posameznikovo krvno skupino sovražnih lektinov. Poseben problem je tudi hrana, ki je za posameznika težko prebavljiva in jo namesto prebavnih encimov razgrajujejo bakterije ter druga parazitska črevesna flora, katere izločki razžirajo občutljive prebavne sluznice. Slej ko prej postanejo črevesne stene dovolj porozne, da začnejo toksini iz črevesja prehajati v kri, kar povzroča vrsto zdravstvenih težav: od slabe prebave, zaprtja in hemoroidov do glavobolov, avtoimunskih bolezni ter raka.«

Razstrupljanje vsaj dvakrat letno. Razstrupljanja telesa se je zato dobro lotiti vsaj dvakrat na leto, spomladi in jeseni, pravi sogovornica. Najučinkovitejše je med polno luno in mlajem. Vendar je izredno po-

TEŽKE KOVINE – nevidne morilke

Kako pridejo težke kovine v telo? »Živo srebro z zobnimi zalivkami, titan, jeklo, kobalt, baker in druge težke kovine s kontracepcijo, s kozmetiko prehajata v telo svinec in aluminij. Težke kovine zaidejo v telo tudi z medicinskimi vsadki – kostnimi vijaki in ploščicami ter umetnimi sklepi. Uživamo jih z vodo in zrakom ter hrano, zlasti z ribami, morskimi sadeži in algami, pa tudi z zelenjavo, žiti ter drugimi pridelki, ki so zrasi v kontaminirani vodi oziroma prsti,« je razložila Nataša Klarič.

Škoda je velika. Preobremenitev s težkimi kovinami našemu zdravju izredno škodi, saj telo lažje vsrkava radioaktivne delce, pa tudi za celo vrsto okužb smo dovzetnejši, predvsem z glivicami in plesnimi. »Kovine in težke kovine so nevrotoksini, ki poškodujejo živčne celice in povzročajo motnje v delovanju možganov, zaradi česar je moten prenos živčnih signalov po telesu. Pri nosečnicah nevrotoksini prehajajo tudi v krvni obtok zarodka. To povzroča motnje v ra-



Da bi se izognili zastrupljanju z živim srebrom, Nataša Klarič svetuje, da si amalgamske zalivke odstranujemo posamično ter pred, med in po tem izvajamo razstrupljevalno kuro.

zvoju možganov in živčnega sistema, ki se lahko na primer kažejo kot hiperaktivnost, alergije, avtizem, oslabljen imunski sistem, preobčutljivost za hrano in tako naprej. Pri odraslih

poškodbe živčnega sistema vodijo v demenco, multipla sklerozo, Parkinsonovo, Alzheimerjevo.« Ob tem je treba poudariti, da je sposobnost presnove toksinov odvisna od posameznikovega nutrigenomičnega profila in stanja organizma.

Nevarno hujšanje. Še posebej za tiste, ki se nenehno vrtijo v začaranem krogu shujševalnih diet, so v telesu nakopičeni toksini resen problem. »Človek, ki je zastrupljen s težkimi kovinami, ima tudi večji apetit, predvsem po ogljikovih hidrati – to vodi v vedno več maščobnega tkiva, kamor telo nalaga toksine, ki jih ne zmore presnoviti in izločiti. To pomeni dodatno tveganje, da bo človek slej ko prej resno zbolel.« Sklene se začaran krog: z razgradnjo maščobnega tkiva, torej s hujšanjem, se strupene snovi sprostijo nazaj v kri ter avtomatično obremenijo jetra in ledvice; brez ustrezne podpore tema dvema razstrupljevalnima organoma se toksini ponovno naložijo v maščobno tkivo.

Razstrupljanje se začne z razstrupljanjem črevesja. »Tam, kjer se je za-

mebno, da to počnemo pravilno, saj vsako razstrupljanje sprosti toksične snovi v krvni in limfni obtok. Kar zadeva težke kovine, izolirane v maščobnem tkivu, pa ni tako preprosto. »Pri izgorevanju teh maščobnih celic pridejo težke kovine ponovno v

Kavni klistir za izboljšanje jetrne funkcije

Pri razstrupljanju telesa so poleg ledvic zelo obremenjena jetra. Kavni klistir izboljša njihovo funkcijo in spodbudi proizvodnjo jetrnih encimov.

Priprava: v posodi zavremo pol litra prečiščene vode, dodamo 3 žlice ekološko pridelane kave. Pustimo, da vre 15 minut. Ohladimo. Dodamo vodo, da dobimo en liter, in nalijemo v vrečko za klistiranje. Kavo uvajamo leže na boku s skrčenimi koleno. V črevesju jo zadržimo od 10 do 13 minut, nato jo izpustimo v straniščno školjko.

stik z živčnim sistemom in to privede do akutne zastrupitve z nevrotoksini. Zato je smiselno težke kovine odstranjovati iz telesa pod strokovnim nadzorom.«

Prvi korak je, da naredimo konec zastrupljanju. Torej preprečimo nadaljnji vnos toksinov iz okolja. Kako? »Že več kot dva tisoč let je znano, da je hrana, ki na nekoga deluje zdravilno, za nekoga drugega lahko strup. Namesto industrijsko pridelane hrane je treba uživati ekološko neoporečno hrano in piti prečiščeno vodo. JEDI JE TREBA PRIPRAVLJATI IZ OSNOVNIH SESTAVIN IN UŽIVATI ČIM MANJ INDUSTRIJSKO PREDELANIH TER VNAPREJ PRIPRAVLJENIH ŽIVIL. Hrano je najbolje pripravljati v posodah in s pripomočki iz inertnih materialov, kot so steklo, keramika, porcelan, les in emajl. Čim bolj se je treba izogibati plastiki in kovinskim materialom ter premazom proti prijemanju. Treba je uporabljati naravna čistila, kot so beli kis, vodikov peroksid, soda bikarbona, in do vašega ustroja prijazno ekološko kozmetiko, izdelke za nego telesa ter sredstva za pranje perila.«

Metode očiščevanja. Najbolj koristni so polnovredna hrana, čista voda, redna vadba ter uspešno obvladovanje psihičnega in fizičnega stresa. »Poleg posta vsaj dvakrat na leto je koristen reden 12- do 16-urni post za razbremenjevanje prebavnega trakta: od zgodnje večerje do poznega zajtrka pijemo le vodo ali ustrezne čistilne čaje, da odplavijo strupe iz telesa. Vendar post ni učinkovit za odstranjevanje težkih kovin iz telesa, saj jih telo ne zmore samo razgraditi in izločiti, zato mu je pri tem treba pomagati. Za to je na primer uporabna glina.

Glina lahko izredno dobro očisti kri, saj poleg težkih kovin veže druge toksine, bakterije, pline, mikroorganizme, na drugi strani pa spodbuja regeneracijo prizadetih tkiv. Za odstranjevanje težkih kovin iz telesa je zlasti učinkovita bioresonanca, ki temelji na specifičnosti frekvence vsake snovi ali organizma.« V razstrupljevalno kuro za odstranjevanje težkih kovin iz telesa je smiselno vključiti algo chlorello, ki veže vse težke kovine, pospeši njihovo izločanje iz telesa in krepi razstrupljevalne sposobnosti telesa. »Njena učinkovitost se še okrepi v kombinaciji s korian-



Amalgamske zalivke lahko povzročijo zastrupitev z živim srebrom, največ živega srebra se v telo sprosti, ko jih odstranjujemo. Zato se zalivke odstranjuje izključno posamično in nikoli med nosečnostjo ali dojenjem. Pred, med in po tem je smiselno uživati ustrezna dopolnila, zelišča, začimbe in izvajati ustrezne razstrupljevalne terapije, na primer z bioresonanco, svetuje sogovornica.

Kaj je dobro vedeti pri nakupu mesa, sadja in zelenjave

»Jetra in koža so organ razstrupljanja, v njih se nabirajo številni toksini. Tudi možgani so zaradi visoke vsebnosti maščob pravi magnet za toksine. V poštev pridejo izključno koža, jetra in možgani eko pašnih živali, ki jih moramo pred uporabo ozonirati ali vsaj 2 uri marinirati v kisu ali v 3-odstotni raztopini H₂O₂ za prehranske in medicinske namene. Pred kuho ali peko marinado temeljito speremo pod tekočo vodo. Toksini se nabirajo tudi v kosteh in kostnem mozgu.«

Kaj pa pri nakupu sadja in zelenjave? »Četudi sta iz bio oziroma eko pridelave, sta pogosto kontaminirana z vidno ali nevidno plesnijo, kar je zelo problematično zlasti pri sočasnih preobremenitvah s težkimi kovinami. Razvoj plesni je mogoče zavreti z namakanjem zelenjave in sadja v prečiščeni vodi, ki ji dodate čisto sodo bikarbono, kar tudi učinkovito odstranjuje pesticide.«

drom, česnom in spirulino, ki je tako kot chlorella zelo uporabna tudi pri zastrupitvah z radioaktivnim sevanjem.«

Razstrupljevalne zeli.

»Na vsakdanji jedilnik je vsekakor smiselno uvrstiti koriander v listih in zrnju, saj veže živo srebro, svinec, kadmij pa tudi aluminij, tako iz kosti kot iz centralnega živčnega sistema. Najbrž je edino sredstvo, ki učinkovito mobilizira živo srebro iz medceličnega tkiva, pa tudi iz celičnega jedra, s čimer odpravlja tudi poškodbe DNK, ki jih povzroči na primer živo srebro.«

Tudi surov česen je izjemno učinkovit pri odstranjevanju težkih kovin in za pospešitev njihovega izločanja. »Vsebuje mnoge komponente žvepla, tudi žveplove hidrile, ki v telesu oksidirajo svinec, kadmij in živo srebro. Naredijo jih vodotopne, da jih naše telo lažje izloči. Bioaktivni selen v česnu pa tudi ščiti pred posledicami zastrupitve z živim srebrom.« Kako ga je treba užiti

za razstrupljanje? »Pri tem pomaga le svež, surov česen, ki ga lahko stremo, naribamo ali prežvečimo. Ko ga stremo ali naribamo, ga moramo zaužiti v desetih minutah, da je še učinkovit. Strt česen lahko damo v prazne kapsule in ga zaužijemo s hrano, saj lahko v neposrednem stiku precej razdraži želodec. Če zraven žvečimo svežo baziliko, ta nevtralizira vonj po česnu. Vonj po česnu z rok odstranimo tako, da jih podrgnemo ob nerjaveče jeklo. Kuhan česen ali česen v prahu ali kapsulah za razstrupljanje ni primeren.«

Regrat, kurkuma in pegasti badelj. Pri razstrupljanju jeter pomaga tudi kurkuma in pegasti badelj, pri



Ribe uživajte z veliko koriandra in česna

»Ribe, velja tudi za ikre in morske sadeže, ter meso – velja tudi za drobovino in možgane – je treba pred uporabo obvezno dekontaminirati. Glede na vsesplošno onesnaženost rib s težkimi kovinami priporočam, da vse ribe ozonirate ali vsaj marinirate v 3-odstotnem vodikovem peroksidu za prehranske in medicinske namene in/ali v mešanici strtega česna in nasičene raztopine himalajske soli. Marinirate jih lahko tudi v kisu. Pred peko marinado dobro sperite z ribe pod tekočo vodo. Ribe je smiselno uživati v kombinaciji z velikimi količinami koriandra, tako da s posušenimi listi in/ali strtimi semeni natrete surovo ribo ali ga dodate v omako med pečenjem, in z veliko surovega česna, ki ga dodate k pečeni ribi na krožnik. Zaradi dodatne kontaminacije oceanskih rib z naftnimi derivati, koreksitom in radioaktivnimi delci priporočam, da se omejite na ribe iz Jadranskega morja.«



Jejmo domačo hrano

Nataša Klarič pravi, da se lahko najbolj zanesemo na domačo hrano iz ekološke pridelave. »Po mojem mnenju se je treba izogibati vse hrane iz Kitajske, tudi tiste s certifikatom ekološke pridelave, saj Kitajska v praksi nima učinkovitega sistema preverjanja ekološke neoporečnosti živil. Izogibati se je dobro tudi vsej hrani, celo ekološko pridelani, iz ZDA, saj so njihovi standardi precej nižji kot v EU, in iz Japonske, kjer imajo kontaminirano celotno okolje in vso hrano z radioaktivnim sevanjem iz Fukušime. Tudi gozdni sadeži in gobe iz Rusije ter okoliških držav so lahko močno kontaminirani s sevanjem že vse od černobilske jedrske katastrofe l. 1985.«

Hildegardina pirina juha za podporo ledvicam

Sestavine: 1 velika čebula • 1 žlička kuhanega masla • 4 žlice belega pirinega zdroba • himalajska sol • sveže nariban muškadni orešek • peteršilj • bertram (Anacyclus pyrethrum) • galgant v prahu (Alpinia officinarum) • 1 liter vode

Priprava: Seseklano čebulo svetlo popražimo na kuhanem maslu, da postekleni. Zalijemo z enim litrom vode in v še hladno vodo vmešamo 4 žlice pirinega zdroba. Začinimo s himalajsko soljo, naribanim muškadnim oreškom, bertramom in galgantom v prahu. Zadnja dva lahko izpustimo. Pustimo, da juha zavre, nekajkrat dobro premešamo, pokrijemo in odstavimo ter pustimo na toplem, da se zdrob napne. Na koncu posujemo s peteršiljem. Uživamo jo večkrat tedensko. Zlasti za ljudi s krvno skupino O je priporočljivo, da prepolovijo količino pirinega zdroba v receptu in juhi dodajo nekaj žlic doma pripravljene žolce eko pašnih živali, skladno s posameznikovim nutrigenomičnim profilom. Pirina juha pomaga tudi pri raztapljanju ledvičnih kamnov.

Več o razstrupljanju in skrbi za zdravje si lahko preberete tudi na spletni strani Nataše Klarič www.nutrigenomika.info.

razstrupljanju ledvic regrat, pri dihalnih sluznicah kameni koren, za obnovo črevesne sluznice kuhano maslo. Za učinkovito trajno razstrupljanje telesa je treba še izključiti žarišča sevanja v svojem domovanju, kot so elektromagnetni smog, WLAN, GSM in geopatske obremenitve.

Katera dopolnila so učinkovita pri odstranjevanju težkih kovin iz telesa? Predvsem si lahko pomagamo s preparati, ki so po svoji naravi močni oksidanti in odstranijo ne samo različne toksine, temveč tudi parazitsko črevesno floro ter razstrupljajo jetra in ledvice. Med drugim je za to nepogrešljiv intravenozni ali liposferični vitamin C v zelo visokih odmerkih, saj je odlični oksidant, ki hkrati podpira jetra in krepi imunski sistem.

»Poleg dopolnil, ki učinkujejo razstrupljevalno, je smiselno podpreti tudi okrepitev prizadetih tkiv, zlasti živčnih celic in jeter. Za to pridejo v poštev zlasti maščobne kisline omega 3 iz živalskih virov, (liposferični) vitamin C, liposferični B kompleks, metilkobalamin B12 (sublingualno), vitamin E, N-acetil cistein, propolis. Za živčni sistem so lahko zelo koristne tudi nasičene maščobe, za jetra pa doma pripravljena žolca, oboje iz ekopašnih živali, izbranih skladno z nutrigenomičnim profilom. Za čiščenje ledvic je zelo priporočljiva Hildegardina pirina juha. Ustreznost in odmerjanje vseh dopolnil redno preverjajte z bioresonanco.« Pri tem je treba vsekakor uživati veliko prečiščene, revitalizirane vode, ki bo odplavila iz celic sproščene toksine. ■

FOTO: SHUTTERSTOCK



Pot do zdravja se skriva v črevesju

Kar 70 odstotkov imunskega sistema, ki je glavni obrambni mehanizem našega organizma, je v prebavilih. Urejena prebava je zato bistvenega pomena za človekovo zdravje. Če so motene funkcije prebavil, telo ne dobi dovolj hranljivih snovi, poleg tega se začnejo tvoriti strupi. K sreči lahko za ohranjanje zdravega črevesja in redne prebave poskrbimo naravno.

Tekst: **L. J.**

Zaradi hitrega življenjskega ritma vedno več ljudi živi v nezdravo prehranjevanje. To povzroči, da se črevesje poleni in ne izloča več odpadkov iz telesa dovolj učinkovito. Za zdravega človeka je normalno, da odvaja blato vsaj enkrat na dan, sicer lahko govorimo o upočasnjeni prebavi. Pri nerednem odvajanju blata in zaprtju se nabirajo strupi, ki jih ne moremo sprosti spraviti iz telesa. Vse to oslabi čre-

vesno steno, ta postane prepustna in v krvni obtok spušča nepopolno razgrajene snovi iz hrane, tudi škodljive. S tem še dodatno obremenimo jetra, ki so že tako preobremenjena s strupi.

Z leti hranjenja z mastno, predelano in industrijsko hrano se v debelem črevesu kopičijo strupene obloge starega blata. Obloge sčasoma naredijo debelo, trdo in skoraj neprepustno steno, so vir zastrupljanja organizma in pre-

prečujejo najnujnejše, to pa je vsrkavanje hranljivih snovi. Strupi začnejo prehajati v krvni obtok in povzročati različne težave: od utrujenosti do glavobolov. Če torej nismo naredili ničesar, da bi ohranili naše črevo čisto, je zelo verjetno polno vseh mogočih odpadnih in strupenih snovi.

Pri ohranjanju zdravega črevesja in redne prebave je pomembna predvsem zdrava prehrana. Uživati

moramo tako, ki je bogata z vlakninami. Prehranske vlaknine spadajo med prebiotike, ki pozitivno vplivajo na črevesno floro, še posebej to velja za vlaknino psilium. Vlaknine, če jih uživamo z dovolj vode, naredijo blato mehkejšo in lažje za odvajanje ter tako učinkovito očistijo debelo črevo. ■

Odvajala hitro učinkujejo, vendar ob pogosti uporabi polenijo črevo, kar lahko težave le poslabša. Zato se jim je pri zaprtju bolje izogibati, saj se ustvari začaran krog. Veliko bolje bo, če v prehrano vključimo živila, ki pomagajo pri odpravljanju zaprtosti in urejanju prebave, recimo slive. Te razstrupljajo telo in spodbudijo normalno delovanje črevesja, poleg tega so naravno odvajalo.



maščobne kisline omega 3 iz živalskih virov, (liposferični) vitamin C, liposferični B kompleks, metilkobalamin B12 (sublingualno), vitamin E, N-acetil cistein, propolis. Za živčni sistem so lahko zelo koristne tudi nasičene maščobe, za jetra pa doma pripravljena žolca, oboje iz ekopašnih živali, izbranih skladno z nutrigenomičnim profilom. Za čiščenje ledvic je zelo priporočljiva Hildegardina pirina juha. Ustreznost in odmerjanje vseh dopolnil redno preverjajte z bioresonanco.« Pri tem je treba vsekakor uživati veliko prečiščene, revitalizirane vode, ki bo odplavila iz celic sproščene toksine. ■

PSYLLIOX
AKTIVNE VLAKNINE

100% NARAVNA VZPODBUDA UPOČASNJENI PREBAVI

"Vlaknina psiliuma bo vaša prebavila očistila dolgoletnih oblog, kot da bi to storili s krtačko"

ZA ZDRAV DUH V ČISTEM TELESU

Primeren tudi za nosečnice in doječe matere. PSYLLIOX aktivne vlaknine ne vpliva v telesnih in v specializiranih trgovinah.

080 0 77 / www.painofarm.si

- Prispava k čiščenju prebavil
- Pripomore k odpravljanju zaprtosti
- Zagotavlja občutek sitosti