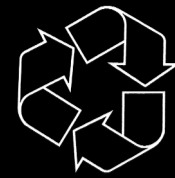


DE RESIDUS FINS AL COLL!



REMEIS CASOLANS

PROGRAMA DE DESINTOXICACIÓ

Com funciona el sistema de desintoxicació

El cos elimina les toxines mitjançant una neutralització directa o a través de la seva eliminació per l'orina o els excrements (i en menor mesura a través dels pulmons i la pell). Les toxines que l'organisme és incapaç d'eliminar s'acumulen en els teixits, típicament en els dipòsits de greix. El fetge, els intestins i els ronyons són els òrgans principals de desintoxicació.

- Un plantejament racional que ajudi el cos en els seus processos de desintoxicació implica:
- Fer una dieta que se centri en la fruita i els vegetals frescos, cereals integrals, llegums, nous i llavors.
- Evitar l'alcohol i fer exercici de forma regular.
- Aportació d'antioxidants. Els més importants que aporta la dieta són: la vitamina C, la vitamina E i el beta-carotè.
- Eliminar substàncies tòxiques de la dieta, inclosos el cafè, el te, la xocolata, els refrescos, el tabac, els colorants i els potenciadors del sabor, el sucre blanc, la farina blanca, les carns vermelles i qualsevol mena de menjar preparat.
- Utilitzar la sauna i els bannys d'hidromassatge sovint, ja que ajuden a suar i eliminar els verins, molts dels quals s'acumulen en el greix de l'organisme.
- Utilitzar fitoteràpia
- Se sap que el zinc activa l'expressió genètica de la metal·lotioneïna, una proteïna que assegura que les concentracions de metalls essencials no assoleixin nivells excessius i que col·labora en la desintoxicació del cadmi.

El dejuni com a remei



El remei més ràpid i eficaç per fer una desintoxicació és el dejuni: permet augmentar l'eliminació de restes i estimular els processos de curació del cos. S'ha d'anar amb compte quan es dejuna, sobretot en el cas dels diabètics, que haurien de consultar amb un metge abans de fer-ho. També cal tenir en compte la substància tòxica que es vol

eliminar, ja que s'ha comprovat que, per exemple, el DDT es mobilitza durant el dejuni i pot assolir nivells tòxics per al sistema nerviós.

Els dejunis més llargs de tres dies a base de succhs naturals de fruites, verdures i aigua s'han de fer sota estricta supervisió mèdica.

Pautes per a un dejuni de 2 o 3 dies

Consisteix a prendre quatre succhs de 240-360 mil·lilitres repartits durant tot el dia. Beure succhs frescos per a la neteja redueix alguns dels efectes secundaris associats amb el dejuni de l'aigua, com atordiment, cansament i mal de cap. Mentre se segueix el dejuni, els individus experimenten típicament un augment de la sensació de benestar, energia renovada, claredat de pensament i sensació de puresa.

Durant el dejuni es recomana:



Prendre un multivitamínic i mutiminerals d'alta potència com a ajut general. Prendre un aportament de vitamina C (1.000 mg tres vegades/dia) Prendre suplementos nutricionals i herbaris que protegeixin el fetge i estimulin la seva funció. Prendre 1 o 2 cullerades de suplementos de fibra abans d'ajoure's (per exemple segó de civada). Si s'està especialment sobrecarregat de toxines, prendre silimarina (card marià) a dosis de 70-210 mg tres vegades al dia És aconsellable realitzar el dejuni en un cap de setmana o durant un període que pugui assegurar-se un descans adequat. Per preparar-se per al dejuni, l'últim àpat del dia ha d'estar compost únicament de vegetals i fruita fresca i els dies posteriors també han de formar part de la dieta. La ingesta d'aigua durant el dejuni és important, pel cap baix s'han de beure quatre gots de 250 mil·lilitres cada dia. No begui cafè, succhs embotellats, enllaunats, congelats o begudes amb gas. Els tes d'herbes poden ser de gran ajut, però no han d'endolcir-se. No és convenient fer exercici durant el dejuni. És millor conservar l'energia a

fi de permetre la màxima cura-ció. Els passeigs curts o estirades lleugeres són útils, i no estan aconsellats els exercicis forts.

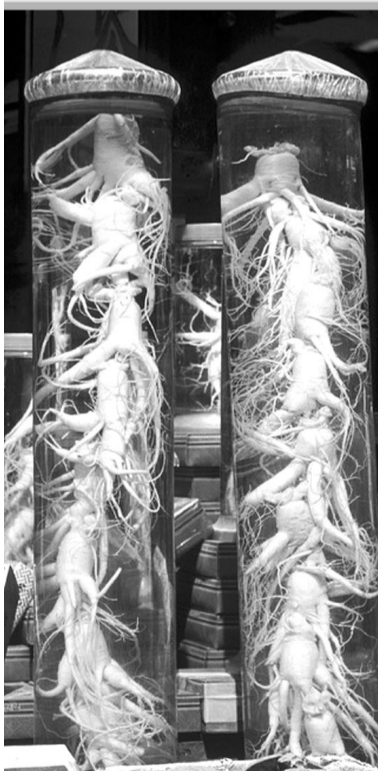
El descans és un dels aspectes importants d'un dejuni. Es recomana fer una migdiada o dos durant el dia. A la nit no es dorm tant, ja que l'activitat diària és menor.

La temperatura corporal sol baixar, també la tensió, el pols i la freqüència respiratòria; tot plegat indica un alentiment de la taxa metabòlica. És important, per a això, abrigar-se.

Amb l'alliberament de toxines pot aparèixer l'anomenada «crisi curativa», amb símptomes com: pseudogrip, producció de moc profusa, dolors o calfreds, mal de cap i diarrees. Tot això assenyalava que l'organisme està eliminant correctament. No ha d'interrompre's el programa previst.

Quan s'acaba el dejuni, és important reintroduir els aliments sòlids gradualment en porcions limitades i no menjar en excés. Es recomana mastegar a poc a poc, fent-ho conscienciosament i amb els aliments a temperatura ambient.

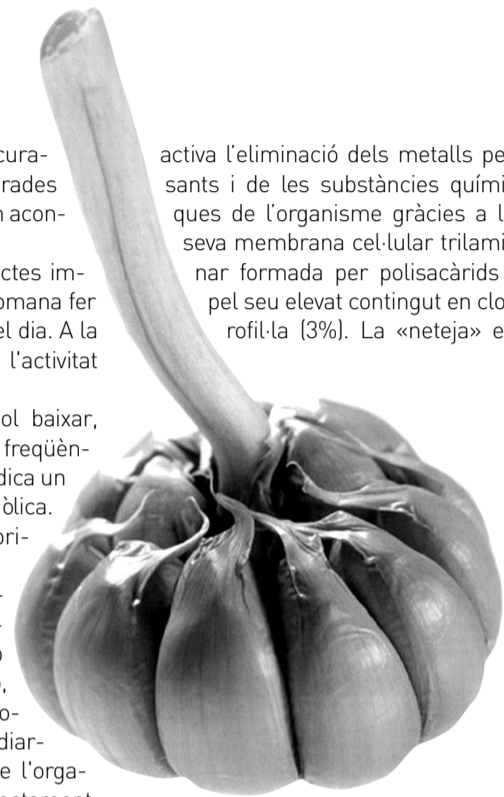
Productes naturals per a la desintoxicació



Per ajudar en el procés de desintoxicació, els laboratoris VITAE ens recomanen aquests dos productes, del tot naturals:

CHLORELLA PYRENOIDOSA: una microalga unicel·lular d'aigua dolça del tipus eucariota (posseeix un nucli) que

activa l'eliminació dels metalls pesants i de les substàncies químiques de l'organisme gràcies a la seva membrana cel·lular trilaminar formada per polisacàrids i pel seu elevat contingut en clorofil·la (3%). La «neteja» es



realitza gràcies a un mecanisme simple. La *Chlorella* mobilitza els metalls pesants de les nostres cèl·lules, després el metall passa a la sang que el condueix fins als intestins on s'alia, per quelació, a la membrana trilaminar de la *Chlorella* en espera.

L'alt contingut en clorofil·la, àcids nucleics, proteïnes completes (10 aminoàcids, inclosos els 8 essencials), vitamines del grup B i vitamines antioxidants, fan que *Chlorella pyrenoidosa* sigui un complement nutritiu excepcional que estimula i reforça les defenses naturals de l'organisme.

EL GERMANIUM: la forma química que ens interessa és l'orgànica, i més concretament el Germanium-132 o Sesquióxid de 2-carboxietilgermani. És la forma que presenta més quantitat de propietats terapèutiques demostrades, sense cap tipus de toxicitat ni acumulació a l'organisme. Té propietats catalitzadores de l'oxigen i neutralitzadores de radicals lliures, amb què augmenta l'aportació d'oxigen a les cèl·lules, promou la producció d'eritròcits i millora les funcions cel·lulars en general. És, precisament, d'aquest fet que se'n deriven totes les seves utilitzacions medicinals i la seva activitat per mantenir i millorar la salut.

La toxicitat acumulada en l'organisme pot ser d'origen extern, però els processos metabòlics també desprenen toxines que poden acumular-se en el nostre organisme.

En el pròxim número tractarem els diferents òrgans que intervenen en aquest procés i les herbes que els ajudaran en aquesta funció.

La informació, pel que fa als productes naturals, ha estat cedida pels laboratoris SOLGAR España. Els productes que ens han estat recomanats al final de l'article són dels laboratoris VITAE.