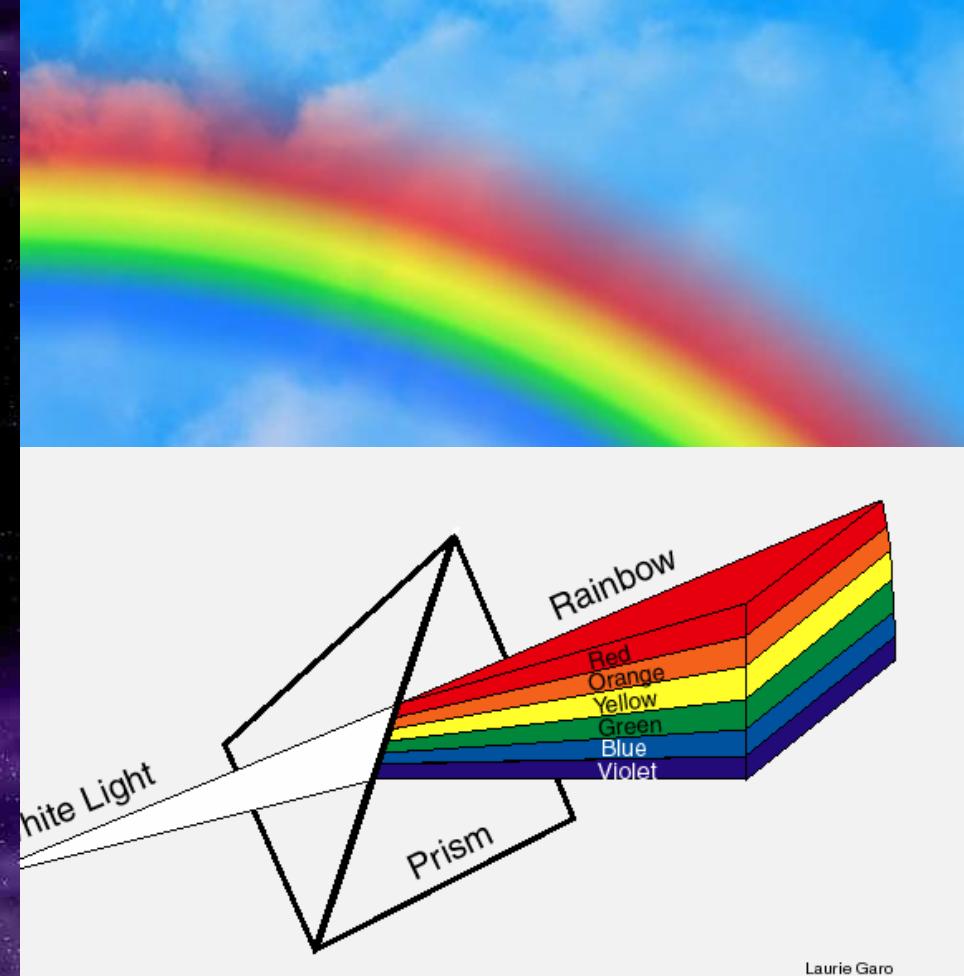
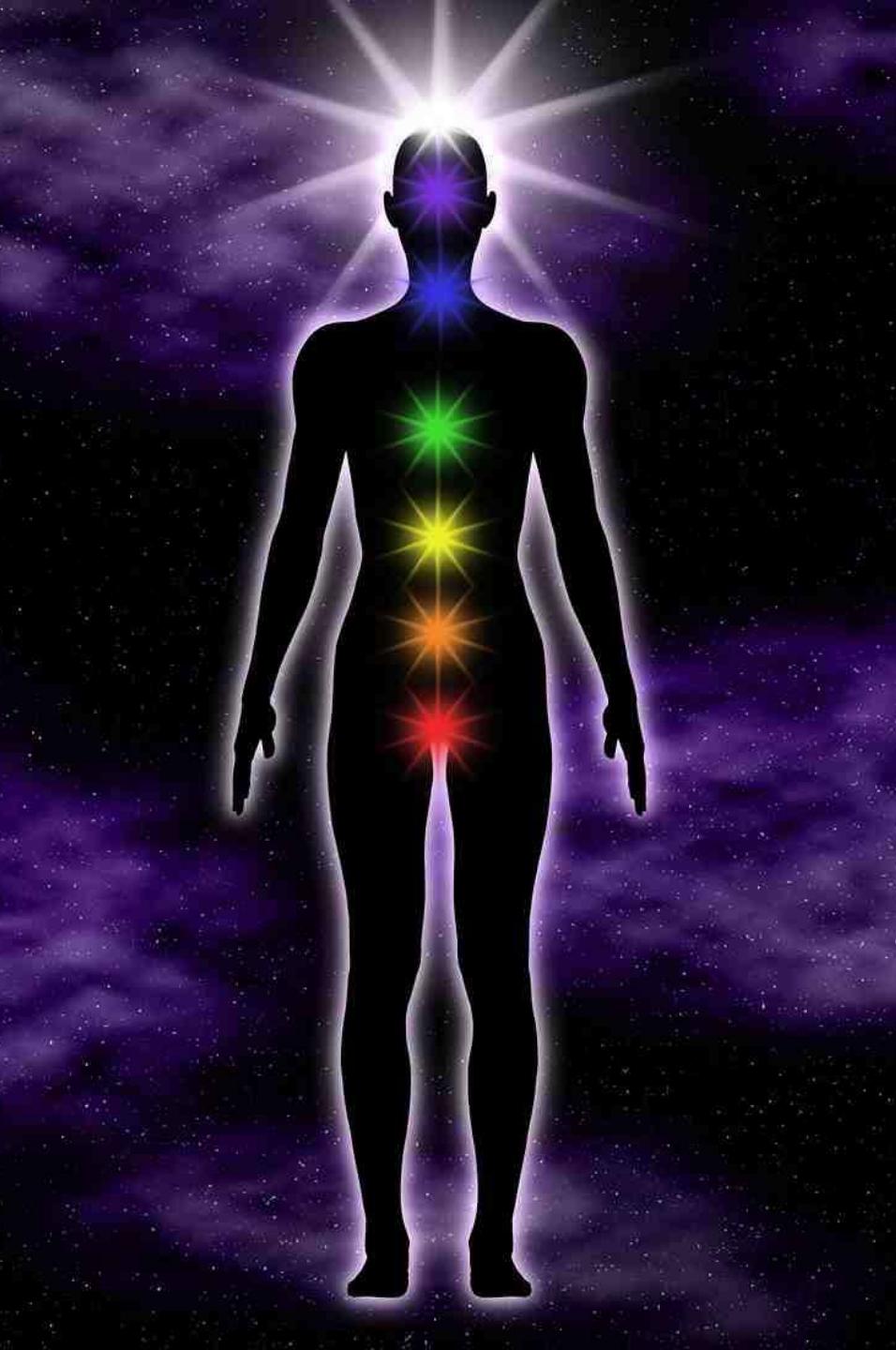


Razstrupljanje telesa - kandida



Naše telo je ogledalo naših misli. Skrb za telo je dajanje ljubezni.

Zadovoljna od Znotraj, Privlačna na Zunaj



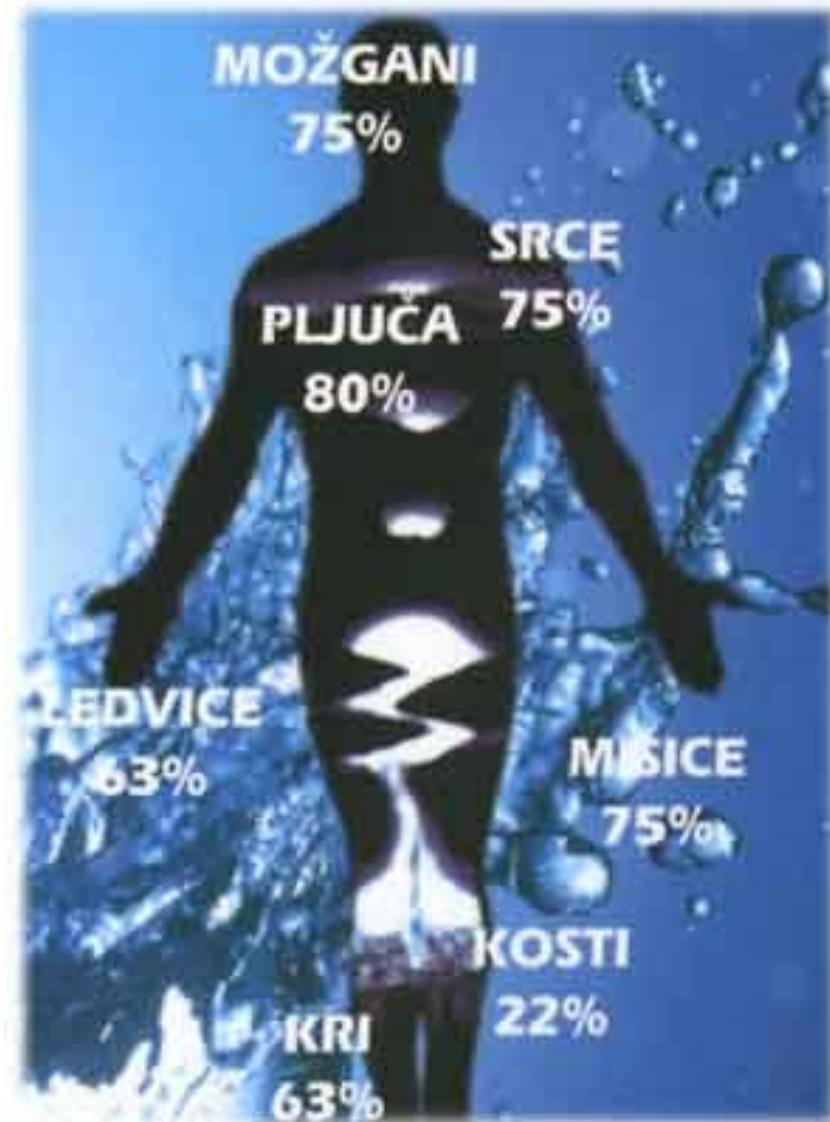
Laurie Garo

Ljudje smo
energija!

PIJTE!

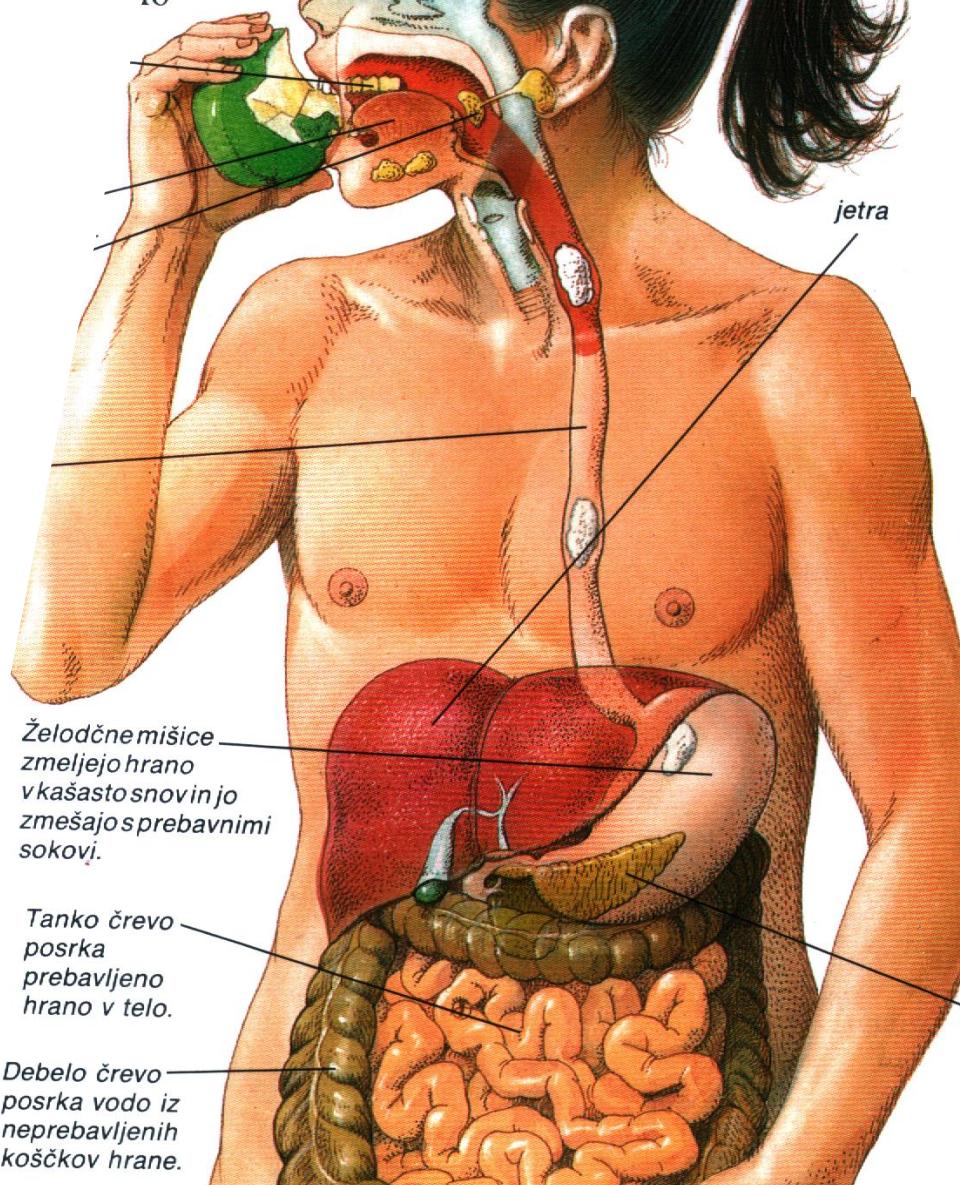
Na 25 kg
telesne
teže je
potrebno
popiti 1
liter vode.

Očistite telo!



Kandida

Pljunate v kozarec vode!

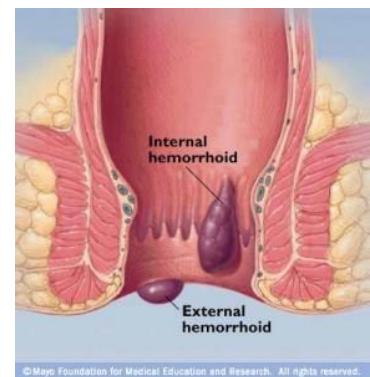


**Bolezni so doma v
črevesju**



Skladišča stupov

- ciste, bradavice in miomi pri ženskah
- celulit nastane zaradi odlaganja odpadkov (neizločenih stupov) v koži
- sklepi so »dobro« skladišče, kar se, pokaže šele v starosti, ko se pojavijo različni simptomi (npr. artritis, artroza)
- črevesje strupe odlaga okoli danke v obliki hemoroidov.
- možgani – pojav depresije, zmedenost, razdražljivost, pozabljivost



Organi za razstrupljanje

1. Jetra
2. Črevo – 8 metrov dolga cev, 400 kv. metrov površine
3. Pljuča – 100 kv. metrov
4. Koža – 2 kv. metra – priskoči na pomoč
5. Ledvica – 1 kv. Meter -pre malo pijemo in se strupi vsrkaj nazaj v ledvično steno
6. Obnosna votlina – 1 kv. meter



Želodec in čreve

Preveč želodčne kisline :

Hrana: **korenje, aloa , sezam**

Kalcij, Betaguard, Aloe vera plus,
Acidophilus



Premalo želodčne kisline:

Hrana: **limona, ananas**

Flavonoid, C-vitamin, Formula

BAKTERIJA: vse kar peče –

Čebulnice in križnice

Garlic, Acidophilus, Cruciferos



Prebava

- Probiotične bakterije
- Vlaknine
- Česen in čebulnice
- Zelišča



Zdravilne lastnosti česna



Zaščita pred infekcijskimi boleznimi

Zaščita pred nekaterimi vrstami raka (predvsem na prebavilih)

- blaži vnetje prebavil
- zavira prekomerno množenje bakterije kandide v črevesju in nožnici – deluje tudi proti parazitom v črevesju in proti belemu toku iz nožnice
- zavira rast glivic
- zavira nastanek prostih radikalov



KALIJ

Pomanjkanje kalija:

- Mišična oslabelost
- Izguba orientacije
- Depresija
- **Zastajanje vode v telesu**
- Srčno popuščanje
- **Povišan krvni tlak**

Kalij je topen v vodi in ga **izplavljajo diuretiki, alkohol, kofein**

Viri v hrani:

Paradižnik

Vsa zelenolistnata zelenjava

Meta

Sončnična semena

Bučna semena

Banane, krompir



Zelena in peteršilj



Magnezij

Naravni vir magnezija:

- Žita
- Fige
- Bučna semena
- Oreščki
- Mandlji

Vsrkavanje – kalcij in magnezij
2:1

(Razkisanje telesa)

Slabši izkoristek:

Hormonske tablete

Pomanjkanje magnezija:

- Izguba teka, slabost,
- utrujenost
- mišični krči,
- motnje v delovanju srca,
- povišan krvni pritisk
- nespečnost.



Oreščki: mandlji in orehi



Kalcij

Pomanjkanje
občutite kot:

Znaki
pomanjkanja:

- bolečine v mišicah
- manjša kostna gostota in osteoporozra
- rahična nespečnost
- neenakomerno bitje srca



Viri v hrani:

- Mleko in mlečni izdelki
- Vsi siri
- Brokoli
- Zelje
- Orehi
- Arašidi
- Mandlji



Kalcij je bazični mineral

Skriti uničevalci kalcija:



- Kajenje
- Kava
- Alkohol
- Homogenizirano mleko
- Amalganske zalivke
- Alu-folija

Vitamini in minerali

Vitamini skupine B

- Pomembni za zdravje kožo
- Preprečujejo **suhost kože, madeže in izpuščaje**



Cink

- Pomemben za regeneracijo celic
- V sodelovanju z vitaminom C poveča proizvajanje **elastina in kolagena**



Baker

- Skupaj z vitaminom C vpliva na proizvajanje **elastina in kolagena**
- Je nujen za nastanek melanina



Kalcij

- Pomaga pri nadzoru prepustnosti celic

Razstrupljanje na celični bazi

Vsebuje najpomembnejše antioksidante:

beta-karoten in vitamin E delujeta na maščobni del celice

vitamin C in selen delujeta na vodni del celice

cink in baker razstrupljata telo:

B2, B3, B6 – pomagajo pri presnovi in pri obnovi poškodovanje DNK

Magnezij

Krom

- za kadilce in vse, ki so izpostavljeni dimu (tudi izpušnim plinom), saj čisti pljuča
- za ljudi, ki delajo v lakirnicah, ker čisti težke kovine iz telesa
- kdor je izpostavljen sevanju, ker sevanje sprošča proste radikale



Kalcij in magnezij z vitaminom D3

- Igra pomembno vlogo pri krčenju mišic, uravnavanju srčnega utripa, pretoku živčnih signalov in vpliva na hormonsko aktivnost pri produkciji energije.
- **Kalcija mora biti ves čas v krvi 1%**, če ga ni , bo telo pobralo potrebno količino iz kosti, zob...
- krči- potreben je dodatek magnezija (ne pa pijače, ki vsebujejo samo elektrolite)
- **Mg** – v celici deluje kot vžigalica – tvori energijo
- **D3** vitamin pomaga pri psihični stabilnosti – znaki pomanjkanja so podobni kot pri vitaminu B12

Kalcij in magnezij

Razkisanje telesa:

**Pomanjkanje
kalcija in
magnezija.**

Kalcij veže nase kisline. Pri vezavi nastanejo soli, ki se izločijo z urinom (kemija OŠ).

Pomembno:

**Mozoljava koža
kaže na
pomanjkanje
kalcija**



Zelenjava in gober

- artičoke -4
- blitva +8
- brstični ohrov -9
- buče +2
- cvetača +3
- čebula +3
- česen +2
- fižol +5
- grah +5
- hren +3
- jajčevci +4
- jurčki, lisičke +4
- koleraba +6
- korenje +10
- koruza +2
- kostanji +20
- krompir +7
- kumarice +31
- olive +35
- paprika +2
- paradižniki +13
- por +9
- rabarbara +6,3
- rdeča pesa +11
- redkev, črna +23
- repa +5
- šparglji +2
- špinača, kuhaná +3
- špinača, surova +15
- zelena +13
- zelje, belo +4

<http://www.srecno-zivljenje.com/seznam-zivil-ki-vas-pozdravijo.html>

Žita, stročnice, testenine

- ajda 0
- bučna semena +15
- čičerka +40
- fižol, beli +12
- hrustljavi kruh -3,5
- hrustljavi kruh, polnozrnati -0,5
- kruh, beli -10
- kruh, črni -17
- kruh, polnozrnati -6
- leča +6
- moka, bela -15
- ovseni kosmiči -10
- pira 0
- riž, beli -20 do -39
- riž, naravni -10 do -12
- ržena moka -16
- sojina moka +12
- sončnična semena +15
- testenine, iz bele moke -5

Oreški

- arašidi -12
- brazilski oreščki -8
- lešniki 0
- mandlji 0
- orehi -15

<http://www.srecno-zivljenje.com/seznam-zivil-ki-vas-pozdravijo.html>

Mlečni izdelki

- homogenizirano mleko -1
- margarina 0
- mleko, nepredelano 0
- sir iz kravjega mleka -10
- skuta -4
- skuta, pasirana -17
- smetana, sladka 0
- maslo 0
- ovčji in kozji sir -5
- topljeni sir -20

Meso in ribe

- goveje meso -34
- jajce, kuhan -25
- puranje meso -10
- ribe, bele -10
- slanik v olju -17
- svinjsko meso -38

Solate, zelišča, kalčki

- alge +23
- cikorija (belgijski radič) +5
- drobnjak +8
- endivija +13
- ječmenovi kalčki +23
- koper +18
- kreša +5
- lucerna +30
- motovilec +4
- peteršilj +18
- pšenična trava +23
- regrat +21
- sojini kalčki +15
- solata, zelena +13
- vodna kreša +7

<http://www.srecno-zivljenje.com/seznam-zivil-ki-vas-pozdravijo.html>

Sadje

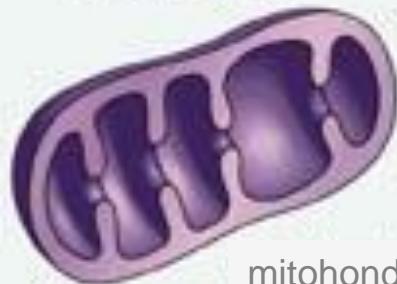
- ananas +5
- avokado +10
- banane +10
- borovnice +4
- breskve +5
- češnje +5
- dateljni +5
- fige, suhe +20 do +27
- grozdje +6
- hruške +3
- jabolka +4
- jagode +3
- kosmulje +7
- limone +9
- maline +5
- mandarine +11
- mango +15
- marelice +6 do +15
- papaje +20
- pomaranče +9
- ribez +3
- robide +6
- rozine +15
- slive +5

Strupi okrog nas

UV
žarki

•stres

•presnova



mitochondrij

•vnetja

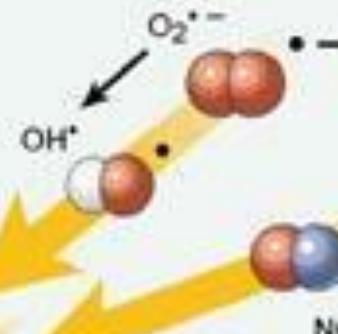


Bele krvničke



•sevanja

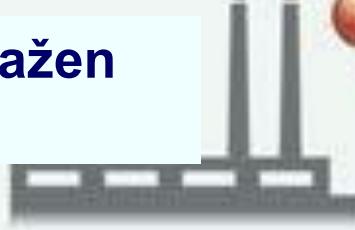
•kajenje



•Zastrupljena voda

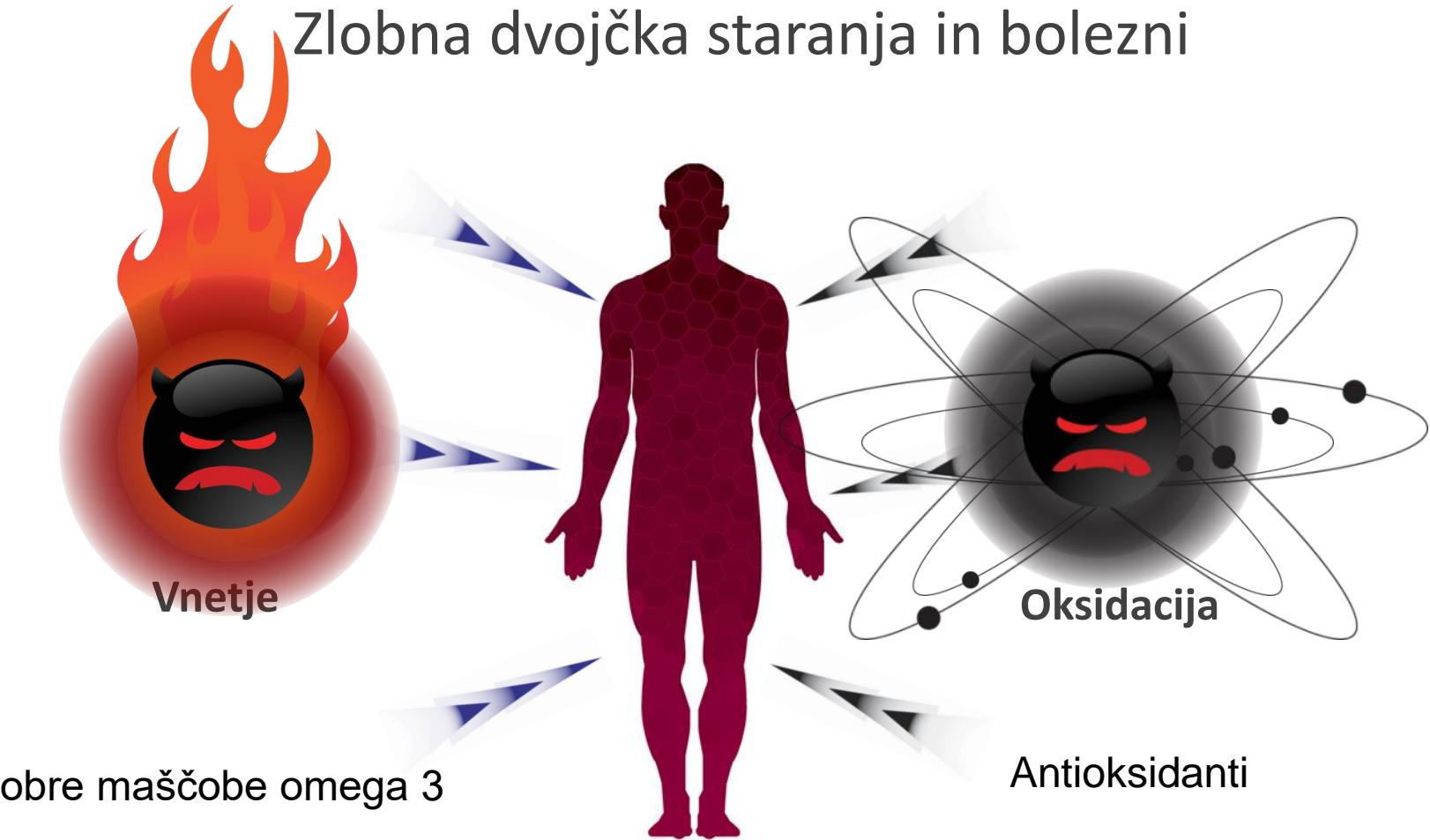
•herbicidi

•Onesnažen
zrak



ZAŠČITA celice

Zlobna dvojčka staranja in bolezni





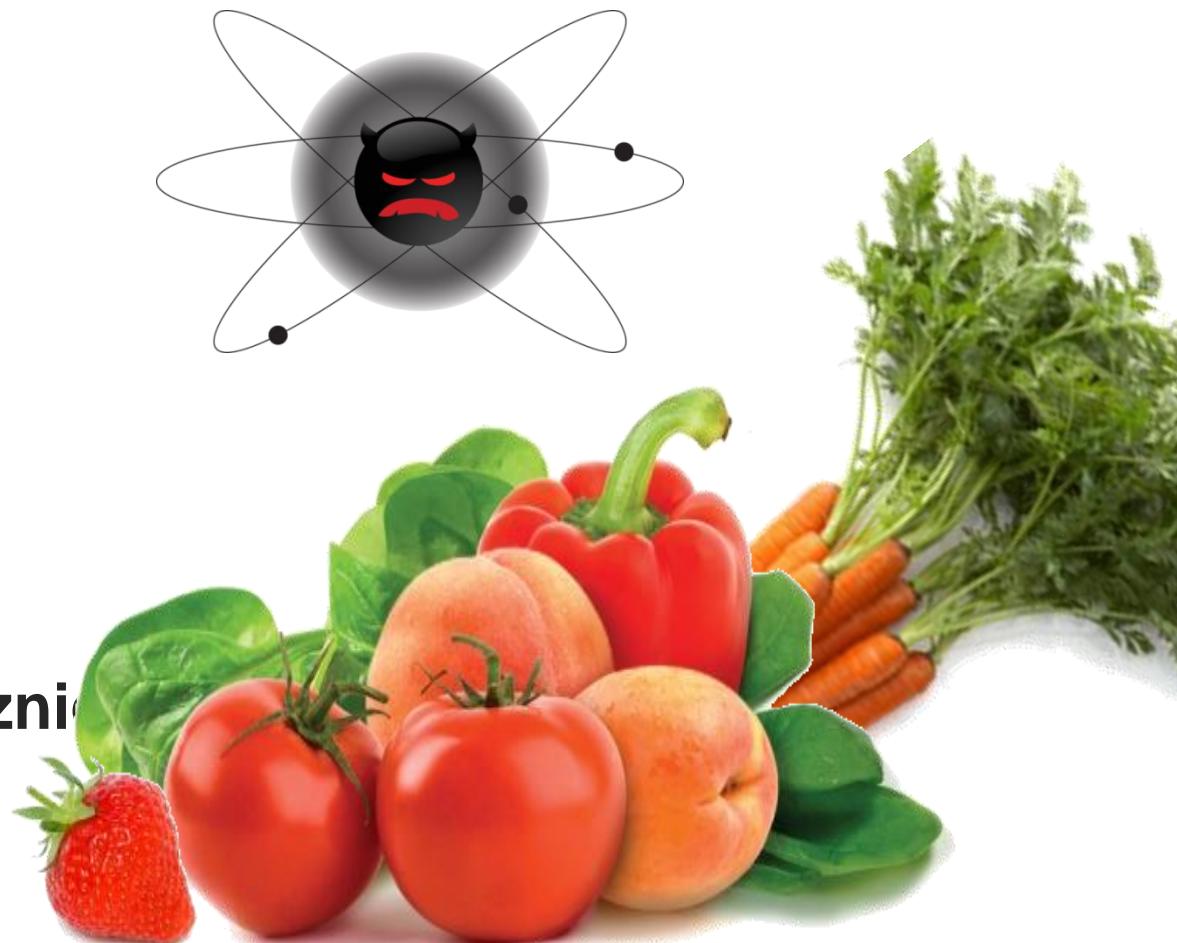
Prosti radikali so v veliki meri odgovorni za nastanek bolezni, kot so arteroskleroza, arthritis, rak, parkinsonova bolezen, zvišan holesrrol, ter ostala srčno-žilna obolenja.



C vitamin
spodbuja
obnovo
vezivnega tkiva

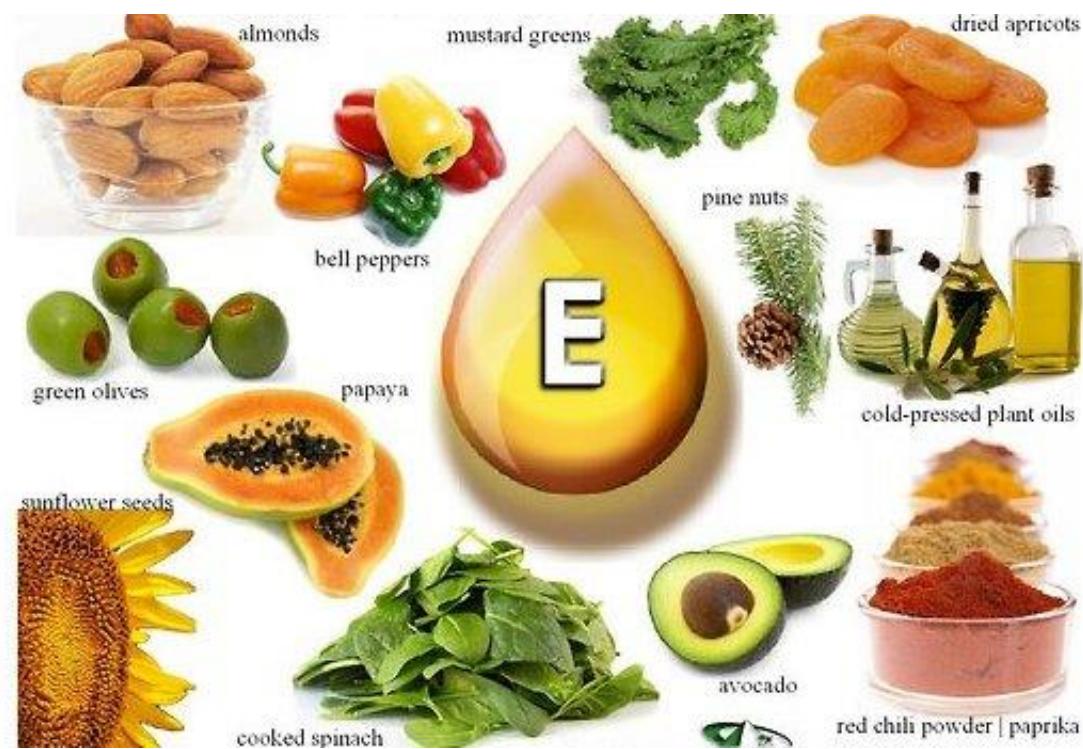
Znaki pomanjkanja A-vitamina

- Krhki nohti
- Suha koža
- Neješčnost
- Kurja slepota
- Motnje rasti
- Sushi, lomljivi lasje
- Izpuščaji
- Pogosta vnetja sluzničev
- Motnje vida
- Neplodnost



Osnove zdravja

- Slabovidnost
- Uvelost lože
- Utrujenost
- Zmanjšana storilno
- Vnetja prebavil
- Neplodnost
- Slabo celjenje ran
- Srčna obolenja
- Starostne pege
- Razdražljivost
- razstresenost



E-vitamin

- **krepi srce in ožilje**
- pospešuje **prekrvavitev** (proti mrzlim nogam)
- pomaga pri **odpravi mozoljev** (olje lahko namažemo na očiščeno kožo kot masko)
- ob redni uporabi **postanejo nohti bolj čvrsti, lasje bolj voljni in koža prožnejša**
- spodbuja **prožnost** celičnih sten, živcev, mišic,...
- izboljšuje **koncentracijo**
- pomaga pri **bronhitisu, senenem nahodu in astmi**
- pomaga pri **bolečih menstruacijah**
- pomaga pri **težavah v meni** (uravnava delovanje hormonov)
- vpliva na **moško spolno moč**
- pomaga pri **ženski in moški plodnosti** in preprečuje **splave**
za tkiva, ki zahtevajo veliko kisika, kot so npr. srce in možgani , pa tudi mišice.



počitek



voda

ZDRAVJE



hrana



razmišljanje



gibanje