

Barbara Heiner

OCZYSZCZANIE DLA KAŻDEGO

Kuracje
na dzień,
weekend,
dwa tygodnie



vital
GWARANCJA ZDROWIA

**OCZYSZCZANIE
DLA KAŻDEGO**

Barbara Heiner

OCZYSZCZANIE DLA KAŻDEGO

Kuracje
na dzień,
weekend,
dwa tygodnie



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Joanna Zaczek
ZDJĘCIA: Jens Schnabel, s. 191 na dole: Barbara Heiner

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-50-3

Title of the original German edition: DETOX – Ganzheitlich entgiften
Copyright © 2016 BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München/GERMANY

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Co znajdziesz w książce

Przedmowa	9
Podstawy	13
Teoretyczne wprowadzenie	14
Detoks – co to jest?	14
Pięć filarów twojego oczyszczania	18
Siedmiu najważniejszych „graczy” podczas detoksu	24
Bądź swoim menadżerem zdrowia	29
Odżywianie - tło i przepisy	31
Przygotowanie do oczyszczania	32
To utrudnia trawienie	33
To wspomaga odtruwanie	41
Optymalna organizacja posiłków	49
Trzy posiłki	49
Przygotowanie posiłków	51
Świadome jedzenie	53



Oczyszczanie poszczególnych organów	56
Podsumowanie najważniejszych wskazówek oczyszczającego odżywiania	59
Przepisy	61
Śniadanie	61
Obiad	64
Kolacja	70
Napoje	75
Ćwiczenia służące oczyszczeniu	79
Przygotowanie	80
Działanie ćwiczeń oczyszczających	80
Wskazówki dotyczące ćwiczeń oczyszczających	82
Ćwiczenia praktyczne	90
Nastawienie	90
Na stojąco	92
Na siedząco	101
Kłęk podparty	108
Na boku	110
Na brzuchu	112
Na plecach	114



Fizyczne i psychiczne oczyszczanie 127

Nastawienie 128

Pielęgnacja ciała 129

Jama ustna i nosowa 129

Organy wewnętrzne 134

Skóra 139

Dygresja: chemia w kosmetykach 142

Naturalna pielęgnacja skóry 147

Oczyszczanie mentalne 151

To wspomaga mentalne oczyszczenie 152

Twój indywidualny program oczyszczania 161

Ogólnie 162

Kuracja jednodniowa i minikuracja 163

Plan weekendowy 164

14 dni kuracji 168

Trzy fazy kuracji oczyszczającej 172

Twój plan dnia kuracji 176

O Autorce i Fotografii 190

Przedmowa

Dlaczego piszę tę książkę?

Od zawsze interesuję się ludźmi i ich zdrowiem, zarówno od strony fizycznej, jak i psychicznej, emocjonalnej i poznawczej. W każdej sferze dostrzegam problemy, w szczególności związane z dysharmonią. Z tego powodu postanowiłam znaleźć i wypróbować różne formy odżywiania, ruchu i wypoczynku, które pozwolą na odciążenie ciała, umysłu i duszy i jednocześnie przywrócą równowagę.

Moja długoletnia praktyka psychologa pracującego z osobami zachwianymi psychicznie sprawiła, że zrozumiałam duchowe „zanieczyszczenie”. Zaczęłam sobie zadawać pytanie, czego potrzebujemy, aby stać się zdrowymi. Jeśli chodzi o kształtowa-



nie życia, to w szczególności zainspirowały mnie lekcje ajurwedy. Na płaszczyźnie cielesnej inspiracją były dla mnie metody Josepha Pilatesa oraz terapia relaksacyjna. Umożliwiły mi one spojrzenie na wszystkie aspekty życia ludzkiego. Od ponad dziesięciu lat pracuję jako pedagog ruchu. Prowadzę zarówno zajęcia grupowe, jak i indywidualne.

W wyniku współpracy z ludźmi zarówno na podłożu cielesnym, jak i psychicznym pojawiły się istotne tematy dotyczące detoksu:

- odżywianie,
- lecznicza moc ruchu,
- znaczenie myśli.

Ta teoria będzie ci towarzyszyła przez całą lekturę.

Wypróbuj ćwiczenia oczyszczające. Przetestuj jedzenie i przepisy. Bacznie obserwuj swoje środowisko, sytuację życiową oraz swoje zachowanie.

Obserwuj siebie: jak czujesz się w trakcie jedzenia, a jak po, jak podczas ćwiczeń oraz po treningu. Jak czujesz się we własnym ciele. Ustal, co daje Ci moc i co sprawia Ci przyjemność. Daj sobie trochę czasu, jeśli chcesz osiągnąć rezultaty. Podejdź do tego z lekkością i radością. Świadoma obserwacja i kontakt z własnym ciałem są kluczem do sukcesu.

Jesteśmy przejedzeni, ale jednocześnie czujemy głód. Moje doświadczenie wykazało, że pomimo różnych reakcji ciała i umysłu, wszyscy spotykamy się w tym samym punkcie. Przede wszystkim nie chodzi o to, czy mamy czegoś za dużo lub za mało. Po prostu mamy coś, czego nie potrzebujemy, zaś brakuje nam czegoś, co jest dla nas istotne.

Musimy zadać sobie ważne pytanie: jak wyzbyć się toksyn z organizmu, umysłu i duszy? Odpowiedzią jest detoks. Jeżeli

uświadomisz sobie, jakie substancje są szkodliwe dla Twojego ciała i myśli, to błędne koło serii trucizn zostanie przerwane. Zmiana jest możliwa.

Życzę sobie, aby ta książka stała się dla ciebie impulsem do wyższej jakości życia. Prócz zmiany fizycznej i ukojenia (ostrzych) dolegliwości, impulsem do zmian jest też przejrzystość umysłu, jak również szansa poznania i pokochania siebie. To podstawa do wewnętrznego i zewnętrznego zdrowia. Dobre samopoczucie jest skutkiem równowagi ciała, umysłu i duszy.

Każdego dnia jest szansa na to, abyś poczuła się dobrze we własnym ciele.

JA HEINER

Optymalna organizacja posiłków

Ile posiłków dziennie powinno się spożywać? Na to pytanie pojawia się wiele odpowiedzi. Niektórzy twierdzą, że powinno się jeść częściej, żeby unikać ataków wilczego głodu. Ale w tym przypadku układ trawienny musi cały czas pracować i nie ma żadnej przerwy, aby móc się spokojnie zregenerować.

Trzy posiłki

Główna zasada jest taka, że regularne posiłki są ważne i że należy unikać niekontrolowanego podjadania. Najlepiej byłoby jeść, kiedy poprzedni posiłek całkowicie ulegnie strawieniu (czyli po 5-6 godzinach). Jeżeli będziesz stosować te odstępy czasowe, to nie będzie możliwości wprowadzenia więcej niż trzech posiłków dziennie. Jeśli chodzi o przemianę materii, poziom energii i spalanie tłuszczów, trzy posiłki dziennie są całkowicie wystarczające.

Śniadanie

Śniadanie jest pierwszym posiłkiem w ciągu dnia. Śniadanie powinno być pożywne dla ciała i umysłu oraz powinno zapewniać dobry start, bez obciążania żołądka. Według ajurwedy

śniadanie powinno być zjedzone najlepiej między godzinami 7:00 i 9:00. Najlepszą kombinacją śniadaniową są zboża i owoce. Szczególnie wspomogiesz swój układ trawienny, jeśli dzień rozpocznesz od ciepłej papki. Wpływie to na wzmocnienie śledziony, czyli naszego najważniejszego organu w układzie trawiennym, i spowoduje utrzymanie cukru we krwi na właściwym poziomie. Wszystko zimne, co zalega w żołądku, musi zostać „rozgrzane” przez organizm do temperatury 37 stopni. To znaczy, że jedząc zimne śniadanie, poświęcamy nasze ciepło organizmu, które zostaje wytworzone dużymi nakładami energii. Najlepiej papkę śniadaniową przygotowywać z całych ziaren. Rozdrobnione, zmielone lub rozgniecione zboże szybko się utlenia, kiedy ulegnie połączeniu z tlenem. Wskutek tego traci ono swą moc. Najlepsze zboże, jakie może zostać użyte do papki, to np. proso, ryż naturalny, owies lub orkisz.

Obiad

Obiad jest najważniejszym posiłkiem dnia. W tym czasie przemiana materii jest całkowicie gotowa na główny posiłek. Produkty bogate w białko jak rośliny strączkowe lub nasiona mogą w tym czasie zostać dobrze strawione – optymalnie można połączyć je z porcją sałatki lub świeżo gotowanych warzyw.

Kolacja

Dzięki błogiej i lekkiej kolacji ciało rozpoczyna regenerację. Dla twojego ciała będzie najlepiej, jeśli wieczorem zjesz coś pożywnego, ciepłego i dającego energię. Czas na kolację powinien być wyznaczony do godziny 19:00. Jeśli w twoim przypadku jest to niemożliwe, postaraj się przynajmniej zastosować do reguły, aby nie jeść minimum dwie godziny przed pójściem spać.

Dzięki temu pożywienie zostanie dobrze strawione, a ty będziesz miał wystarczająco dużo energii na relaksujący sen. Najpóźniej o godzinie 22:30 ciało i umysł powinny znajdować się w głębokim stanie spoczynku, aby organy mogły zatroszczyć się o właściwą regenerację i oczyszczanie komórek.

Przygotowywanie posiłków

Na surowo czy gotowane?

Generalnie artykuły spożywcze gotowane i podawane na ciepło są dla większości ludzi bardziej lekkostrawne i zdrowsze niż te podawane na surowo. Jednak również surowe środki żywności mają ważne znaczenie przy odżywianiu i nie powinny zabraknąć ich w żadnym jadłospisie. Surowe produkty najlepiej strawne są rano lub wieczorem. Wieczorem stają się obciążeniem dla żołądka. Podgrzewane lub dłużej przechowywane potrawy po-



Idealna potrawa podczas detoksu: fasola i słodkie ziemniaki z patelni z dodatkiem orzechów pará.

siadają zazwyczaj niewiele energii potrzebnej do życia i powinno się ich unikać.

Artykuły sezonowe

Podczas zakupów zwracaj uwagę na to, aby w pierwszej kolejności kupować artykuły sezonowe. Nasz klimat wpływa bardziej na naszą przemianę materii i nasz układ trawienny niż nam się wydaje. Przykładowo latem dobra jest sałata, która ma właściwości chłodzące. Zimą natomiast najlepsze są ciepłe zupy z warzyw bulwiastych, potrawy z dyni lub dania przyprawione imbirem, curry czy goździkami. One pomagają naszemu organizmowi utrzymać prawidłową gospodarkę energetyczną.

Dlaczego bio?

Z uwagi na zawartość środków nawozących, pestycydów, metali ciężkich i innych substancji w owocach i warzywach – zaleca się zapoznanie z tym tematem. Owoce i warzywa, które dostępne są w supermarkecie, najczęściej wyglądają ładnie i długo



Świeże produkty ekologiczne są decydującym produktem w dobrym odżywianiu oczyszczającym.

zachowują świeżość, ale często są pozbawione treści; brakuje w nich witamin, minerałów i mikroelementów. W przypadku, gdy ceny są trochę wyższe, myślisz, że twoje zdrowie i szczęście w życiu zależne jest od takich inwestycji. A tak naprawdę, dobrą inwestycją w twoje zdrowie jest wybór ekologicznych owoców i warzyw. Skutki takiego odżywiania ciało pokazuje najczęściej dopiero po latach lub dziesiątkach lat. Dlatego z pewnością sensowne jest ciągłe zasięganie informacji na temat dodatków spożywczych. Nie zapomnij: im mniej obciążone produkty przyjmujesz, tym bardziej wydajna i swobodna jest praca twojego całego organizmu.

Świadome jedzenie

Otoczenie

Gorączkowy pośpiech, stres, kłótnia i emocjonalny niepokój obciążają układ trawienny. Rozkoszuj się jedzeniem za pośrednictwem wszystkich zmysłów: oglądaj je, wąchaj je oraz rozpuszczaj na języku. Posiłki stają się zdrowsze i lepiej strawne, kiedy świadomy jesteś tego, co jesz i nie jesteś rozpraszanym przez inne czynniki, takie, jak telewizja, gazeta, rozmawianie przez telefon i inne. Spokojne i harmonijne społeczeństwo nie jest narażone na powyższe wymienione próby odwrócenia uwagi. Na spokój musisz sobie pozwolić o każdej porze.

Samopoczucie

Jak się czuję cieleśnie, umysłowo i duchowo, kiedy siedzę przed swoim talerzem? Również nasze aktualne samopoczucie ma wpływ na to, jak będziemy trawić pożywienie i jak będzie ono na nas oddziaływać. Jeśli np. wieczorem jesteś zmęczony i wyczer-

pany po pracy, wówczas twój organizm nie jest w stanie dobrze trawić. Jeśli jesteś rozdrażniony i wściekły oraz pijesz kawę, często żołądek reaguje poprzez ucisk. Z drugiej strony, samopoczucie może działać pobudzająco i oddziaływać korzystnie na układ trawienny. Dlatego często podczas urlopu znosimy dania, których w domu nie jesteśmy w stanie dobrze strawić. Rada: daj sobie czas na początku jedzenia, skoncentruj się na danym momencie, zanim zabierzesz się za sztucce i zaczniesz swój posiłek w spokoju.

Kilka pytań pomocniczych, które możesz sobie postawić przed, w czasie i po jedzeniu:

Przed jedzeniem

- Na wstępie być może najważniejsze pytanie: Czy rzeczywiście jestem głodny? Wsłuchaj się w siebie uważnie i jedz tylko wtedy, kiedy faktycznie jesteś głodny i poprzedni posiłek został już całkowicie strawiony. Trwa to z reguły około 5 godzin.
- Czy muszę iść do toalety? Pęcherz i jelito powinny zostać opróżnione, aby mieć miejsce na nowe pożywienie.
- Jakie jest moje otoczenie? Przyjemna muzyka, towarzystwo i otoczenie wspomagają dobre trawienie, zaś tzw. produkty odwracające uwagę (jak komórka czy telewizja) działają zupełnie przeciwnie.
- Czy siedzę poprawnie i jestem wyprostowany? Jeśli tak, to układ trawienny będzie lepiej pracować.

Podczas jedzenia

- Wystarczająca ilość? Uważnie przyglądaj się sobie również podczas jedzenia. Często jest tak, że jest się wcześniej nasyconym, niż daje nam znać o tym świadomość. Orientacyjna

wielkość żołądka to około 2 garście. Optymalnie żołądek nie jest nigdy bardziej wypełniony jedzeniem niż dwie trzecie jego objętości.

- Czy daję sobie czas? Jedz powoli. Jeden gryz żuj przez minimum dziesięć do dwudziestu razy, zanim go połkniesz.
- Czy jestem spragniony? Idealnie byłoby, gdybyś nie popijał jedzenia. Jeśli mimo to dręczy cię spore pragnienie, popij najlepiej ciepłym napojem – wypij tak dużo, jak ci będzie potrzeba i jednocześnie tak mało, jak to tylko możliwe.

Po jedzeniu

- Jak się czuję teraz? Czy czuję, że muszę odpocząć po jedzeniu? Czy raczej mam ochotę się poruszać? Kieruj się swoimi uczuciami! Jeśli istnieje taka potrzeba, to idealnie będzie, jak położysz się na kwadrans na lewej stronie. Lub pospace-ruj krótko na świeżym powietrzu – jest to również wsparcie dla organów odtruwających.
- Wskazówka: Po jedzeniu postaraj się w każdym razie unikać ciężkiej pracy, ćwiczeń lub wyczerpującego myślenia przez około 30 minut. Ciało ma wystarczająco dużo pracy przy trawieniu i powinno być zwolnione z innych wyczerpujących czynności.

Waga ciała i psychika

Wielu ludzi je więcej niż to konieczne. Jedzenie może być również środkiem kompensującym, który może stłumić uczucia, seksualne napięcie czy też bolesne aspekty życia. Wybór i ilość ulubionych środków żywności są często podyktowane nie koniecznością, lecz uczuciami i warunkami życia. Tłuszcz może stać się pancierzem oraz wsparciem. W nadmiernej ilości tłuszczu nie tylko odkłada się wiele niestrawionych resztek pokarmów, ale

także negatywne emocje, takie, jak wina, samotność, nienawiść do siebie, depresje, bezradność, złość, strach przed innymi, strach przed samym sobą czy też rozczulanie się nad sobą. Nieważne, co się za tym skrywa: Kto je więcej, czuje się często lepiej, ponieważ budowa tkanki tłuszczowej przyczynia się do produkcji endorfin, które po jedzeniu wywołują uczucie zadowolenia i wewnętrznego spokoju. To prowadzi często do jedzenia niezdrowych rzeczy takich, jak Fast Food, słodycze i tym podobne.

Ale również ekstremalnie skromny sposób jedzenia jest szkodliwy, ponieważ negatywnie wpływa na życie, a centrum szkodliwości kierowane jest do żołądka. Ważne jest, aby znaleźć zdrowy balans pomiędzy za dużymi i za małymi ilościami jedzenia. Chodzi o to, aby porzucić i przekształcić wzorce i negatywnie wpływające myśli. Wówczas można pozbyć się nadmiernej tkanki tłuszczowej i substancji zalegających, co wpływa również na lekkość i radość w życiu. Do tego potrzeba czasem również terapeutycznego wsparcia.

Niektóre środki żywności i przyprawy świetnie nadają się do redukcji tkanki tłuszczowej. Wykazują się one szczególnie właściwościami. Wspierają wydajnie proces redukcji wagi. Ajurwedyjska terapia odżywiania zaleca regularne spożywanie fasoli mung, aby szybko osiągnąć ten cel. Kolejnymi ważnymi artykułami spożywczymi w diecie są warzywa liściaste takie, jak szpinak, buraki i cykoria, warzywa takie jak szparag czy seler, jak również wszystkie gorzkie zioła i przyprawy. Dieta nie jest wyrzeczeniem, tylko naszym pożywieniem.

Oczyszczanie poszczególnych organów

Poniżej kilka porad i wskazań produktów, które wspomogą ociągnięcie celu w aspekcie zdrowia poszczególnych organów:

Wątroba

Jeśli chcesz uczynić coś dobrego dla wątroby, spożywaj dużo kapusty, kiełków, brokołu, buraków, grejpfruta, gorzkiej sałaty (cykoria, rukola), szparagów (absolutny idol w detoksie) i/lub karczocha. Do soków nadają się w szczególności marchewki, buraki, imbir, grejpfrut, a do herbat – korzeń mniszka i oset. Każdy dzień rozpocznij szklanką ciepłej wody z sokiem z połowy cytryny.

Nerki

W celu odtrucia nerek zaleca się jeść dużo wiśni, borówki, selera, szparagów, czosnku, pora oraz zielonej fasoli, jak również picie soku z selera i ogórków. Herbatki ziołowe z korzenia mniszka i pokrzywy również wspomagają oczyszczanie nerek.

Włącz również kilka dni wegetariańskich – rośliny strączkowe, orzechy i nasiona zawierają wystarczającą ilość białą, by zaspokoić codzienne zapotrzebowanie.

Skóra

O czystą i jasną cerę zatroszczą się ziarna dyni, pietruszka, czosnek, bataty, imbir, owies, siemię lniane. Pomogą w tym również: sok z marchwi, z buraka i z cytryny oraz herbaty ziołowe z pokrzywy, korzenia łopianu i koniczyny łąkowej. Aby poprawić krążenie krwi w skórze, spróbuj wykonać peeling (patrz rozdział 4).

Płuca

Aby poprawić pracę płuc, spożywaj cebulę, morelę, migdały, dynię, awokado, oliwę z oliwek, imbir, tymianek i orzechy włoskie.

skie. Jako napój świetnie nadaje się sok z marchwi, imbiru, jagód, jak również herbaty ziołowe (tymianek, imbir, lukrecja).

Oczyszczanie płuc wspomagają głębokie wdechy i wydechy.

Układ limfatyczny

Twój układ limfatyczny chronią w szczególności: imbir, czosnek, marchew, pomarańcze, cytryny, grzyby shiitake i orzeszki pará, jak również soki z ananasa, jabłek, jagód, buraka i cytryny. Pij herbaty ziołowe (nagietek, jeżówka, koniczyna łąkowa, pokrzywa).

Poza tym: ruch, ruch, ruch! Co do tego wskazówki znajdziesz w rozdziale 3.

Jelito

Do odtrucia jelit nadają się przede wszystkim: soczewica, burak, orzechy, gruszki, pomarańcze, śliwki, figi, imbir i banany. Pomaga-



Herbata lipowa.


ją również soki z cytryny, jabłka i gruszki oraz herbaty ziołowe z imbiru, mięty pieprzowej i kopru włoskiego.

Jeśli cierpisz na osłabienie perystaltyki jelit lub zatwardzenie, rozpocznij każdy dzień od szklanki ciepłej wody i zjedz rano na czczo suszone śliwki.

Podsumowanie najważniejszych wskazówek oczyszczającego odżywiania.

- Przede wszystkim korzystaj w miarę możliwości z produktów w stanie pierwotnym, świeżych, sezonowych oraz lokalnych.
- Zwracaj uwagę na zdrowe tłuszcze. One wspomagają efekt oczyszczania (masło klarowane, oliwa z oliwek, olej lniany, tłuszcz kokosowy, awokado, orzechy). Do pieczenia i gotowania używaj masła klarowanego lub tłuszczu kokosowego.
- Przez noc mocz suszone śliwki w wodzie. Śliwki zjedz rano, zaś pozostałą wodę wypij. Dzięki temu polepszy się trawienie i ciało odmłodzi.
- Unikaj produktów z mleka krowiego. Jeśli będziesz miał ochotę na ser, użyj sera koziego lub owczego.
- Ogranicz spożycie artykułów, które w dużej mierze obciążają organizm (cukier, biała mąka, pszenica, alkohol, kawa, dania gotowe, białko zwierzęce).
- Trzy posiłki dziennie z reguły są wystarczające.
- Unikaj podjadania pomiędzy posiłkami, aby wspomóc spalanie tłuszczu.
- Zapełniaj żołądek w dwóch trzecich jego objętości. Uważaj, z reguły żołądek jest nie większy niż olbrzymia pomarańcza!
- Nie jedz nic po 19:00, a przede wszystkim nic ciężkiego.
- Zwracaj uwagę na to, aby jedzenie dopasować do pory roku i do aktualnego samopoczucia.
- Używaj tylko niewielkich ilości soli, przyprawiaj więcej świeżymi ziołami (np. rozmarynem, tymiankiem, szalwią, imbirem, bazylią, kurkumą, kolendrą).

- Aby wspomóc organizm podczas trawienia, możesz po posiłku wybrać się na krótki spacer lub chwilę odpocząć (na prawej stronie ciała na około 5 do 15 minut - to pomaga przy wydalaniu).
- Przy długotrwałej utracie wagi nie powinnaś po obiedzie spożywać węglowodanów i raz w tygodniu zastosować łagodny detoks.
- Zwracaj uwagę na to, czego i jak wiele potrzebuje twój organizm.
- Woda niegazowana (w temperaturze pokojowej) i herbaty ziołowe są bardziej przyswajalne niż woda gazowana, ponieważ nie obciążają one przemiany materii, tkanka łączna wzmacnia się, a włókna kolagenowe stają się mocniejsze i młodsze.
- Staraj się nie pić lub pić bardzo mało przed, podczas i po jedzeniu, w przeciwnym wypadku soki trawienne zostaną rozwodnione i z punktu widzenia ajurwedy trawienie zostanie utrudnione.
- Pij przez cały dzień około 8 szklanek wody.



Ćwiczenia służące oczyszczeniu

Nasze ciało ma cudowne zdolności, aby się oczyścić. Pozwalamy mu na to poprzez wykonywanie niezbędnych ćwiczeń. To jest odwzorowanie naszych myśli i przekonań. Kto zajmuje się swoim ciałem, stwierdzi, że w jego życiu wiele rzeczy ruszyło do przodu. Obserwuj swoje ciało, ćwicz regularnie i cierpliwie, nie wymagaj od siebie zbyt wiele, ciesz się z sukcesów. Droga jest celem. Twoje ciało jest twoim najlepszym przyjacielem – słuchaj uważnie i czule, co ono ma ci do powiedzenia.

Przygotowanie

Twoje ciało i twoje organy cieszą się, że o nie dbasz. Zatrósz się o nie. Tak samo jak dbasz o rzeczy materialne, piorąc swoje ubrania, czyszcząc mieszkanie

Działanie ćwiczeń oczyszczających...

...na mięśnie i kości

Podczas ćwiczeń ruchowych trenujesz wszystkie mięśnie swojego ciała, wzmacniasz kości i stawy, bez ich obciążania. Poprzez obciążenie mięśni ruchliwość i postawa stają się lepsze. Dodatkowo gęstość i moc struktury kości zależy przede wszystkim od ruchu – a nie tak, jak uważamy, tylko od odżywiania. Poprzez obciążenie ruchowe wspierane jest gromadzenie wapnia i tym samym kości zostają wzmocnione w naturalny sposób.

...na skórę, układ limfatyczny oraz układ żylny

Poprzez usuwanie niestrawionych resztek pokarmów w tkance zredukowany zostaje również cellulit. Skóra staje się napięta i lepiej ukrwiona, a w związku z tym również lepiej zaopatrzona w składniki odżywcze. To przynosi ogólne polepszenie wyglądu skóry. Jeśli będziesz dostarczał organizmowi wystarczającą ilość płynów, wzmocnisz ten efekt.

Ruch pobudza wydalanie substancji trujących w naturalny sposób. Substancje toksyczne i niestrawione resztki pokarmów z reguły odkładają się w tkankach ciała, np. w tkance tłuszczo-

wej i tkance łącznej. Jeżeli wprawimy nasze ciało w ruch, to odkładane resztki zostaną zwalczone i odtransportowane, a ciało zostanie oczyszczone.

Dzięki ciśnieniu i ruchowi zyskują również układ limfatyczny i układ żylny. Cały organizm jest wyraźnie odciążony, oczyszczony i ożywiony – dzięki temu możesz zauważyć wyraźne polepszenie samopoczucia całego ciała.

...na organy wewnętrzne

Możesz wspierać swoje organy, wykorzystując w ramach ćwiczeń naturalne ciśnienie z różną intensywnością na poszczególne organy. Działa to jak wewnętrzny masaż, rodzaj masażu komórkowego, który pobudza przemianę materii, trawienie i ukrwienie organów oraz wspiera wydalanie niestrawionych resztek pokarmów.

Poprzez ruch zapobiegiesz również problemom z sercem i krwiobiegem. Serce człowieka, który się dużo rusza, pompuje w fazie spoczynku więcej krwi przez cały organizm, niż serce człowieka, który się niewiele porusza. Polepsza się zaopatrywanie serca i innych organów w tlen i składniki odżywcze, a serce może bić spokojniej i nie musi być tak bardzo nadwyrężane. Ma to pozytywny wpływ na ciśnienie krwi i na poziom cholesterolu; w naturalny sposób normalizują się cukier we krwi i tolerancja glukozy.

...na nasze oddychanie

Tlen jest życiem. Bez pożywienia możemy przeżyć kilka tygodni, bez wody kilka dni, ale bez tlenu tylko kilka minut. Komórki w organizmie mogą pełnić naturalne funkcje życiowe tylko wówczas, gdy zostanie im dostarczona wystarczająca ilość tlenu. Najlepszym pożywieniem dla komórek jest świeży tlen. On polepsza ich funkcję, podnosi odporność i wyraźnie wydłuża długość życia komórek.

Wskazówki dotyczące ćwiczeń oczyszczających

Ogólnie

Generalnie jeśli chodzi o całkowite zdrowie, ruch powinien być lub stać się nieodłączną częścią twojego życia. Podczas kuracji oczyszczającej istotnym elementem są dalej opisane ćwiczenia ruchowe. Ćwiczenia możesz wykonywać również niezależnie od kuracji. Najlepsze efekty osiągniesz poprzez regularne ćwiczenia, które świadomie wprowadzisz do swojego dnia codziennego. Tworzą one w planie dnia strukturę; poprzez regularne ćwiczenia bardziej poczujesz ich pozytywne działanie. Idealnie będzie, jeżeli przed rozpoczęciem ćwiczeń wypijesz szklankę ciepłej wody. Będzie to wsparciem w procesie odtruwania. Ćwicz tak i z taką intensywnością, jaka jest dla ciebie najlepsza. Musisz się czuć dobrze podczas ćwiczeń. Po ich zakończeniu pozwól sobie na chwilę spokoju (np. dzięki proponowanemu odprężeniu), aby organy oczyszczające ciała (nerki, skóra, płuca i jelita) mogły w spokoju przetrawić aktywne substancje odpadowe.



To ćwiczenie poprawia równowagę i balans wewnętrzny.

Uważne ćwiczenie

- Zawsze zwracaj uwagę na postawę swojego ciała, w jakiej jest wykonywany ruch. Im bardziej świadomie będziesz wykonywać ćwiczenia, tym intensywniej będą one działały.
- Pomiedzy ćwiczeniami daj sobie chwilę czasu na obserwację. Rozluźnij całe ciało.
- Niczego nie wymuszaj. Pod żadnym pozorem nie wykonuj ćwiczeń poprzez nacisk.
- Jeśli masz mało czasu na wykonanie swoich ćwiczeń oczyszczających, skoncentruj się na jednym lub dwóch wybranych ćwiczeniach i wykonuj je dokładnie i w całkowitym spokoju.
- Podczas ćwiczeń, które skupiają się na wybranych partiach ciała, postaraj się możliwie rozluźnić pozostałe partie ciała.

Świadome ćwiczenie

Podczas ćwiczeń zwracaj zawsze uwagę na swój oddech! Ponieważ oddech, który równomiernie przepływa przez nasze ciało, poprzez ruch wydalą z niego swobodne substancje trujące. Dzieje się tak tylko w przypadku prawidłowego oddychania. Prawidłowe oddychanie oznacza oddychanie przeponą. Poprzez głębokie wydychanie wydalasz z ciała szkodliwy dwutlenek węgla i wspierasz w ten sposób odkwaszenie organizmu. Długi wydech odpręża i pomaga przy obniżeniu poziomu stresu. Podczas powolnych i świadomych wdechów do płuc zostaje dostarczony tlen, który następnie dociera do układu krwionośnego. Ten tlen działa niczym paliwo przy produkcji energii, która niezbędna jest przy wszystkich funkcjach w ciele.

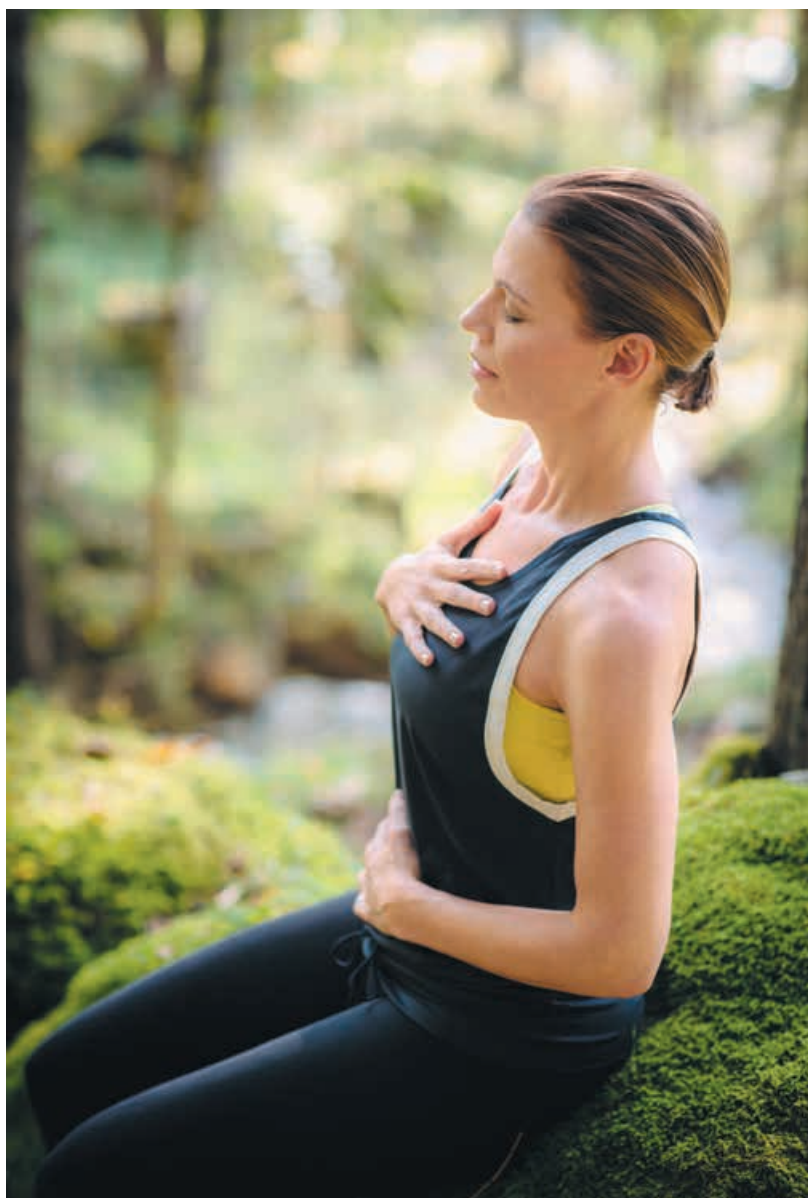
Poprzez oddech mamy wpływ nie tylko na odtruwanie organizmu i dostarczanie tlenu, ale również na nasze uczucia. Kto oddycha świadomie, automatycznie wyłącza swoje myśli i tym sposobem odtruwa swoją duszę. W dzi-

siejszych czasach jesteśmy uczeni tłumić swoje emocje. Powstrzymujemy się od serdecznego śmiania i od rozkosznego wzdychania, a przez to pozbawiamy siebie szansy na kilka głębokich, odprężających oddechów – oraz na to, aby skorzystać z towarzyszących temu uczuć. Każdy ma swój indywidualny wzór oddychania, odzwierciedlany przez duszę. Kto przeżył w życiu coś fatalnego lub jest nerwowym typem człowieka, oddycha zazwyczaj płytko i niespokojnie. Przy obniżonym samopoczuciu oddech staje się ciężki, a klatka piersiowa ciasna. Zestresowani ludzie są skłonni do tego, aby kurczyć swoje mięśnie na plecach. Plecy stają się wówczas nieelastyczne i sztywne.

Podczas tłumienia emocji kurczą się również mięśnie brzucha oraz przepona. Pomocne dla naszego ogólnego samopoczucia jest sprawienie, by oddech przepływał swobodnie, czysto, lekko, głęboko i pewnie. Praca ciała podczas detoksu jest świetną okazją, aby to wyćwiczyć.

Ćwiczenie na boso

Najlepiej wykonuj swoje ćwiczenia oczyszczające na boso. Trenowanie na boso jest najprostszym sposobem, aby wzmocnić sklepienie stopy, rozluźnić łydki, polepszyć całkowitą stabilność stóp oraz wspomóc prawidłowe ukształtowanie mięśni. Podczas ćwiczenia na boso wspierany jest zmysł równowagi, poprawia się centrum mięśniowe oraz zmniejsza się ryzyko obrażeń. Dodatkowo poprawia się pozycja sklepienia stopy. Ćwiczenia te sprzyjają również szerszemu rozstawowi palców stóp. Przede wszystkim mięsień zginacz palców na spodniej części stopy tworzy podporę i elastyczność. Mięśnie te w butach w dużej mierze ułożone są luźno i dlatego często nie rozwijają się optymalnie.



Świadome oddychanie wspomaga oczyszczanie ciała.

Możesz ćwiczyć na bosą na stojąco lub też na antypoślizgowej macie. Uwaga dotycząca normalnych skarpetek: aby uniknąć poślizgnięcia, najlepiej używaj antypoślizgowych, pięciopalcowych skarpetek.

Ćwiczenie indywidualne

Ćwiczenia ruchowe wykonuj najlepiej w towarzystwie doświadczonego nauczyciela, który będzie cię motywował oraz może wziąć pod uwagę twoje indywidualne założenia i ograniczenia i ewentualnie zapobiegnie temu, abyś wymagał od siebie zbyt wiele. Każdy jest inny i potrzebuje również innej intensywności ćwiczeń. Uważaj zawsze na to, co robisz, aby było to dobre dla ciebie i było tym, czego potrzebujesz.

Ćwiczenia podczas menstruacji

W ajurwedzie menstruacja postrzegana jest jako proces oczyszczania. Istnieje wiele rozpraw na temat tego, jak kobiety powinny się zachowywać podczas menstruacji, co mogą, a czego nie, czy ćwiczenie jest dobre czy nie itp.

Każda kobieta jest inna i indywidualny cykl nie zawsze jest taki sam. Obserwuj siebie uważnie i czule oraz z troszcz



Ćwicz na bosą.

się o to, aby było ci dobrze ze swoim ciałem i swoimi potrzebami. Zaufaj swojemu ciału oraz swojej intuicji, kiedy będziesz podejmować decyzję, czy i w jakim zakresie chcesz ćwiczyć podczas menstruacji.

Ćwiczenia podczas przyływu emocji

Część dotycząca ćwiczeń omówiona jest szczegółowo. Ćwiczenia są wyczerpująco opisane, znajdziesz wiele detalicznych wskazówek, na co powinnaś zwracać uwagę podczas ćwiczeń. Im bardziej zagłębisz się w temat ćwiczeń, tym bardziej będziesz miała przecucie, że faktycznie jesteś w swoich ćwiczeniach tu i teraz. Mimo swojego dokładnego opisu ćwiczenia są świadomie tak przedstawiane, żeby były lekkie i łatwe w wykonaniu oraz żeby mogły być również poprawnie wykonane przez sportowego laika. Wyzwanie polega na tym, żeby ćwiczenia powtarzać przez dłuższy czas i w ramach tego pozwolić sobie na występujące odczucia ciała. Może być tak, że odczujesz ciepło, że powstanie wrażenie palenia lub pieczenia. W takim wypadku po prostu ćwicz dalej. Wówczas doświadczysz, że w twoim ciele tworzą się wyraźne blokady: gdzie trzymam mocno? gdzie może wszystko spłynąć? Obowiązuje zasada, aby reakcje ciała tylko wyczuwać, bez oceniania ich. Również uczucia takie, jak złość, agresja i niechęć tylko obserwować w momencie występowania, nie identyfikując się z nimi. Nie jest to zawsze proste i nie udaje się na początku za każdym razem, ale nie daj się zniechęcić i ćwicz dalej.

Idealnie ćwiczenia oczyszczające mają miejsce wtedy, gdy podczas ćwiczenia przejdiesz bezstresowo przez wszystkie te uczucia, jednocześnie zachowując poświęcenie, radość i dyscyplinę. To cały czas będzie wielkim wyzwaniem, które na szczęście jest wykonalne.

Ćwiczenie z uwzględnieniem ograniczeń

Obchodź się świadomie ze swoim ciałem, traktuj je z odpowiedzialnością osobistą i obserwuj zawsze, co jest dla ciebie dobre, a co nie. Mimo tego radzę ci zachować szczególną ostrożność przy:

- ostrych stanach zapalnych,
- wysokim ciśnieniu krwi,
- ciężkich chorobach psychicznych,
- ciężkich zakłóceniach sercowo-krwioobiegowych,
- ciąży,
- silnym podwyższonym ciśnieniu w głowie,
- dużym wewnętrznym napięciu,
- ekstremalnie naciągniętej muskulaturze ramion i karku.

Warunki ramowe

- Swoje ćwiczenia oczyszczające praktykuj w spokojnym miejscu.
- Zwracaj uwagę na wygodne ubranie, które daje ci swobodę ruchu i cię ogrzewa. Ciepło wspiera proces odtruwania.
- Wypróbuj, kiedy dla ciebie jest najlepszy czas na wykonywanie ćwiczeń i spróbuj zachować pewną regularność.
- Idealna do ćwiczeń ruchowych jest miękka, antypoślizgowa mata, zaś dla ćwiczeń na podłodze w miarę możliwości używaj alternatywnie do podłożenia koc lub ręcznik.
- Przygotuj sobie poduszkę do siedzenia.
- Ostatni (lekki) posiłek powinien być spożyty dwie lub więcej godzin przed ćwiczeniami.
- Jeśli jesteś w ciąży, poradź się swojego lekarza odnośnie rodzaju i intensywności zalecanych ćwiczeń.

- Nie daj się zniechęcić zdjęciami w części ćwiczeniowej. Przedstawione pozycje ciała są pozycjami końcowymi – poprzez regularne ćwiczenia ruchowe będziesz wykonywać je coraz dokładniej. Zaufaj swojemu ciału. Jeśli jesteś w danej pozycji najgłębiej, jak potrafisz, oznacza to, że ta pozycja jest dla ciebie prawidłowa. „Perfekcyjnie” nie wyjdzie nigdy.
- Podnoś się powoli, zawsze zwracaj uwagę na to, co jest dla ciebie dobre.



Vital
GWARANCJA ZDROWIA



**Czujesz się przemęczony, wyczerpany i słaby?
Cierpisz na zaburzenia snu, bóle głowy
lub problemy z trawieniem?
Zamiast szukać tabletek - oczyść organizm!**

90% wszystkich chorób i złego samopoczucia spowodowanych jest zanieczyszczeniem organizmu. Dzięki tej książce z łatwością rozpoznasz czy Twój organizm wymaga detoksu.

Samodzielnie zestawisz z pojedynczych komponentów indywidualny, dostosowany do Ciebie program oczyszczający. Możesz wybrać kurację jednodniową, weekendową czy dwutygodniową.

Program obejmuje:

- ✓ **Prawidłowe odżywianie**, które dostosujesz w zależności od potrzeb. Dobierzesz optymalną częstotliwość posiłków oraz znajdziesz przepisy na napoje, zupy, dania głównie i przekąski.
- ✓ **Ruch** oraz łagodne ćwiczenia oddechowe i rozluźniające, które wspomogą odtruwanie, wpłyną na regenerację ciała i poprawią jakość snu.
- ✓ **Mentalne oczyszczenie**, które pomoże Ci zredukować skutki stresu.

Poczuj się dobrze we własnym ciele.



Patroni:

DOLCEVITA
celebruje życie



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-50-3



9 788365 404503