

DETOKSIFIKACIJA I UNOS PRIRODNIH HRANLJIVIH SASTOJAKA U ORGANIZAM

Pročišćavanje, pa liječenje



Detoksifikacija organizma, odnosno pročišćavanje od raznih otrova u ljudskim organima, u prirodnoj medicini se smatra glavnim preduslovom za dobro zdravlje i liječenje bolesti. Ako se tome doda unos prirodnih hranljivih sastojaka u organizam, onda su šanse za izlječenje brojnih bolesti savremenog svijeta velike, s tim da su određeni oporavak i poboljšanje zdravlja na ovaj način svakako osigurani.

Iako zvuči kao nevjerovatno, ili možda komplikovano i teško, detoksifikacija i unos hranljivih sastojaka su jednostavni, a olakšavajuća okolnost je ta da se rade istovremeno kroz jedan isti proces.

Taj proces najbolje se sprovodi kroz konzumiranje prirodnih cijedenih sokova od svježeg voća i povrća. Ovakvi sokovi bi trebalo da budu naša svakodnevnica. U slučaju da ih ne konzumiramo tako često, onda bi s vremena na vrijeme, makar četiri puta godišnje, trebalo uraditi detoksifikaciju.

Najbolji način za to je konzumiranje sokova na prazan stomak, odnosno kroz post. Naravno, sokovi se mogu piti i ako se ne posti, čak su i rezultati često dobri.

Terapija konzumiranja sokova uz post može se sprovoditi tokom samo jednog ili dva dana. Iskustva pokazuju da je konzumacija pet do deset dana najefektnija. To znači da se tokom tih dana dok traje terapija piju samo sokovi, a da se ništa ne jede. Organizam se u to vrijeme zapravo nahranjuje brojnim sastojcima iz sokova, tako da ovakav post ne znači izgladnjivanje, već se organi odmaraju od varenja i drugih procesa povezanih sa jelom.

Terapija može da podrazumijeva da jutarnji i večernji sok budu voćni, a tokom dana od povrća, iako terapija može da bude od sokova samo od povrća ili samo od voća zavisno od traženog i željenog cilja, ili prirode bolesti. Ciljevi mogu da budu podmlađivanje, oporavak, gubitak tjelesne težine..., ali i „napad“ na određenu bolest (dijabetes, sve vrste kancera, visok krvni pritisak, artritis, bolesti srca, problemi sa prostatom, gojaznost...). Zato su i terapije različite.

Postoje i terapije koje su „generalno“ dobre, i na taj način „generalno“ utiču na poboljšanje zdravlja, bez obzira na to kakav problem imate, i da li uopšte imate problem. Jedna od takvih terapija je konzumiranje soka od najmanje desetak vrsta povrća, koja se pokazala više nego uspješna za detoksifikaciju i unos prirodnih hranljivih sastojaka, pa samim tim i za oporavak i unapređenje zdravlja.

Preporučljive namirnice za pripremanje ovog soka su: kelj, brokoli, celer, zelena salata, peršun, spanać, raštan, krastavac, cvekla, crvena paprika, đumbir i, kao dodatak, zelena kisela jabuka. U svakoj varijanti, količina soka koju treba popiti za dan je između litar i po i dva.

Da bi se neko odlučio za ovakvu terapiju, logično je da, osim što mora znati od kojih namirnica se pripremaju sokovi, treba da zna i zašto su ovakvi sokovi dobri i poželjni.

S obzirom na to da je prirodna medicina najrazvijenija u Americi, konzumacija prirodnih sokova je na neki način i tamošnji izum, iako ne treba neko preveliko znanje iz medicine da bi neko znao da je za organizam korisno sve što je prirodno, pa tako i sokovi od voća i povrća. Definitivno je da povrće igra nešto značajniju ulogu kada je konzumacija sokova u pitanju, jer sokovi od voća mogu biti „udar“ na pankreas ako nijeste oprezni prilikom pripremanja i kombinovanja voćki, za razliku od ishrane gdje je voće možda u blagoprednosti u odnosu na povrće, osim ako nemate problem sa dijabetesom.

U gore navedenim namirnicama koncentrisani su ključni vitamini (A, kompleks vitamina B, C, E, K...), ključni minerali (kalcijum, magnezijum, gvožđe...), zatim enzimi i drugi sastojci, poput beta karotina, bez kojih organizam i organi ne mogu da funkcionišu na pravi način.

Postoji i niz drugih vitamina, minerala i sastojaka,

koji imaju važnu ulogu u funkcionisanju čovjekovog organizma i njegovog zdravlja, a koji su sadržani u nabrojanoj povrću. Takođe, svako od pojedinačnog povrća samo po sebi ima „čudotvorno“ dejstvo na organizam, upravo jer je bogato svime što je čovjeku potrebno za zdrav i normalan život.

Na primjer, cvekla, između ostalog, sadrži betanin, betain, glutamin... i svrstava se u ljekovito povrće koje čini krvne sudove zdravijim, reguliše krvni pritisak, smanjuje holesterol, podstiče razmjenu materija, stimuliše efikasnije funkcionisanje jetre...

Od vitamina u cvekli ima najviše vitamina C, karotina, B1 i B2. Ovo povrće može da se pohvali i gotovo čitavim spektrom minerala koji su neophodni čovjeku za život i optimalno funkcionisanje: gvožđe, kalijum, natrijum, fosfor, kalcijum, magnezijum, fluor,

zdravstveni problemi, a najčešće su to povećan holesterol, dijabetes, krvni pritisak, zakrečenje krvnih sudova, kancer, glavobolje, bolesti kože, moždani udar, slabljenje vida, ubrzano starenje, artritis itd., zavisno od toga čemu je čovjek najviše podložan i šta mu najviše nedostaje u organizmu.

Konzumacija soka od više vrsta povrća, osim što ishranjuje organizam, prije svega, krvne ćelije, istovremeno doprinosi detoksifikaciji organizma, odnosno izbacivanju otrova jer se u skoro svakoj od navedenih vrsta povrća nalaze antioksidansi i druge „ubice“ otrova i „slobodnih radikala“.

Konzumiranje soka tokom dana se preporučuje u čaši od dva decilitra, na svakih sat ili sat i po vremena, odnosno između litar i po i dva litra soka dnevno. Između vremena u kojem se pije sok, preporučuje se kon-



sumpor, jod, brom, litijum... Za razliku od ostalog povrća, sadrži i određenu količinu kobalta. I sve ostale biljke, slično cvekli, su prirodno bogate.

Kombinacija svih navedenih biljaka i svih sastojaka u njima čini napitak koji je organizmu potreban, između ostalog, i za „izgradnju“ krvi, i daje mu ono što čovjek kroz nezdrav način života i hranu koju konzumira, ne unosi dovoljno. Bio bolestan ili zdrav, čovjeku su ovakvi napici neophodni zato što organizmu nedostaju živi hranljivi sastojci.

Živi hranljivi sastojci nalaze se jedino u sirovim biljkama, a u slučaju kada su te biljke prokuvane ili zapečene, sastojci se gube u značajnoj mjeri.

Jedan od razloga za loše zdravlje i bolesti je upravo nedostatak hranljivih sastojaka u organizmu, koji su ključni za funkcionisanje organa kao „gorivo“ i „ulje“. Takođe, ako se u nedostatku hranljivih sastojaka tijelo opteretiti i konzumiranjem kafe, alkohola, cigareta i nezdravom ishranom bogatom masnim i šećerom, onda je posljedica svega toga trovanje organizma i slabljenje imunog sistema, nakon čega slijedi slabiji rad organa i

zumiranje vode, po mogućnosti više od litar dnevno. Voda dodatno doprinosi poboljšanju zdravlja, unapređenju rada i detoksifikaciji. Veoma je važno da se za vrijeme terapije ne konzumiraju kafa, alkohol i cigarete, da bi terapija bila uspješna.

Takođe, svi oni koji imaju problem sa zadržavanjem tečnosti u tijelu, morali bi biti nešto oprezniji i umanje dnevnu količinu soka od preporučene.

Na pročišćavanju organa i unapređenju njihovog rada u dobroj mjeri utiče i post, odnosno prekid sa ishranom za vrijeme terapije konzumiranja sokova. Post je poželjan jer se na taj način organizam odmarala od napora kojima je neprekidno izložen, iako ima i mnogih drugih efekata, kao što je lučenje hormona za podmlađivanje i regenerisanje.

Za pripremanje ovakvih sokova potreban je sokovnik, a ne blender, a što se tiče mjera, odnosno koliko koja biljka treba da učestvuje u ukupnoj količini, preporučuje se sljedeće: zeleno povrće treba da dominira, ne treba da bude više od dvije cvekle, đumbira treba da bude vrlo malo (jedno

parče veličine od nekoliko centimetara), po dvije ili tri paprike i krastavaca, a broj zelenih jabuka se stavlja po želji i od njih dosta zavisi ukus soka. Podrazumijeva se da biljke moraju dobro biti isprane vodom prije pripreme, kao i to da se u sokovnik stavljaju i korijen i listovi i kora. Nije dobro da sok u firžideru stoji duže od dva dana.

Često postavljano pitanje je „šta sa pripremanjem soka ako neka od biljaka sa spiska fali“. Odgovor na to je jednostavan – pripremite sok sa onim biljkama koje ste uspjeli da nabavite, iako nastojite da dođete do svih.

Moguće nuspojave tokom terapije su: glavobolja, pad pritiska, mučnina, češći odlasci u toalet, iako nerijetko i nema nuspojave. Sve su to zapravo simptomi detoksifikacije, nakon čega onda slijede neki drugi simptomi, kao što su dobro raspoloženje, više energije, bolje zdravlje...

Zdravko VUČINIĆ

