



MED Központ- Autoimmun program



MED Központ- Autoimmun program

MED Központ előadók

Kokaveczné Nagypál Katalin - Táplálkozási terapeuta/ Functional Diagnostic Nutrition Practitioner - Health Coach

Sinka Miléna - Táplálkozási tanácsadó/Nutritional Consultant - Certified Primal Expert

Vegyszerek és szennyeződések nem csak az általunk fogyasztott élelmiszerekben vannak, hanem napi szinten belélegezzük, felszívjuk (pld. bőrön keresztül) vagy használjuk a mérgező anyagokat tartalmazó tárgyakat, eszközöket.

Az alacsony szintű, de állandó szennyeződés sokkal rosszabb a szervezetnek, mint egyetlen akut támadás, hiszen a sok mérgező anyag kumulatív azaz a mérgek hatása a szervezetre összeadódik, hosszú távú stressz forrása lesz az immunrendszernek.

CÉL:

1. maximalizálni a test természetes méregtelenítési folyamatait
2. minimalizáljuk a toxinok okozta szennyeződést



TISZTÍTÓKÚRA

Melyek a méregtelenítést végző szerveink?

A máj, a vesék és az izzadságmirigyek

Hogyan történik a méregtelenítés a szervezetben?

A legtöbb toxin zsírban oldódó ezért először vízben oldódóvá kell átalakulniuk, hogy kiválasztódhassanak az epében, a vizeletben, vagy az izzadságban.

Melyek a méregtelenítést végző szerveink?

A máj, a vesék és az izzadságmirigyek

Hogyan történik a méregtelenítés a szervezetben?

A legtöbb toxin zsírban oldódó ezért először vízben oldódóvá kell átalakulniuk, hogy kiválasztódhassanak az epében, a vizeletben, vagy az izzadságban.

STRATÉGIA 1.

Természetes módszerekkel a megtisztulásért (a szervezeten belül)

1. 9 csésze kénben gazdag , zöld leveles, színes zöldség (iolok, flavonoidok)
2. Tengeri hínár és alga fogyasztása (szelén, jód egyéb ásványi anyagok)
3. Belsőségek (cink, koenzimQ10, aminosavak)
4. Fűszerek: javítják a különféle enzimek méregtelenítő hatását (májban, vesékben és a mirigyekben egyaránt)

Használjuk szabadon a következő fűszernövényeket !

aloe,gyömbér,borsmenta,rozmarin,sáfrány,kurkuma,bojtorján,máriatövismag

5. Egyéb kiváló terápiák : Izzadás, iszapterápia,hámlasztás

6. Gluthation (koncentráltan található a májban) - fokhagyma, hagyma, keresztesvirágúak vagy táplálékkiegészítő formájában

STRATÉGIA 2.

Természetes megoldások, a szervezet külső védelme a fókuszban

1. Tisztítsd meg a levegőt az otthonodban > HEPA szűrő
2. Tisztítsd meg a vizet, amit megiszol és amelyben megfürdesz > RO szűrő és kerüld a műanyag csomagolású palackozott folyadékokat
3. Vásárolj tiszta élelmiszereket (részletek a 2. modulban)
4. Használj tiszta szépségápolási cikkekét és természetes takarítószeret , mint pld. az ecet. citromlé, szóda bikarbóna és mosódió
(Lásd néhány szépségápolási receptünket a letölthető anyagok között)
5. Szabadulj meg a lehető legtöbb műanyagtól > BPA és csomagolásmentesség
6. Dobd ki a TEFLON edényeket, használj üveg, kerámia vagy nemesacél eszközöket a konyhában!
7. Kerüld a nehézfém szennyeződést (ólom, higany, arzén)
8. Minimalizáld az elektromos készülékeket , tartsd őket kikapcsolt állapotban
9. Nézz meg a fogaidat, cseréld ki a nehézfém töméseidet (biológiai fogászat)
10. Vedd körül magadat természetes anyagokkal (bútorok, falfestékek, ágynemű)