

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**KROHN, JACQUELINE**

**Manual de detoxifiere naturală / dr. Jacqueline Krohn, Frances Taylor, Jinger Prosser. - București : Editura Ganesha, 2019**

2 vol.

ISBN 978-606-8742-42-7

**Vol. 2. : - 2019. - ISBN 978-606-8742-76-2**

I. Taylor, Frances

II. Prosser, Jinger

615

**The Whole Way to Natural Detoxification**

Copyright © 1996 Jacqueline Krohn

© Editura Ganesha, 2019

*Toate drepturile acestei ediții în limba română aparțin*

*Editurii Ganesha*



Tel. 0722 264 594

e-mail: [contact@edituraganesha.ro](mailto:contact@edituraganesha.ro)

web: [edituraganesha.ro](http://edituraganesha.ro)

Tiparul executat la:

**Ganesha Publishing House**

Tel: 021-423.20.58, fax: 0372.896.105

e-mail: [contact@ganesa.ro](mailto:contact@ganesa.ro), [ganesa.ro](mailto:ganesa.ro)

manual de

# Detoxifiere naturală

DR. JACQUELINE KROHN

FRANCES TAYLOR

JINGER PROSSER

VOLUMUL 2

editura  
**ganesha**  
2019

PARTEA A V-A: MODALITĂȚI DE DETOXIFIERE .....	1
13 BĂI, SAUNE ȘI HIDROTERAPIE .....	1
14 DIETĂ ȘI NUTRIȚIE .....	11
15 EXTRACTE ALERGENICE, PLANTE ȘI CHELAREA .....	55
16 EXERCIȚII FIZICE ȘI MASAJ TERAPEUTIC .....	69
17 ALTE METODE DE DETOXIFIERE .....	95
18 TOXINE ȘI PURIFICAREA LA COPII .....	139
19 TRATAMENTE MEDICALE CURENTE ȘI DETOXIFIEREA .....	157
POSTFAȚĂ .....	189
BIBLIOGRAFIE .....	190
GLOSAR DE TERMENI .....	205

## PARTEA A V-A

# MODALITĂȚI DE DETOXIFIERE

— 13 —

## BĂI, SAUNE ȘI HIDROTERAPIE

### BĂILE DE DETOXIFIERE

Băile de detoxifiere sunt numite uneori „sauna săracilor”. Băile sunt foarte utile pentru persoanele care au o bioacumulare toxică de xenobiotice. Apa fierbinte amplifică fluxul sanguin și activitatea capilară în apropierea suprafeței pielii, ajutând la eliminarea mai rapidă a toxinelor. De asemenea, căldura favorizează, transpirația și deschide porii, permițând transpirației care conține toxine să ajungă la suprafața pielii mai ușor. Deși este preferabil să folosim apă filtrată pentru aceste băi și apa menajeră, care conține clor, este totuși eficientă și utilă. Abordați aceste băi cu prudență și bun-simț. Dacă încărcătura dumneavoastră chimică este extrem de crescută, vă pot face să vă simțiți foarte rău. Este bine să fiți cu cineva în casă atunci când faceți baia de detoxifiere, pentru situația în care pot apărea simptome și ați avea nevoie de asistență. Dacă simțiți amețeli, dureri de

cap, epuizare, oboseală, greață sau slăbiciune, vă opriți. O idee mai bună ar fi să aveți un medic care supraveghează programul dumneavoastră de detoxifiere.

Cada de baie trebuie să fie impecabil de curată pentru o baie de detoxifiere; vreți să scăpați de toxine, nu să absorbiți altele. *Înainte de a începe băile de detoxifiere, faceți o serie de băi calde, cu apă curată.*

Urmați aceste instrucțiuni generale atât pentru băile normale, cât și pentru cele de detoxifiere:

- înainte de a face baia, spălați-vă bine trupul la duș cu un săpun pe care îl tolerați și frecați cu un burete de baie sau un prosop aspru, pentru a elimina excesul de uleiuri de pe trup. Clătiți bine;

- umpleți cada cu apă atât de fierbinte pe cât puteți tolera, fără să vă opăriți pielea. Acoperiți scurgerea de preaplin a căzii, astfel încât nivelul apei să fie suficient de mare pentru a vă scufunda până la gât;

- începeți cu cinci minute de rămas în apa fierbinte. Creșteți treptat durata cu intervale de câte cinci minute, până ajungeți la 30 de minute fără a avea simptome. Este posibil ca aparent să vă simțiți bine când stați în apa fierbinte, dar este extrem de important să nu depășiți limita de timp. Uneori, simptomele nu apar până a doua zi;

- dacă aveți simptome imediate de nesuportat, evacuați cada. Stați în cadă până simțiți că vă puteți ridica în picioare în siguranță și puteți ieși. Dacă încercați să ieșiți din cadă în timp ce vă simțiți slăbiți, s-ar putea să cădeți.

- după baie faceți un duș de curățare. Îndepărtați bine cu săpun și clătiți, pentru a elimina toxinele depuse pe piele în timpul băii. Toxinele rămase vor fi reabsorbite. Dacă continuați să transpirați, repetați dușul;

- faceți băi de detoxifiere de trei ori pe săptămână, până când se îmbunătățește sănătatea dumneavoastră generală. Apoi, faceți băile o dată sau de două ori pe săptămână;

- dacă aveți expuneri chimice neobișnuite, creșteți numărul și frecvența băilor;

- unii oameni se detoxifică în cicluri, iar băile de detoxifiere s-ar putea să trebuiască repetate în serii. Uneori pot trece mai multe luni între episoade;

- luați doza tolerată de vitamina C, înainte și după fiecare baie. Aceasta va ajuta organismul să elimine toxinele ajunse în sânge. Dacă luați suplimente nutriționale antioxidante, luați-le înainte de baie;

- beți un pahar de 250 ml de apă în timpul băii.

#### TIPURI DE BĂI DE DETOXIFIERE

Atunci când puteți face o baie simplă, cu apă fierbinte, timp de 30 de minute, fără simptome, puteți începe băile de detoxifiere. Mai multe substanțe pot fi folosite în apa de baie pentru a ajuta la detoxifiere. Urmați instrucțiunile generale pentru baie, adăugând una dintre substanțele enumerate mai jos, în apa de baie. Cu excepția sărurilor Epsom, este posibil să trebuiască să folosiți prin rotație celelalte substanțe, deoarece eficacitatea lor poate scădea rapid, dacă nu este lăsat un interval de timp între utilizări.

**Băi cu săruri Epsom.** Sărurile Epsom ajută la eliminarea toxinelor prin activarea mișcării fluidelor în țesuturi și prin creșterea transpirației. Sărurile funcționează ca un contrairitant asupra pielii, pentru a crește aportul de sânge, și modifică și pH-ul suprafeței pielii. Componenta de sulf a sărurilor Epsom ajută și la detoxifiere. Izvoarele de sulf au fost întotdeauna cunoscute pentru proprietățile lor medicinale și purificatoare.

Începeți cu 1/4 de ceașcă de săruri Epsom. Creșteți treptat cantitatea cu fiecare baie, până când ajungeți la patru cești pentru fiecare cadă cu apă curată. Dacă simțiți simptome la oricare dintre concentrații, rămâneți la acel nivel până când puteți sta 30 de minute fără să apară simptome.

**Băi cu oțet din cidru de mere.** Oțetul acționează și ca un contrairitant, amplificând circulația sângelui prin piele și schimbând pH-ul pielii. Începeți cu 1/4 ceașcă de oțet de cidru de mere în apa de baie. După un timp, creșteți gradat această cantitate la o ceașcă pentru fiecare cadă.

**Băile cu Clorox.** Utilizați doar lichidul înălbitor de la firma Clorox, adăugând două linguri la o cadă plină cu apă curată. Persoanele sensibile la clor nu pot folosi Clorox.

**Băi cu apă oxigenată.** Utilizați până la 250 ml de peroxid de hidrogen alimentar cu concentrația de 35% într-o cadă plină cu apă caldă.

**Băi cu bicarbonat de sodiu.** Praful de copt sau bicarbonatul de sodiu creează o baie alcalinizantă, pentru a restabili echilibrul acid / alcalin prin osmoză. Este util în special pentru curățarea și uscarea plăgilor, a rănilor deschise. Utilizați 250 g de bicarbonat de sodiu într-o cadă de apă. Băile cu bicarbonat de sodiu și sare de mare sunt eficiente pentru detoxifierea expunerii la raze X și radiații. Utilizați cantități egale de bicarbonat de sodiu și sare de mare neiodată, adăugând până la 450g din fiecare.

**Băi cu rădăcină de ghimbir.** Proprietatea de fierbinte a ghimbirului provoacă transpirație. De asemenea, stimulează și atrage toxinele la suprafața pielii. Tăiați o rădăcină de ghimbir în bucăți mici, puneți-o într-o oală cu apă și apoi la fiert până dă în clocot. Opriti focul și lăsați totul acoperit 30 de minute. Strecurați amestecul și turnați lichidul în cada de apă caldă și curată.

**Baia cu argilă.** Argila este cel mai frecvent utilizată în comprese sau împachetări. Totuși, acțiunile de extragere a toxinelor și alcalinizare a băilor cu argilă ajută și la detoxifiere. Utilizați 1/2 ceașcă de argilă într-o cadă de apă. Există mai multe tipuri de argilă pe piață, toate bune pentru baie.

**Băi cu rădăcină de brusture.** Băile cu rădăcină de brusture ajută organismul să excreteze acid uric. De asemenea, ele ajută la curățarea abceselor și a urticariei. Fierbeți o mână de rădăcină de brusture în 2 l de apă, timp de 30 de minute. Strecurați și turnați lichidul în cada cu apă fierbinte.

**Băi cu paie de ovăz.** Băile cu paie de ovăz îmbunătățesc metabolismul pielii, ceea ce ajută organismul să se detoxifice. Fierbeți o mână plină de paie de ovăz în 2 l de apă, timp de 25 de minute. Strecurați și turnați lichidul în cada cu apă fierbinte.

**Băi cu ceai de plante.** O serie de ceaiuri din plante pot fi folosite în băile de detoxifiere pentru a ajuta la eliminarea substanțelor chimice: cătușnică, coada-șoricelului, mentă, tătăneasă, șofran sălbatic, iarba-fiarelor, mușețel, verbină albastră și coada-calului. Utilizați o ceașcă de ceai fiert la o cadă de apă fierbinte și curată. Folosiți numai *unul* dintre aceste ceaiuri la o baie. Persoanele sensibile ar putea să nu tolereze unele dintre aceste plante.

## SAUNE

### TIPURI DE SAUNE

O saună este o cameră relativ etanșă cu platforme și bănci din lemn. Aerul este menținut proaspăt de un sistem special de ventilație, care preîncălzește aerul exterior înainte de a intra în saună. Pentru o bună ventilație, aerul trebuie schimbat de șase ori pe oră.

Există două tipuri de bază de saune: uscate și umede. În cazul saunei uscate nu se adaugă umezeală în saună. În saunele umede este utilizat aburul. Cea mai obișnuită sursă de abur este un generator de abur, dar unele saune folosesc apa turnată peste roci încălzite. În saunele umede sau cu aburi, umiditatea este controlată pentru a menține astfel până la 60 g de vapori de apă / kg de aer.

Electricitatea este cea mai obișnuită sursă de căldură pentru saună, iar căldura cu infraroșu este și ea frecvent utilizată. Temperatura trebuie menținută între 60 și 65 °C pentru cei cu boli de mediu și persoanele cu o încărcătură mare de toxine.

**ATENȚIE:** Femeile însărcinate nu ar trebui să facă saună. Căldura de la saună poate provoca deteriorarea tubului neural la făt, în timpul primului trimestru de sarcină. Deoarece multe femei nu știu că sunt însărcinate în acest interval, femeile aflate la vârsta fertilă ar trebui să facă un test de sarcină înainte de a începe tratamentul la saună. De asemenea, bolile de inimă, de rinichi și anemia constituie contraindicații pentru tratamentul saunei.

În saunele moderne, pereții și podelele sunt adesea din faianță și beton, mai degrabă decât din lemn. Curățirea este mai ușoară, ceea ce poate fi important în saunele care sunt folosite exclusiv pentru regimurile de detoxifiere. Băncile și platformele este cel mai bine să fie din lemn de plop, pentru a menține la minimum emisia de terpene. În saunele în care emisia de gaze este tolerată, ele pot fi făcute din cedru, care adaugă aroma sa (terpenele) în aer.

Complexul care deține sauna poate include în plus camere de răcorire, pe lângă sălile de duș. Unele programe de saună implică o răcorire blândă, în timp ce altele folosesc dușuri reci, o baie în lac (chiar printr-o gaură făcută în gheață) sau rostogoliri în zăpadă. Dacă există probleme de sănătate este de preferat răcirea naturală sau cu un duș cald.

## PROGRAM DE PURIFICARE PRIN SAUNĂ

„Stresul termic” al unei saune este foarte eficient în eliberarea toxinelor stocate în grăsimile din celule. Utilizarea unei saune este o parte importantă a unui program de detoxifiere.

Când vrei să faceți saună pentru detoxifiere, alegeți o saună uscată, sigură din punct de vedere ecologic, cu purificatoare de aer atașate la unitățile de circulație a aerului. Saunele comerciale din cluburile de sănătate sunt în general prea fierbinți, au concentrații neadecvate de oxigen și nu sunt bine construite din punct de vedere ecologic.

Se recomandă saunele uscate, deoarece sporesc transpirația și astfel grăbesc detoxifierea. Un program complet de purificare prin saună trebuie să includă exerciții fizice, un timp petrecut într-o saună uscată și un duș de curățare urmat de un masaj. Atât exercițiile, cât și timpul de saună trebuie crescute gradat, astfel încât stresul asupra trupului să fie diminuat.

Faceți 20 de minute exerciții, apoi intrați în saună. Timpul maxim de saună ar trebui să fie de 30 de minute. Un duș de curățare după aceea spală toxinele excretate în saună și le împiedică să fie reabsorbite. Masajul stimulează, relaxează și amplifică circulația sângelui, ceea ce ajută la purificare.

În timp ce transpirați în saună asigurați-vă că înlocuiți lichidele pierdute. Beți multă apă, atât atunci când vă aflați în saună, cât și după aceea, pentru a ajuta rinichii să elimine toxinele.

De asemenea, suplimentele nutritive ajută procesul de purificare al saunei, în special antioxidanții. Uleiurile administrate pe cale orală aderă la toxine, iar ficatul și bila le îndepărtează din organism. (Consultați capitolul 2 pentru mai multe detalii.)



Aveți grijă la mirosul trupului atunci când faceți exerciții într-un program de detoxifiere. Toxinele se excrează în transpirație și pot provoca reacții altor persoane din saună sau din camera de exerciții. Îndepărtați imediat prosoapele folosite la dușul de după saună; ele vor fi impregnate cu toxine.

După finalizarea unei saune, permiteți-vă o perioadă de odihnă. Organismul are nevoie de această perioadă de odihnă pentru a se adapta și reechilibra.

Există saune portabile pentru acasă, numite uneori băi de cabinet. Ele sunt disponibile atât ca modele de saună umede, cât și uscate. Aceste saune permit capului să rămână răcoros și utilizatorul să respire aerul curat din exterior. Aveți grijă când alegeți o saună portabilă, deoarece părțile din plastic pot emite gaze. De asemenea, sunt disponibile saune mobile construite din lemn, pentru una sau două persoane. Sursa de căldură pentru aceste saune este asigurată de dispozitive cu infraroșii. Alegeți lemnul pentru acest tip de saună cu atenție, pentru a reduce la minimum emisia terpenelor. Plopul este cea mai bună alegere pentru persoanele sensibile.

## HIDROTERAPIA

Hidroterapia, ca știință, a fost fondată de Priessnitz, un țăran silesian, la începutul anului 1800. El folosea dușuri (jeturi puternice de apă îndreptate către o anumită zonă), băi reci, băi de generare a transpirației, comprese umede, băi de șezut și alte tratamente utilizate încă și astăzi.

Tratamentul hidroterapiei face uz de răspunsul organismului la căldură și la frig. Prima reacție a organismului la frig este de stimulare, iar reacția secundară este revigorantă, fortifiantă și tonică. Acest efect secundar al frigului produce

o piele moale, netedă, o senzație de căldură, un puls încetinit, respirații ușoare, căldură a pielii și transpirație.

Efectul primar al căldurii asupra trupului este unul stimulator, iar reacția secundară este depresia, sedarea și atonia. Efectul secundar al căldurii provoacă un puls rapid, scăderea transpirației, oboseală mentală, somnolență și slăbiciune musculară.

Hidroterapia crește circulația sângelui și a limfei, curăță pielea și îndepărtează impuritățile. Poate fi folosită pentru a ameliora durerea, a reduce febra, a reduce crampele, a induce somnul, calmează sistemul nervos, acționează ca stimulent, crește tonusul fizic și mental și servește ca anestezic local. De asemenea, va crește producția de urină și va provoca evacuarea intestinului, ambele ajutând la detoxifiere.

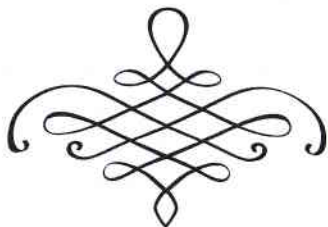
Durata și temperatura aplicațiilor din hidroterapie trebuie ajustate individual, iar medicul specialist în hidroterapie ar trebui să fie cel care recomandă cea mai bună metodă. Tinerii și bătrânii au o termoreglare mai slabă. Boala prelungită, oboseala sau anemia reduc toleranța unei persoane la temperaturi extreme. Presiunea, frecția, băuturile calde și exercițiile fizice pot îmbunătăți reacțiile, dar aplicarea prelungită a căldurii sau a frigului poate provoca leziuni ale țesuturilor și poate bloca reacția naturală.

## TIPURI DE HIDROTERAPIE

Există diferite tipuri de hidroterapie. Se folosesc băi, inclusiv de șezut, băi complete, băi locale și băi pentru transpirație. Cu excepția băilor pentru transpirație, aceste băi pot fi fierbinți, reci sau alternativ fierbinți și reci. De asemenea, compresele sunt un alt tip de hidroterapie și pot

Respect fierbinți, reci sau alternativ fierbinți și reci. Împachetarea în cearcafuri umede și reci, apoi acoperirea cu pături, produce transpirația pacientului.

Băile pentru transpirație, băile de vapori și inhalările cu aburi elimină congestia membranei mucoase. Dușurile sunt jeturi puternice de apă îndreptate spre o zonă locală sau generală. Dușurile pot fi fierbinți, reci sau alternativ fierbinți și reci. Dușurile reci asupra sternului sau coapselor stimulează rinichii; compresele reci sau alternativ fierbinți și reci sau dușurile asupra abdomenului stimulează ficatul. Băile fierbinți la picioare și gheața la ceafă pot ajuta la ameliorarea durerii de cap.



## DIETĂ ȘI NUTRIȚIE

### POSTUL

Ne folosim trupul 24 de ore în fiecare zi și nu prea ne gândim să îi permitem să se odihnească și să se regenereze și altfel decât prin somn. Avem tendința să avem mai multă grijă și să acordăm mai multă atenție autoturismelor noastre, decât stării și nevoilor organismului nostru. Într-o epocă a tehnologiei rapide și a stimulărilor tot mai mari, este important să oferim trupurilor noastre momente de odihnă și curățare. Este posibil ca purificarea să fie necesară de mai multe ori pe parcursul anului, poate chiar la fiecare schimbare de sezon.

Postul ajută trupul să se vindece și să reziste bolilor, infecțiilor și toxinelor. De fapt, este un răspuns instinctiv, adus în joc atunci când organismul are nevoie de toată energia pentru a face față bolii și regenerării. Postul eliberează cantitățile mari de energie utilizate de organele digestive, pentru a fi utilizate în altă direcție.

Postul oferă trupului posibilitatea de a reveni la starea sa naturală de homeostazie. În timpul postului, organismul produce celule noi, sănătoase, pentru a le înlocui pe cele uzate. Mulți oameni adoptă un program doar cu lichide, o zi în fiecare săptămână sau pentru o perioadă de trei zile o dată pe lună, permițând participarea conștientă la procesul de vindecare în desfășurare, mai degrabă decât amânarea acțiunii până la apariția unei crize de boală.