

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Ligia Pop

UN GHID
AL DETOXIFIERII
ÎN 15 ZILE

Fotografii de Raoul Pop

O EDIȚIE LITERA

CUPRINS

GÂNDURI DE ÎNCEPUT	7
CAPITOLUL 1	9
CAPITOLUL 2	23
CAPITOLUL 3	35
ZIUA 1	45
ZIUA 2	57
ZIUA 3	69
ZIUA 4	79
ZIUA 5	89
ZIUA 6	99
ZIUA 7	109
ZIUA 8	121
ZIUA 9	133
ZIUA 10	145
ZIUA 11	157
ZIUA 12	169
ZIUA 13	181
ZIUA 14	193
ZIUA 15	203
CAPITOLUL 4	213
GÂNDURI DE ÎNCHEIERE	217
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ	219

TREBUIE SĂ URMĂM NEAPĂRAT ÎNTREAGA DIETĂ SAU PUTEM DOAR CONSUMA ZILNIC ACESTE SUCURI?

Aceste sucuri și lichide benefice pentru organism pot fi consumate în completarea alimentației zilnice, indiferent dacă doriți să urmați întreaga cură sau să le consumați alături de un meniu variat. Să spunem că, pe lângă alimentația tradițională, bogată în produse animale, consumați și un suc întăritor ales la întâmplare din această carte. Este perfect și puteți face asta, fiindcă organismul fiecărui dintre noi, indiferent de alimentația aleasă, este zilnic avid de nutrienți complecși!

De ce avem nevoie de o cură cu lichide?

De multe ori luptăm din răsputeri, zi și noapte, pentru a ne îndeplini visurile și pentru a obține cât mai multe dintre lucrurile care ne pot face viața mai frumoasă și acest fapt nu este deloc rău. Trebuie doar să fim atenți ca aceste dorințe să nu ne consume toată energia și să ne facă să uităm că, dacă avem un corp sănătos și liniște interioară, toate acestea se vor împlini mai repede, fiindcă putem să ne concentrăm atenția asupra lor, nu asupra stării de sănătate care este perturbată de lipsa energiei, de durere, de suferință. Mintea umană poate fi foarte ușor ocupată de o mie de gânduri și de lipsa concentrării, atunci când ești chinuit de durere sau când simți că n-ai energie să duci ceva la bun sfârșit. De aceea, dacă ne regăsim într-o dintre categoriile de mai jos, este un semn mare de alarmă că organismul nostru are nevoie de o pauză, de o detoxifiere binemeritată.

- Lipsa vitalității, a puterii de muncă, a concentrării și o ceată densă peste toată gândirea.

- Senzație de greutate în corp care persistă atât după fiecare masă, cât și dimineața la prima oră.
- Constipație sau doar simplă balonare, însotită de crampe și gaze.
- Dacă observi o schimbare în rău a calității pielii și a părului.
- Dacă nu poți scăpa de cearcăne, care sunt un semnal de alarmă în primul rând al deshidratării și apoi al obozelii cronice și dacă alături de cearcăne mai ai și așa-numitele pungi sub ochi care nu dispar deloc, care indică în mod clar probleme majore cu rinichii etc.
- Dacă ai urmat multe tratamente medicamentoase și simți că sistemul imunitar este la capătul puterii, bombardat poate de diverse infecții recurente, cum ar fi candida, infecții urinare, negi de care nu poți scăpa, prezența inflamației manifestată prin dureri articulare, care de multe ori

indică un stil de viață în general acid (atât alimentație, cât și stare) și consumator de energie vitală.

Și lista poate continua, însă cu toții simțim când corpul nostru și-a pierdut echilibrul și, de aceea, trebuie să facem ce putem pentru a recăpăta terenul pierdut.

Ştim cu toții că trupul uman este format din cel puțin 65–75% apă și pierde zilnic prin transpirație, respirație, fecale și urină aproape 2–2,5 litri de lichid. Este greu pentru noi să înțelegem că aceste lichide trebuie înlocuite în permanență și că, dacă nu o facem, deshidratarea își spune cuvântul. Dacă hidratarea are loc într-un consum mare de sucuri bogate în clorofilă, proaspăt stoarse prin metoda presării la rece, prin consumul de ceaiuri din plante medicinale și băuturi naturale probiotice, întăritoare, pline de vitamine, minerale și proteine, vom descoperi că trupul ne va fi recunosător și va reacționa inițial prin stări normale de detox, urmate de cea mai minunată perioadă din viața noastră, când pielea va străluci, albul ochilor se va limpezi, culoarea ochilor se va intensifica, claritatea mentală se va accentua, lipsa concentrării va fi înlocuită cu petrecerea unui timp mai scurt pentru a realiza lucrurile pe care le făceați înainte într-un timp mai lung, somnul vi se va îmbunătăți, liniștea interioară va lua locul stresului, plus multe alte „bucurii reale” care să vor inunda viața. De voi va depinde dacă după perioada de detoxifiere veți păstra această stare de bine prin consumul mare de lichide sau dacă să veți întoarce la viața de dinainte, bogată în mâncare tradițională, uitând în mare parte de aceste bogății care să pot hidrata/intări organismul în mod natural.

Este bine de știut că, anual, trebuie să facem cel puțin două cure de detoxifiere cu ajutorul lichidelor, timp de cel puțin 10–15 zile. Ideal ar fi 30 de zile, însă este bine și o cură de 10–15 zile. Rețineți că niciodată nu se vor elimina toate toxinele, ci doar o mare parte din acestea. Detoxifierea profundă și completă se întâmplă, așa cum am spus, după aproximativ 7 ani de stil de viață ordonat, cu o alimentație foarte, foarte variată și cu o viață per ansamblu foarte organizată, ce ține de menținerea trupului, a sufletului și a minții sănătoase.

Există și cure ușoare cu sucuri, adică de 3, 5 sau 7 zile, în care să sunt promise rezultate. Acele cure să pot într-adevăr ajuta să treceți de prima fază, adică repaos digestiv care contribuie la începerea procesul de detoxifiere, însă nu se vor elimina prea multe toxine. Unele rezultate se vor vedea la anumite persoane, câteodată chiar și după 3 zile de detoxifiere cu lichide sau lichide combinate cu salate, fiindcă este totuși o pauză pentru sistemul digestiv obisnuit cu o alimentație tradițională, vegetariană sau vegană, gătită în mare parte, obosită pentru sistemul digestiv și consumatoare de enzime digestive. Chiar și aceste 3 zile sunt în regulă, însă, dacă doriți ceva care să eliminate cu adevărat toxinele, trebuie să înțelegeți faptul că detoxifierea adevărată începe de abia după primele 7 zile de cură, deoarece doar atunci încep în realitate să se eliminate o parte din toxinele depozitate în organe, în piele, în celule. Până atunci este doar o perioadă de adaptare și de pregătire pentru procesul de detoxifiere. Personal recomand o cură de peste 15 zile, ideal de 30 de zile, însă bine gândită, fiindcă doar atunci se poate elimina o cantitate mare de toxine și se pot vedea rezultate uimitoare pe mai multe planuri.

Este detoxifierea necesară sau corpul uman se poate descurca singur?

Respo Se spune că organismul uman are capacitatea de a se detoxifica singur, iar organele responsabile de aceasta, precum colonul, ficatul și rinichii, se pot descurca singure, fără intervenție din partea noastră. Afirmația este adevărată doar în condițiile în care am fi trăit acum 100–200 de ani, când gradul de poluare nu era atât de ridicat ca în vremurile noastre. De aceea, în prezent, avem nevoie zilnic să introducem în alimentație ingrediente naturale prin care putem ajuta organismul să pornească fiecare proces de detoxifiere naturală și să-l ducă până la capăt. Spun până la capăt, fiindcă mediul poluant din jurul nostru împiedică de multe ori finalizarea întregului ciclu de detoxifiere, dar acest lucru se întâmplă și dacă nu adormim până la ora 23, ora exactă când ficatul începe marele proces de detoxifiere din corp.

Folosim curele cu lichide din **șapte** mari motive, care sunt și principalele cauze de îmbolnăvire din întreaga lume:

- Corpul nostru este deshidratat.
- Corpul nostru suferă de constipație.
- Corpul nostru suferă de deficiențe nutriționale majore.
- Corpul nostru primește mâncare în exces.
- Corpul nostru este foarte încărcat de toxine.
- Corpul nostru suferă de un proces inflamator.
- Corpul nostru este avid de conectare cu pământul sau de „împământare”.

Deshidratarea poate interveni din diferite motive, însă poate cauza diverse probleme cum ar fi cele digestive, de circulație a sângeului și de luare în greutate. Marea majoritate a oamenilor nu știu să identifice deshidratarea și o asociază cu foamea, în loc să bea lichide.

Ce înseamnă să fii deshidratat? Atunci când nu consumi un pahar mare de apă filtrată de metale grele, substanțe radioactive, erbicide, pesticide, cloruri și alte chimicale sau sucuri verzi la fiecare oră, te încadrezi în marea categorie a persoanelor deshidratate. Vă reamintesc că organismul nostru este format din cel puțin 65–75% apă și, zilnic, pierde prin transpirație, respirație, fecale și urină, aproape 2–2,5 litri de apă. Dacă acești litri de lichid nu sunt înlocuiți, devinem deshidrațați cronic. Dacă apelăm la o alimentație bogată în lichide, hidratăm corpul nostru atât de avid de lichide prețioase, îmbunătățite și cu doze semnificative de vitamine, minerale și proteine.

● Constipația este principală cauză a îmbolnăvirii din lume, deoarece, aşa cum am spus și mai sus, reziduurile nu sunt eliminate din corp după fiecare masă, aşa cum ar fi normal să fie. Și, desigur, a nu fi constipat înseamnă să ai scaun după fiecare masă. Dacă nu eliminăm imediat ce introducem alte alimente în organism, colonul se ticește de reziduuri și nu poate să facă față să le evacueze pe toate fiindcă deja este atât de încărcat și îndesat, că indiferent câtă fibră am consumat, el poate elimina eventual reziduurile din partea inferioară a colonului, cea apropiată de anus, nu și din celelalte trei părți, la care nu există acces decât printr-o hidratare repetată, numită hidroterapie de colon, o procedură medicală asemănătoare cu o clismă, cu mențiunea că este mult mai profundă.

● Clisma reușește să înmoiaie doar prima parte a intestinului, adică cea din apropierea anusului, pe când hidroterapia de colon pătrunde mai adânc și, după 3–4 sedințe, veți fi uimiți cât eliminați din organism. Pot fi kilograme întregi de reziduuri, acumulate cîteodată și în 15–20 de ani! Ulterior veți simți că zburați.

Revenind la subiectul nostru, printr-o dietă bogată în lichide, reușim să ne eliberăm ultima parte a colonului de toxine, dar și o parte din următoarea, ceea ce este un lucru destul de semnificativ.

• O altă cauză importantă de îmbolnăvire este deficiența nutrienților de calitate introdusi zilnic în alimentație. Suntem supuși atâtori factori: presiuni, stres, supărări, arderi, digestii greoale care consumă excesiv enzimele și nutrienții aflați în banca organismului nostru. Dacă organismul uman nu îi primește zilnic înapoi, printr-o varietate mare de alimente din care își poate lua cele necesare pentru a-și îmbunătăți rezervele de nutrienți, este sleit de puteri și cedează dintr-o dată sau treptat. De aceea, diversitatea este cheia, deoarece varietatea mare de ingrediente îi poate oferi organismului libertatea de a alege nutrienții necesari pentru asimilare și pentru toate funcțiile chimice din corp.

• Spre exemplu, cu toții știm că, în pofida consumului unor ingrediente bogate în fier, dacă nu consumăm și vitamina C sau dacă consumăm produse de panificație și zahăr, fierul nu se absoarbe. Așadar, dacă dieta cu lichide este urmată corect, veți beneficia însușit, deoarece veți aduce organismului o varietate mare de nutrienți valoroși pe care îi va prelua și folosi foarte ușor.

• Mâncatul excesiv. Noi, oamenii, avem tendința să mâncăm prea mult la o masă, poate mai mult decât este necesar. De ce erau bunicii noștri mai sănătoși? Din multe motive, printre care și acela că mâncau mai puțin, mestecau mai încet și în liniște, fără să se uite la TV sau tabletă și aveau mese fixe mâncând totodată și mai rar, nu cum rontăim noi toată ziua. Pe când noi,

când am dat de o varietate mare de alimente nu tocmai sănătoase, dar bune la gust, le îndesăm în noi până la refuz. Se spune că sistemul digestiv este fericit și poate să funcționeze corect doar atunci când ne ridicăm de la masă nu tocmai sătui, când ar mai fi loc de încă o porție. Sau când sărim peste masa de dimineață, atunci când organismul se reface după o masă bogată consumată cu o seară înainte sau dacă sărim peste o masă din zi, dându-i corpului nostru timp să se mai odihnească.

Atunci când îi acordăm sistemului digestiv o pauză întrerupând digestiile acelea lungi, adesea interminabile, care de multe ori nici nu apucă să se finalizeze că noi ne aşezăm din nou la masă, în acel moment de pauză, sistemul digestiv poate să se refacă, poate să se odihnească, iar dieta cu lichide îl ajută enorm în acest sens.

• Toată viața cărăram depozite prea mari de toxine, care ne consumă energia și ne îngreunăză calitatea vieții. Așa cum spuneam și în subcapitolul dedicat acestui subiect, elementele care ne intoxica corpul sunt nenumărate.

• Alimentația bogată într-un procent prea mare de preparate pregătite termic scade cantitatea de enzime digestive, necesare pentru procesarea mâncării. Dacă acestea nu sunt înlocuite cu enzime, care de cele mai multe ori se regăsesc doar în preparatele crude, banca de enzime se golește și, ajungându-se aici, organismul clachează. De asemenea, mâncarea gătită, indiferent dacă este tradițională sau vegetariană/vegană, este acidă, iar într-un mediu acid, boala și celulele anormale se dezvoltă foarte rapid. De aceea se și pune accent pe alimentația alcalină, bogată în crudități. Aciditatea din corp determină gradul de inflamație din corp, care este percepță și ea tot ca un soi de toxicitate pentru organe. E bine de știut că inflamația aproape cronică poate duce la probleme serioase de sănătate,

precum diabet, cancer și Alzheimer, plus multe alte boli. Scopul nostru este să ne echilibrem pH-ul printr-o alimentație în mare parte alcalină și să ne detoxifiem zilnic natural, printr-un grad cât mai mare de pozitivitate în gândire, meditație/rugăciune, prin preparate sănătoase bogate în alimente cu proprietăți antiinflamatorii, prin odihnă de calitate, care încurajează organismul să elimine toxinele, prin apă de calitate, care să ajută rinichii să eliminate toxinele acumulate, prin sport și recreere etc.

• Împământarea, adică pe românește mersul cu picioarele goale în grădină în special pe pământ și pietre, pe iarbă în roua diminetii, era o metodă practicată de bunicii și străbunicii noștri și chiar de noi când eram mici. Din păcate, în ziuă de azi, rar vezi vara un copil mergând cu picioarele goale pe pământ. Este o metodă tot mai uitată, înlocuită de pantofi rigizi care ne blochează accesul la energia terestră. Această practică era la ordinea zilei pe vremea bunicilor și străbuniciilor noștri, poate fiindcă nu aveau toți încălțări sau poate, aşa cum îmi povestea bunica mea, fiindcă se simțeau mult mai confortabil desculți, decât încălțați cu un pantof incomod, în care picioarele transpirau în exces și în care nu simțeau deloc pământul și bolovanii.

De atâtia ani parcă tot mai groase au devenit tăpile, tot mai rigizi și mai incommozi au devenit pantofii, fapt care determină starea noastră de bine mai mult decât ne dăm seama. Uitați-vă la pantofii de damă, când ascuțiți, când rotunzi, când cu talpa dublă foarte rigidă, când cu talpa subțire și alunecoasă, când cu tocuri prea mari, când cu tocuri mai mici, parcă tot mai înguști, tot mai firavi, ignorând faptul că talpa femeilor nu întinerește, ci, din contră, suportă schimbări, iar femeia nu are degetul mare pe mijloc pentru

a încăpea în pantofii ascuțiți. Se mai uită și faptul că femeia nu are talpă de lemn și nici coloana ei nu este atât de rezistentă pentru tocuri imense și pantofi rigizi.

Este clar că nu ne obligă nimenei să purtăm aşa ceva, dar, în ciuda disconfortului, parcă alegem pantofi tot mai greu de suportat de dragul modei și pentru a impresiona alte persoane, fiindcă este clar că nu facem asta pentru confortul nostru. Personal nu îmi plac tocurile exagerat de înalte, ci potrivite ca înălțime, fiindcă simt că pot vedea pe toată lumea, deci, clar un complex că sunt prea scundă, însă niciodată n-o să mă vedeți purtând ceva ce mă face să mă simt incomod și care să mă facă să mă dezechilibrez. De aceea, de multe ori m-ați văzut umblând cu tocuri mici sau cu încălțăminte fără toc.

Trebuie să înțelegem că, dacă piciorul nu este încălțat cu un pantof comod, flexibil, în care talpa să stea natural și fără să existe presiune din nici o parte, atunci, pe lângă starea noastră obișnuită de neliniște zilnică, mai intervene încă un element de stres. Apare tensiune la nivelul tălpii, genunchilor, șoldurilor, coloanei vertebrale, la nivelul gâtului și al capului, într-un cuvânt va fi afectată toată liniștea corpului și acel nivel extra de stres și disconfort va crește aciditatea și toxicitatea în corp.

După cum am văzut, organismul uman este alimentat din multe surse de elemente poluante, toxice, de stres care îl încarcă și îi atacă echilibrul. Corpul uman depozitează toate chimicalele cu care intră în contact și foarte rar se poate debarasa de ele. O cură de lichide, asociată cu odihnă de calitate, stres mai puțin și, în general, combinată cu preocuparea pentru o minte, un trup și un suflet sănătoase, ne va ajuta să eliminăm aceste toxine și să ne recăpătăm tonusul și energia pierdută.

Schimbarea este dureroasă, însă nimic nu este mai dureros decât să rămâi blocat unde nu aparții.

Mandy Hale

ZIUA 1

Când aveți senzație de foame, la orice oră din zi sau din noapte, puteți să consumați, la alegere, una dintre băuturile de mai jos:

- Apă cu argilă
- Apă filtrată
- Băuturi enzimaticе sau probiotice
- Ceai din plante neîndulcit sau îndulcit cu puțină miere raw, adăugată doar atunci când ceaiul s-a mai răcit
- Zeamă de varză proaspăt murată
- Limonadă la care se adaugă 2–3 frunze tocate de mentă
- Limonadă la care se adaugă 2–3 frunze tocate de roiniță
- Limonadă simplă cu lămâie și îndulcitor natural, dar nu în exces
- Socate simple, cu fructe sau kombucha
- Ceai de kombucha
- Doar în cazuri extreme de foame puternică, puteți să consumați împreună cu lichidele și 1–2 salate pe zi, din frunze verzi variate zilnic și germenii vlăstari, combine cu roșii, castraveti, rădăcinoase, crucifere, alimente bogate în sulf și plante aromatice, însă fără adaosuri din nuci sau semințe, care de multe ori interferează cu procesul de detoxifiere

8:00



- 3 mere zemoase
- 50 g de iarba de grâu
- 10 frunze de spanac

Sucul se consumă imediat și se poate păstra în vid (găsiți instrucțiunile la începutul capitolului). Ideal ar fi să aveți un storcător la serviciu și să vă pregătiți pe loc fiecare suc. De reținut că sucul va conține și fibră și este foarte bine, fiindcă aşa se întâmplă în cazul oricărui storcător prin presare la rece. Fibra vă ajută enorm în procesul de digestie și este bine-venită.

Cele trei ingrediente se procesează într-un storcător prin presare la rece. Imediat după stoarcere, se bea cu înghițituri mici, bine amestecate cu salivă.

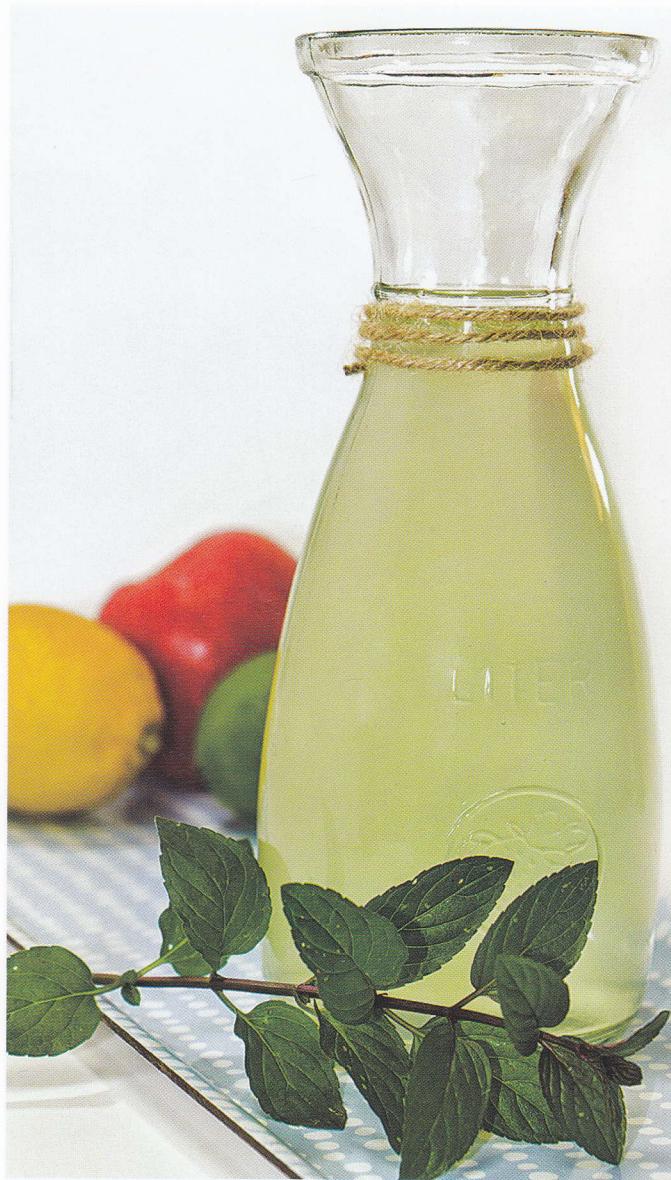
10:00

- 2 cm de ghimbir
- zeama de la 1–2 lămâi
- 3–4 linguri de îndulcitor natural
- 1 litru de apă filtrată

Ghimbirul se spală bine și se curăță de coajă, ultima parte fiind optională. De la lămâie se folosește doar sucul, dar, dacă doriți să fie puțin amărui, puteți adăuga și coaja. Ghimbirul se taie bucăți cu un cuțit ceramic, după care se adaugă împreună cu toate ingredientele într-un blender și se procesează până la omogenizare. Lichidul obținut se strecoară neapărat, deoarece ghimbirul are de multe ori fibre sub formă de ațe, care pot strica bucuria acestei băuturi.

La această băutură răcoritoare se pot adăuga pentru varietate plante aromatice, însă nu toate odată, ci pe rând:

- mentă proaspătă sau uscată, o legătură;
- busuioc, câteva frunze;
- rozmarin, câteva frunze;
- salvie sau roiniță, tot câteva frunze.

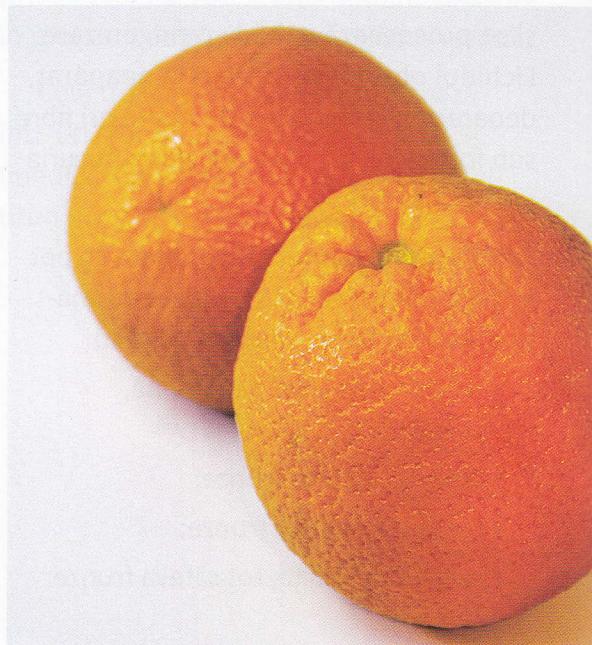


12:00



- 2 pere
- 2 portocale
- un vârf de cuțit de pudră de chlorella raw/bio
- 2 fire de pătrunjel
- 2 frunze de salată

Fructele și frunzele se procezează într-un storcător prin presare la rece. La final, se adaugă pudra de chlorella și se amestecă bine. Se bea cu înghițituri mici.

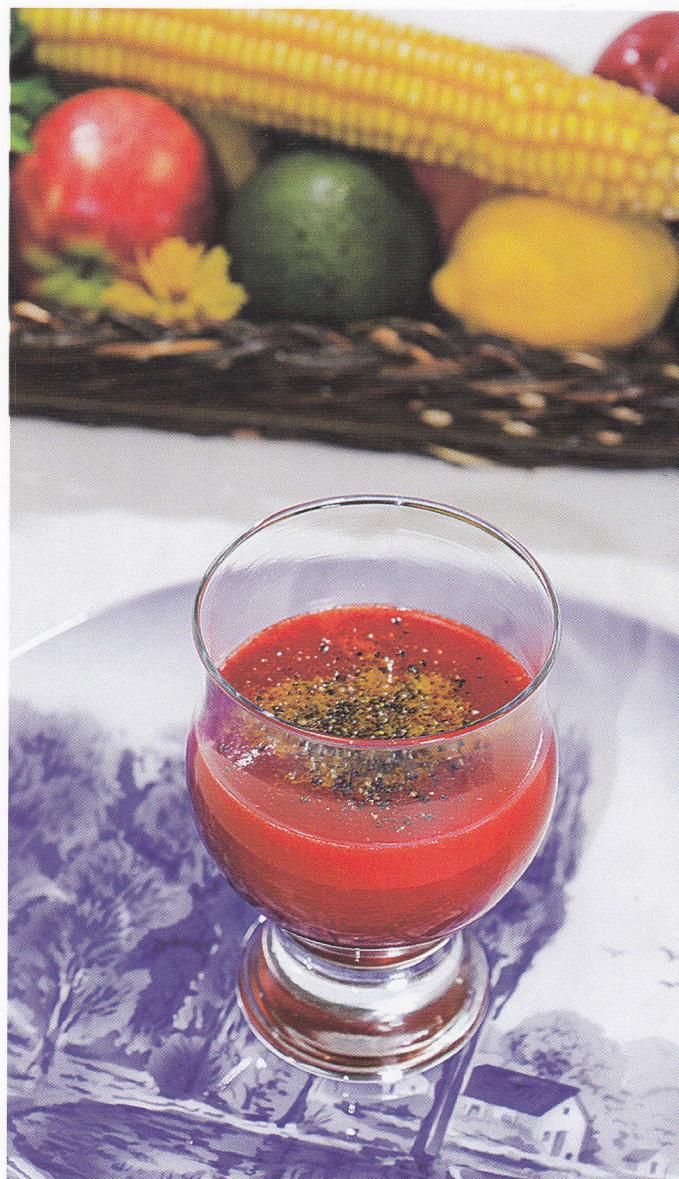


14:00

- 4 roșii zemoase
- 1 ardei roșu
- 2 morcovi
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 50 g de văstari de floarea-soarelui
- $\frac{1}{4}$ cm de ghimbir
- 1 tijă mică de țelină

La final: un vârf de cuțit de sare gemă neiodată, un vârf de cuțit de piper proaspăt măcinat, un vârf de cuțit de turmeric pudră, câteva frunze de cimbru tocate mărunt

Toate legumele se procesează într-un storcător prin presare la rece. La final, se adaugă verdețurile tocate mărunt și condimentele. Se bea pe loc și nu se refrigerează.



16:00



- 100 g de iarbă de grâu
- 2 mere

Cele două ingrediente se procesează într-un storcător prin presare la rece. Imediat după stoarcere, se bea cu înghițituri mici, bine amestecate cu salivă.

