

Jerry Lee Hutchens

Purificarea completă a organismului

Aflați secretele
unei cure eficiente
de detoxifiere



Respect pentru oameni și artă

Total Cleansing. Learn the Secrets for Effective Detox
Published by Books Alive
PO Box 99, 415 Farm Rd
Sommertown, Tennessee

© 2018 by Jerry Lee Hutchens
© 2018 Editura M.A.S.T., București

Toate drepturile rezervate. Este strict interzisă reproducerea oricărei părți din această carte, în orice formă și prin orice mijloace fără permisiunea scrisă a editurii M.A.S.T.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HUTCHENS, JERRY LEE

Purificarea completă a organismului : aflați secretele unei cure eficiente de detoxifiere / Jerry Lee Hutchens. - București : Editura M.A.S.T., 2018
ISBN 978-606-649-102-0

61

Traducere: Robert Mateescu

Este dreptul dvs constituțional de a vă informa și a vă pune la curenț cu ultimele descoperiri în domeniul sănătății, de a căuta informații utile pe care apoi să le punete în aplicare în beneficiul dumneavoastră și al întregii familii. Sunteți direct răspunzători de starea proprie de sănătate. Pentru a putea fi capabili de a lua deciziile corecte în fiecare problemă de sănătate apărută, trebuie mai întâi să beneficiați de o educație elementară în acest domeniu.

C u p r i n s

Purificarea completă a organismului

Introducere	6
De ce este benefică purificarea	7
Tractul digestiv	8
Tranzitul intestinal	17
Elemente fundamentale ale nutriției	27
Planul de purificare pentru weekend	32
Detașarea de programul purificării de weekend	39
Descriere pas cu pas a planului purificării de weekend	40
Menținerea efectului purificării de weekend	41

Rețete

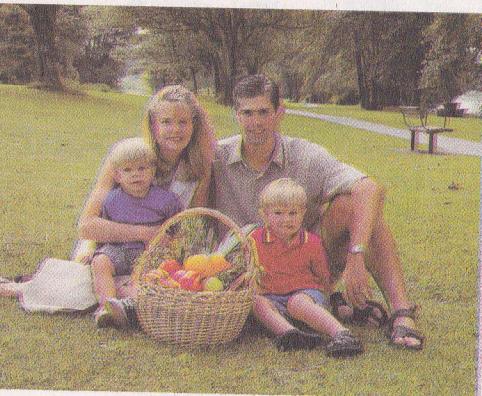
Limonadă revigorantă	44
Fresh-ul domolitor	46
Reglatorul de tranzit pe bază de măr și varză acră	48
Sucul cu conținut ridicat de Vitamina C	50
Suc din mere și coacăze	52
Calmant gastric pe bază de morcov și ghimbir	54
Băutura combo din legume	56
Tonifiant hepatic din sparanghel și ridichi	58
Detoxificarea rinichilor cu sucuri de țelină	60

Cu ajutorul acestei cărți și cu ajutorul unui medic homeopat sau alopat, veți putea pătrunde tainele menținerii unei stări optime de sănătate.

Persoanele aflate în tratament medicamentos pentru diferite afecțiuni, trebuie să se consulte cu medicii curanți în legătură cu efectele negative pe care aceste medicamente le pot exercita asupra remediilor naturiste și a suplimentelor nutriționale înainte de a decide să le combine.



Cu toții trăim într-un mediu cu un număr ridicat de substanțe toxice și poluanți. Acest fapt favorizează pătrunderea contaminanților în organism și depunerea lor în toate țesuturile. Organismul uman și-a dezvoltat de-a lungul evoluției speciei, mecanisme capabile să-l detoxifice și să forțeze eliminarea deșeurilor toxice. Suntem împovărați de coloranți artificiali, pesticide și ierbicide, conservanți și uleiuri râncede, toate introduse în organism prin alimentele consumate.



Nu avem nici posibilitatea de a ne feri de produsele de curățare obținute prin sinteză chimică, de cosmeticele bogate în substanțe chimice, de gazele toxice de eșapament, de efectele adverse ale unor medicamente și de alte substanțe nocive care ne otrăvesc lent dar sigur. Curele drastice de slăbire și lipsa mișcării în aer liber au accentuat și mai mult abilitatea deja redusă de autopurificare a organismului, influențând negativ procesul de eliminare eficientă a produșilor de metabolism și pe cel de reînnoire celulară.

Dacă toxinele extrinseci captate din mediul ambiental cât și toxinele extrinseci, produse în mod natural de către organism însuși, pot fi eliminate în timp util, starea de sănătate se va menține în parametri optimi. Acumularea în exces a deșeurilor metabolice și toxinelor în celule, țesuturi și organe împiedică aportul corespunzător de substanțe nutritive și oxigen către ele, slabind rezistența generală a organismului și predispunându-l la îmbolnăviri. Prezența pe termen lung a excesului de toxine în organism ne afectează starea de sănătate, reducându-ne vitalitatea și capacitatea cognitivă și gândirea limpede. Aceasta este motivul pentru care toxinele provenite din organism trebuie înălțurate cât mai prompt și eficient posibil.

În ciuda paletei extrem de vaste de contaminanți pe care nu-i putem evita nicicum, există totuși o cale de a ne controla starea de sănătate.

Metodele de purificare a organismului au un puternic efect sanogen, prin:

- Curățarea tractului digestiv
- Înlăturarea substanțelor toxice din țesuturi
- Favorizarea circulației sanguine
- Excluderea din alimentație a produselor ce generează, în urma metabolizării, o mare cantitate de toxine
- Adoptarea unui stil de viață sănătos

De ce este benefică purificarea?

Acumularea excesivă în organism a toxinelor conduce la apariția unui număr foarte mare de simptome dintre cele mai diverse. Toxicitatea cumulativă înregistrată la nivelul colonului a determinat medicii homeopati să identifice peste 70 de afecțiuni ce derivă din această condiție, dintre care menționăm câteva mai dificil de cuantificat:

- Apendicita
- Coșmarurile
- Hipertensiunea arterială
- Hipotensiunea arterială
- Edemele
- Constipația
- Amețelile
- Platfus
- Astenia
- Aritmiile cardiace
- Insomnia
- Alterarea gândirii
- Tumorile

Americanii sunt expuși zilnic unui număr impresionant de poluanți industriali, pesticide, ierbicide și chimice sintetice. În prezent, aproximativ 900 de ingrediente active de această natură se regăsesc în conținutul alimentelor, apei potabile, în locuințe, școli și locurile de muncă. Ele reprezintă însă numai o parte a unei palete mult mai largi, de circa 60.000 de substanțe chimice sintetice, care se îmbogățesc anual cu încă aproximativ 1.000 de noi substanțe chimice nou descoperite. Toate acestea pătrund în organism, efectele cumulative demonstrate incluzând:

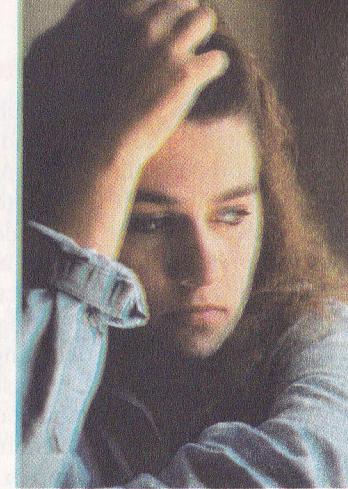
- Cancerul
- Deprimarea sistemului imunitar
- Contaminarea laptelei matern
- Afectarea sistemului nervos
- Reducere secreției de spermă și a calității acestora

Se descriu 2 strategii principale de blocare a ofensivei toxinelor:

1. Identificați și reduceți cât mai mult expunerea la agenții contaminanți ambientali și evitați consumul de substanțe chimice periculoase ce se găsesc în și pe alimentele consumate.

2. Modificați chimia mediului intern pentru a elimina toxinele deja existente în organism

Implementarea acestor strategii este la fel de simplă precum adoptarea unei diete curate care ar consta în consumul exclusiv de fructe și legume organice, fasole și cereale și în purificarea organismului prin post sau prin planul purificării de weekend pe care l-am conceput eu insuși. Înainte, însă, de a înțelege importanța unei diete organice și a unei purificări interne periodice, trebuie să cunoaștem modul în care funcționează organismul.



Tractul digestiv

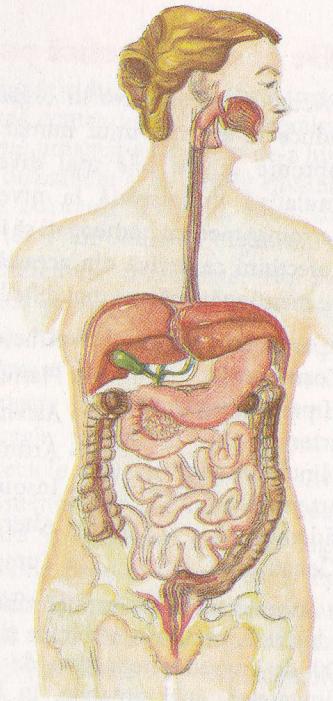
Hrana pătrunde în tubul digestiv prin cavitatea bucală, urmând să fie digerată, absorbită și eliminată. Prin contactul cu un univers de suprafete asemănătoare convoluțiunilor cerebrale. Toate aceste suprafete alcătuiesc o imensă interfață primară a organismului cu o sursă vitală a vieții: hrana pe care o ingerăm. Pe întreg parcursul hranei de-a lungul complexului lumen intestinal, aceasta este expusă acțiunii unui veritabil cocktail de enzime digestive. Fiecare enzimă accelerează reacțiile care descompun bolul alimentar în molecule simple absorbabile.

Rolul digestiei este acela de a furniza materialul structural și energetic, tocmai prin descompunerea alimentelor în mici molecule ce vor fi ulterior absorbite prin peretele tubului digestiv în circulație. Cea mai mare parte a procesului de digestie este controlată de sistemul nervos autonom – numit și sistemul nervos “enteric” – a căruia particularitate reprezintă capacitatea de a funcționa independent de controlul creierului. Procesul de digestie este compus din 5 etape succesive:

- Ingestia alimentelor
- Descompunerea hranei în compusi cu structură chimică mai simplă
- Absorbția
- Asimilarea
- Eliminarea reziduurilor

Tipul de alimentație preferat joacă un rol semnificativ în calitatea digestiei. Deși saliva și procesul masticației sunt inițiatorii digestiei, bolul alimentar este descompus în stomac și în intestinul subțire.

Absorbția reprezintă traversarea peretelui tubului digestiv de către moleculele simple, pentru a fi preluate de circulația sanguină. Asimilarea reprezintă pătrunderea moleculelor rezultate în urma descompunerii bolului alimentar, în celulele organismului, la nivelul cărora ajung pe calea torrentului sanguin. Eliminarea reziduurilor rezultate în urma procesului de digestie și a proceselor metabolice celulare este sarcina colonului, circulației limfatice, plămânilor, rinichilor și a tegumentului.



Începeți din partea superioară

Pentru o eficacitate maximă a digestiei, hrana trebuie foarte temeinic tritată și amestecată cu salivă. Unii autori recomandă mestecarea de cel puțin 50 de ori a fiecărei îmbucătări. În realitate, se poate dovedi istovitoare această sarcină, însă se poate dovedi benefică chiar și punerea ei ocazională în practică. Umlerea până la refuz a cavității bucale cu alimente și înghițirea lor înainte de a fi complet triturate și transformate în bol, reprezintă o cauză comună a indigestiilor usoare și flatulentei. Saliva este bogată în enzima numită amilază salivară care inițiază digerarea amidonului. Vă puteți convinge de aceasta mestecând foarte minuțios o bucătă de pâine, fără a o înghiți, și percepând un gust dulceag pe măsură ce carbohidrații sunt descompuși în zaharuri simple. Prin deglutie, bolul format în cavitatea bucală trece în esofag și, de aici, traversând un orificiu muscular numit sfincter esofagian inferior, ajunge în stomac.

Pirozisul și boala de reflux esofagian

Contactul prelungit al conținutului de acid gastric cu mucoasa esofagiană poate determina arsuri cronice, cunoscută sub termenul de boală de reflux gastroesofagian (BRGE). Pirozisul (arsurile) este simțit adesea, în fază incipientă, ca o senzație de arsură în spatele sternului cu iradiere ascendentă spre gât. Simultan în gură se poate simți un gust acru sau amar ce însoțește particule din alimentul incriminat, refulat din stomac. Disconfortul poate afecta chiar și somnul.

Persoanele suprasonderale sunt mai predispușe la balonări, constipație și reflux gastroesofagian decât persoanele suple. Kilogramele în plus cresc presiunea intra abdominală, forțând conținutul de acid gastric să ascunsioneze în lumenul esofagian (reflux acid), producând arsuri și inflamația mucoasei esofagiene. Identificarea alimentelor care produc astfel de arsuri și evitarea lor va duce la o reducere a simptomelor, lucru constatat și în cazul renunțării la fumat și la băuturi alcoolice. Boala cronică de reflux gastroesofagian se poate complica cu un număr de alte condiții patologice cum sunt sindromul Barrett, producând arsuri și inflamația mucoasei esofagiene.

În Statele Unite, prevalența pirozisului a atins proporții epidemice, fiind responsabilă de un consum de antiacide în valoare de 13 miliarde de dolari anual. Un studiu publicat de Jurnalul Asociației Medicilor din SUA în 2004 a ridicat suspiciuni în ceea ce privește siguranța consumului medicamentelor antiacide. Rezultatele studiului au arătat că persoanele care consumă pe termen lung astfel de medicamente sunt de patru ori mai predispușe la pneumonii comparativ cu cei cărora nu le-au fost administrate vreodată. Explicația este următoarea: acidul sucului gastric protejează organismul de agenții patogeni gastrointestinali, iar medicamentele antiacide reduc bineînțeles nivela acidității din lumenul gastric.

Mecanismul exact prin care bacteriile și virusurile care produc pneumonia ajung din stomac în plămâni, nu este pe deplin cunoscut. Vârstnicii au tendința de a deveni mari consumatori de medicamente anti-acide, iar în cazul lor pneumonia se poate dovedi fatală.

Respect pentru oameni și cărți

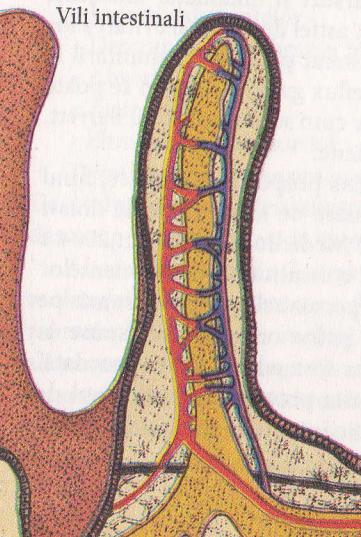
Intestinul subțire

Sucurile digestive sunt secrete de glandele aflate în pereții gastrice ai intestinului subțire, în structura pancreasului, vezicăi biliare. Sucurile conțin enzime, bilă și bacterii care contribuie la descompunerea principiilor alimentare. Enzimele descompun moleculele complexe de grăsimi, proteine, fibre, amidon și carbohidrați până la stadiul de molecule simple. Flora bacteriană, intestinală, continuă această acțiune în lumenul intestinal, eliberând substanțele nutritive. Într-un anumit moment, dimensiunea, structura și conținutul micilor molecule de nutrienți, le permit acestora să pătrundă în și prin cele 50-100 trilioane de celule ale organismului.

Procesele care se desfășoară în stomac transformă bolul alimentar într-o masă cremoasă, vâscoasă numită chim. Majoritatea substanțelor nutritive sunt deja eliberate din chimul gastric, atunci când acesta pătrunde în lumenul intestinului subțire. Intestinul subțire are aspectul unei membrane a cărei suprafață interioară este umectată de mucus cu roluri multiple de protecție a pereților intestinali față de acțiunea potential agresivă a enzimelor digestive, de creare a unui mediu propice dezvoltării bacteriilor saprofite, de lubrificare pentru facilitarea tranzitului intestinal. Pereții intestinului subțire conțin și celule ale sistemului imunitar care ne protejează de efectele toxinelor care au pătruns odată cu alimentele prin cavitatea bucală.

Suprafața lumenului intestinului subțire este prevăzută cu 4-5 milioane de excrescențe de formă de foarte mici dimensiuni, numite vilozități.

Vili intestinali



Aceste vilozități au rol de absorbție a produșilor rezultați în urma digestiei. Nutrienții difuzează prin celulele vilozităților ajungând la pereții capilarelor care irigă aceste structuri, în care vor fi absorbiți trecând astfel în circulația sanguină și în cea limfatică. Intestinul subțire este alcătuit din trei segmente principale: duodenul, jejunul și ileonul. Portiunea terminală a stomacului este prevăzută cu un sfincțier muscular care se relaxează și se contractă succesiv pentru a permite și, respectiv a restricționa pasajul unor mici cantități de chim gastric către duoden. Sucul și enzimele pancreatiche ajunse în duoden iau contact cu chimul,

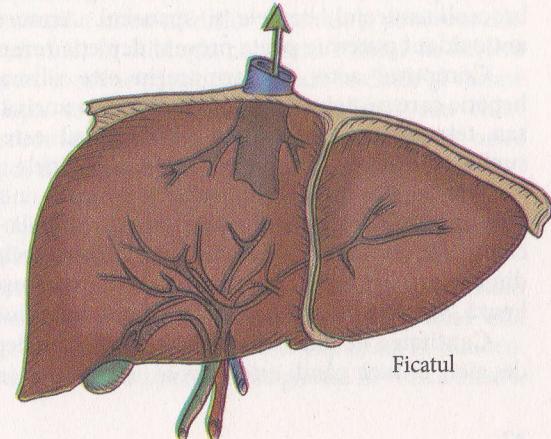
determinând eliberarea a numeroși nutrienți în circulația sanguină. Duodenul este locul în care se pot manifesta ulcerele și alte tipuri de stres digestiv. Situațiile stresante instalate brusc stimulează secreția hormonilor glandelor suprarenale, printre efectele acestor hormoni numărându-se și reducerea fluxului sanguin către tractul digestiv, cu o intensificare a fluxului către musculatura striată. Stresul, chiar și de intensitate redusă însă prelungit pe termen lung, va duce la o epuizare a glandelor suprarenale, alterând totodată procesul de digestie. Din fericire, problemele cauzate de stres sunt de cele mai multe ori reversibile.

Duodenul, prima porțiune a intestinului subțire, în lungime de 30-45 cm, este urmat de o porțiune cu o lungime de 2,5-3 m și pereți mai groși, numită jejun. Cum cea mai importantă parte a digestiei se produce deja înainte de pătrunderea chimului în jejun, principala activitate a acestui segment - jejunul - este cea de absorbție. Pereții jejunului sunt "întesați" cu pliuri pe fața internă luminală, în a căror structură se găsesc o abundență de vase sanguine de calibru extrem de fin ce preiau prin absorbție aminoacizii, glucoza, fructoza, maltoza, lactoza și vitaminele hidrosolubile existente în chim. De la nivelul jejunului, chimul trece ultimul segment al intestinului subțire, care este și cel mai lung, denumit ileon. Ileonul este și el un segment tubular, dar mai îngust și cu pereții mai subțiri, prevăzut la interior cu mai puține pliuri, care conțin un număr mai redus de vase sanguine comparativ cu jejunul. La nivelul mucoasei ileonului trec în circulația sanguină colesterolul, vitamina B12 și sărurile biliare.

Sistemul ajutorător

Procesarea hranei ingerate și eliminarea reziduurilor și toxinelor rezultate implică fiecare sistem al organismului. Se descriu trei organe de importanță majoră pentru procesul de digestie, și anume: ficatul, vezica biliară și pancreasul. De asemenea, nu trebuie neglijat nici rolul limfei și al bacteriilor saprofite din tubul digestiv care contribuie în mare măsură la funcționarea optimă a tractului digestiv.

Ficatul. Ficatul este absolut esențial în desfacerea moleculelor complexe din principiile alimentare, în sinteza unor nutrienți endogeni, în procesarea vitaminelor și mineralelor, precum și în neutralizarea substanțelor



Ficatul