



Ez a hír valójában kapcsolódik ahhoz a kutatáshoz, mely 167 toxikus, ipari vegyi anyagot és környezetszennyezőt kutatott különböző korú és foglalkozású felnőttek vérében, ill. vizeletében. Akkor minden mintában 77-106 ilyen kémiai anyagot találtak. Kiderült, hogy sok közülük környezetünkben nagyon elterjedt, és annyira ellenáll a lebontásnak, hogy olyan gondot jelent, mellyel még sok, következő generációnak is meg kell majd küzdenie.

#### A bél megfiatalítása a „Spirulina alga” kékeszöld algával

Az egészség komplett tervét a bél megfiatalítása által a spirulina egyidejű használatával érhetjük el. Használatának feltételei, valamint adagolása megegyezik a chlorellájával (reggel éhgyomorra 1,5-2,5g chlorella tableta, és egy órával ebéd előtt 1,5-2,5g spirulina vagy fordítva). A *Spirulina* alga olyan, mint egy „anyagcsere-aktíváló”, mely közvetlenül a test szöveteire hat a sejtek szintjén. Támogatja a nyálkakepző anyagok égetésére irányuló fokozott tevékenységet. Roppant energizáló, általánosan a legjobb az összes ginseng, méhpollen és B vitamin közül. Ez egy agresszívan tisztító kékeszöld mikroalga, mely kimossa a toxinokat a szövetekből a nyirokba.

#### Chlorella minden napra

A toxinok többsége az általunk fogyasztott hús és hal zsírszövetében gyülemlék fel. Azonban jelen vannak a tejtermékekben, valamint bizonyos zöldségekben is. Ezért is jelentős a japán kutatók legújabb munkája 2005 júliusából, melyet joggal nevezhetünk áttörésnek a kutatásban. Ebben azt bizonyították, hogy a *Chlorella pyrenoidosa* nagy mértékben képes csökkenteni a halálos mérgek, dioxinok, furánok és PCB (poliklórozott bifenilek) átvitelét az anyáról a magzatra. Sőt az derült ki, hogy azoknál a nőknél, akik a *Chlorella pyrenoidosa*-t a várandósság egész ideje alatt használták, jelentősen alacsonyabb volt ezeknek a mérgeknek a koncentrációja az anyatejben is. A dioxinok és a hozzájuk hasonló kémiai anyagok, melyeket furánokként ismerünk, extrém módon tartós, nehezen lebontható környezetszennyezők. Sok olyan ipari folyamat melléktermékeként keletkeznek, melyeknél klórozás történik, beleértve a papíripart és a PVC termékek gyártását is. Azonban ezek a mérgek nemcsak a gyártás folyamán keletkeznek, hanem felszabadulnak ezen anyagok égetésénél is. Szervezetünkbe minden lélegzetvétellel, minden korty vízzel vagy étellel kerülnek be. A rosszabb az, hogy ezek a mérgek a terhesség alatt az anyáról gyermekére is átvihetők. Még nemrég a tudósok azt hitték, hogy a méhlepény megvédi a köldökzsinórban levő vért és a fejlődő magzatot a környezetünkben származó kémiai anyagok és szennyeződések nagy részétől. Ma már azonban tudjuk, hogy a néhány hetes kritikus időszakban, mikor a szervek, erek, membránok és rendszerek az egyes sejtekből a végső formába szövődnek össze, a köldökzsinór nemcsak az élet építőelemeit hozza, de kémiai anyagok, szennyeződés és peszticid állandó folyamát is. Ezek könnyedén átjutnak a méhlepényen, s velük együtt a kávé és cigaretta maradványai is. Továbbá azzal, hogy jelenlétüket az anyatejben is bizonyították, a szoptatás által a gyermek szervezetébe már csecsemőkorban bejuthatnak. Japán és egyesült-államokbeli kutatások cáfolhatatlanul bizonyítják, hogy a *Chlorella pyrenoidosa* napi használata annak az egyik leggyorsabb útja, hogy hogyan védjük meg magunkat az egészségünket károsító tartós, szerves, toxikus szennyezők hatásától.

#### Tanácsok a sikeres méregtelenítő kúrához

##### A szervezet megtisztulását kísérő jelenségek

A kúra elvégzése az emberek többségének nem okoz gondot. Ennek ellenére problémák merülhetnek fel. Például fejfájás, hányinger, hasmenés, fáradtság, aluszékonyság, gázosodás, rossz lehelet, ekcéma. Ezek nem betegségek tünetei, hanem a szervezet megtisztulását kísérik. A szervezetből kimosódik a szennyeződés, és utat keres magának a kijutáshoz. Ezek a kísérő jelek eléggé kellemetlenek, ne ijedjünk meg tőlük! Úgy tudjuk őket legyőzni, ha sokat pihenünk, alszunk, kerüljük a fizikai aktivitást, a napon történő mozgást, és sokat vagyunk friss levegőn. Minden kúrára és éhezésre érvényes, hogy jobb rövid – egy napossal kezdeni, és fokozatosan hosszabbítani többnaposra. A legfontosabb az, hogy egész idő alatt sok folyadékot fogyasszunk – szénsavmentes ásványvizet, gyógynövényteákat, tiszta melegvizet. Kerüljük az alkoholt, a cigarettát!

##### Folyadékbevitel

Minden méregtelenítő kúra alapja. Az egyik legfontosabb feladat az elegendő mennyiségű folyadékfogyasztás. Ahogy a fontos tápanyagok a vízzel együtt kerülnek be a sejtekbe, az anyagcseretermékeket is a víz mossa ki. Ezért az optimális folyadékbevitelt feltétel nélkül be kell tartani (10kg testsúlyra 0,3 - 0,4 l)! A legmegfelelőbb folyadék a filtrált vagy vezetékes víz, amennyiben lágy (alacsony ásványi anyag tartalommal). A klórozott vizet jobb, ha állni hagyjuk. A diéta vagy a böjt alatt nem megfelelőek a szénsavas italok, főleg olyanok, melyek cukrot és vegyi anyagokat (pl. foszfátokat) tartalmaznak. Alkalmask lehetnek a gyümölcslevek is, de vízzel hígítva. Azonban a gyümölcs jobb egészségen, mivel a bél számára fontos rostot is tartalmaz.

##### Diéta

A második legfontosabb szerep a tápláléknak jut. Az élelmiszerek nemcsak a táplálkozás forrásai, de tisztító feladatuk is van. Épp ezért kellene előnyben részesítenünk azokat, melyeknek magas a rosttartalmuk. Ugyanis megkötik a vizet, és ezzel növelik térfogatukat, ami által terjedelmes anyagot szolgáltatnak a bélizmok működésére. Előnyük, hogy az emésztendő táplálék így gyorsabban halad át a beleken. Naponta körülbelül 25 - 30 g rostot kell fogyasztanunk ahhoz, hogy a szervezetből a szükségtelen, káros anyagokat eltávolítsuk. A természetes rost kitűnő forrásai a hüvelyesek, gabonafélék, zöldség, gyümölcs, lenmag stb.

