



Pred nami je zadnji teden čiščenja telesa. Smo že skoraj na ciljni ravnini, samo še za ponovno hidratacijo prečiščenega telesa poskrbimo.

Tekst: LARA JELEN

Ne pozabi na korenček

Če imamo pri roki tkivno sol št. 9 (Natrium chloratum), vsako jutro zaužijmo pet zrnc. »Omenjena tkivna sol pomaga telesu vsrkati vodo v celico. Tako bo naša koža napeta in sočna, brez gub,« pojasnjuje Erika Brajnik, ki poleg tega svetuje pitje dveh litrov čaja iz njivske preslice na dan. »Ta telo zelo lepo remineralizira in napolni z vodo. Vendar pozor, njivsko preslico pustimo v kropu samo tri minute!«

Nakupovalni seznam

kivi
jajca
pomarančni sok
bučke
stebila zelene
solata
pomaranče
korenje
ješprenj
ribe (ne iz konzerve!)
cvetača
radič
fižol
blitva
špinača
brokoli
zelje
repa
koromač
kokošje meso

Oligoterapija

Kdor želi, lahko v tem tednu preizkusi oligoterapijo. »Oligoelementi so tiste snovi, ki v telesu skrbijo za določene reakcije, ne da bi pri tem sodelovale, hkrati pa se brez njih te reakcije sploh ne bi sprožile. Oligoelementi vstopijo v tkiva in tam vzpostavijo harmonijo ter pomagajo telesu, da vzdržuje homeostazo. Prisotni so v vseh živih bitjih v zelo majhnih količinah. V telesu jih je le 0,01 odstotka suhe teže telesa, to je masa celotnega organizma brez vode. Čeprav je njihova vsebnost v našem telesu zelo majhna, bo prišlo do napak v presnovi, v endokrinem in nevro-vegetativnem sistemu, če jih v telesu primanjkuje. Glede na njihovo pomembno funkcijo so jih nekateri raziskovalci poimenovali tudi anorganski vitamini. Nekateri oligoelementi so: mangan, baker, srebro, zlato, cink, litij, nikelj in kobalt.« Njihovo vlogo naturopatinja opiše s primerom: baker je nujno potreben pri absorpciji železa v telo, ki je ključno za sintezo hemoglobina. Če torej oseba s pomanjkanjem železa v krvi pije železo, se izvaja nadomestna terapija, če pa vzame oligoelement baker, izvaja katalitično terapijo. Če oseba, ki ji primanjkuje železa, pije železo in se ji stanje ne izboljša, to pomeni, da se ni absorbiralo, saj ji najbrž primanjkuje bakra.«



TEDENSKI JEDILNIK

Zajtrk, do 9. ure: 2 kivi-ja, pomarančni sok, 1 sve-že naribana bučka, 2 kuhani jajci.

Malica ob 10. uri: smuti iz 2 stebel zelene, 3 listov

solate, 1 pomaranče in 1 korenja.

Kosilo od 11. do 13. ure: ješprenj z bučkami in ribo, kuhana cvetača z jajcem, radič ter fižol. Za kosilo raje imejte ribo kot meso. Pripo-

ročena zelenjava za kosilo: blitva, špinača, brokoli, so-lata, repa, zelje.

Večerja (lahko je tudi ni) do 18. ure: malenkost juhe iz korenja, koromača, ze-le-ne in kokošjega mesa.

Zakaj točno tak smuti

Solata: vsebuje inulin, vlaknino, ki je odličen prebiotik in odpravlja nape-njanje v črevesju. Solata tudi zelo lepo prečisti črevesje. Ker vsebuje veliko vode, je odličen rehidratator telesa.

Zelena: vsebuje veliko vlaknin, zato znižuje holesterol. Je polna vode, vse-buje veliko kalija, magnezija, kalcija, fosforja, vitaminov C, E, K, B, in je polna antioksidantov. Odlična je, ker ščiti slu-zi želodca, prav zdravilna je zanj. Kre-pi prebavo, odpravlja zaprtje in vnetje v telesu, sploh je blagoslov ob gastritisu. Znižuje krvni tak, odpravlja napenjanje v prebavnem traktu. Ščiti možgane, ker zmanjša vnetje v telesu.

Korenje: krepi jetra in želodec, je polno betakarotena in vitamina C, ki so antioksidanti, razkuži mehur. Suro-vo korenje prečisti zobe in usta, zato ga lahko uporabljamo kot zobno ščet-ko, torej ga grizemo surovo. Krepi in polepša kožo. Lahko ga zobamo ob napadu lakote, surovo, kjerkoli, ka-darkoli.

Pomaranča: znižuje holesterol, kre-pi ledvice, srce, oči in imunski sistem, koristi koži, ureja prebavo in absorp-cijo maščob, sladkorjev in beljakovin ter pospešuje metabolizem.

ČIŠČENJE in REGENERACIJA JETER ISTOČASNO

z Liver Protect paketom!

AKCIJA

74,50 EUR → 54,80 EUR

Biostile

- TEŽAVE Z JETRI
- NAPIHNJENOST
- NAPENJANJE
- POVEČAN OBSEG TREBUHA
- TEŽAVE S KOŽO
- HORMONSKO NERAVNOVESJE
- UPORABA VELIKE KOLIČINE ZDRAVIL

080 88 44

IZKORISTITE DARILO^{test} BREZPLAČNO POŠTNINO

biostile.si | info@biostile.si

Biostile izdelki so na voljo tudi v lekarnah in specializiranih trgovinah. Biovis d.o.o., Komen 129A, 6223 Komen | biostile.si | 080 88 44