

RAZSTRUPLJANJE – da ali ne?

Avtorica: Nina Kristanšek, Certificirana svetovalka tradicionalne kitajske medicine I. stopnje, neonaturopatinja, certificirana tuina maserka, članica Združenja naturopatov Slovenije in vodja Centra za regeneracijo Nina in Kali



Razstrupljanje je zadnje čase zelo popularno. Oglasi od vsepovsod kričijo: »Razstrupite se!«. A umetnost razstrupljanja je kompleksna. Večplastna. Če se je lotimo napačno, je lahko celo škodljiva za naše telo.

Kot absolventka naturopatije gledam na človeško telo s celostnega vidika. Poznamo pet različnih tipov ljudi. Vsak tip ima svoje značajske in telesne značilnosti. Vsak tip ima svoj metabolizem in svojo tendenco k čustvovanju. Skozi prakso sem ugotovila, da prav čustvovanje in moč metabolizma, ki ga ima naše telo, ključno vplivata na mikrobioto črevesja in na mikrobioto telesnih sluznic. Vrsta neodvisnih znanstvenih raziskav potrjuje, da je črevesna mikrobiota ključ dobrega imunskega sistema. Zato trdim, da za uspešno razstrupitev našega telesa ni dovolj zgolj razstrupiti jetra z nekim prehranskim dopolnilom, ampak je potrebno delovati na ključne dejavnike imunskega sistema in očistiti vse drenažne poti telesa, potem razstrupiti vse organe in obnoviti moč telesa, da se vsakodnevno samo razstruplja.

Ob razstrupljanju telesa se moramo zavedati tudi tega, da vedno kadar se razstrupljamo, razstrupljamo tudi misli in čustva. Naše travme nastanejo v desni možganski polovici, ki ne pozna časa, zato travme nosimo s sabo, dokler jih nismo pripravljene predelati in spustiti iz našega telesa. Travme nam zapackajo pretočnost možganske limfe, kar povzroči, da se določenih dogodkov iz preteklosti ne spominjamo, zato, da lahko kljub težkim dogodkom normalno funkcioniramo. To je nujen življenjski obrambni mehanizem, ki pa nam na dolgi rok škoduje.

HIDRIRANOST TELESJA JE KLJUČNA ZA PRETOČNO LIMFO

- NA DAN NAŠE TELO POTREBUJE POVPREČNO 3,5 dl VODE NA 10 kg TELESNE TEŽE.
- SRKANJE VROČE VODE ČEZ DAN POVEČA IZLOČANJE TOKSINOV IZ TELESJA (vsakih 15-20 min srknemo 2-3 požirke vroče vode - poleg ostale vode, ki jo pijemo čez dan).

O učinkovitem razstrupljanju (detoksu) telesa lahko govorimo takrat, ko razstrupljevalni program doseže naslednje cilje:

1. Zacelitev in poprava črevesnih resic ter ponovna vzpostavitev optimalnega izločanja blata.
2. Vzpostavitev pretočnosti limfnega sistema.
3. Razredčitev žolča.
4. Uravnava jeter, da se vzpostavi optimalno delovanje le-teh.
5. Drenaža vseh celic in tkiv.
6. Razstrupitev vseh organov.

Zgornji cilji v telesu vzpostavijo homeostazo in povrne se moč kvalitetnega metabolizma, ki je ključen za vsakodnevno in sprotno odvajanje toksinov iz telesa.