

Barbara Heiner

OCZYSZCZANIE DLA KAŻDEGO

Kuracje
na dzień,
weekend,
dwa tygodnie



**OCZYSZCZANIE
DLA KAŻDEGO**

Barbara Heiner

OCZYSZCZANIE DLA KAŻDEGO

Kuracje
na dzień,
weekend,
dwa tygodnie



REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Joanna Zaczek
ZDJĘCIA: Jens Schnabel, s. 191 na dole: Barbara Heiner

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-175-9

Title of the original German edition: DETOX – Ganzheitlich entgiften
Copyright © 2016 BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München/GERMANY

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

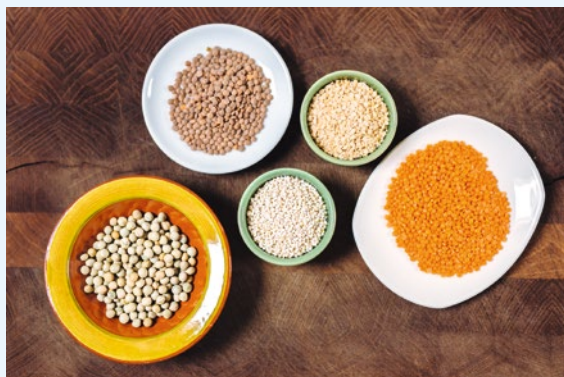
Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Co znajdziesz w książce

Przedmowa 9

Podstawy 13

Teoretyczne wprowadzenie 14

Detoks – co to jest? 14

Pięć filarów twojego oczyszczania 18

Siedmiu najważniejszych „graczy” podczas detoksu 24

Bądź swoim menadżerem zdrowia 29

Odżywianie - tło i przepisy 31

Przygotowanie do oczyszczania 32

To utrudnia trawienie 33

To wspomaga odtruwanie 41

Optymalna organizacja posiłków 49

Trzy posiłki 49

Przygotowanie posiłków 51

Świadome jedzenie 53



Oczyszczanie poszczególnych organów	56
Podsumowanie najważniejszych wskazówek oczyszczającego odżywiania	59
Przepisy	61
Śniadanie	61
Obiad	64
Kolacja	70
Napoje	75
Ćwiczenia służące oczyszczeniu	79
Przygotowanie	80
Działanie ćwiczeń oczyszczających	80
Wskazówki dotyczące ćwiczeń oczyszczających	82
Ćwiczenia praktyczne	90
Nastawienie	90
Na stojąco	92
Na siedząco	101
Kłęk podparty	108
Na boku	110
Na brzuchu	112
Na plecach	114



Fizyczne i psychiczne oczyszczanie127

Nastawienie 128

Pielęgnacja ciała 129

Jama ustna i nosowa 129

Organy wewnętrzne 134

Skóra 139

Dygresja: chemia w kosmetykach 142

Naturalna pielęgnacja skóry 147

Oczyszczanie mentalne 151

To wspomaga mentalne oczyszczenie 152

Twój indywidualny program oczyszczania161

Ogólnie 162

Kuracja jednodniowa i minikuracja 163

Plan weekendowy 164

14 dni kuracji 168

Trzy fazy kuracji oczyszczającej 172

Twój plan dnia kuracji 176

O Autorce i Fotografii 190

Przedmowa

Dlaczego piszę tę książkę?

Od zawsze interesuję się ludźmi i ich zdrowiem, zarówno od strony fizycznej, jak i psychicznej, emocjonalnej i poznawczej. W każdej sferze dostrzegam problemy, w szczególności związane z dysharmonią. Z tego powodu postanowiłam znaleźć i wypróbować różne formy odżywiania, ruchu i wypoczynku, które pozwolą na odciążenie ciała, umysłu i duszy i jednocześnie przywrócą równowagę.

Moja długoletnia praktyka psychologa pracującego z osobami zachwianymi psychicznie sprawiła, że zrozumiałam duchowe „zanieczyszczenie”. Zaczęłam sobie zadawać pytanie, czego potrzebujemy, aby stać się zdrowymi. Jeśli chodzi o kształtowa-



nie życia, to w szczególności zainspirowały mnie lekcje ajurweddy. Na płaszczyźnie cielesnej inspiracją były dla mnie metody Josepha Pilatesa oraz terapia relaksacyjna. Umożliwiły mi one spojrzenie na wszystkie aspekty życia ludzkiego. Od ponad dziesięciu lat pracuję jako pedagog ruchu. Prowadzę zarówno zajęcia grupowe, jak i indywidualne.

W wyniku współpracy z ludźmi zarówno na podłożu cielesnym, jak i psychicznym pojawiły się istotne tematy dotyczące detoksu:

- odżywianie,
- lecznicza moc ruchu,
- znaczenie myśli.

Ta teoria będzie ci towarzyszyła przez całą lekturę.

Wypróbuj ćwiczenia oczyszczające. Przetestuj jedzenie i przepisy. Bacznie obserwuj swoje środowisko, sytuację życiową oraz swoje zachowanie.

Obserwuj siebie: jak czujesz się w trakcie jedzenia, a jak po, jak podczas ćwiczeń oraz po treningu. Jak czujesz się we własnym ciele. Ustal, co daje Ci moc i co sprawia Ci przyjemność. Daj sobie trochę czasu, jeśli chcesz osiągnąć rezultaty. Podejdź do tego z lekkością i radością. Świadoma obserwacja i kontakt z własnym ciałem są kluczem do sukcesu.

Jesteśmy przejedzeni, ale jednocześnie czujemy głód. Moje doświadczenie wykazało, że pomimo różnych reakcji ciała i umysłu, wszyscy spotykamy się w tym samym punkcie. Przede wszystkim nie chodzi o to, czy mamy czegoś za dużo lub za mało. Po prostu mamy coś, czego nie potrzebujemy, zaś brakuje nam czegoś, co jest dla nas istotne.

Musimy zadać sobie ważne pytanie: jak wyzbyć się toksyn z organizmu, umysłu i duszy? Odpowiedzią jest detoks. Jeżeli

uświadomisz sobie, jakie substancje są szkodliwe dla Twojego ciała i myśli, to błędne koło serii trucizn zostanie przerwane. Zmiana jest możliwa.

Życzę sobie, aby ta książka stała się dla ciebie impulsem do wyższej jakości życia. Prócz zmiany fizycznej i ukojenia (ostrych) dolegliwości, impulsem do zmian jest też przejrzystość umysłu, jak również szansa poznania i pokochania siebie. To podstawa do wewnętrznego i zewnętrznego zdrowia. Dobre samopoczucie jest skutkiem równowagi ciała, umysłu i duszy.

Każdego dnia jest szansa na to, abyś poczuła się dobrze we własnym ciele.

JA HEINER







Podstawy

Detoks uwalnia twoje ciało i umysł od trudu dnia codziennego. Wspomaga twój organizm dzięki naturalnemu odtruciu i sprawia, że twoja dusza jest w dobrej kondycji. Aby zachować zdrowie i radość życia, musisz się zbalansować i natychmiast zwalczyć brak równowagi. Cały czas napawaj się kuracją oczyszczającą! Na kolejnych stronach znajdziesz kompletny program oczyszczający oraz wszystko to, co powinnaś wiedzieć.

Teoretyczne wprowadzenie

Słowo „detoks” pochodzi z języka angielskiego i oznacza to samo co „odtruwanie” czy raczej „wydalanie substancji trujących”. Oznacza lekkie odtruwanie i oczyszczanie ciała.

Detoks - co to jest?

Dzięki twojemu wsparciu oczyszczanie ciała wywołuje aktywację zdolności do samoleczenia, odrzucenie szkodliwych substancji i trucizn. Ciało rozpoczyna samooczyszczanie. W czasie detoksu chodzi głównie o to, aby zminimalizować przyjmowanie toksyn oraz wszelkiego rodzaju obciążenia. Procesy życiowe ciała i system immunologiczny powinny być możliwie jak najmniej obciążone.

Poza tym „detoks” oznacza całkowitą redukcję – nie tylko pod względem wyboru i użycia produktów spożywczych. Należy również zrezygnować z innych dóbr konsumenckich, takich jak np. Internet. Wszystko to, co w życiu codziennym nas pogrąża i stresuje, musi na pewien czas odejść w zapomnienie. Kiedy codziennie jesteśmy zawaleni obowiązkami, redukcja wszystkiego może przynieść lecznicze i regenerujące skutki. Zarówno w sferze mentalnej i cielesnej.

Toksyczne przeciążenie

Od urodzenia jesteśmy narażeni na wszelkiego rodzaju trujący, np. substancje chemiczne w środkach czystości, do-

datki w pożywieniu, ubraniach oraz produkty kosmetyczne. Te substancje przedzierają się do naszego ciała jako trucizny komórkowe i mocno się w nim osadzają. Do tego dochodzi zbyt mało świadomego ruchu, za małą ilość produktów roślinnych, zastępowanych sporą ilością produktów zwierzęcych oraz – największy problem – za dużo destrukcyjnych myśli. Zasadniczo zadziwiające jest to, że ciało zawsze zdoła się oczyścić. Jednak jeśli dysbalans staje się zbyt duży, ciało może sobie z nim nie poradzić. Jeśli nagromadzi się więcej produktów przemiany materii i pozostałości (niestrawione resztki pokarmu), organizm zacznie odkładać je w tkance łącznej, stawach, mięśniach i naczyniach krwionośnych. To prowadzi do obciążenia organów. Wtedy czujemy się wykończeni, wypompowani oraz zachowujemy się nerwowo. Dodatkowo częściej chorujemy.

Kiedy czas na detoks?

Jest wiele oznak, które wskazują na to, że w naszym organizmie odkłada się zbyt dużo substancji trujących. W następstwie tego moc samooczyszczania naszego ciała przestaje prawidłowo działać.

Tymi oznakami mogą być:

- podrażnienia skóry,
- dolegliwości żołądka i jelit,
- przybranie wagi,
- trudności z koncentracją,
- zaburzenia snu,
- częste bóle głowy,
- ciągłe zmęczenie,
- wyczerpanie,

- psychiczny brak równowagi (zły humor, człowiek jest smutny, przybity i niespokojny, rozproszony, agresywny).

Uważnie obserwuj siebie, swoje dolegliwości i zachowanie. Posłuchaj swojej intuicji: twoje ciało wie dokładnie, kiedy przychodzi czas na kurację odtruwającą.

Jak pomaga detoks?

Kuracja oczyszczająca sprawia, że w ciele aktywują się mechanizmy oczyszczania i odtruwania. Wskutek tego zalegające substancje zostają usunięte z organizmu, a moc samooczyszczania zostaje wzmocniona. Kuracja powoduje zdrowe uczucie głodu i pragnienia, co za tym idzie – lepsze krążenie i lepszy wygląd skóry. Skóra staje się bardziej miękka, czysta, napięta i promienna. Nocą ciało staje się bardziej odprężone, kiedy nie jest zmuszane walczyć ze szkodliwymi substancjami. Zdrowy sen możesz wspomóc poprzez regularne ćwiczenia w ciągu dnia. Jednak ćwiczenia te nie powinny być wyczerpujące, a w szczególności te wykonywane wieczorem.

Detoks nie jest dietą, nie ma zatem na celu utraty wagi. Mimo to może pomóc schudnąć, jeżeli wyeliminujesz zbędne kalorie, zawarte w niezdrowym jedzeniu. Jeśli tak będzie w twoim przypadku, to w czasie trwania kuracji również schudniesz – poprzez redukcję pustych kalorii i koncentrację na wyluzowaniu w sprawach życiowych.

Regularny detoks wpłynie ogólnie na dobre samopoczucie. Ćwiczenia umysłowe i odprężające pomogą uspokoić i odprężyć duszę. Wiele schorzeń ustąpi lub będą mało odczuwalne. Odtruwane organy mają możliwość się odbudować w czasie trwania kuracji. Istnieje prawdopodobieństwo, że znów rozpocznieś pracę z rozmachem. Energię, która wcześniej po

prostu ulatywała z organizmu, będziesz mógł dzięki odciążeniu wykorzystać w dowolny sposób. Dzięki kuracji człowiek staje się bardziej optymistyczny i wesoły oraz zaczyna cieszyć się każdą chwilą w życiu. To wszystko ma silny, uzdrawiający wpływ na nasze ogólne samopoczucie oraz na moc oczyszczania ciała.

Niniejsza książka pozwoli wyzbyć się ciężaru – zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie.

Czym inspiruje ajurweda?

Ajurweda oznacza „wiedzę o życiu” i jest tysiącletnim i ponadczasowym systemem medycyny indyjskiej. Jej myśli przewodnie mają wpływ na nasze warunki życia, również w dzisiejszych czasach. Ajurweda traktuje zdrowie jako coś, co powstaje, kiedy nasz organizm wraca do normy, tzn. kiedy procesy w przemiany materii odbywają się bez przeszkód i istnieje równowaga.

Żaden system medyczny poza ajurwedą nie zna tylu tajemnic



Podczas kuracji należy pić dużo wody.

i przepisów na odmłodzenie i na witalne życie aż do później starości. Z punktu widzenia ajurwedy, głównym aspektem medycyny Anti-Aging („przeciw starzeniu się”) jest ciągle odtruwanie i odciażanie. Z tego powodu ajurweda kładzie nacisk na to, aby ciało było oczyszczane i odtruwane nie tylko w przypadku choroby. Zasada regularnego odtruwania powinna zostać włączona do codziennego życia. W trakcie czytania książki spostrzeżesz, że niektóre działania oczyszczające można bez problemu wykonać na co dzień w domu. Są one łatwe i nieskomplikowane.

Pięć filarów twojego oczyszczania

Odżywianie podczas detoksu

Zwykle podczas trawienia ciężkiego pożywienia wykorzystujemy około 60 procent dostępnej energii. Jeśli choć trochę ograniczymy spożywanie sztucznych substancji spożywczych, ciało będzie w stanie wykorzystać rezerwy energii do trawienia toksycznych substancji.

Wszystkie komponenty życia powinny być dostarczane w zrównoważonej proporcji do tego, co przyjmujemy. W przeciwieństwie do ścisłej diety i sztywnych zasad, znajdziesz w książce również propozycje, jak przywrócić balans komponentów. Podczas kształtowania kuracji oczyszczającej weź pod uwagę swój wiek, swoje warunki zawodowe i prywatne, jak również swoje aktualne duchowe i fizyczne samopoczucie.

W poszukiwaniu źródła młodości ludzie eksperymentują ze skomplikowanymi recepturami. Ciągle jednak dochodzą do następującego wniosku: stajesz się tym, co jesz. Wiele artykułów spożywczych nie jest pożywnych, lecz zaspokajają one tylko głód. Pożywne środki żywności dają nam świeżą energię,