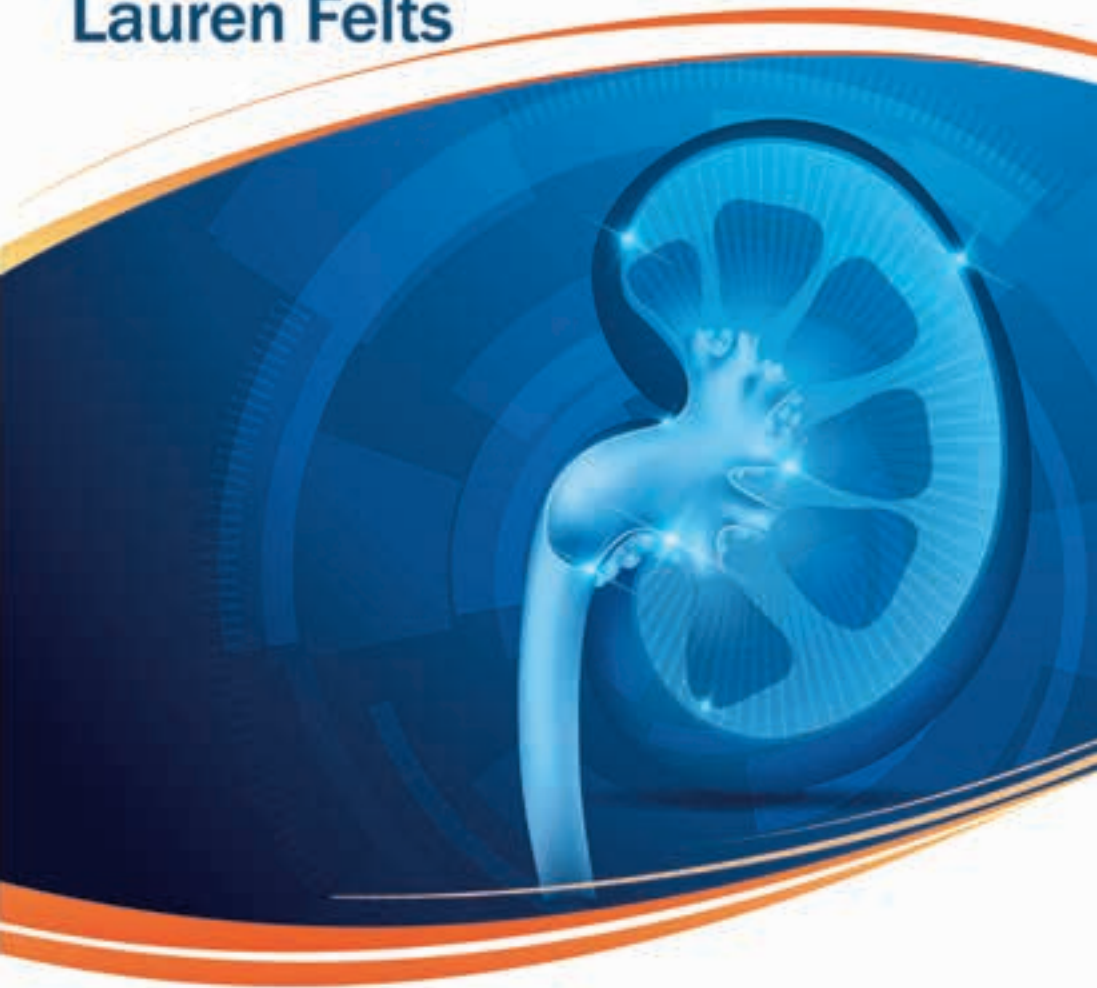


Lauren Felts



Oczyszczanie nerek

Prosty, bezpieczny i skuteczny
sposób detoksykacji organizmu

vital
DZIAŁANIE I ŻYWIENIE

Oczyszczanie nerek

Lauren Felts

Oczyszczanie nerek

**Prosty, bezpieczny i skuteczny
sposób detoksykacji organizmu**

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-08-4

Copyright © 2014 Lauren Felts. Design Copyright © 2014 Ulysses Press and its licensors. All rights reserved. Any unauthorized duplication in whole or in part or dissemination of this edition by any means (including but not limited to photocopying, electronic devices, digital versions, and the Internet) will be prosecuted to the fullest extent of the law.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
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.

INFORMACJA DLA CZYTELNIKÓW: Niniejsza książka została napisana i opublikowana wyłącznie w celach informacyjnych. Jej celem nie jest służyć jako porada medyczna ani forma terapii. Przed zmianą leczenia lub jego dowolnego aspektu należy skonsultować się z lekarzem. Nie należy odstawiać ani zmieniać harmonogramu przyjmowania leków przepisanych przez lekarza bez konsultacji z lekarzem. Czytelnik korzysta z zawartych w książce informacji w oparciu o rozsądną decyzję i tylko na własną odpowiedzialność. Celem tej książki nie jest diagnozowanie, leczenie chorób ani zastępowanie porady lekarskiej.

Książka ta została napisana i opublikowana w sposób niezależny od wpływów zewnętrznych — nie jest sponsorowana ani lansowana przez żadnego z właścicieli marek ani producentów produktów wymienionych w jej treści i nie ma ona z nimi żadnych powiązań. Wszystkie znaki towarowe, które pojawiają się w treści niniejszej książki, należą do ich właścicieli i zostały tu wymienione wyłącznie w celach informacyjnych.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wprowadzenie	9
Rozdział 1	
Stan zanieczyszczenia toksynami	19
Rozdział 2	
Nerki i ich rola zdrowotna.....	33
Rozdział 3	
Oznaki obecności toksyn w nerkach.....	51
Rozdział 4	
Przygotowanie do oczyszczania nerek.....	59
Rozdział 5	
Plan żywieniowy oczyszczający nerki	83
Rozdział 6	
Instrukcje dotyczące oczyszczania nerek	111
Rozdział 7	
Praktyki stylu życia w czasie oczyszczania	133
Rozdział 8	
Po oczyszczaniu.....	165
Rozdział 9	
Programy specjalne	187
Rozdział 10	
Przepisy kulinarne	209
Rozdział 11	
Najczęściej zadawane pytania.....	279

Dodatek	295
Materiały źródłowe	309
Podziękowania.....	339
O Autorce	341

Przedmowa

Skoro sięgnąłeś po tę książkę i czytasz te słowa, na pewno zastanawiasz się, czy zdołasz przeczytać całą książkę o nerkach.

Przyznaję, że wprawdzie temat tej książki — nerki — może z pozoru wydawać się tak interesujący jak oglądanie badania stomatologicznego, ale jeżeli zdobędziesz się na odwagę i będziesz czytał dalej, udowodnię ci coś wręcz przeciwnego. Moim celem jest dostarczyć ci mnóstwo cennych informacji o tym, jak dbać o nerki i jak ważne są dla twojego zdrowia, ale nie stanie się tak, dopóki nie nakłonię cię do przeczytania tej książki. Daję ci też słowo, że zrobię wszystko co w mojej mocy, by książka ta była tak zabawna i beztroska jak pełna informacji i skuteczna. Słowo harcerki.

Nerki. Dlaczego tak bardzo zainteresowałam się nerkami, że napisałam książkę o ich oczyszczaniu? Prawdę mówiąc — bardzo intensywnie się oczyszczałam. Oczyszczałam wątrobę i jelita, pozbyłam się metali ciężkich, grzybów i wielu różnych toksyn, natomiast nerki były moim ostatnim przystankiem na tej drodze. Mógłbyś zapytać — dlaczego? W przeciwieństwie do innych procedur oczyszczania nie opracowano standardowej procedury oczyszczania nerek, zaś rola nerek w organizmie pozostaje niedoceniana w kwestii jej natychmiastowego wpływu na zdrowie.

Zgadnij, co się stało, gdy zaczęłam oczyszczać swoje nerki? Dokuczliwe objawy, które nie chciały ustąpić pod wpływem innych form oczyszczania lub zmian dietetycznych, w końcu ustąpiły. Nie twierdzę, że oczyszczenie nerek całkowicie uwolni cię od objawów i chorób, lecz że jest ono absolutnie niezbędne dla powrotu do dobrego zdrowia. Tak — powinieneś przeprowadzić inne rodzaje oczyszczania, ale sęk w tym, że powinieneś również oczyścić swoje nerki.

Wielkie znaczenie związane z zaangażowaniem się w przedstawiony w tej książce program ma fakt, iż trafia on w przyczynę twoich problemów zdrowotnych i występujących objawów, lecz także pomaga w bardzo dużym stopniu zmienić samopoczucie i styl życia. Opracowałam ten program nie dla tymczasowego pozbycia się objawów, ale by doszło do prawdziwej zmiany u podstaw problemu. Dostarczy on wszystkich narzędzi potrzebnych dla przerwania błędnego koła przewlekłych dolegliwości i doraźnych rozwiązań i pozwoli zbudować fundament pełnego zdrowia. Wszyscy potrzebujemy motywującego kopniaka w zadek, który wypchnie nas ze strefy komfortu. Właśnie ci go daję.

Zabierzmy się za oczyszczanie!

Wprowadzenie

Nerki — położone tuż nad kością miedniczną — ulokowane są po obu stronach kręgosłupa. Mają kształt fasoli i wielkość myszy komputerowej; biorą udział w wielu procesach zachodzących w organizmie, które wykraczają daleko poza wytwarzanie moczu. Zdobyta przeze mnie wiedza na temat mocy nerek i ich wpływu na cały ustrój całkowicie zmieniła moje poglądy na temat zdrowia. Gdy tylko zaczęłam podchodzić do nerek w sposób holistyczny, ułożyła się cała reszta mojego organizmu. Przewlekłe objawy, takie jak ból pleców w odcinku lędźwiowo-krzyżowym, wypadanie włosów, zmęczenie, utrata masy kostnej i problemy z płodnością zaczęły się cofać, zaś bardzo wiele paskudnych dolegliwości, które dręczą zapewne wielu z nas — ustąpiło. To tak, jakbym odkryła sekretny klucz, brakujące ogniwo dające nowe rozwiązania, które prowadzą ku całkowitemu zdrowiu.

Połączenie nerek z pęcherzem moczowym i gruczołami nadnerczy to klucz do ich holistycznej roli w organizmie. Jednym z powodów jest ich fizyczne położenie: w medycynie chińskiej uważane są za ministrów mocy pełniących zarówno rolę odżywczą, jak i stabilizującą — obie konieczne dla życia tak samo jak wielce istotne funkcje organizmu jako całości.

W świecie Zachodu nerki rozpoznawane są jako organy zdolne do gromadzenia moczu i utrzymywania homeostazy — czyli równowagi — oraz biorące udział w syntezie witaminy D i wytwarzaniu czerwonych krwinek. Natomiast w świecie Wschodu zdrowie energetyczne zaczyna się i kończy na sile nerek, przez co uważane są za korzenie zdrowotnego przeznaczenia. W odniesieniu do tych delikatnych, aczkolwiek mocarnych organów prawdziwie intrygującym jest fakt nie tylko ich zdolności do kontrolowania równowagi w organizmie, lecz także do wpływania na naszą wrodzoną esencję młodości, wigoru i „płomienia życia”. Książka ta jest czymś więcej niż tylko studium mechaniki pracy nerek, jak działają i w jaki sposób przywrócić im prawidłowe funkcjonowanie — zagłębia się ona również w „czynnik X”, który kryje w sobie prawdziwy sekret niesamowitego zdrowia. Pomoże ci ona również pracować nad „wysprzątaniami domu” i postawieniem niezniszczalnych fundamentów, co pozwoli ci dobrze wykorzystać moc potrzebną do ponownego rozpalenia płomienia życia i powrócić do zdrowia i energii z najwcześniejszych lat.

Idea oczyszczania zaczyna pojawiać się w naszym języku potocznym, gdyż powszechne występowanie objawów i diagnoz nie jest już czymś zaskakującym, lecz raczej spodziewanym. Chociaż oczyszczanie może być dla ciebie całkowitą nowością, szybko stanie się częścią twojej troski o zdrowie, osiągając poziom komfortu, jaki masz na polu mycia zębów, strzyżenia włosów czy badania wzroku. Świat się zmienia, staje się coraz bardziej toksyczny, zaś ludzkie ciało — choć cudowne i przystosowane — nie powstało do takiego rodzaju środowiska. Kieruje nami naturalne pragnienie dbania o ciało i jego ochrony, zatem ostatecznie zwracamy się do naszej intuicyjnej wiedzy

z dziedziny troski o zdrowie: ograniczamy kontakt z toksynami, jemy zdrowe jedzenie, ćwiczymy, redukujemy stres i oczyszczamy się.

Ta książka stanowi pierwszy krok w powrocie do zdrowia niezależnie od tego, czy zmagasz się z przewlekłą chorobą nerek lub ich dysfunkcją, czy też jesteś zdrowy jak rydz. Ma ona na celu edukować, inspirować i nakierować cię na dokonanie kluczowych zmian w stanie twojego zdrowia, szczególnie w odniesieniu do kondycji nerek, natomiast nie jest ona opisem kuracji. W ramach programu oczyszczania nerek — wraz z towarzyszącymi mu zmianami żywieniowymi i krokami zmierzającymi ku prowadzeniu życia wolnego od toksyn — otrzymasz wszelkie narzędzia niezbędne do wkroczenia na drogę wiodącą ku wolnemu od chorób i pełnemu witalności życiu.

DLACZEGO OCZYSZCZANIE NEREK JEST TAK WAŻNE?

Większość ludzi nie zajmuje się zdrowiem nerek ani nawet o nich nie myśli, dopóki nie pojawi się związany z nimi poważny problem, lecz ten bardzo ważny organ parzysty zasługuje na mnóstwo miłości i uwagi. Twierdzę, że nerki są organami o najwyższym stopniu ważności — często działającymi jako brakujące ogniwo łączące organizm ze zdrowiem. Problem polega na tym, że często są one traktowane po macoszemu, zaledwie jako filtry gromadzące mocz, i dba się o nie tylko w ostrej fazie chorób przewlekłych, a nie wtedy, gdy zaczynają być obciążone. Niniejsza książka nie jest przewodnikiem jak radzić sobie z ostrymi chorobami nerek, lecz pierwszym przystankiem w podróży ku

pierwszorzędnemu zdrowiu i witalności. Uważam, że w świecie, w którym choroby przewlekłe, dokuczliwe objawy i zaburzenia prawidłowego funkcjonowania organizmu są wszechobecne, jedną z przyczyn jest niepoświęcanie uwagi nerkom. Książka ta może stanowić wspomniane brakujące ogniwo i zarazem fundament dla stworzenia strategii długotrwałego zdrowia. Zadaniem ludzkiego ciała nie jest przeżyć, lecz odnieść sukces i funkcjonować na poziomie dużo wyższym niż obecnie. Jesteś gotów zobaczyć, jak dobrym zdrowiem możesz się cieszyć?

CZYM RÓŻNI SIĘ PREZENTOWANE TU PODEJŚCIE?

Zagłębiając się w świat zdrowia i dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, zrozumiałam, że integracja praktyki Zachodu i Wschodu jest rzeczą niezbędną w odkrywaniu tajemnic ludzkiego organizmu. Model Zachodu jest zaawansowany na płaszczyźnie biochemicznej, natomiast model Wschodu nie ma sobie równych w sferze energetyki i zintegrowania ciała. Na szczęście obecnie jesteśmy w stanie połączyć jedno z drugim, osiągając nowy poziom zdrowia i profilaktyki. Uważam, że oba modele nie powinny być oddzielone, lecz działać razem, współbrzmiając niczym instrumenty w orkiestrze. Łącznie pozwalają zajmować się istotą ludzką jako całością, zamiast analizować ją w sposób fragmentaryczny i ryzykować przegapienie kluczowych aspektów.

Najlepiej przedstawić różnice pomiędzy obydwoma modelami w następujący sposób: praktyczna medycyna Zachodu jest jak algebra, doskonała dla osób myślących lewą półkulą mózgu, ponieważ skupia się ona na konkretnych faktach, natomiast

medycyna Wschodu jest jak geometria, idealna dla osób myślących prawą półkulą mózgu, ponieważ wymaga abstrakcyjnego myślenia i wizualizacji. Medycyna Zachodu skupia się na liczbach, skali mikro, fizycznych i namacalnych krwi i wewnętrznościach, natomiast medycyna Wschodu koncentruje się na niewidzialnym, skali makro, energii, wzajemnej zależności otoczenia, myśli i uczuć. Integracja obu tych metod praktyki medycznej ma fundamentalne znaczenie w znajdowaniu prawdziwych rozwiązań problemów zdrowotnych. Z pomocą tej książki wyjdiesz poza praktyczne aspekty funkcjonowania nerek i nauczysz się patrzeć na nie z nowej perspektywy — takiej, która dobrze posłuży ci w poszukiwaniu doskonałego zdrowia.

PO CO OCZYSZCZAĆ NERKI, SKORO JEST TYLE INNYCH ORGANÓW DO OCZYSZCZANIA?

W czasie mojej praktycznej pracy z klientami i dzięki rozmowom z najlepszymi lekarzami i terapeutami, coraz bardziej uświadamiałam sobie, że rozpoczęcie leczenia od oczyszczania nerek jest absolutną koniecznością niezależnie od celu medycznego. Nerki odgrywają kluczową rolę w naturalnych procesach detoksykacji organizmu oraz ze względu na ich zdolność do wytwarzania energii na bardzo podstawowym poziomie. Bez prawidłowego funkcjonowania nerek człowiek jest niezdolny do podnoszenia poziomu energii i siły woli, niezbędnych do pokonania problemów zdrowotnych albo do prawidłowego wydalania szkodliwych substancji.

Chociaż oczyszczanie okrężnicy i wątroby/pęcherzyka żółciowego również ma fundamentalne znaczenie, procesy te powodują

usuwanie toksyn do krwi, które następnie muszą zostać odfiltrowane i wydalone przez nerki. Gdy nerki nie są zdolne prawidłowo funkcjonować, wówczas toksyny wracają do krwiobiegu, jak również odkładają się w nerkach. Może to prowadzić do stanu zapalnego, intoksykacji i ogólnoustrojowego nasilenia objawów, niwecząc cel oczyszczania. Uważam, że nerki należy oczyszczać w pierwszej kolejności w celu otworzenia drogi detoksykacyjnej, aby wszystkie pozostałe procesy metaboliczne przebiegały prawidłowo, zaś toksyny były właściwie i skutecznie usuwane z organizmu.

Proces oczyszczania można porównać do czyszczenia kanalizacji burzowej. Gdy jest zatkana przez liście, gałęzie i śmieci, to czy sens ma wpychanie tych zatorów wodą pod ciśnieniem z góry albo wyciąganie ich od dołu? Gdyby próbować to przepchać, najprawdopodobniej doszłoby do ściśnięcia zanieczyszczeń, niewiele wypychając dołem, lecz jeśli pociągniesz zanieczyszczenia od dołu, obluzujesz zator, pozwalając wodzie płynąć swobodnie. Właśnie dlatego nerki powinno się oczyszczać jako pierwsze. W pewnym sensie znajdują się one na „spodzie” łańcucha detoksykacji, natomiast jelita, wątroba i pęcherzyk żółciowy znajdują się „wyżej”. W celu uzyskania płynnego ruchu toksyn, oczyszczanie tej drogi należy zacząć od dołu i kierować się w górę. Dzięki temu łatwiej jest uniknąć przykrych skutków ubocznych oczyszczania, takich jak bóle głowy, bóle ciała czy zmęczenie, które często spotyka się w programach oczyszczania organizmu.

PO CO W OGÓLE SIĘ OCZYSZCZAĆ?

Oczyszczanie to proces usuwania toksyn z organizmu, aby umożliwić organom lub gruczołom wydzielania wewnętrznego

zregenerowanie się i funkcjonowanie na optymalnym poziomie. Gdy toksyny zostaną usunięte, organizm staje się zdolny do wykorzystywania swych cennych zasobów do innych funkcji, na przykład wytwarzania energii i hormonów. Powinieneś patrzeć na ten proces jak na konto w banku. Masz pewną sumę oszczędności, a co miesiąc planujesz przeznaczyć konkretną kwotę na zaplanowane wydatki. A co, jeśli wystąpią niespodziewane wydatki? Jeżeli jesteś oszczędny, masz wystarczająco dużo środków na pokrycie tych wydatków bez naruszania oszczędności — lecz jeśli te dodatkowe wydatki nadal będą się pojawiały, wówczas dojdiesz do punktu, w którym nie będziesz miał z czego ich pokryć.

To samo dotyczy toksyn i oczyszczania. Toksyny to dodatkowe wydatki, zaś oczyszczanie to gromadzenie oszczędności. Zawsze chcesz mieć więcej oszczędności niż wydatków, by nigdy nie być splukany. Gdy jednak tak się stanie, pojawia się choroba, czyniąc rozwiązanie problemu dużo poważniejszym. Istotą oczyszczania jest nie tylko wyjście z długu, ale również rozpoczęcie gromadzenia zabezpieczenia, by nie wpaść w dług. Im więcej zainwestujesz w przyszłość, tym większe szanse, że nigdy nie wpadniesz w dług. Jasne?

SKĄD MAM WIEDZIEĆ, ŻE MUSZĘ SIĘ OCZYŚCIĆ?

Nie patrz na oczyszczanie nerek jak na leczenie lub środek zaradczy na bieżące objawy — patrz na nie również jak na gromadzenie zabezpieczenia. Dzięki oczyszczeniu nerek możesz zapobiegać chorobom, ponieważ wzmacniasz organizm, w którym choroba nie może się rozwinąć. Poza tym — im mniej toksyn

w organizmie, tym skuteczniej nerki mogą wykonywać swoją pracę. Oczyszczanie jest bardzo ważne dla ogólnego stanu zdrowia i działa jak prawdziwe ubezpieczenie na życie.

Chociaż sztukę oczyszczania nerek powinniśmy praktykować wszyscy, jednak pewne czynniki sprawiają, że jest ono bardziej potrzebne jednym niż drugim. Najprostszym sposobem na ustalenie, czy zaliczasz się do grupy osób, u których jest ono pilne, jest wykonanie oceny czynników ryzyka oraz określenie celów zdrowotnych. Jeżeli występują u ciebie wielorakie czynniki ryzyka lub pokrywają się cele zdrowotne, wówczas oznacza to, iż masz zwiększone ryzyko pojawienia się choroby związanej z nerkami i powinieneś rozpocząć oczyszczanie nerek jako środek profilaktyczny.

Czynniki ryzyka

- ekspozycja na metale ciężkie (miejsce pracy, amalgamat stomatologiczny, woda z kranu),
- zwiększona ekspozycja na aluminium,
- palenie tytoniu,
- przebyte zapalenie pęcherza moczowego i wielotorbielowość nerek,
- przebyta kamica nerkowa,
- cukrzyca,
- toczeń,
- choroba wątroby,
- niedokrwistość sierpowata,
- zastoinowa niewydolność serca,
- przewlekłe wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie),
- stosowanie diuretyków (leków moczopędnych),

- dieta obfitująca w białko zwierzęce, sól, kofeinę, potrawy smażone i biały cukier rafinowany,
- spożywanie napojów bezalkoholowych,
- przewlekły stres,
- życie w gorącym klimacie,
- uprawianie sportu.

Cele zdrowotne

- planowanie ciąży,
- podniesienie energii,
- zapobieganie chorobie nerek i kamicy nerkowej,
- zapobieganie nawrotom kamicy nerkowej,
- zdrowie włosów i paznokci,
- poprawa kondycji uszu, kości, szpiku kostnego i zębów,
- leczenie bólu pleców w odcinku lędźwiowo-krzyżowym,
- poprawa płodności/sprawności seksualnej,
- redukcja wody z masy ciała.

CZY TO KONKRETNE OCZYSZCZANIE JEST DLA MNIE ODPOWIEDNIE?

Prezentowane tu oczyszczanie jest niezwykle delikatne i zostało opracowane z myślą o każdym typie organizmu i stanie zdrowia. Całkowicie naturalne, oparte na żywieniu techniki oczyszczania pomogą twojemu organizmowi podnieść jego własne zdolności detoksykacyjne. Oczyszczanie to nie zmusi twojego organizmu do usunięcia toksyn, do usunięcia których nie jest gotowy, ani go nadmiernie nie obciąży. Wprawdzie zawsze zalecam, by przed przystąpieniem do jakiegokolwiek oczyszczania skonsultować

się z lekarzem, jednak akurat to oczyszczanie dotyczy wszystkich aspektów usuwania toksyn i wspomagania organów, by było ono skutecznym, a przy tym przyjemnym doświadczeniem bez względu na stan twojego zdrowia.

Uważam, że każdy powinien przeprowadzić oczyszczanie nerek w ramach troski o zdrowie i zapobiegania chorobom, zaś integrowanie tego oczyszczania ze stylem życia jest niezwykle proste. Jeśli chcesz poczuć się zdrowy, to oczyszczanie jest dla ciebie!

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Instrukcje dotyczące oczyszczania nerek

Zaszedłeś już bardzo daleko, więc teraz zaznasz ulgi, ponieważ samo oczyszczanie nerek to łatwizna. Składa się z czterech dni przygotowań, w czasie których zaczyna się nawadniać organizm i eliminuje pewne pokarmy. Kolejne trzy dni to uczta sokowa i picie leczniczych dla nerek herbat. Następnie przez trzy tygodnie realizuje się plan żywieniowy oczyszczający nerki. Zauważyłeś, że nie użyłam słowa „dieta”?

Główne cele naszego oczyszczania to wypłukanie z nerek zalegających tam toksycznych końcowych produktów przemiany materii, odżywienie nerek, aby mogły pracować nad swą regeneracją, oraz dostarczenie im leczniczych ziół w celu podniesienia ich zdolności do oczyszczania krwi. Celem pobocznym jest zbudowanie fundamentów dla podtrzymania zdrowego stosunku do nerek — tak, wymaga on nieco wysiłku.

Oczyszczanie nerek trwa 28 dni. Osoby z przebytą kamicą nerkową lub chorobą (również przewlekłą) związaną z nerkami

przed rozpoczęciem oczyszczania powinny skonsultować się z lekarzem. Jeżeli wyrazi on zgodę, zalecam przeprowadzać oczyszczanie przez co najmniej sześć tygodni, ale zajrzyj do rozdziału „Programy specjalne” na stronie 187, gdzie znajdziesz szczegółowe informacje na temat oczyszczania przy chorobie nerek.

LISTA ZAKUPÓW

Na 3-dniową ucztę sokową (ekologiczne)

- 3 ziemniaki russet (6 szklanek lub 1,5 kg)
- 6 pomarańczy
- 2 pęczki kolendry (3 szklanki lub 120 g)
- 3 chilijskie papryczki jalapeño
- 3 ząbki czosnku
- 6 średnich zielonych jabłek
- 9 limonek
- 19 średnich cytryn
- 3 duże ogórki gruntowe (6 szklanek lub 700 g)
- 39 łydżg selera
- 3 lub 4 pęczki mniszka lekarskiego (7,5 szklanki)
- 1 duży korzeń imbiru
- 3 duże pęczki natki pietruszki (6 szklanek lub 170 g)
- 1 arbuz (6 szklanek lub 900 g)
- 1 duży ananas (6 szklanek lub 1,8 kg)
- 3 pęczki jarmużu (9 szklanek)
- 24 marchewki (1,4 kg)
- 6 łyżeczek surowego i niepasteryzowanego octu jabłkowego
- Nierafinowana sól morska
- Opcjonalnie: domowy bulion warzywny (może być też kupiony, ale tylko bez dodatków smakowych i oleju canola)

Inne potrzebne rzeczy

1. Wyciskarka do soku

W sklepach i w Internecie znajdziesz wiele różnych wyciskarek, wszystkie z wadami i zaletami. Ja mam wyciskarkę miazdzącą Breville, jest w przystępnej cenie, bardziej wydajna i łatwiejsza w czyszczeniu niż inne. Jeżeli dysponujesz czasem i pieniędzmi, gorąco polecam wyciskarkę hydrauliczną. To najlepszy produkt tego rodzaju, wydobywający najwięcej soku z miazgi owocowej, a jednocześnie pozostawiający w nim najwięcej substancji odżywczych — pracuje jednak dłużej niż inne wyciskarki. W „Materiałach źródłowych” na stronie 309 znajdziesz rekomendacje.

- Jeżeli wyciskasz soki w domu:

Wyciskarka odśrodkowa (sokowirówka) (posiada cienkie ostrze; z dużą prędkością odwirowuje sok od miazgi).

ZA	PRZECIWIW
<ul style="list-style-type: none">• niedroga,• szybka,• łatwa w użyciu.	<ul style="list-style-type: none">• sok szybciej się utlenia (nie zachowuje na długo substancji odżywczych),• trudniej wyciska sok z zielonych warzyw liściastych i ziół,• nie wyciska soku z kielków i trawy pszenicznej.

Wyciskarka jednoślímakowa (wykorzystuje jeden ślímak, by ubić i zmiażdżyć produkt; sok jest odsączany przez nieruchome sito; zwana również wyciskarką wolnoobrotową, wykorzystującą tłoczenie na zimno).

ZA	PRZECIW
<ul style="list-style-type: none">• daje dużo soku i mało miazgi,• sok utlenia się wolniej niż w wyciskarce odśrodkowej,• wysika sok z trawy pszenicznej.	<ul style="list-style-type: none">• dłuższy czas przygotowania (trzeba pokroić cały produkt),• wyższa cena.

Wyciskarka dwuślímakowa (wykorzystuje dwa zazębiające się wałki ślímakowe).

ZA	PRZECIW
<ul style="list-style-type: none">• słabe utlenianie, sok na dłużej zachowuje swą wartość odżywczą,• skutecznie wyciska sok z warzyw liściastych i ziół.	<ul style="list-style-type: none">• kosztowna,• składa się z wielu części, dlatego trudniej się ją czyścić i składa.

Wyciskarka hydrauliczna (wykorzystuje wirowy mechanizm rozcierający, zmieniający produkty w miazgę umieszczoną w specjalnej torebce, która następnie jest ściskana w celu wydobycia soku).

ZA	PRZECIWIW
<ul style="list-style-type: none"> • daje bardzo duże ilości soku, • sok się nie utlenia; zachowuje wartość odżywczą do 3 dni, • idealna do wyciskania soku warzyw liściastych i ziół. 	<ul style="list-style-type: none"> • najwyższa cena, • trudna w czyszczeniu, • czasochłonny proces wyciskania soku.

- Jeżeli nie wyciskasz soku w domu:

Znajdź sklep ze świeżymi sokami albo sklep ze zdrową żywnością, gdzie używa się wyciskarki hydraulicznej.

2. Blender

Jeżeli chcesz przygotowywać zupy kremy albo koktajle, będziesz potrzebował blendera wieloprędkościowego. Jest najlepszy na świecie, ale możesz używać każdego dobrego blendera z mocnym silniczkiem. Ja używam blendera Vitamix, ale istnieją również inne dobre marki.

3. Herbaty dla nerek

- herbata z mniszka lekarskiego (30 torebek lub herbata liściasta na 30 dni),
- herbata ze znamion kukurydzy (30 torebek lub herbata liściasta na 30 dni).

4. Woda filtrowana

5. Ocet jabłkowy

- surowy i niepasteryzowany, ½ litra.

6. Przyrządy do terapii uzupełniających

- szczotka z naturalnego włosa do szczotkowania skóry na sucho,
- olej rycynowy i flanela bawełniana do okładów,
- dostęp do sauny, najlepiej na podczerwień (jeżeli nie masz dostępu, możesz przeprowadzić oczyszczanie bez wizyt w saunie).

7. Opcjonalne, lecz zalecane suplementy

- kwas dokozaheksaenowy (DHA), sylimaryna,
- zioła adaptogeniczne: traganek, kordyceps chiński.

8. Pokarmy dopuszczalne podczas oczyszczania nerek

- patrz: następny rozdział (strona 133).

Program oczyszczania nerek możesz rozpocząć w dowolnym dniu, jednak zalecam zacząć w poniedziałek. W ten sposób uczta sokowa wypadnie w weekend, a ty będziesz miał całkowitą kontrolę nad swoim otoczeniem i działaniami oraz mnóstwo czasu na odpoczynek i skupienie.

Zgodnie z medycyną ajurwedyjską najlepszym czasem na ucztę sokową jest przełom pór roku, szczególnie wiosną i jesienią. Jeżeli to możliwe, wyznacz oczyszczanie nerek na te pory roku.

I na koniec odradzam przeprowadzanie tego oczyszczania w ostrych stanach chorobowych, na przykład podczas grypy czy przeziębienia. Układ odpornościowy powinien być skupiony na oczyszczaniu nerek, a nie na walce z wirusami. W wielu przypadkach przeprowadzenie tego oczyszczania w czasie zmagania się

z chorobą przewlekłą jest bardzo zalecane — zanim zaczniesz, zasięgnij porady lekarskiej.

PRZYGOTOWANIE (DNI 1-4)

Będziesz przechodził 3-dniową ucztę sokową, dlatego ściśle przestrzegaj wskazówek zawartych w charakterystyce dni przygotowawczych. Nie proszę o to, by cię dręczył, ale dlatego, że przesłałam niezliczone ucztę sokowe i nauczyłam się, że odpowiednie przygotowania oszczędzają wielu niepotrzebnych trudów. Gdy żyjesz na płynach, potrzebujesz wszelkiego możliwego wsparcia. Nie omijaj etapu przygotowań.

Zalecenia dietetyczne

W celu zminimalizowania szoku związanego z ucztą sokową zaczniesz przygotowywać swój organizm poprzez eliminowanie najbardziej obciążających pokarmów i napojów. W ten sposób twój organizm będzie mógł rozpocząć nawadnianie i pozbywanie się zalegających toksyn — proces ten zredukuje zmiany w organizmie i złagodzi skutki uboczne detoksykacji. Pamiętaj — gdy przechodzi się ucztę sokową, zwiększa się poziom usuwanych toksyn, dlatego należy zminimalizować obciążenie toksynami, by zmaksymalizować korzyści.

Przestrzeganie niżej opisanych kroków da ci pewność, że naprawdę przejdiesz to oczyszczanie. Często wielu z nas próbuje przejść przez różne rzeczy w pośpiechu, tak że wprowadzamy zmiany bez solidnych podstaw. Wskutek tego przez kilka dni wszystko jest w porządku, ale potem się wypalamy. Nie o to

nam chodzi. Nie spiesz się i świadomie realizuj kolejne kroki, abyś nastawił się na sukces.

Krok 1

Wyliminuj ze swojej diety (albo postaraj się unikać) następujące produkty:

- kofeina: kawa, nieziolowe herbaty (czarna, zielona, ulung), napoje gazowane, napoje energetyczne,
- potrawy smażone: pączki, tempura, smażone mięsa, sajgonki, frytki, krążki cebulowe, corn dogi, paluszki z kurczaka, taquitos, samosy, hush puppies, empanady, chimichanga,
- czerwone mięso,
- desery przyrządzane z cukrem rafinowanym: ciastka, brownie, cukierki, lody, ciasta, puddingi, płatki słodzone, lukier
- pieczywo: croissanty, ciasto półfrancuskie, eklery, racuchy, faworki, owoce w cieście, gotowe ciasta-przekąski, tarty, strudle, tosty, rożki i grzebienie,
- rafinowana biała mąka: naleśniki, gofry, batony śniadaniowe, makaron, biały chleb.

Zastąp je następującymi produktami:

- woda oczyszczona, świeżo wyciskane soki i koktajle, kombucza, woda kokosowa, herbaty ziołowe (rooibos, rumianek, herbaty owocowe),
- potrawy gotowane na parze, pieczone, sauté i surowe,
- naturalnie słodzone desery, przygotowane z miodu, cukru kokosowego, daktyli, fig, świeżych owoców, mleka kokosowego, syropu z yacon, syropu klonowego typu B albo mela-sy; „surowe” desery to zawsze dobry wybór,

- jajka i drób od kur z wolnego wybiegu i bez hormonów, dzikie ryby,
- tylko ekologiczne chleby z pełnego i skielkowanego ziarna, najlepiej domowego wypieku, bajgle, muffiny angielskie, muffiny, chleb, naleśniki, gofry (rekomendowane marki tych produktów zostały wymienione w „Materiałach źródłowych” na stronie 309).

Mówiąc szczerze — wyeliminowanie wielu z tych produktów nie będzie łatwe. Cukier, węglowodany rafinowane i kofeina to bardzo mocno uzależniające substancje, wpływające na biochemię organizmu. Bardzo możliwe, że przez jakiś czas będziesz miał „napady łaknienia” tych produktów. Możliwe jest nawet pojawienie się objawów odstawienia, na przykład bóle głowy, zmęczenie i niepokój. Dobra wiadomość jest taka, że twój organizm ustabilizuje się pod warunkiem, że wytrzymasz.

Zastąpienie stosowania tych uzależniających substancji zdrowymi nawykami, takimi jak picie dużych ilości wody, jedzenie pełnowartościowych pokarmów oraz 30-minutowe ćwiczenia i przebywanie na słońcu pomoże zminimalizować wszystkie objawy odstawienia, więc zrób w tym kierunku wszystko co możliwe.

Krok 2

Zacznij zwiększać spożycie wody. Jeżeli zazwyczaj pijesz napoje zawierające kofeinę, zastąp je wszystkie wodą.

Postaraj się pić tyle litrów wody, ile wynosi masa twojego ciała dzielona przez 30. Na przykład jeżeli ważysz 60 kilogramów, pij 2 litry wody dziennie. Świetnym sposobem na to, by

zyskać wyobrażenie o tym, ile wody dziennie będziesz wypijał, jest kupić 5-litrową butlę wody i poczuć, że wystarczy (lub nie) na 2 dni. W ten sposób unaocznisz sobie swój cel.

Najlepszym sposobem na zapewnienie sobie osiągnięcia celu co do wody jest odpowiednie przygotowanie. Zawsze miej przy sobie szklaną lub plastikową (bez BPA) butelkę wody. Większość z nas zwykle nie zabiera jej ze sobą w drogę. Zaczynamy być spragnieni, głodni (wszelkie oznaki odwodnienia) i zamiast napić się wody, sięgamy po gazowane albo słodzone napoje. Przed wyjściem z domu napełnij dużą butelkę wodą.

Innym świetnym sposobem na osiągnięcie celu w kwestii picia wody jest zaczynać dzień od wypijania 2 szklanek wody o temperaturze pokojowej. To jeden z moich ulubionych trików zdrowotnych. Zanim rano cokolwiek wypijesz lub zjesz, napełnij dużą szklankę (ja używam słoika Mason) wodą. Dodaj sok z ½ cytryny i łyżkę octu jabłkowego. Pamiętaj, by ocet jabłkowy był surowy i niepasteryzowany. Dołóż wszelkich starań, by przed rozpoczęciem dnia lub zjedzeniem śniadania wypić całą tę wodę. W ten sposób nie tylko będziesz wypijał ½ litra wody z całego dziennego zapotrzebowania, lecz również zacyfrasz naturalny proces oczyszczania (Uwaga: zalecam pić przez słomkę, by uniknąć uszkodzenia szkliwa nazębnego przez sok cytrynowy).

Woda o temperaturze pokojowej stymuluje wypróżnianie i filtrację nerkową, ocet jabłkowy stymuluje trawienie i wpływa na alkalizację pH, natomiast sok cytrynowy stymuluje detoksykację wątrobową i pobudza nadnercza. Ten poranny zwyczaj będzie częścią właściwego oczyszczania nerek, więc przyzwyczajanie się do tego teraz, w okresie przygotowawczym, będzie jak ruszenie z kopyta.

Pamiętaj, im lepsze przygotowania, tym lepsze oczyszczanie. Przypomnienie: pierwsze 4 dni oczyszczania to przygotowanie, które wiąże się z:

- spożyciem wody: pij tyle litrów wody, ile wynosi waga twojego ciała dzielona przez 30,
- po wstaniu z łóżka: wypij 2 szklanki filtrowanej wody z sokiem z ½ cytryny i łyżką octu jabłkowego,
- modyfikacje dietetyczne: zastąpienie niezdrowego jedzenia pełnowartościowym, przyjaznym dla nerek pożywieniem.

3-DNIOWA UCZTA SOKOWA (DNI 5-7)

Po zakończeniu 4-dniowych przygotowań, przystąpisz od razu do uczty sokowej. Poniżej znajdują się wskazówki na kolejne 3 dni. Umieściłam wśród nich tylko codzienne poranne spożycie 2 szklanek wody, jednak staraj się pić codziennie tyle litrów wody, ile wynosi masa twojego ciała dzielona przez 30. Soki zawierają dużo wody, więc możesz nie być tak spragniony jak zwykle.

Uwaga dotycząca picia soków: przed połknięciem każdego łyku rozprowadź go kilkakrotnie w ustach. To uaktywnia enzymy obecne w ślinie, stymulujące rozkład i absorpcję substancji odżywczych znajdujących się w soku.

Uwaga: mniszek lekarski i znamiona kukurydzy to naturalne diuretyki, czyli środki moczopędne. Nie pij tych herbat po 17:00, by uniknąć konieczności oddawania moczu w nocy.



Lauren Felts jest certyfikowanym dietetykiem. Po ukończeniu Uniwersytetu Południowej Kalifornii była kierownikiem sprzedaży i edukacji znanego producenta suplementów. Następnie prowadziła prywatną praktykę i pisała artykuły do wielu wpływowych publikacji. Wspierała również inicjatywy typu Raw Food. Teraz jest gotowa wesprzeć Ciebie w poszukiwaniach dobrego zdrowia.

W tej innowacyjnej publikacji znajdziesz:

- wyjaśnienie, jak ważne dla stanu naszego zdrowia są nerki,
- sposoby oceny stopnia zanieczyszczenia organizmu,
- oznaki obecności toksyn w nerkach i ich źródła,
- techniki przygotowujące do oczyszczania,
- plan żywieniowy,
- instrukcje oczyszczania nerek,
- sposoby postępowania po skutecznym oczyszczeniu,
- najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi na nie,
- przepisy na dania sprzyjające oczyszczeniu nerek.

Przedstawiony w tej książce program trafia wprost w przyczynę Twoich problemów zdrowotnych i występujących objawów. Dzięki niemu zmienią się nie tylko Twoje wyniki badań i samopoczucie, ale również styl życia.

Oczyść nerki, zyskaj zdrowie!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-08-4



788365 404084