proszę zdrowie

proszezdrowie.pl / @prosze_zdrowie_wege_catering

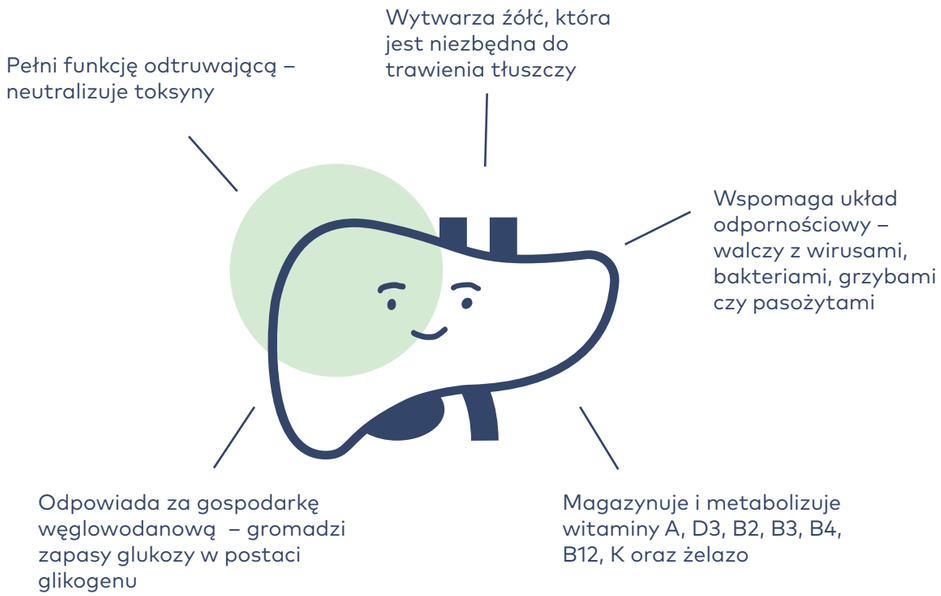
Ratunek dla wątroby

9 dniowa kuracja regenerująca wątrobę autorstwa lekarza Anthony'ego Williama

przewodnik po 4 etapach

Wątroba oraz jej funkcje

Czy wiesz, że wątroba jest największym organem w ludzkim ciele? Żaden inny narząd nie jest odpowiedzialny za tyle procesów co właśnie wątroba. To dlatego tak ważne aby o nią dbać.
Oto kilka z jej nazważniejszych funkcji:



Słaba wątroba może powodować:

- problemy trawienne
- otyłość oraz trudności ze zrzuceniem wagi
- nadciśnienie
- problemy z sercem
- dolegliwości skórne
- problemy emocjonalne
- choroby autoimmunologiczne

Ratunek dla wątroby

To autorska metoda lekarza Anthony'ego Williama. Składa się z 4 etapów. Ważne aby proces zakończyć w ciągu 9 dni. Jeżeli Twój organizm tego wymaga, możesz od razu po zakończeniu cyklu rozpocząć nowy i powtarzać go dowolną ilość razy. Jeżeli wiesz, że Twoja wątroba jest w złym stanie, powtarzaj Dietę Ratunek dla wątroby przynajmniej raz na 2/3 miesiące.

Jest to metoda łagodna i bezpieczna dla wątroby. Każda kolejna sekwencja uwalnia wątrobę z tłuszczu, toksyn i patogenów. Wątroba ma umiejętność regenerowania się i odbudowywania. Dla uzyskania efektów powinno się przeprowadzić wszystkie 4 etapy w odpowiedniej kolejności, nie należy jednak wydłużać czy skracać poszczególnych etapów. Powracając do 9-cio dniowego programu, sprawisz, że komórki wątroby będą się coraz sprawniej regenerować.

Na każdym etapie diety nie powinno się pić kawy oraz dodawać produktów bogatych w tłuszcze, takich jak oliwa, orzechy czy pestki. Jeśli pojawi się głód na którymś z etapów, najlepiej jeść jabłka. Obecne w nich kwasy pomagają oczyścić wątrobę rozpuszczając zmagazynowane w niej toksyny, kamienie żółciowe oraz niszczyć patogeny znajdujące się w przewodzie pokarmowym takie jak bakterie, grzyby, pleśnie czy wirusy.

4 etapy kuracji

Pełen cykl trwa 9 dni

3x bez

ETAP 1

1, 2 i 3 dzień kuracji
Etap przygotowujący wątrobę do mających nastąpić zmian.

cel: wątroba gromadzi zapasy energii potrzebne w dalszych etapach. Do południa nie jedz produktów zawierających tłuszcz. Nie pij kawy.

Otrzymasz 7 składnikowe menu:
Napój poranny*, Śniadanie*, Zupę, Drugie danie*, Sok ratujący wątrobę*, Kolację*, Napar z hibiskusa* oraz Napój przed snem*

ETAP 2

4,5 i 6 dzień kuracji
Etap kiedy wątroba wchodzi we właściwą fazę oczyszczania. Na tym etapie nie pij kawy i przez cały dzień nie jedz produktów zawierających tłuszcz. W przypadku głodu zjedz jabłko (surowe, pieczone, gotowane) lub napij się gorącej herbaty ziołowej, owocowej lub naparu np. z imbiru i cytryny.

Otrzymasz 7 składnikowe menu:
Napój poranny*, Śniadanie*, 2 Śniadanie, Zupę, Podwieczorek, Kolację*, Napar z hibiskusa* oraz Napój przed snem*

ETAP 3

7 i 8 dzień kuracji
Wątroba intensywnie uwalnia szkodliwe substancje. Postaraj się na tym etapie już nie jeść nic więcej. Jeżeli możesz połóż się spać wcześniej. Nie pij kawy.

Otrzymasz 7 składnikowe menu:
Napój poranny*, Śniadanie, 2 Śniadanie, Zupę, Dwa podwieczorki*, Kolację oraz Napar z hibiskusa.*

ETAP 4

9 dzień kuracji
To dzień intensywnego oczyszczania. Wszystkie posiłki są w formie płynnej, bez tłuszczu. Odstaw suplementy. Jeżeli możesz odpoczywaj.

Otrzymasz 7 składnikowe menu:
Napój poranny*, Śniadanie, 2 śniadanie*, Lunch *, Podwieczorek, Kolację oraz Napar z hibiskusa*.

menu

właściwości przykładowych dań

*** Śniadanie (etap 1)** – przygotowane zgodnie z zasadą nie spożywania tłuszczów do południa. Jest przygotowane z bezglutenowych kasz, ekologicznych mlek roślinnych i owoców.

*** Obiad / Zupa i Danie główne (etap 1)** – to posiłek o wysokiej gęstości odżywczej zawierający bogactwo aktywnych biologicznie substancji pomagających wątrobie przygotować się do procesu oczyszczania.

*** Sok ratujący wątrobę (etpa 1)** to sok wykonany z owoców i warzyw o wyjątkowo korzystnym wpływie na wątrobę: **ananas** – rozpuszcza kamienie żółciowe, **jabłka** – wspierają oczyszczanie, niszczą bakterie, pleśnie, drożdże i grzyby znajdujące się w przewodzie pokarmowym i wątrobie, **imbir** – wzmacnia procesy regeneracyjne wątroby, **natka pietruszki** – oczyszcza wątrobę i pomaga jej w regeneracji, **seler naciowy –** zawarte w nim sole wspierają limfocyty wątroby w walce z patogenami

*** Kolacja (etap 1)** – bowl owocowy, dzięki niemu nie obciążymy układu trawiennego. Wątroba otrzyma zastrzyk energii do nocnej pracy.

*** 2 śniadanie (etap 2)** – mus z 2 jabłek z dodatkiem daktyli, winogron, rodzynek, owoców suszonej morwy. Jabłka i pozostałe wymienione owoce przyspieszają i wspierają pracę wątroby.

*** Smoothie ratujące wątrobę (etap 3)** – wykorzystywane w koktajlu owoce (banan, borówki, porzeczki, wiśnie, jabłko) zostały tak dobrane, aby jak najlepiej wspierać wątrobę.

*** 2 śniadanie (etap 4)** – sok z pomarańczy, jest bogaty w antyoksydanty. Chroni wątrobę przed stłuszczeniem.

*** Lunch (etap 4)** – sok ogórkowo-jabłkowy delikatnie rozrzedza krew, co umożliwia naturalną detoksykację. Działa przeciwzapalnie na jelito grube i cienkie.

*** Napar z hibiskusa (etap 1, 2, 3 i 4)** – ma właściwości żółciopędne i moczopędne, przeciwrobacze, obniża poziom złego cholesterolu.

*** Sok z selera naciowego**
(etap 1, 2, 3 i 4)
sok z selera ma wyjątkowe właściwości, zapobiega stanom zapalnym, poprawia funkcje i wydolność nerek, zapobiega zwapnieniom w nerkach, pęcherzu i woreczku żółciowym, pomaga w redukcji wagi, oczyszcza wątrobę. Zawarte w nim sole wspierają limfocyty wątroby w walce z patogenami.

*** Napój poranny / Napój przed snem (etap 1, 2, 3 i 4)**
Woda z cytryną i aloesem – tak przygotowaną wodą organizm nawadnia tkanki, pomaga wypłukać szkodliwe substancje z krwioobiegu, dodatkowo aloes wspomaga produkcję żółci, regeneruje śluzówkę żołądka i jelit, stabilizuje poziom cukru.

*** Bowl warzywny (etap 2)**
Codziennie elementem tego dania są szparagi – to jeden z najważniejszych uzdrawiających wątrobę pokarmów. Są silnie przeciwzapalne, pozwalają wątrobie uzyskać równowagę i wzmacniają jej system odpornościowy. Są żółciopędne, wspomagają uwalnianie i wydalanie komórek tłuszczowych z wątroby.

Pamiętaj!

Kuracja Ratunek dla wątroby jest systemem kompletnym. Aby przebiegał prawidłowo nie należy zmieniać kolejności ani wydłużać czy skracać poszczególnych etapów. Jeżeli twój organizm tego wymaga możesz powtórzyać cykl bez konieczności zaraz po jedgo zakończeniu.

Czy kuracja jest dla mnie?

Ratunek dla wątroby to 9-cio dniowy plan dietetyczny dla wszystkich, którzy chcą zadbać o swoją wątrobę. W tym czasie w sposób bezpieczny Twoja wątroba uwolni się od nadmiaru toksyn oraz nagromadzonego tłuszczu. Wspiera pokonywanie wielu dolegliwości zdrowotnych, takich jak problemy trawienne, otyłość oraz trudności ze zrzuceniem wagi, nadciśnienie, problemy z sercem, kłopoty skórne, choroby autoimmunologiczne. U osób z dysfunkcją wątroby obserwuje się problemy psychiczne i neurologiczne, a więc poprawa jej funkcjonowania,ma również wpływ na nasz nastrój, psychikę i umysł.

Nie stosuje się jej w ciąży i w czasie karmienia.

pytania

odpowiada dietetyczka
Małgorzata Wrzak

Czy podczas kuracji mogę pić zioła na wątrobę lub brać suplementy?

Tak, choć nie jest to konieczne. Kuracja dostarcza wszytskich potrzebnych produktów do regenracji wątroby.

Czy jeżeli zjem coś niedozwolonego to przerywam zachodzące procesy? Czy muszę wtedy przerwać kurację i zacząć od początku?

Nie trzeba przerywać, można kontynuować kurację. Jeżeli czuje się potrzebę po zakończeniu 9-cio dniowego cyklu można wejść w kolejny cykl powtórnie.

Czy muszę się trzymać zakładanej kaloryczności na poszczególnych etapach?

Nie, szczególnie w etapie 1, tam ważne jest aby do południa nie jeść produktów zawierających tłuszcz. Trzeba jednak pamiętać, że nadmierne jedzenie spowoduje, że wątroba będzie nadmiernie zaangażowana w procesy metaboliczne i efekt kuracji może być słabszy.

Co mogę zrobić kiedy wystąpi u mnie uporczywe uczucie głodu?

Najlepszym produktem do dojedzenia są jabłka, zawarte w nich kwasy „zmiękczają" struktury wątroby, pozwalają na atwiejsze wydostanie się toksyn. Głód jest odczuciem przemijającym, gdy się go czuje warto wypić gorąco wodę lub herbatę ziołową.

Czy można zastąpić czymś sok z selera?
Osoby wrażliwe na seler naciowy, mogą zamiennie stosować czysty sok z ogórka (nie ma on tak silnych właściwości jak seler naciowy, ale jego stosowanie jest dopuszczalne). Jeśli możesz, nie rezygnuj z soku z selera naciowego, zawiera on sole, które łączą się z neurotoksynami i innymi pozostałościami pomagają pozbywać się wirusów czy innych toksyn.

Czy w czasie kuracji mogę robić coś co wspomoże efekty?

Wątroba bardzo lubi odpoczynek, jeżli możesz spróbuj się w tym czasie jak najwięcej odpoczywać i relaksować się.

Czy przed kuracją powinnam/powinienem zrobić badania? Kiedy mogę zrobić badania po zakończeniu kuracji?

Nie ma konieczności robienia badań przed rozpoczęciem kuracji. Jeżeli czujesz potrzebę można zrobić badania 7 dni po zakończonym procesie.

→ **Jeżeli masz pytania lub potrzebujesz konsultacji skontaktuj się z nami:**
info@proszezdrowie.pl / 794 440 425