

PREHRANSKI DODATKI



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

Prehranski dodatki in zdravilne rožice

Osnova in temelj našega zdravja so naše navade, misli in prehrana. Ta tem bomo gradili in nobeno prehranski dopolnilo ne more nadomestiti tega. Pomembno je, da razumemo, da nobeno dopolnilo ne more nadomestiti naših vsakodnevnih prehranjevalnih navad.

Če imamo ves čas negativne misli, sodimo druge in jemo umetno hrano, zraven pa zapravimo na 1.000 € za prehranska dopolnila (verjemite mi, da to obstaja) se bomo vrteli v začaranem krogu. Medijski svet in farmacija so usmerjeni v kapitalistično usmerjeno prodajo dopolnil, ki bodo rešila vsako našo tegobo (tako kot zdravila, kajne ;)). Zavedati se moramo, da ni nič močnejšega od nas sami in od naše lastne zavesti ter uravnoveženega življenjskega sloga. Ali sama verjamem v nekatera prehranska dopolnila in podjetja, ki jih proizvajajo? Definitivno. Ali jih jemljem sama? Redno. Ali verjamem, da so nujen PRIPOMOČEK sodobnega človeka? Ja. In zelo pomemben faktor nekaterih procesov razstrupljanja ter samozdravljenja črevesne sluznice. Ampak želim, da se zavedate, da če je naše črevesje prepustno, če imamo preveč slabih patogenih bakterij v črevesju, nam ne bo koristil noben prehranski dodatek, če najprej ne uredimo tega.

Zato vam svetujem (ni pa nujno), da če si le lahko, si privoščite vsa ali nekatera izmed spodaj naštetih dopolnil, ki so znanstveno potrjena, da nam pomagajo pri celjenju prepustnega črevesja in naše sluznice. Probiotike bomo po potrebi dodali kasneje. Prva faza je faza celjenja, reseta in regeneracije.



Priporočeni prehranski dodatki ter zdravilne rožice, ki jih uživamo tekom programa kot pomagalo za reset črevesja in razstrupljanje:

1. Anina čarobna zeliščna tinktura za zdravo črevesja in razstrupljanje jeter – <https://www.anaplesec.com/izdelek/crevesje/>, najbolj priznan ameriški doktor mikrobiologije in vodilni raziskovalec črevesnega mikrobioma uporablja takšno mešanico pri uravnavanju mikrobioma.

2. Sok aloe vere (nujno v steklenici in ekološkega izvira).
<https://www.sanolabor.si/artikel/ars-aloe-vera-100-bio-sok-1l>
ali <https://www.medivital.si/aloe-vera-1000-ml>

3. L-Glutamine za celjenje prepustnega črevesja.
<https://or-ca.si/izdelek/l-glutamin-100g/>

4. Slippery Elm. Tole čarobno mogočno zelišče sem spoznala v Avstraliji. Namenjeno je celjenju sluznice. Podpora prebavi in želodcu.
<https://or-ca.si/izdelek/ekoloski-rdeci-brest-slippery-elm-60-kapsul/>

Pijemo zeliščne čaje iz: kurkume, ingverja, kamilice, sladkega korena, janeža. Mešamo različna zelišča in začimbnice (cimet).

Zjutraj si lahko naredimo čaj ali svež napitek (če imamo doma mixer oz sokovnik) iz koščka koreninice ekološke kukrume, ingverja in limone/limete. Zmiksamo ali skuhamo in popijemo zjutraj ali skozi dan.

Dobra investicija so tudi bindersi (ki bi se morali znajti v vsakem gospodinjstvu), saj nase vežejo toksine. To so zeolit, glina, črno oglje ali klorela. S časoma kupite en dober binder. Primer: <https://www.sanolabor.si/artikel/zeolit-zeolitmed-400g> ali <https://www.sanolabor.si/artikel/bio-alge-chlorella-240-tbl>

