

## Redovna detoksikacija - temelj dobrog imuno sustava!

CaliNews Studeni 2008 • #6.

Dolaskom jeseni sve veći broj ljudi teže navikava na svakodnevnu radnu rutinu. Počinje školska godina, poslovne obveze često postaju striktnije, što znači da se u kratkom vremenu morate naviknuti na značajni fizički i psihički teret. Na jelovniku je sve manje svježeg voća punog vitamina, a sve se manje vremena može provoditi u rekreaciji na otvorenom. Uz povećani psihički napor i hladnije vrijeme, povećava se razinu hormona stresa, zbog čega većina ljudi barem jednom podlegne običnoj prehladi ili virusnoj infekciji. Kako bi se lakše suočili s ovim izazovima, organizam treba držati u pripravnosti. Ne smijemo zaboraviti održavati unos esencijalnih vitamina i minerala kako kasnije, zimi, ne bismo patili od njihova nedostatka.

Jesen također možemo iskoristiti za kuru detoksikacije, kako bismo tijelo oslobodili otrovnih tvari te ga pripremili za zimske dane. Riješite se slatkiša, kave (možete ju zamijeniti alternativnim oblicima, primjerice ječmenom kavom), gaziranih pića, te razno raznih grickalica opterećenih prženim masnoćama i konzervansima. Potrudite se dnevno popiti najmanje 2 litre vode. Naša je preporuka da pomiješate **Ocean 21** ili **Klorofil** (ili još bolje zajedno!) u boci vode te tako pripravljen napitak pijuckate tijekom dana.



Svaka detoksikacija za cilj ima pokrenuti otrove iz stanica i međustaničnih prostora te ih dovesti do jetre koja treba obaviti one najprljavije poslove – svaki otrov neutralizirati i učiniti pogodnim za uklanjanje urinom. Zato je važno pomoći jetri u njenom poslu. Za to postoje dva dobra proizvoda - **Trimex ili Liver Aid** - za dodatno čišćenje vaše jetre.



Pripremmo se za zimske kulinarske izazove. Svi znamo da je zimska prehrana teža i kaloričnija. Tko bi nakon kolinja odolio odlasku na tavan i kušanju svih zimskih delikacija naših krajeva (grah s buncekom, čvarci, krvavice...) i kolača (buhtle, gibanice, pogačice s čvarcima...). Ova hrana, osim što je kalorična, sadrži neke štetne tvari koje nastaju prilikom dimljenja i prženja hrane, a također doprinosi povećanom nastanku kiselina u tijelu, pa će nam tijekom zime najbolji pomagač biti **Klorofil**. On će dodatno pomoći pri eliminaciji otrovnih i potencijalno karcinogenih tvari, ali i u uspostavljanju kiselo bazne ravnoteže, kao važnog čimbenika zdravlja.



Sve dok je moguće, iskoristite jesensku ponudu: konzumirajte puno svježeg sezonskog voća i voćnih sokova. Nemojte da vas obeshrabri manje sunčan dan, svejedno možete izaći, trčati ili prošetati. Provodite vikende na zraku, npr. u šetnji obližnjim parkovima. Hladno, vlažno vrijeme može uzrokovati osjetljivost zglobova, čak i ako inače nemate problema s njima. Možete koristiti **Joint Protex**, koji zglobovima pruža čak 11 neophodnih sastojaka za održavanje njihovog

zdravlja. Uz **Joint Protex** možete koristiti i Soju lecitin koji je dobro poznat kao prijatelj svih meteoropata, jer ublažava neugodne simptome koje popularno zovemo "bol u kostima".



Sve dok je moguće, iskoristite jesensku ponudu: konzumirajte puno svježeg sezonskog voća i voćnih sokova. Nemojte da vas obeshrabri manje sunčan dan, svejedno možete izaći, trčati ili prošetati. Provodite vikende na zraku, npr. u šetnji obližnjim parkovima. Hladno, vlažno vrijeme može uzrokovati osjetljivost zglobova, čak i ako inače nemate problema s njima. Možete koristiti , koji zglobovima pruža čak 11 neophodnih sastojaka za održavanje njihovog zdravlja. Uz Joint Protex možete koristiti i koji je dobro poznat kao prijatelj svih meteoropata, jer ublažava neugodne simptome koje popularno zovemo "bol u kostima".

Za direktno jačanje imuniteta i borbu protiv virusa izdvajamo tri proizvoda:

- *Virago* – sadrži ehinaceu, mačju kandžu, list masline, taheebo i cink
- *Bee Power* – sadrži ekstrakt matične mliječi koji će vas revitalizirati
- *C-500* – vitamin C sa sporo otpuštajućim djelovanjem

Za probavne probleme, koji se sve učestalije javljaju i zimi ("trbušne viroze"), preporučujemo korištenje Paraprotexa i Acidofilusa, a za one uzrokovane *papanjem* ("nadutost, zatvori") preporučujemo Digestive enzymes – kompleks digestivnih enzima. Ukoliko dođe do primjene antibiotika, obavezno obnovite crijevnu floru acidofilnim bakterijama radi očuvanja pravilne probave i optimalnog imuniteta.

I za kraj, pred nama su tmurniji, oblačniji i sve kraći dani koji mogu utjecati na naše psihičko stanje (*zimske depresije*). Preporučujemo Noni sok, čiji serotonin može pozitivno utjecati na vaše raspoloženje. A za sve duže zimske noći tu su Vitalman/Vitalwoman, novi biljni proizvodi namijenjeni buđenju energije i vitalnosti.

**Informacije, učlanjenje i narudžbe na: [www.vitamini-hr.com](http://www.vitamini-hr.com)**

**098/359-482, 091/47-44-777**

**[info@calivita-hr.com](mailto:info@calivita-hr.com)**