



# Razstrupite se!

## **DETOX V 6 KORAKIH**



# ČAS JE ZA DETOX!

Živeti v današnjem svetu je velik izziv. Ne glede na to, ali nam je všeč ali ne, smo **vsakodnevno izpostavljeni strupom in kemikalijam**, ki nas obkrožajo, z nepravilno prehrano, stresnim življenjem in fizično neaktivnostjo pa še dodatno **pospešimo nastajanje toksinov** v telesu.



Naša jetra se sicer vsakodnevno trudijo z detoksifikacijo in ohranjanjem ravnovesja, toda človeško telo kljub temu **ni navajeno, da se mora soočiti s toliko toksini naenkrat**.



Glavni sistemi razstrupljanja telesa so **jetra, ledvice, črevesje, limfni sistem, vranica, pljuča in koža**. V idealnih razmerah ti sistemi delujejo skupaj in iz telesa izločajo strupe, ki so se v nas **nakopičili od zunaj** ali pa so v telesu **nastali kot stranski produkt presnove**. Vendar pa onesnaževanje, toksini, stres in neuravnotežena prehrana povečajo obremenitev razstrupljevalnih zmožnosti telesa in se **toksini se začnejo kopičiti v naših tkivih**. To ogroža naš imunski sistem in obremenjuje organe, pojavijo se lahko alergije, preobčutljivost na hrano, avtoimunske bolezni, okužbe, kronične težave itd.

Priporoča se, da se intenzivneje **razstrupimo vsaj enkrat letno**, sicer pa naravno detoksifikacijo telesa krepimo tudi z ustrežno prehrano in zdravim življenjskim slogom. V tokratni E-knjigi vam bomo predstavili **6 korakov za uspešno naravno razstrupljanje** in vam razkrili nekaj osnovnih smernic in konkretnih napotkov za učinkovit detox.



**E-knjiga je last podjetja BE HEALTHY D.O.O.**

Vsakršno kopiranje in objavljanje vsebine je prepovedano.

[www.futunatura.si](http://www.futunatura.si)

**OPOZORILO:** Informacije v tej E-knjigi so zgolj informativnega značaja in niso namenjene za uporabo v zdravstvene namene.



# STRUPENE SNOVI V NAŠEM TELESU

Vsak dan nas **obkrožajo strupene snovi**, ki vplivajo na naše psihofizično zdravje mnogo več, kot se tega zavedamo. Te strupene snovi, ki jih imenujemo **toksini**, spremenijo potek kemičnih reakcij v našem telesu, kar onemogoča normalno delovanje celic in lahko privede do **številnih težav**.



Toksini lahko v naše telo **vstopajo od zunaj** (npr. onesnažen zrak, cigaretni dim, pesticidi), ali pa **v telesu nastanejo**. Slabe bakterije in kvasovke ustvarjajo nevarne toksine v črevesju, prav tako pa strupene snovi nastajajo v raznih kemičnih reakcijah, bodisi zaradi bolezni, presnove, kroničnega stresa itd. Tesnoba in negativno mišljenje prav tako prispevata k celotni obremenjenosti telesa s strupenimi snovmi. Ja, naše negativne misli so lahko toksične.

Naš organizem si sicer **nenehno prizadeva izločiti toksine iz telesa**, toda pri današnjem onesnaženem okolju in uživanju predelane hrane, se je toksičnosti skoraj nemogoče izogniti. Ko naš prebavni sistem, jetra in drugi čistilni organi postanejo preobremenjeni, se v telesu nakopičijo strupi in nastopijo posledice. Poglejmo si jih.

Splošna metabolična neravnovesja in nastajanje kislin povzročata bolečine, togost in utrujenost **mišic** ter neravnovesje mineralov, kar lahko privede do poslabšanja **kosti in sklepov**.

Toksini in kisline, ki se nakopičijo v črevesju, lahko sčasoma prizadenejo **krvne žile, srce in pljuča** ter povzročijo astmo, povišan holesterol, motnje srca, kronični kašelj in visok krvni tlak.

Toksini vplivajo na **ledvice, jetra, trebušno slinavko in žolčnik**, kar vodi do žolčnih in ledvičnih kamnov, bolezni jeter, kronične utrujenosti in sladkorne bolezni.

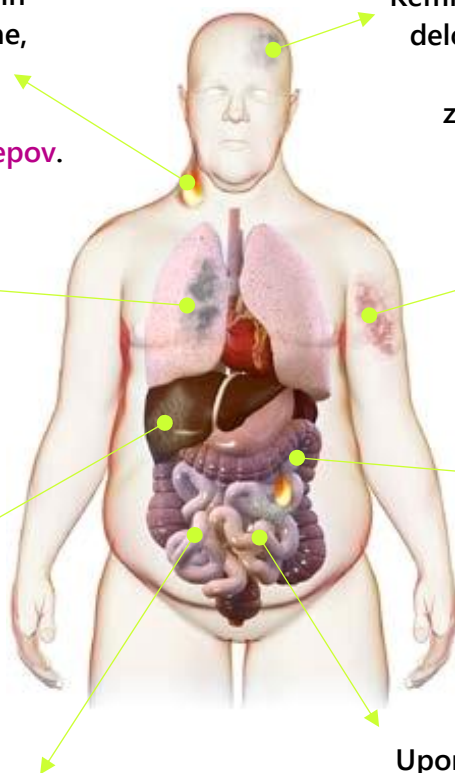
Nevarne **bakterije** prevzamejo nadzor. Pojavijo se lahko paraziti, razjede, kolitis, zaprtje, razdražljivo črevo, plini, napihnjenost, kandida, prebavne motnje, divertikulitis in druge vrste **črevesnih težav**.

Kemikalije v telesu motijo tudi normalno delovanje **možganov**, kar se odraža kot upočasnjeno razmišljanje, glavobol, zamegljen vid in psihična izčrpanost.

V tkivih pogosto pride do vnetja, kar povzroča **kožne težave**, kot so srbenje, ekcem, psoriaza, akne, glivične okužbe in draženje.

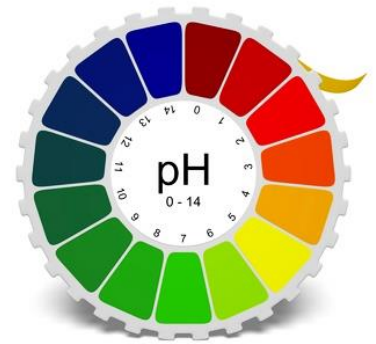
Kemikalije, toksini in kisline se absorbirajo iz črevesja, preobremenijo jetra in začnejo krožiti po celotnem telesu, kar povzroči poslabšanje **imunskega sistema** in odpornosti telesa.

Uporaba strupenih farmacevtskih zdravil skupaj s prekomernim uživanjem predelane hrane, rafiniranih izdelkov iz pšenice, rdečega mesa, dodanega sladkorja in aditivov vodi do **napihnjenosti črevesa**, ki je polno kislin in le delno razgrajene hrane.



# ZAKISANOST ALI ACIDOZA

Nakopičenje strupov v telesu, skupaj z nezdravo prehrano, stresnim življenjem in telesno neaktivnostjo vodi v **zakisanost telesa ali acidozo**. Zakisanost je porušeno kislinsko bazično ravnovesje v telesu, ki je eden glavnih vzrokov številnih **obolenj in kroničnih težav**.



Acidoza povzroči, da naše telo iz telesa porablja bazične minerale, kot je magnezij in kalcij, kar privede do **izčrpanosti mineralov v telesu**, izgubljanja kostne mase in **poroznih kosti**. Ker naše telo lahko dobro funkcioniira le v ustreznem kislinsko bazičnem ravnovesju, je pomembno, da poskrbimo za **zdrav življenjski slog** in **zmanjšamo toksine** v našem telesu.

## KAKO VEMO, DA SMO ZASTRUPLENI?



Ste relativno zdravi, toda se ne počutite živahno? Ste utrujeni in razdražljivi? Vas pogosto boli želodec? Imate glavobole? Vse te težave običajno niso tako resne, da bi opravičile obisk zdravnika, toda še kako vplivajo na **kvaliteto našega življenja**. Pogosto jih povezujemo s staranjem, čeprav običajno pomenijo le to, da je naše telo nakopičeno s strupi. Poglejmo si **znake, ki kažejo na to, da je naše telo zastrupljeno**.

**KRONIČNA UTRUJENOST:** Kljub zadostnemu spancu se počutimo utrujene. Uživanje kave ali sladkarij, to le dodatno poslabša stanje, saj je telo že tako preobremenjeno z razstrupljanjem.

**VZTRAJNO PRIDOBIVANJE NA TEŽI:** Če se redite kljub dieti in telesni aktivnosti, je lahko prišlo do porušitve hormonskega ravnovesja, na kar imajo toksini velik vpliv.

**SLAB ZADAH:** Slab zadah je pogosto povezan s prebavnimi težavami, lahko pa je tudi znak, da se vaša jetra mučijo z razstrupljanjem toksinov iz telesa.

**ZAPRTJE:** Črevesje vsakodnevno izloča toksine, a če smo zaprti, v telesu zadržujemo vse tiste strupe, ki negativno vplivajo na naš organizem, kar lahko povzroči tudi glavobole, bolečine in utrujenost.

**KOŽNE TEŽAVE:** Akne, ekcem, srbenje, zabuhlost in druge težave s kožo lahko kažejo na toksično preobremenitev. Zlasti akne so najpogosteje povezane s toksini v prehrani ali izdelkih za nego kože.

**BOLEČINE V MIŠICAH:** Če bolečin v mišicah in sklepih ne morete povezati z vadbo, so najverjetneje posledica nakopičenih strupov v telesu.

**DRUGI POGOSTI ZNAKI:** nervoza, razdražljivost, depresija, slabša koncentracija, migrene, nihanje krvnega tlaka, občutljivost na vonje, mrzle roke in noge, zmanjšana kondicija, občutljivi zobje in vnete dlesni, izpadanje las, krhki nohti...

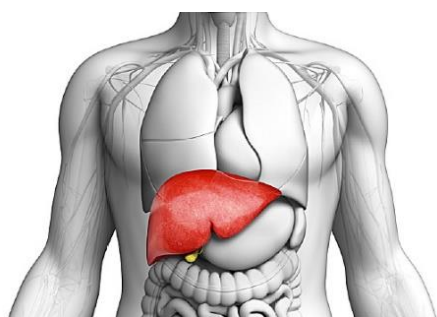


## KAJ JE DETOX ALI RAZSTRUPLJANJE?

Naš organizem s pomočjo čistilnih organov (**jetra, ledvice, koža, pljuča, maščevje, limfni sistem, črevesje**) naravno razstruplja telo preko posebnih metaboličnih procesov, kar imenujemo **detoksikacija** oz. razstrupljanje.



Kopičenje strupov v organizmu privede do slabšega naravnega razstrupljanja in preobremenjenosti organov, zato se **ljudje vse pogosteje odločijo za detox**. To je poseben ukrep ali proces, ki ga izvajamo z namenom podpore naravnega čiščenja in odstranitve škodljivih snovi iz telesa.



## ZAKAJ SE MORAMO RAZSTRUPITI?

Podpiranje procesov naravnega čiščenja lahko pomaga izboljšati in spodbuditi naše **splošno zdravje in dobro počutje**. Dejavniki, kot so slaba prehrana, pomanjkanje vadbe, nezdrav življenjski slog, poškodbe in druge zdravstvene težave, pogosto povzročijo, da se v telesu nakopičijo strupi, kemikalije in slabe bakterije, kar **ogroža naše zdravje**.

Z detoksikacijo **spodbudimo sisteme in organe v telesu**, ki skrbijo za razstrupljanje, zato je temeljito čiščenje telesa izjemnega pomena.

## DETOX V 6 KORAKIH

Vsakdo mora v določenem trenutku razstrupiti svoje telo. V nasprotnem primeru lahko postanemo **počasni, zaspani in apatični**. Razstrupljanje zmanjšuje stres, izboljšuje naše razpoloženje in pomaga pri **vsesplošnem zdravju**. Obstaja veliko razprav o tem, kateri je najboljši načini za detox in kako se procesa pravilno lotiti.



Pri detoxu se vedno zavežite tretmaju, ki vam najbolj ustreza, predvsem pa živite zdravo in uživajte uravnoteženo hrano. Redno **vzdrževanje 'notranje čistoče' in ravnovesja** je nujno potrebno, saj se bodo v nasprotnem primeru strupi in nevarne bakterije vedno znova namnožili.

Odločili smo se, da vam predstavimo **SEZNAM ŠESTIH KORAKOV**, ki zagotovijo hitro in učinkovito razstrupljanje in čiščenje telesa ter poskrbijo za naše boljše počutje in notranje ravnovesje.

Če bodo te **rutine postale del vašega življenjskega sloga**, se bo vaše telo **razbremenilo strupov** in kislih presnovkov, organi pa bodo lahko spet **uravnoteženo delovali** in opravljali svoje funkcije.



# 1. IZBERITE USTREZNO PREHRANO

Hrana, ki jo uživamo, vsebuje večjo količino strupov, kot si mislimo. Največji krivec za to je **predelana hrana**, ki je polna škodljivih kemikalij in aditivov. Pripomore k več različnim simptomom, od močne želje po hrani do **povečevanja telesne teže, slabši prebavi in alergijam**.



**ZMANJŠAJMO VNOS STRUPOV S HRANO:** Proces razstrupljanja našega telesa bo najbolj učinkovit, če bomo zmanjšali vnos strupov in ga tako vsaj delno že v osnovi razbremenili. Hrana, okužena s **pesticidi**, in **gensko spremenjena hrana** v naše telo vnaša škodljive strupe, zato se je izogibajmo. Prav tako omejimo **živila živalskega izvora** in jedi, ki vsebujejo **sladkor in škrob**. Še posebej se izognimo izdelkom iz bele moke, kot je **kruh, pecivo, pica, testenine, slaščice** ipd.



**UŽIVAJMO NEPREDELANO ORGANSKO HRANO:** Pri procesu razstrupljanja ni pomembno le, kateri hrani se izogibamo, temveč predvsem, kaj uživamo. **Zdrava prehrana** ima lahko zelo velik učinek. Obstaja široka paleta živil, ki pripomorejo k razstrupljanju - **česen, limona, brstični ohrovt, mungo fižol in surova zelenjava**. Pomembno je, da uživamo **organsko sadje in zelenjavo**. Organski produkti so pridelani brez uporabe škodljivih pesticidov in, kar je še pomembneje, zemlja, na kateri uspevajo, je **bogata z minerali**.



**ČISTILNA DIETA:** Najbolj priporočljiva je **organska dieta z občasnimi posti**, obstajajo pa tudi številne druge možnosti. Ena od njih je surova **bazična dieta**. Telo očistimo z uživanjem **surovega sadja, zelenjave, oreščkov, semen in kalčkov**. To je odlična strategija za razstrupljanje črevesja in jeter. V pomoč so nam je tudi dieta s sokovi, ki temelji na uživanju **sveže stisnjenega soka** iz organsko pridelanega sadja in zelenjave.



**RAZSTRUPIMO SE S SMUTIJI:** Tridnevno čiščenje s smutiji je lažje, kot se zdi. Zaužiti moramo **dva zelena smutija na dan in zdrav obrok**. Ob tem moramo popiti več kot **tri litre vode** (vodo lahko vključimo v smutije) in se izogibati pridelani hrani in beli moki. Razstrupljanje s smutiji je najlažje izvedljivo tako, da najmanjša dnevna obroka nadomestimo s smutiji. Če pogosto preskočimo zajtrk, zaužijemo obilno kosilo in lahko večerjo, je najbolje, da **zajtrk in večerjo nadomestimo s smutiji**, za kosilo pa si privoščimo zdrav obrok.

## JABOLČNO-JAGODNI SMUTI:

- ena skodelica mešanih jagod (maline, jagode ali borovnice)
- eno veliko jabolko
- dve skodelici špinacije
- ena skodelica vode (ali nesladkano mandljevo mleko)





**JEJMO GRENKA ŽIVILA:** Grenka hrana **stimulira delovanje jeter**. Jetra so zelo pomemben organ, ki igra ključno vlogo pri razstrupljanju našega telesa. Jetra **proizvajajo žolč**, ki pomaga razgrajevati kompleksne kemikalije v našem telesu. S povečanjem vnosa grenke hrane **pripomoremo k proizvodnji žolča**, kar izboljšuje našo prebavo. Če jetra ne delujejo pravilno, obstaja velika možnost, da bodo strupi, bakterije in druge škodljive snovi ostale v prebavnem sistemu.

Eno od grenkih živil, ki ga najtopleje priporočamo, je **ohrovt**. Vsebuje mnogo različnih **vitaminov, mineralov, antioksidatov, protivnetnih snovi**, poleg tega pa še **kalcij in magnezij**. Toda odgovor na vprašanje, zakaj je ohrovt tako učinkovito sredstvo za razstrupljanje telesa, se skriva v **žveplu in vodotopnih vlakninah**. Vlaknine absorbirajo absorbirajo škodljive strupe in preprečujejo, da bi se znašli v našem krvnem obtoku.



Z zagotavljanjem rednega vnosa kvalitetnih in zadostnih količin vodotopnih vlaknin ter žvepla lahko poskrbimo, da bo naš prebavni sistem zdrav in ustrezno zaščiten. S tem bomo preprečili kopičenje potencialno nevarnih strupov, ki lahko zaidejo v naše telo.



Ohrovt, regrat, žafran, in grenka kumara je le nekaj primerov grenke hrane, ki jo lahko vključimo v našo dieto in s tem pripomoremo k boljšemu delovanju jeter.

Sestavite si tedenski jedilnik, ki vključuje več grenkih živil in ga izvajajte vsaj enkrat na tri mesece.

## 2. PIJTE KVALITETNO VODO IN TOPLE NAPITKE

Voda je bržkone **najpomembnejše orodje za uspešno razstrupljanje** telesa. Pomembna je za vse osnovne telesne funkcije. Telo vodo potrebuje tudi za proizvodnjo sline, znojenje in **izločanje odpadnih snovi**. Ko govorimo o pitju vode, govorimo o vodi, ne kavi, športnih ali drugih sladkih pijačah. Če vam je okus vode prepust in dolgočasen, ga lahko **obogatite z limon ali kumaro**.



Voda iz pipe je polna strupov. V njej so okoljevarstveniki identificirali več kot 140 strupenih snovi, med drugim tudi zdravila, kot so antibiotiki, antidepresivi, kontracepcija, itd.. Zato moramo poseči po kvalitetni vodi.



Priporočljivo je jutranje uživanje **velikega kozarca izvirske vode s sokom polovice limone**. Limona pripomore k hidraciji telesa in spodbuja prebavo, kar bo pripomoglo k izločanju odpadnih snovi iz našega telesa.

Redno uživanje toplih napitkov, kot so **zeliščni čaji**, močno pripomore k razstrupljanju telesa. Če nezdrave napitke nadomestimo z zeliščnimi čaji, **spodbujamo delovanje jeter** na podoben način kot z vnosom grenkih hranil. Z učinkovitejšim delovanjem jeter bo prebavni sistem boljše pripravljen za **odstranjevanje večjih količin škodljivih strupov**, preden ti vstopijo v krvni obtok.



Zeliščni čaji (**komarček, regrat, kopriva, meta, zeleni čaj**) vsebujejo veliko različnih snovi, ki čistijo strupe in pripomorejo k našemu splošnemu zdravju. **Zeleni čaj** deluje tudi kot diuretik, saj povečuje pogostost uriniranja. Urin pa je odpadni produkt in več kot ga odstranimo iz telesa, več strupov smo se znebili. Strokovnjaki verjamejo, da **regratov čaj** zavira rast bakterij in podpira delovanje žolčnika ter ledvic.

### 3. OMEJITE STRES IN POSKRIBITE ZA DOBER SPANEC



Po ocenah Centra za nadzor in preprečevanje bolezni je kar 90 odstotkov vseh obolenj **povezanih s stresom**. Stres ubija dobre bakterije, ki prebivajo v našem črevesju in katerih naloga je ohranjanje zdrave **črevesne flore ter imunosti**. Ko dobre bakterije in kvasovke odmrejo, se slabe razmnožijo. Ko se odločimo za detox je pomembno, da **umirimo tudi svoje misli** in smo **pozitivno naravnani**.

Telo se **med spanjem** naravno čisti. **Jetra med spanjem učinkovito razstrupljajo telo** z uporabo krvnega sladkorja. K razstrupljanju telesa lahko močno pripomoremo z zadostno količino spanja. Za optimalno delovanje telesa je **priporočljivo spati osem ur na dan**, vendar je številka odvisna od posameznika in njegovih potreb.

Razstrupljanje je lahko fizično zahtevno, zato se lahko zgodi, da bomo zaradi večjega navora potrebovali večjo količino spanca. Zjutraj je zato priporočljivo tudi uživanje hranljivega zajtrka, kot so **polnozrnate žitarice, kaša, sadje in smutiji**, ki pomagajo prebavnemu sistemu s širokim naborom zdravih vitaminov in mineralov.



Po dobrem spancu poskrbite, da boste **odšli na stranišče**. S tem boste zagotovili učinkovito izločanje odpadnih snovi, namesto da bi dlje časa ostale v vašem telesu. Če ne boste hitro obiskali kopalnice, se lahko nekateri strupi **absorbirajo nazaj v vaše telo**.

Če imate težave s spancem, si nadenite si **spalno masko**, ki preprečuje, da bi vas zbudila svetloba. Poskrbite, da bo **temperatura v spalnici zmerna** in tako preprečite, da bi vas temperaturna nihanja prebudila. **Pred spanjem uživajte zeleni čaj**. Ne samo, da bo vašemu telesu priskrbel pomembne vitamine in minerale, ampak bo sprememba telesne temperature **pripomogla h globljemu spancu**.





## 4. BODITE TELESNO AKTIVNI

Redna telesna aktivnost **spodbuja krvni obtok** in **delovanje limfnega sistema**. To pripomore k boljši prebavi, znižuje stres, blagodejno vpliva na sklepe in krepi naše telo. Dejstvo je, da imajo ljudje, ki redno telovadijo, v telesu manj strupov.

**VADBA IN MEDITACIJA:** Pri vadbi se potimo, s čimer **skozi kožo izločamo strupe** iz telesa. Analize se potrdile prisotnost arzena, kadmija, svinca in živega srebra v znoju. Meditacija nam pomaga, da si **zbistrimo um in zmanjšamo stres**. Stres je za telo lahko enako strupen kot kemikalije in zaskrbljen um lahko vodi v nepravilno delovanje telesnih funkcij.

**JOGA:** Naše telo je neverjeten stroj za razstrupljanje. Krvni obtok ter prebavni in limfni sistem ves čas trdo delajo, da bi se znebili strupov, vendar včasih potrebujejo našo pomoč. Učinkovito mu lahko **pomagamo z jogo**. S poudarkom na raztezanju in stiskanju slehernega dela telesa - še posebej območij, kjer so mišice - joga pripomore k **procesu čiščenja in izločanja strupov**. Zvijanje našega telesa spodbuja delovanje prebavnega sistema in izloča toksine iz telesa.



Odličen joga položaj za razstrupljanje telesa je **položaj strešice** (Downward dog). Položaj začnemo na vseh štirih, dlani malo pomaknemo naprej, prsti so močno razprti. Spodvihamo prste na nogah in z izdihom dvignemo zadnjico. Poravnamo hrbtenico, vrat je sproščen in dolg, pogled je usmerjen v poprek, ki ga potegnemo proti hrbtenici. V položaju ostanemo nekaj vdihov in izdihov.

**Ta poza ne le izboljša delovanje vašega limfnega sistema, temveč pomaga tudi pri cirkulaciji. Pozitivno vpliva na prebavo, pms, vzpostavlja bazičnost organizma in telo oksidira.**

## 5. RAZSTRUPITE SE TUDI SKOZI KOŽO

Izdelki, ki jih uporabljamo za čim lepši zunanji izgled, so v resnici lahko sredstvo **staranja in drugih negativnih učinkov**. Lepotni proizvodi, kot so zobne paste, losjoni, pomlajevalne kreme, milo, šamponi, parfumi in ličila so **polni strupenih kemikalij**.



Da bi zmanjšali izpostavljenost strupom, ki se skrivajo v izdelkih za osebno nego, natančno preberite etiketo na izdelkih, ki jih uporabljate. Vse, kar date na svojo kožo, se absorbira v vaše telo. Izogibajte se **natrijevemu sulfatu, triklosanu, parabenom** (metilparaben, etilparaben, benzilparaben...), **deitonolaminu (DEA), kokamidu DEA, lauramidu DEA, alfa in beta hidroksi kislinam, lanolinu...**



**PILING:** Koža je **največji organ v človeškem telesu** in predstavlja prvo obrambo pred škodljivimi strupi. Zaradi njene nepogrešljivosti in pomembnosti je ključno, da je **koža v brezhibnem stanju**. Za doseg tega cilja si lahko pomagamo z različnimi načini čiščenja, ki vključujejo **piling in čiščenje kože**.

Piling pomaga odstraniti **odmrle kožne celice** in **odpadne stranske produkte** presnovnih procesov, ki potekajo v vsaki celici našega telesa. Vse celice za preživetje potrebujejo energijo, ob reakcijah za sproščanje energije pa nastajajo tudi **odpadni produkti**. Ti produkti ostanejo na koži skupaj z drugimi snovmi iz našega vsakdanjega življenja - **smog, izpušni plini, umazanija**. Temeljito čiščenje kožne površine pomaga te strupe učinkovito odstraniti.



Čiščenje kože lahko kombiniramo z **naravnimi in organskimi mili** ter **daljšimi kopalnimi rutinami**, s katerimi maksimiziramo učinkovitost čiščenja. Zelo priljubljeno orodje za razstrupljanje so **probiotična mila**. Dobre bakterije znotraj mila poskrbijo za protiutež slabim bakterijam, ki škodujejo naši koži. Svoje običajno milo zato zamenjajte z naravnim.

**POTENJE:** Potenje je prav tako sestavni del učinkovitega čiščenja. Potimo se lahko s pomočjo **fizične vadbe, nadzorovanjem temperature (savna) ali kopanjem**. To povzroči, da se strupi dvignejo na površje kože. Piling in čiščenje po omenjenih aktivnostih pa še dodatno pomaga odstraniti številne strupe in pripravi kožo na brezhibno delovanje.



## 6. POSPEŠITE RAZSTRUPLJANJE TUDI Z DOPOLNILI



Razstrupljanje po konvencionalni poti zahteva veliko časa in energije, dopnila pa na priročen način omogočajo, da v telo vnesemo ustrezna hranila, ki **pomagajo pri odstranjevanju strupov**. Dopnila, kot so npr. **ekstrakt zelenega čaja ali aloe vere**, pripomorejo k zdravi prebavi in čiščenju telesa z visoko kvalitetnimi sestavinami, ki so pisane na kožo procesu razstrupljanja.

Za intenzivno čiščenje jeter je zagotovo najbolj učinkovit **pegasti badelj**. Priporoča se tako za **razstrupljanje jeter**, kot tudi za **odpravljanje škode na jetrih**, ki je povezana s prekomernim uživanjem alkohola. Če ga uživamo **preventivno**, je to zelo dobra naložba za zdravje naših jeter.

**Enkrat letno naredite intenzivno čiščenje s pegastim badljem, ki ga uživajte 3 mesece.** Priporočljivo je, da zaužijete vsaj 120 mg silimarina, ki je najpomembnejša učinkovina pegastega badlja. Varuje jetra, krepi celično steno in preprečuje vstop strupov v celico ter spodbuja obnavljanje jetrnih celic.



## Pegasti badelj za razstrupljanje in podporo jeter.

Sanct Bernhard

### IZVLEČEK PEGASTEGA BADLJA

140 mg silimarina na 1 kapsulo

90 kapsul

- ✓ visoka vsebnost silimarinov,
- ✓ izdelek vsebuje tudi cink in holin,
- ✓ preverjena blagovna znamka.



VEČ INFORMACIJ ALI NAROČILO >>

- **PEGASTI BADELJ** znamke Sanct Bernhard vsebuje 140 mg silimarina na eno kapsulo.
- **CINK** v izdelku prispeva k normalni presnovi maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin.
- **HOLIN** v izdelku pomaga pri razstrupljanju in pripomore k vzdrževanju normalnega delovanja jeter.