


Liliann Kristinn Elmborg

3 NAJLEPSZE KURACJE

na
jelita
wątrobę
nerki

Lepsze trawienie 

Ładniejsza sylwetka 

Oczyszczony organizm 

Wzmocniona odporność 





Spis treści

Nawet najlepsze filtry wymagają oczyszczenia	2
Wzmocnij odporność - oczyść jelita	3
Najważniejsze efekty oczyszczania organizmu	5
Program oczyszczania jelit, wątroby i nerek	6
Zalecana kontynuacja	7
Kuracje na oczyszczenie jelit (usuwanie pasożytów i złożeń)	8
Zestaw nr 1 na oczyszczenie jelit	8
Zestaw nr 1a na oczyszczenie jelit	10
Zestaw nr 2 na oczyszczenie jelit	12
Zestaw nr 3 dla dzieci na oczyszczenie jelit	15
Sposób stosowania Płynu ziołowego do okładów na wątrobę	18
Sposób stosowania Płynu ziołowego do okładów na nerki, śledzionę, trzustkę, oskrzela, stawy i zatoki	19
Kuracja na oczyszczenie wątroby	20
Kuracja na oczyszczenie nerek i odkwaszenie organizmu	24
Medikzap – droga do harmonii	27
Sprawdzona skuteczność działania	27
Kiedy nie przeprowadzać kuracji	29
W poszukiwaniu skutecznych kuracji – wywiad z Liliann Elmborg	30
Smakowite zakończenie	33

Copyright © by Liliann Kristinn Elmborg
Wszystkie prawa do powielania i publikowania treści książki są zastrzeżone. Żaden fragment tej książki nie może być reprodukowany w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody autorki.

Projekt graficzny i opracowanie okładki: Bella Laurina Kristensen

Nawet najlepsze filtry wymagają oczyszczenia

Wygląd zewnętrzny, kondycja fizyczna i dobre samopoczucie w ogromnym stopniu zależne są od sprawnego funkcjonowania narządów wewnętrznych, zwłaszcza tych, które zajmują się filtrowaniem i usuwaniem szkodliwych produktów przemiany materii z organizmu.

Natura dała człowiekowi najlepsze na świecie filtry (wątrobę i nerki) oraz elastyczne i aktywne przewody do transportu i przyswajania pożywienia (jelita), ale by mogły one funkcjonować optymalnie i były sprawne jak najdłużej, trzeba o nie dbać i regularnie je czyścić.

Dlatego warto przeprowadzić trzy następujące kuracje.

1. Na oczyszczenie jelit.
2. Na oczyszczenie wątroby.
3. Na oczyszczenie nerek.

Trzeba wiedzieć, że:

1. **Nieoczyszczone jelita mogą być przyczyną problemów z trawieniem i wydalaniem oraz powodem otyłości i wzdęć, a zaleganie w nich złogów może skutkować niedożywieniem narządów wewnętrznych, w tym także serca i mózgu.**
2. **Nieoczyszczona wątroba może powodować problemy z trawieniem, zaburzenia krążenia i zanieczyszczenie krwi, a także niektóre dolegliwości zatok i oczu, podatność na stres i agresję, zły stan cery. Z nieprawidłowym funkcjonowaniem tego narządu można powiązać także osłabienie ścięgien i paznokci.**
3. **Nieoczyszczone nerki mogą stać się źródłem problemów z oddawaniem moczu i równowagą kwasowo-zasadową, a także być powodem zaburzeń związanych z ciśnieniem krwi, z nadmiernym zatrzymywaniem płynów ustrojowych i gromadzeniem się szkodliwych produktów przemiany materii w organizmie. Według tradycyjnej medycyny chińskiej nerki mają związek z dobrym słuchem, prawidłowym funkcjonowaniem stawów, a także ze stanem kości, szpiku, zębów i włosów.**

Opisane w tej książce kuracje pomogą na dłużej zachować zdrowie i sprawność organizmu.

Ponadto pozwolą także:

- poprawić perystaltykę jelit,
- pozbyć się pasożytów i złogów,
- uregulować ciśnienie krwi,
- obniżyć poziom cholesterolu,
- wzmocnić system immunologiczny,

- zachować świeży wygląd cery,
- wymodelować sylwetkę,
- podwyższyć poziom energii życiowej.

Ponieważ każdy organizm może indywidualnie reagować na kuracje oczyszczające, czas potrzebny na odzyskanie pełni sił witalnych może być dla każdego inny. Jeśli podczas przeprowadzania którejkolwiek z kuracji odczuwa się dyskomfort lub zmęczenie, można zmniejszyć zalecane dawki o połowę lub przedłużyć przerwy między kolejnymi zabiegami.

Żadnej kuracji ziołowej nie wolno stosować dłużej, niż jest to podane w zaleceniach, a pomiędzy poszczególnymi kuracjami należy zachować wskazane odstępy.

Przed rozpoczęciem kuracji oczyszczających można przez okres 3 tygodni stosować Medikzap. Nie jest to konieczne, ale warto pamiętać, że aparat ten mobilizuje organizm i wzmacnia efekt działania kuracji.

Wzmocnij odporność - oczyść jelita

Układ trawienny jest najważniejszym elementem obrony organizmu dbającym o jego normalne funkcjonowanie. Zwalcza on szkodliwe bakterie, wirusy i pasożyty, zapobiegając tym samym różnym schorzeniom. Skuteczność działania systemu immunologicznego jest w 80% zależna od sprawnie funkcjonujących jelit.

Ok. 70% tkanki limfoidalnej, produkującej chroniące przed chorobami limfocyty znajduje się w jelitach.

Właściwa i zdrowa flora jelitowa pomaga w przyswajaniu niezbędnych składników pokarmowych, zapobiega chorobom metabolicznym (np. otyłości i cukrzycy) i wielu innym, w tym także alergiom i astmie.

Komórki w jelitach produkują znaczną część serotoniny (tzw. hormonu szczęścia), która zapobiega lub łagodzi objawy stresu i nerwicy.

Najnowsze badania wykazały, że nieprawidłowa flora bakteryjna osłabia błonę śluzową jelit, powodując niedożywienie innych narządów wewnętrznych (np. serca i mózgu) oraz ogólny brak odporności. Może to także mieć wpływ na rozwój zaburzeń neurologicznych, począwszy od łagodnej depresji po ADHD, autyzm, demencję i chorobę Alzheimera.

Dlatego walkę z wrogimi patogenami rozpoczyna się od usprawnienia funkcjonowania jelit – tarczy ochronnej organizmu – przez usunięcie z nich złogów i pasożytów.

Pasożyty – co to właściwie jest?

W potocznym rozumieniu nazwa ta kojarzy się z robakami żyjącymi w organizmie.

Nic bardziej mylącego! Pasożyty to nie tylko robaki widoczne gołym okiem, takie jak taszemce, glisty ludzkie czy owsiki.

W rozumieniu medycznym pasożytami są także wszystkie wirusy, wiele bakterii (np. gronkowce, paciorkowce), niektóre grzyby (m.in. *Candida albicans*) i pierwotniaki. Pasożyty występują w wielu formach i są właściwie wszędzie. Można się nimi zarazić od ludzi, zwierząt domowych, po spożyciu niedosmażonego mięsa (zwłaszcza drobiowego i wieprzowego) czy nieumytych produktów spożywczych.

Nastąpić to może także na skutek nieprzestrzegania podstawowych zasad higieny osobistej.

Nasuwa się tylko pytanie, co zrobić, by pasożyty nie zawładnęły organizmem i nie doprowadziły w nim do nieodwracalnych zmian i schorzeń.

Najlepiej w tym celu przeprowadzić ziołowe kuracje oczyszczające.

Trzy ekstrakty, które wyjdą Ci na zdrowie

Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego pomaga w regulacji pracy układu pokarmowego, w kurowaniu nieżytów żołądka, jelit, niestrawnościach, nadmiernej fermentacji jelitowej i przy wzdęciach.

Ekstrakt z piołunu działa antyseptycznie i przeciw pasożytniczo, poprawia trawienie, ułatwia przyswajanie pokarmów, działa rozkurczowo na przewody żółciowe i moczowe.

Ekstrakt z goździków podnosi odporność organizmu, pomaga zwalczać drobnoustroje i pasożyty. Jest silnym antyutleniaczem spowalniającym procesy starzenia się komórek.

Bardzo korzystnym połączeniem jest jednoczesne zażywanie tych trzech ekstraktów. Dzięki temu uzyskujemy efekt synergii, zapewniający lepsze funkcjonowanie niemal wszystkich systemów obronnych i wzmocnienie sił witalnych organizmu.

Nie ma na co czekać

Im dłużej zwleka się z oczyszczaniem jelit, tym więcej gromadzi się w nich złożeń. Utrudnia to nie tylko trawienie i wchłanianie niezbędnych witamin i minerałów z pożywienia, ale przede wszystkim naraża organizm na namnażanie się pasożytów i szkodliwe działanie toksyn. By zapobiec tym problemom warto przeprowadzić oczyszczenie jelit. Im wcześniej, tym lepiej.

Najważniejsze efekty oczyszczania organizmu

1. **Kuracja na jelita** przynosi poprawę perystaltyki, pozbycie się szkodliwych bakterii, pasożytów i grzybów oraz usunięcie złożeń. Prowadzi ona do lepszego wchłaniania witamin i minerałów oraz przyspieszenia przemiany materii.
2. **Kuracja na wątrobę** pozwala pozbyć się kamieni żółciowych obecnych w wątrobie i pęcherzyku żółciowym, wpływa korzystnie na obniżenie poziomu cholesterolu, neutralizuje toksyny, poprawia metabolizm, oczyszcza krew i usprawnia trawienie. Wzmacnia również system immunologiczny.
3. **Kuracja na nerki** pomaga uwolnić organizm od złożeń i kamieni oraz przywrócić równowagę kwasowo-zasadową. Przyspiesza wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii. Reguluje poziom płynów ustrojowych.



Program oczyszczania jelit, wątroby i nerek

- I. Pierwsze oczyszczenie jelit
- II. Oczyszczenie wątroby
- III. Drugie oczyszczenie jelit
- IV. Oczyszczenie nerek
- V. Trzecie oczyszczenie jelit

Etapy programu	Aparat Medikzap Polecam zabiegi aparatem przez 3 tygodnie przed pierwszym oczyszczeniem jelit. Zabiegi te można jednak pominąć i od razu przejść do ziołowej kuracji oczyszczającej.		Medikzap
I	Jelita	Pierwsze oczyszczenie jelit (17 dni). Przerwa od 1 do 2½ miesiąca do następnego oczyszczenia jelit. Przerwę można wykorzystać na oczyszczenie wątroby.	Można stosować
II	Wątroba	Oczyszczenie wątroby (2 dni) przeprowadzić nie wcześniej niż 2 tygodnie po oczyszczeniu jelit. Kolejne zabiegi oczyszczenia wątroby wykonywać co 2 tygodnie.	Nie stosować podczas oczyszczania wątroby i 4 dni po jej oczyszczeniu.
III	Jelita	Drugie oczyszczenie jelit (17 dni). Przerwa od 1 do 2½ miesiąca do trzeciego oczyszczenia jelit. Przerwę można wykorzystać na oczyszczenie nerek.	Można stosować
IV	Nerki	Kurację oczyszczenia nerek można rozpocząć bezpośrednio po drugim oczyszczeniu jelit. Składa się z trwającego 3 tygodnie odkwaszania organizmu i trwającej 6 tygodni kuracji ziołowej.	Można stosować
V	Jelita	Trzecie oczyszczenie jelit (17 dni).	Można stosować

Każdą z tych kuracji można przeprowadzić osobno. W celu optymalnego oczyszczenia organizmu polecam jednak przeprowadzenie kuracji według podanego wyżej programu.

Zalecana kontynuacja

W celu utrzymania organizmu w dobrej kondycji powinno się kontynuować wszystkie lub wybrane kuracje w następujących odstępach czasu:

1. **Oczyszczenie jelit (17 dni) – co 6 miesięcy.**
2. **Oczyszczenie wątroby (2 dni) – nie częściej niż co 2 tygodnie, nie rzadziej niż co 6 miesięcy.**
3. **Oczyszczenie nerek (3+6 tygodni) – co 6 miesięcy.**

Ewentualne dalsze stosowanie aparatu Medikzap – najlepiej codziennie. Minimum dwa razy w tygodniu.



Kuracje na oczyszczenie jelit (usuwanie pasożytów i złogów)

Do wyboru są 3 zestawy różniące się ilością składników. Zestawy z numerami 1, 1a, 2 są przeznaczone dla dorosłych i dzieci powyżej 16 roku życia, a zestaw nr 3 dla dzieci w wieku od 6 do 16 lat.

Im więcej produktów w zestawie, tym kuracja skuteczniejsza.

Kuracji tych nie należy łączyć ani z żadnymi innymi zabiegami oczyszczającymi, ani z antybiotykami czy szczepionkami.

Oczyszczania nie można przeprowadzać podczas przeziębienia lub grypy.

Kobiety w ciąży i matki karmiące nie mogą przeprowadzać tych kuracji.

Zestaw nr 1 na oczyszczenie jelit

Kuracja na oczyszczenie jelit trwa 17 dni. Efekty oczyszczania mogą się utrzymywać do 3 tygodni po zakończeniu zabiegu.

Składniki:

- Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego firmy Medi-Flowery,
- Ekstrakt z goździków firmy Medi-Flowery,
- Ekstrakt z piołunu firmy Medi-Flowery.

Ekstrakty przechowywać w temperaturze pokojowej, ale podczas przeprowadzania kuracji dobrze jest wstawić je do lodówki, ponieważ schłodzony ekstrakt zwiększa skuteczność oczyszczania. Wodę do rozcieńczania ekstraktów powinno się również schłodzić.



Przebieg kuracji

Rano na czczo. Do ¼ szklanki zimnej wody dodać:

- 5 ml Ekstraktu z zielonej naowocni orzecha włoskiego,
- 7 kropli Ekstraktu z goździków,
- 10 kropli Ekstraktu z piołunu.

Zamieszać i wypić. Pierwszy posiłek można przyjąć po 15 minutach.

W południe (10–15 minut przed posiłkiem). Do ¼ szklanki zimnej wody dodać:

- 7 kropli Ekstraktu z goździków.

Posiłek można przyjąć po 15 minutach.

Wieczorem (10–15 minut przed posiłkiem). Do ¼ szklanki zimnej wody dodać:

- 7 kropli Ekstraktu z goździków,
- 10 kropli Ekstraktu z piołunu.

Zamieszać i wypić. Posiłek można przyjąć po 15 minutach.

Przed snem: (minimum godzinę po posiłku) wypić 5 ml Ekstraktu z zielonej naowocni orzecha włoskiego rozcieńczonego małą ilością wody.

Dzień kuracji	Ekstrakt z goździków	Ekstrakt z piołunu	Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego
1–17	7 kropli rano 7 kropli w południe 7 kropli wieczorem	10 kropli rano 10 kropli wieczorem	5 ml rano 5 ml wieczorem

Kurację na czyszczenie jelit (17 dni) wskazane jest przeprowadzić 3 razy z przerwami trwającymi od 1 do 2½ miesiąca. Przerwy te można wykorzystać na oczyszczenie wątroby lub nerek.

Etapy cyklu	Kuracja na oczyszczenie jelit	
I	Jelita	Pierwsze oczyszczenie jelit (17 dni)
		Przerwa od 1 do 2½ miesiąca
II	Jelita	Drugie oczyszczenie jelit (17 dni)
		Przerwa od 1 do 2½ miesiąca
III	Jelita	Trzecie oczyszczenie jelit (17 dni)

W celu utrzymania układu trawiennego w optymalnej kondycji i zapobieganiu odkładania się nowych złogów wskazane jest oczyszczenie jelit (17 dni) co 6 miesięcy.

Podczas oczyszczania jelit mogą pojawić się gazy jelitowe, luźny stolec lub zaparcia. W razie wystąpienia tego rodzaju objawów należy przejść na dietę lekkostrawną (unikać potraw tłustych, smażonych i ciężkostrawnych).

W czasie przeprowadzania zabiegu może wystąpić przejściowe uczucie zmęczenia, co jest reakcją zupełnie naturalną. Tempo zmian zachodzących w organizmie zależy od stopnia jego zanieczyszczenia i podatności na działanie zabiegu.

Zestaw nr 1a na oczyszczenie jelit

Kuracja na oczyszczenie jelit trwa 17 dni. Efekty oczyszczania mogą się utrzymywać do 3 tygodni po zakończeniu zabiegu.



Składniki:

- Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego firmy Medi-Flowers,
- Ekstrakt z goździków firmy Medi-Flowers,
- Ekstrakt z piołunu firmy Medi-Flowers,
- Ekstrakt ziołowy Antiquus firmy Medi-Flowers.

Ekstrakty przechowywać w temperaturze pokojowej, ale podczas przeprowadzania kuracji dobrze jest wstawić je do lodówki, ponieważ schłodzony ekstrakt zwiększa skuteczność oczyszczania. Wodę do rozcieńczania ekstraktów powinno się również schłodzić.

Przebieg kuracji

Rano na czczo. Do ¼ szklanki zimnej wody dodać:

- 5 ml Ekstraktu z zielonej naowocni orzecha włoskiego,
- 5 ml Ekstraktu ziołowego Antiquus,
- 7 kropli Ekstraktu z goździków,
- 10 kropli Ekstraktu z piołunu.

Zamieszać i wypić. Pierwszy posiłek można przyjąć po 15 minutach.

W południe (10–15 minut przed posiłkiem). Do ¼ szklanki zimnej wody dodać:

- 7 kropli Ekstraktu z goździków.

Posiłek można przyjąć po 15 minutach.

Wieczorem (10–15 minut przed posiłkiem). Do ¼ szklanki zimnej wody dodać:

- 7 kropli Ekstraktu z goździków,
- 10 kropli Ekstraktu z piołunu.

Zamieszać i wypić. Posiłek można przyjąć po 15 minutach.

Po kolacji: wypić 5 ml Ekstraktu ziołowego Antiquus rozcieńczonego małą ilością wody.

Przed snem: (minimum 1 godz. po posiłku) wypić 5 ml Ekstraktu z zielonej naowocni orzecha włoskiego rozcieńczonego małą ilością wody.

Dzień kuracji	Ekstrakt z goździków	Ekstrakt z piołunu	Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego	Ekstrakt ziołowy Antiquus
1–17	7 kropli rano 7 kropli w południe 7 kropli wieczorem	10 kropli rano 10 kropli wieczorem	5 ml rano 5 ml wieczorem	5 ml rano 5 ml wieczorem

Kurację na czyszczenie jelit (17 dni) wskazane jest przeprowadzić 3 razy z przerwami trwającymi od 1 do 2½ miesiąca. Przerwy te można wykorzystać na oczyszczenie wątroby lub nerek.

Etapy cyklu	Kuracja na oczyszczenie jelit		
I	Jelita	Pierwsze oczyszczenie jelit (17 dni)	
		Przerwa od 1 do 2½ miesiąca	Przerwę można wykorzystać na oczyszczenie wątroby
II	Jelita	Drugie oczyszczenie jelit (17 dni)	
		Przerwa od 1 do 2½ miesiąca	Przerwę można wykorzystać na oczyszczenie nerek.
III	Jelita	Trzecie oczyszczenie jelit (17 dni)	

W celu utrzymania układu trawiennego w optymalnej kondycji i zapobieganiu odkładania się nowych złogów wskazane jest oczyszczenie jelit (17 dni) co 6 miesięcy.

Podczas oczyszczania jelit mogą pojawić się gazy jelitowe, luźny stolec lub zaparcia. W razie wystąpienia tego rodzaju objawów należy przejść na lekką dietę (np. unikać potraw tłustych, smażonych i ciężkostrawnych).

W czasie przeprowadzania zabiegu może wystąpić przejściowe uczucie zmęczenia, co jest reakcją zupełnie naturalną. Tempo zmian zachodzących w organizmie zależy od stopnia jego zanieczyszczenia i podatności na działanie zabiegu.

Zestaw nr 2 na oczyszczenie jelit

Kuracja na oczyszczenie jelit trwa 17 dni. Efekty oczyszczania mogą utrzymywać się do 3 tygodni po zakończeniu zabiegu.

Składniki:

- Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego firmy Medi-Flowers,
- Ekstrakt z goździków firmy Medi-Flowers,
- Ekstrakt z piołunu firmy Medi-Flowers,
- Ekstrakt ziołowy Antiquus firmy Medi-Flowers,
- Olejek oregano (nierozcieńczany oliwą z oliwek) firmy Medi-Flowers,
- L-Ornityna – 2 kapsułki 250 mg lub 1 kapsułka 500 mg,
- Płyn ziołowy do okładów firmy Medi-Flowers.



Uwaga: Ciepłych okładów na wątrobę nie należy stosować podczas menstruacji. Kurację najlepiej rozpocząć zaraz po jej zakończeniu. Okładów nie wolno również stosować przy zdiagnozowanych cystach, torbielach lub guzach na wątrobie.

Ekstrakty przechowywać w temperaturze pokojowej, ale podczas przeprowadzania kuracji dobrze jest wstawić je do lodówki, ponieważ schłodzony ekstrakt zwiększa skuteczność oczyszczania. Wodę do rozcieńczania ekstraktów powinno się również schłodzić.

Przebieg kuracji

Okłady z Płynu ziołowego do okładów, każdy trwający 20 minut, przeprowadzić w 4., 5., 6. oraz 10., 11. i 12. dniu kuracji. Okład na wątrobę należy wykonać według przepisu zamieszczonego w tej książce.

Rano na czczo. Do ¼ szklanki zimnej wody dodać:

- 5 ml Ekstraktu z zielonej naowocni orzecha włoskiego,
- 5 ml Ekstraktu ziołowego Antiquus,
- 7 kropli Ekstraktu z goździków,
- 10 kropli Ekstraktu z piołunu.

Zamieszać i wypić. Odczekać 15 minut, a następnie wypić 2 krople Olejku oregano, zakropłone do szklanki zimnej wody. Podczas picia należy cały czas mieszać roztwór. Zaraz po wypiciu spożyć posiłek.

Uwaga: Nie zakraplać Olejku oregano bezpośrednio na język, gdyż jest piekący.

W południe (10–15 minut przed posiłkiem). Do ¼ szklanki zimnej wody dodać:

- 7 kropli Ekstraktu z goździków.

Posiłek można przyjąć po 15 minutach.

Wieczorem (10–15 minut przed posiłkiem). Do ¼ szklanki zimnej wody dodać:

- 7 kropli Ekstraktu z goździków,
- 10 kropli Ekstraktu z piołunu.

Zamieszać i wypić. Odczekać 15 minut, a następnie wypić 2 krople Olejku oregano, zakropłone do szklanki zimnej wody. Podczas picia należy cały czas mieszać roztwór. Zaraz po wypiciu spożyć posiłek.

Po kolacji: wypić 5 ml Ekstraktu ziołowego Antiquus, rozcieńczonego małą ilością wody.

Przed snem: (co najmniej godzinę po posiłku) wypić 5 ml Ekstraktu z zielonej naowocni orzecha włoskiego, rozcieńczonego małą ilością wody. Następnie połknąć 2 kapsułki L-Ornityny 250 mg (lub 1 kapsułka 500 mg), popijając wodą.

Dzień kuracji	Ekstrakt z goździków	Ekstrakt z piołunu	Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego	Ekstrakt ziołowy Antiquus	Olejek oregano	L-Ornityna	Okłady na wątrobę z Płynu ziołowego do okładów, po 20 minut
1–17	7 kropli rano 7 kropli w południe 7 kropli wieczorem	10 kropli rano 10 kropli wieczorem	5 ml rano 5 ml wieczorem	5 ml rano 5 ml wieczorem	2 krople rano 2 krople wieczorem	2 kapsułki przed snem	Dzień 4., 5., 6. i 10., 11., 12.

Kurację na czyszczenie jelit (trwającą 17 dni) wskazane jest przeprowadzić trzy razy, z przerwami trwającymi od 1 do 2½ miesiąca. Przerwy te można wykorzystać na oczyszczenie wątroby lub nerek.

Etapy cyklu	Kuracja na oczyszczenie jelit	
I	Jelita	Pierwsze oczyszczenie jelit (17 dni)
		Przerwa od 1 do 2½ miesiąca
II	Jelita	Drugie oczyszczenie jelit (17 dni)
		Przerwa od 1 do 2½ miesiąca
III	Jelita	Trzecie oczyszczenie jelit (17 dni)

W celu utrzymania układu trawiennego w optymalnej kondycji i zapobiegania odkładaniu się nowych złogów wskazane jest oczyszczanie jelit (przez 17 dni) co 6 miesięcy.

Podczas oczyszczania jelit mogą pojawić się gazy jelitowe, luźny stolec lub zaparcia. W razie wystąpienia tego rodzaju objawów należy przejść na lekką dietę (np. unikać potraw tłustych, smażonych i ciężkostrawnych).

W czasie przeprowadzania zabiegu może wystąpić przejściowe uczucie zmęczenia, co jest reakcją zupełnie naturalną. Tempo zmian zachodzących w organizmie zależy od stopnia jego zanieczyszczenia i podatności na działanie zabiegu.



Zestaw nr 3 dla dzieci na oczyszczenie jelit

Kurację można stosować u dzieci od 6 roku życia przy masie ciała minimum 20 kg.

Dawkowanie należy dopasować zgodnie z załączoną tabelą.

Kuracja na oczyszczenie jelit trwa 17 dni. Efekty oczyszczania mogą utrzymywać się do 3 tygodni od zakończenia zabiegu.



Składniki:

- Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego firmy Medi-Flowery,
- Ekstrakt z goździków firmy Medi-Flowery,
- Ekstrakt z piołunu firmy Medi-Flowery,
- Ekstrakt ziołowy Antiquus firmy Medi-Flowery,
- Płyn ziołowy do okładów firmy Medi-Flowery.

Przebieg kuracji

Okłady z Płynu ziołowego do okładów, każdy trwający 10 lub 20 minut (zależnie od wieku dziecka), przeprowadzić w 4., 5., 6. oraz 10., 11. i 12. dniu kuracji. Okład na wątrobę należy wykonać według przepisu zamieszczonego w tej książce.

Rano na czczo. Do szklanki wlać 2 łyżki zimnej wody lub soku i dodać (dawki podane są w tabeli poniżej):

- Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego,
- Ekstrakt ziołowy Antiquus,
- Ekstrakt z goździków,
- Ekstrakt z piołunu.

Zamieszać i wypić. Pierwszy posiłek można przyjąć po 5 minutach.

W południe (10–15 minut przed posiłkiem). Do szklanki wlać 1 łyżkę zimnej wody lub soku i dodać:

- Ekstrakt z goździków.

Posiłek można przyjąć po 5 minutach.

Wieczorem (10–15 minut przed posiłkiem). Do szklanki wlać 1 łyżkę zimnej wody lub soku i dodać:

- Ekstrakt z goździków,
- Ekstrakt z piołunu.

Zamieszać i wypić. Posiłek można przyjąć po 5 minutach.

Po kolacji: wypić Ekstrakt ziołowy Antiquus rozcieńczony w małej ilości wody lub soku.

Przed snem: (minimum 1 godz. po posiłku) wypić Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego rozcieńczonego małą ilością wody lub soku.

Dawki dla dzieci ważących 20–25 kg

Dzień kuracji	Ekstrakt z goździków	Ekstrakt z piołunu	Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego	Ekstrakt ziołowy Antiquus	Okłady na wątrobę z Płynu ziołowego do okładów, 6–11 lat: 10 minut, powyżej 12 lat: 20 minut
1–17	2 krople rano 2 krople w południe 2 krople wieczorem	3 krople rano 3 krople wieczorem	22 krople rano 22 krople wieczorem	22 krople rano 22 krople wieczorem	Dzień 4., 5., 6. i 10., 11., 12.

Dawki dla dzieci ważących 26–35 kg

Dzień kuracji	Ekstrakt z goździków	Ekstrakt z piołunu	Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego	Ekstrakt ziołowy Antiquus	Okłady na wątrobę z Płynu ziołowego do okładów, 6–11 lat: 10 minut, powyżej 12 lat: 20 minut
1–17	3 krople rano 3 krople w południe 3 krople wieczorem	5 kropli rano 5 kropli wieczorem	45 kropli rano 45 kropli wieczorem	45 kropli rano 45 kropli wieczorem	Dzień 4., 5., 6. i 10., 11., 12.

Dawki dla dzieci ważących 36–45 kg

Dzień kuracji	Ekstrakt z goździków	Ekstrakt z piołunu	Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego	Ekstrakt ziołowy Antiquus	Okłady na wątrobę z Płynu ziołowego do okładów, 6–11 lat: 10 minut, powyżej 12 lat: 20 minut
1–17	5 kropli rano 5 kropli w południe 5 kropli wieczorem	7 kropli rano 7 kropli wieczorem	67 kropli rano 67 kropli wieczorem	67 kropli rano 67 kropli wieczorem	Dzień 4., 5., 6. i 10., 11., 12.

Dawki dla dzieci ważących powyżej 46 kg

Dzień kuracji	Ekstrakt z goździków	Ekstrakt z piołunu	Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego	Ekstrakt ziołowy Antiquus	Okłady na wątrobę z Płynu ziołowego do okładów, 6–11 lat: 10 minut, powyżej 12 lat: 20 minut
1–17	7 kropli rano 7 kropli w południe 7 kropli wieczorem	10 kropli rano 10 kropli wieczorem	5 ml rano 5 ml wieczorem	5 ml rano 5 ml wieczorem	Dzień 4., 5., 6. i 10., 11., 12.

Kurację na czyszczenie jelit (17 dni) wskazane jest przeprowadzić 3 razy z przerwami trwającymi 1 miesiąc.

Etapy cyklu	Kuracja na oczyszczenie jelit	
I	Jelita	Pierwsze oczyszczenie jelit (17 dni)
		Przerwa 1 miesiąc
II	Jelita	Drugie oczyszczenie jelit (17 dni)
		Przerwa 1 miesiąc
III	Jelita	Trzecie oczyszczenie jelit (17 dni)

W celu utrzymania układu trawienego w optymalnej kondycji i zapobiegania odkładaniu się nowych złogów wskazane jest oczyszczanie jelit (17 dni) co 6 miesięcy.

Podczas oczyszczania jelit mogą pojawić się gazy jelitowe, luźny stolec lub zaparcia. W razie wystąpienia tego rodzaju objawów należy przejść na lekką dietę (np. unikać potraw tłustych, smażonych i ciężkostrawnych).

W czasie przeprowadzania zabiegu może wystąpić przejściowe uczucie zmęczenia, co jest reakcją zupełnie naturalną. Tempo zmian zachodzących w organizmie zależy od stopnia jego zanieczyszczenia i podatności na działanie zabiegu.



Sposób stosowania Płynu ziołowego do okładów na wątrobę

Produkty i materiały potrzebne do zabiegu:

- Płyn ziołowy do okładów firmy Medi-Flowery,
- termoфор z ciepłą wodą (nie można stosować poduszki elektrycznej),
- folia plastikowa,
- koc.

Wykonanie okładu

Niewielką ilość Płynu ziołowego do okładów wetrzeć w skórę w okolicy wątroby, czyli po prawej stronie brzucha pod dolnym żebrem. Okryć nasmarowane miejsce cienką plastikową folią, na którą następnie położyć ciepły termoфор. Całość przykryć kocem. Okład należy pozostawić na ciele przez 20 minut (dzieci od 4 do 11 roku życia przez 10 minut). Po zakończonym zabiegu nie zmywać skóry.

Zabiegi należy przeprowadzać w następującym cyklu: 4 dni okładów i 2 dni przerwy. Taki cykl powinno się powtórzyć pięciokrotnie. Po pięciu powtórzeniach zrobić przerwę trwającą co najmniej 2 tygodnie. Dopiero po niej można wrócić do zabiegu lub przejść do okładów na inne narządy wewnętrzne, zachowując ten sam schemat czasowy.

Podczas całego cyklu wskazane jest picie około 1½ litra płynów dziennie.



Uwaga: Okładów nie mogą stosować osoby, u których stwierdzono torbiele lub guzy na wątrobie.

Tego zabiegu nie mogą też przeprowadzać kobiety w ciąży, matki karmiące i kobiety podczas menstruacji.

Sposób stosowania Płynu ziołowego do okładów na nerki, śledzionę, trzustkę, oskrzela, stawy i zatoki

Okłady działają korzystnie na układ przyswajania i wydalania, oczyszczają organizm, wzmacniają system immunologiczny oraz przywracają spokój wewnętrzny i dodają energii.

Okłady na nerki, śledzionę i trzustkę wykonuje się w taki sam sposób jak okłady na wątrobę.

Ciepłych okładów nie można stosować na kilka narządów wewnętrznych naraz. Na przykład wykonując okłady na wątrobę, nie należy jednocześnie robić okładów na nerki itp. Między dwoma zabiegami na różne narządy wewnętrzne musi być co najmniej dwutygodniowa przerwa. Natomiast okłady na wątrobę, nerki, śledzionę, trzustkę lub oskrzela można łączyć z okładami na zatoki i/lub masażem mięśni i stawów z użyciem Płynu ziołowego do okładów.

Uwaga: Nie stosować ciepłych okładów na żaden narząd wewnętrzny podczas ziołowego oczyszczania nerek.

Okłady na oskrzela – płyn wetrzeć w górną część klatki piersiowej i górną część pleców. Termoфор umieścić tylko na posmarowanej części pleców (ewentualnie położyć się na termoфорze). Przebieg zabiegu według zasad podanych przy okładach na wątrobę.

Okłady na zatoki – niewielką ilość płynu wetrzeć w okolice zatok szczękowych i/lub czołowych. Na posmarowane miejsca przyłożyć plastikowe woreczki z ciepłą wodą. Zabieg nie powinien trwać dłużej niż 10 minut.

Masaż mięśni i stawów. Płyn ziołowy do okładów jest pomocny przy łagodzeniu wszelkiego rodzaju bólów stawowych i mięśniowych. Wcierać kilka razy dziennie w bolące miejsca.



Kuracja na oczyszczenie wątroby

Kuracja trwa 2 dni.

Przed pierwszym oczyszczeniem wątroby wskazane jest oczyszczenie jelit.

Oczyszczania wątroby nie mogą przeprowadzać:

1. Osoby przeziębione lub chore na grypę.
2. Osoby, u których stwierdzono torbiele lub guzy na wątrobie.
3. Kobiety w okresie miesiączkowania lub w ciąży oraz matki karmiące.
4. Dzieci poniżej 12 roku życia.
5. Młodzież w wieku 12–18 lat powinna przyjmować $\frac{3}{4}$ porcji przeznaczonych dla dorosłych.
6. Osoby cierpiące na niewydolność krążenia, choroby nerek lub problemy z sercem powinny przed rozpoczęciem kuracji skonsultować się z lekarzem.

Samooczyszczanie organizmu następujące po oczyszczeniu wątroby może utrzymać się do 5 tygodni po zakończeniu kuracji. W tym okresie u niektórych osób mogą pojawić się następujące symptomy: ogólne zmęczenie, ból gardła, katar lub kaszel. U osób z egzemą lub łuszczycą możliwe jest przejściowe nasilenie się objawów. Zdarzają się również przypadki przejściowego wahania nastrojów, nadwrażliwości emocjonalnej itp.

W czasie kuracji i co najmniej przez 2 tygodnie po jej zakończeniu nie wolno przeprowadzać głodówek ani żadnych innych kuracji oczyszczających.

Przerwy między kolejnymi kuracjami powinny wynosić nie mniej niż 2 i nie więcej niż 5 tygodni.

Ważne jest, by kuracje powtarzać do całkowitego uwolnienia organizmu od złożeń. Świadczyć o tym będzie nieobecność w wydalinie „zielonych kuleczek” w trzech kolejnych zabiegach oczyszczania wątroby.

Jeśli po trzech następujących po sobie kuracjach w wydalinie nie będzie „zielonych kuleczek”, to znaczy, że wątroba jest dostatecznie oczyszczona i nie ma potrzeby przeprowadzania kolejnej takiej kuracji wcześniej niż za około pół roku.

Oczyszczanie wątroby należy zaplanować tak, aby cały drugi dzień mógł być dniem odpoczynku.

W trakcie obu dni oczyszczania wątroby nie można zażywać żadnych leków, o ile nie jest to bezwzględnie konieczne. Dzień przed rozpoczęciem kuracji należy przerwać zażywanie wszelkich mieszanek ziołowych oraz zaprzestać stosowania aparatów typu zipper.

Pierwszego dnia kuracji można przeprowadzić rano płukanie jelita grubego (lewatywę), ale nie jest to bezwzględnie konieczne.

Produkty i materiały potrzebne do zabiegu:

- sól gorzka (siarczan magnezu, Magnesium Sulfuricum),
- czerwone grejpfruty 1–2 szt. – potrzebna ilość soku 1/2 szklanki (125 ml),
- L-Ornityna – 10 kapsułek 250 mg lub 5 kapsułek 500 mg. Do kuracji potrzeba

- 2500 mg L-Ornityny,
- oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia – pół szklanki (125 ml),
- słomka do picia,
- półlitrowy słoik z pokrywką.

Ilość soli gorzkiej potrzebnej do kuracji zależy od masy ciała:

- 70 g dla osób o wadze poniżej 70 kg,
- 80 g dla osób o wadze 70–80 kg,
- 90 g dla osób o wadze powyżej 80 kg.

Sól gorzka usprawnia perystaltykę jelit, ułatwiając wypróżnienie. Rozkurcza i udrażnia przewody żółciowe. Zmiękcza złoże i przyspiesza ich wydalanie.

L-Ornityna należy do aminokwasów niezmiernie ważnych dla metabolizmu: wspomaga usuwanie z organizmu amoniaku, przyspiesza i poprawia detoksykacyjne procesy wątrobowe, korzystnie wpływa na przemianę białek, tłuszczów i węglowodanów. Działa regenerująco na uszkodzone komórki wątroby.

Przebieg kuracji

Pierwszy dzień oczyszczania – spożywane w tym dniu posiłki nie powinny zawierać tłuszczu, mleka i przetworów mlecznych. Polecane produkty to: kasza, chleb, miód, dżem, gotowane jarzyny. Oprócz tego należy wypić minimum litr wody. Ostatni posiłek w tym dniu należy spożyć najpóźniej do godz. 12.00. Przyjmowanie płynów zakończyć przed godz. 15.00.

Godzina 15.00: Rozpuścić sól gorzką w 3 szklankach przegotowanej zimnej wody (razem 750 ml). Z tej ilości powstaną 4 porcje roztworu do picia po $\frac{3}{4}$ szklanki (180 ml). Roztwór można schłodzić w lodówce i pić zimny.

Godzina 18.00: Wypić pierwszą porcję rozpuszczonej soli gorzkiej, tj. $\frac{3}{4}$ szklanki (180 ml). Po wypiciu można wypłukać usta czystą wodą. Dla przyspieszenia działania produktu niezbędna jest lekka aktywność fizyczna, tzn. chodzenie po mieszkaniu lub gimnastyka. Dotyczy to całego okresu przyjmowania soli gorzkiej.

Godzina 20.00: Wypić drugą porcję (180 ml) rozpuszczonej soli.

Godzina 21.45: Wlać $\frac{1}{2}$ szklanki (125 ml) oliwy z oliwek do słoika z pokrywką. Wycisnąć grejpfruty. Otrzymany sok precedzić. Czystego soku ma być $\frac{1}{2}$ szklanki. Sok wlać do oliwy z oliwek, zamknąć słoik i dokładnie wstrząsnąć.

Godzina 22.00: Ponownie wstrząsnąć słoik z oliwą i sokiem grejpfrutowym. Połknąć 10 kapsułek L-Ornityny 250 mg (lub 5 kapsułek L-Ornityny 500 mg), popijając małymi łykami – najlepiej przez słomkę – mieszaną oliwą z sokiem. Ewentualną resztę roztworu ze słoika wypić w ciągu od 5 do 15 minut. Następnie ułożyć się wygodnie w pozycji półsiedzącej. Leżeć spokojnie, nie obciążając mięśni brzucha, przez co najmniej 20 minut. Jest to ważne dla optymalnego działania kuracji. Czasami można wyczuć przesuwanie się kamieni w drogach żółciowych. Jest to zjawisko normalne i nie stanowi powodu do niepokoju.

Po 20 minutach relaksu można zmieniać pozycję, układając się swobodnie do snu. Polecam jednak, aby głowa i tułów pozostały ułożone wysoko na poduszce. Podczas procesu oczyszczania nie odczuwa się żadnego bólu, sól gorzka rozszerza bowiem drogi żółciowe i zmiękcza złogi.

Następnego dnia rano: Nie wcześniej niż o godz. 6.00 i nie później niż o godz. 9.00 wypić ¼ szklanki (180 ml) rozpuszczonej soli gorzkiej (to już 3 porcja).

Dwie godziny później: Wypić ostatnią, czwartą porcję rozpuszczonej soli. Po 2 godzinach od jej wypicia należy – w celu uzupełnienia cukru w organizmie – wypić 1 lub 2 szklanki świeżego soku z pomarańczy i marchwi w proporcji 1:1. Ewentualnie sok ten zastąpić można czystym sokiem z winogron.

Po upływie następnej godziny można zjeść nieco winogron, bananów lub awokado. Po następnych dwóch godzinach można już zacząć odżywiać się jak zwykle, unikając jednak, przynajmniej tego dnia, tłustych potraw. Dla uzupełnienia flory bakteryjnej w jelitach dobrze jest wypić trochę jogurtu naturalnego, kwaśnego mleka lub soku z kiszanej kapusty.

Ewentualne reakcje na oczyszczanie

Od momentu wypicia pierwszej porcji soli gorzkiej i przez pozostały czas trwania kuracji normalnym zjawiskiem jest luźny stolec. Może się on utrzymywać przez kolejne 2–3 dni.

Drugiego dnia kuracji należy zaobserwować, czy w kale znajdują się różnej wielkości i kształtu zielone „kuleczki”. Ich obecność świadczyć będzie o pozbywaniu się kamieni wątrobowych.

Kuracja oczyszcza także drogi żółciowe z cholesterolu i złogów. Może to być widoczne w postaci „kożucha” unoszącego się na wodzie w toalecie.

Po zakończeniu kuracji pierwszy poranny mocz może być mętny. Jest to zupełnie normalne, ponieważ organizm nadal pozbywa się zanieczyszczeń.



Godzina	Kuracja na oczyszczenie wątroby
Pierwszy dzień	
7.00–12.00	Tylko lekkie posiłki i płyny. Należy unikać potraw tłustych, mięsa i wyrobów mlecznych.
12.00–15.00	Tylko płyny.
15.00–18.00	Całkowity post.
18.00	Wypić pierwszą porcję rozpuszczonej soli gorzkiej.
20.00	Wypić drugą porcję rozpuszczonej soli gorzkiej.
22.00	Wypić oliwę z oliwek z dodatkiem soku grejpfrutowego. Zażyć L-Ornitynę. Udać się na spoczynek.
Drugi dzień	
7.00	Wypić trzecią porcję rozpuszczonej soli gorzkiej.
9.00	Wypić czwartą (ostatnią) porcję rozpuszczonej soli gorzkiej.
11.00	Wypić 1 lub 2 szklanki świeżego soku z pomarańczy i marchwi w proporcji 1:1 lub soku z winogron. Odpoczywać.
12.00–13.00	Można zjeść trochę winogron, bananów, jabłek lub awokado.
15.00	Można odżywiać się jak zwykle, unikając jednak, przynajmniej tego dnia, tłustych potraw. Dobrze jest także wypić trochę jogurtu naturalnego, kwaśnego mleka lub soku z kiszanej kapusty, aby uzupełnić florę bakteryjną w jelitach.

Kuracja na oczyszczenie nerek i odkwaszenie organizmu

Wskazane jest zacząć kurację od trwającego 3 tygodnie odkwaszania, by następnie przejść do trwającej 6 tygodni właściwej kuracji ziołowej.

Samoooczyszczanie nerek może utrzymywać się do 3 tygodni po zakończeniu kuracji.

Nie wolno łączyć tej kuracji z przyjmowaniem jakichkolwiek innych ziół.

Przed rozpoczęciem kuracji należy zapoznać się z treścią rozdziału „Kiedy nie przeprowadzać kuracji”.

Dzieci poniżej 16 roku życia nie powinny stosować tej kuracji.

Podczas oczyszczania można używać aparat Medikzap w celu wzmocnienia skuteczności zabiegu.

Składniki:

- soda oczyszczona (wodorowęglan sodu, Natrii hydrocarbonas),
- korzeń hortensji krzewiastej (Hydrangea arborescens),
- korzeń sadzca purpurowego (Eupatorium purpureum),
- korzeń prawoślazu lekarskiego (Althaea officinalis),
- liść mięty pieprzowej (Folium Menthae piperitae),
- Ekstrakt ziołowy Nefris (zawiera m.in. ziele nawłoci),
- magnez (tlenek magnezu) – kapsułki,
- świeża natka pietruszki naciowej (cenne składniki odżywcze zawiera natka o szerokich liściach),
- korzeń pietruszki,
- napój imbirowo-cytrynowy,
- czysta wódka 40%.

Dwa etapy kuracji

Pierwszy etap – odkwaszanie organizmu (3 tygodnie)

Przez 3 tygodnie codziennie przyjmować rano na czczo sodę oczyszczoną z wódką lub z wodą.

Do 20 ml (1½ łyżki stołowej) czystej wódki 40% albo – jeżeli nie toleruje się alkoholu – do 30 ml zimnej wody dodać 2 krople soku z cytryny. Wziąć do ust pół łyżeczki sody oczyszczonej, rozsmarować w ustach z przygotowanym płynem i połknąć.

Polecam w miarę możliwości używanie alkoholu, ponieważ daje to skuteczniejsze odkwaszanie.

Po trwającym 3 tygodnie cyklu odkwaszania przejść do drugiego etapu kuracji.

Drugi etap – oczyszczanie nerek (6 tygodni)

Do przeprowadzenia kuracji będą potrzebne trzy poniższe wywary ziołowe oraz napój imbirowo-cytrynowy, sporządzone według podanych przepisów.

Wywar z korzenia hortensji, sadzca i prawoślazu (sporządzany codziennie): wieczorem wsypać do szklanki po pół łyżeczki każdego z wymienionych ziół. Zalać 250 ml zimnej wody i zostawić na noc. Następnego rana doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu przez ok. 15 minut. Odcedzić. Po ostygnięciu dodać 15 kropli **Ekstraktu ziołowego Nefris**. Zawartość szklanki należy przyjąć przed południem, popijając małymi porcjami tak, by cały proces zajął około godziny.

Wywar z mięty (sporządzany codziennie): łyżkę stołową suchych ziół zalać szklanką wrzątku (250 ml) i zaparzać przez 5 minut. Odcedzić. Taką porcją pić dwa razy dziennie (rano i wieczorem). Jednocześnie z wieczorną porcją naparu należy przyjąć podaną na opakowaniu dawkę **magnezu**.

Wywar z natki pietruszki (sporządzany co 5 dni): 10 czubatych łyżek posiekanej natki pietruszki (około 55 g) na litr wody. Natkę wrzucić na gotującą się wodę i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem przez 15 minut. Odcedzić. Wywar podzielić na 5 porcji po około 180 ml każda i po przestudzeniu zamrozić. Każdego wieczoru wyjąć jedną porcję z zamrażalnika i przestawić do lodówki. Następnego dnia wyjąć wywar z lodówki i od razu wypić. W miarę potrzeby przygotowywać następne porcje wywaru.

Napój imbirowo-cytrynowy:

każdego dnia wypijać litr tego napoju.

Składniki:

- 120–140 g świeżego imbiru,
- 5 cytryn,
- 2 łyżki stołowe syropu klonowego (nie używać miodu),
- woda mineralna gazowana (osoby, które nie lubią wody gazowanej, mogą użyć niegazowanej).

Sposób przyrządzenia

Imbir obrać ze skórki i utrzeć na tarce o małych oczkach. Cytryny umyć i sparzyć wrzątkiem. Żółtą skórkę obetrzeć na tarce, a z cytryn wycisnąć sok. Połączyć razem utarty imbir, skórkę z cytryn, sok z cytryn i syrop klonowy. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Przecedzić przez gazę lub gęste sitko. Otrzymany sok przechowywać w lodówce do 4 dni. Do sporządzania soku nie należy używać sokowirówki.

Sposób przyjmowania

Do szklanki (250 ml) gazowanej wody mineralnej wlać 17 ml (łyżkę stołową) dobrze wymieszanego soku imbirowo-cytrynowego. Wypijać codziennie cztery szklanki tak przygotowanego napoju.



Przecier z korzenia pietruszki

Piątego dnia kuracji spożyć purée z rozgotowanych do miękkości dwóch **korzeni pietruszki** średniej wielkości, rozgniecionych z 2 łyżkami stołowymi oliwy z oliwek i 2 łyżkami stołowymi posiekanej natki pietruszki. Powtarzać przyjmowanie takiego purée w ten sam dzień kolejnych tygodni przez cały czas trwania kuracji. Dla łatwiejszego zapamiętania można np. rozpocząć kurację w poniedziałek, aby dzień spożywania przecieru wypadł w piątki.

Od początku 4. tygodnia do końca kuracji ziołowej należy powrócić do codziennego przyjmowanie **sody oczyszczonej** z wódką lub wodą.

Podczas kuracji pić dodatkowo co najmniej pół litra płynów dziennie.

1–3 tydzień Odkwaszanie organizmu	Soda oczyszczona
1–3 tydzień Kuracja ziołowa	Codziennie: <ul style="list-style-type: none">• wywar z mięty• wywar z korzenia hortensji, sadźca, prawoślazu• Ekstrakt ziołowy Nefris• wywar z natki pietruszki• napój imbirowo-cytrynowy• magnez (tlenek magnezu) Raz w tygodniu: <ul style="list-style-type: none">• przecier z korzenia pietruszki
4–6 tydzień Kuracja ziołowa	Codziennie: <ul style="list-style-type: none">• soda oczyszczona• wywar z mięty• wywar z korzenia hortensji, sadźca, prawoślazu• Ekstrakt ziołowy Nefris• wywar z natki pietruszki• napój imbirowo-cytrynowy• magnez (tlenek magnezu) Raz w tygodniu: <ul style="list-style-type: none">• przecier z korzenia pietruszki.

Wskazane jest powtarzać tę kurację co najmniej co 6 miesięcy, nie częściej jednak niż co 2 miesiące.

Medikzap – droga do harmonii

Aparat Medikzap jest aparatem elektronicznym, który przez emisję odpowiednio dobranych impulsów elektrycznych stymuluje i mobilizuje układ odpornościowy, przyspiesza regenerację komórek, poprawia krwiotok, wspomaga pozbywanie się pasożytów i toksyn. Ponadto optymalizuje on prawidłowe funkcjonowanie organizmu, usprawnia przepływ energii wewnętrznej i dodaje sił witalnych.

Problemy zdrowotne, zmniejszona zdolność do samoobrony i zakłócenia w normalnym działaniu narządów wewnętrznych mogą być spowodowane obniżeniem potencjału elektrycznego komórek. Wiadomo, że potencjał ten można wzmocnić – podobnie jak w bateriach wielokrotnego użytku – doładowując odpowiednim prądem tkanki i komórki. Dzięki bogactwu emitowanych częstotliwości Medikzap wszechstronnie uzupełnia niedobory energetyczne organizmu, co pomaga w uzyskaniu wewnętrznej harmonii i napełnia pozytywną energią na co dzień.

Medikzap ma trzy programy docelowe oddziałujące na wybrane obszary organizmu człowieka i czwarty program ogólnie wzmacniający

Program I: układ kostny, mięśnie, system immunologiczny, układ krwionośny.

Program II: mózg, serce, wątroba, nerki, nadnercza, piersi, płuca, śledziona, tarczyca, jelito grube, macica, prostata, białe i czerwone krwinki, centralny układ nerwowy.

Program III: jelito cienkie, jajniki, pęcherz moczowy, przewody moczowe, gruczoły limfatyczne, trzustka, pęcherzyk żółciowy, miednica, żołądek, skóra, włosy, paznokcie, błona maziowa, krtań, narządy słuchu i wzroku. W obszarze tym mieści się również centrum równowagi hormonalnej i kwasowo-zasadowej.

Program IV: energetyzujący cały organizm.

Sprawdzona skuteczność działania

Medikzap, skonstruowany przez firmę Medi-Flowers, jest pierwszym na świecie aparatem typu zipper, który przeszedł badania w laboratorium mikrobiologii, potwierdzające jego skuteczność w zwalczaniu drożdżaka *Candida albicans*, który może powodować zmiany grzybicze w organizmie.

Badania dowiodły również, że Medikzap nie niszczy pożytecznych bakterii w jamie ustnej, chroniących przed stanami zapalnymi.

Zalecałabym ostrożność w stosowaniu tego typu aparatów, które nie przeszły odpowiednich testów laboratoryjnych. Mogą one bowiem bardziej szkodzić, niż pomagać.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć w pracach naukowych przedstawionych na Międzynarodowym Sympozjum Naukowym w Nałęczowie, pod patronatem Akademii Medycznej w Lublinie:

1. E. Puacz, L.K. Elmborg: „Studies on the Effect of Medikzap and NE 555 Devices on the *Candida albicans* Fungus Cells” (Działanie prądów wytwarzanych przez aparaty Medikzap i NE 555 na komórki grzyba

z rodzaju *Candida albicans*), “Polish Journal of Environmental Studies” 1517–1519, 2006.

2. E. Puacz, L.K. Elmborg: „Evaluation Study on the Effect of Three Electric Currents on the *Candida albicans* Fungus Cells” (Badania nad oddziaływaniem trzech rodzajów prądów elektrycznych na komórki *Candida albicans*), “Polish Journal of Environmental Studies” 1514–1516, 2006.



Kiedy nie przeprowadzać kuracji

1. W czasie ciąży i karmienia piersią. Zabiegi oczyszczające można rozpocząć najwcześniej 3 miesiące po porodzie, a w przypadku matek karmiących dopiero po 3 miesiącach od zakończenia karmienia.
2. W trakcie stosowania antybiotyków lub preparatów z kortyzonem. Należy odczekać 2 tygodnie po zakończeniu przyjmowania wyżej wymienionych preparatów.
3. Po szczepionce (np. przeciw grypie, tężcowi itp.). Kurację można rozpocząć najwcześniej po 4 tygodniach od dnia szczepienia.
4. Po każdym zabiegu chirurgicznym. Kurację można rozpocząć najwcześniej po 2 miesiącach.
5. Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie wolno przyjmować więcej niż litr płynu dziennie.
6. Jeśli w trakcie kuracji pojawią się symptomy przeziębienia lub grypy, należy ją przerwać i zacząć od początku po ustąpieniu objawów.
7. W trakcie zabiegów chemioterapii. Wszelkie kuracje należy zakończyć co najmniej na tydzień przed rozpoczęciem chemioterapii. Żadnej z omówionych kuracji nie można rozpocząć wcześniej niż 2 tygodnie po jej zakończeniu.
8. Jeśli przyjmuje się leki cytostatyczne i immunosupresyjne, czyli obniżające odporność organizmu (np. po przeszczepach).
9. W połączeniu z innymi kuracjami ziołowymi i homeopatycznymi, urynoterapią lub głodówką.
10. Jeżeli przeprowadza się zabiegi polegające na picciu wody z jakąkolwiek solą (np. kłodawską lub himalajską), wody z octem jabłkowym lub przyjmowaniu dużych dawek witaminy C (powyżej 500 mg dziennie), nie wolno przeprowadzać żadnej kuracji oczyszczającej.

Z ziołowymi kuracjami oczyszczającymi nie wolno łączyć żadnych zabiegów alternatywnych, takich jak akupunktura, akupresura, masaże lecznicze, bioenergoterapia itp. Między takimi zabiegami a kuracjami powinno być co najmniej 2 tygodnie przerwy. Zasada ta działa w obie strony.

Uwaga: Czas trwania kuracji i dawki dziennie podane w schematach muszą być bezwzględnie przestrzegane. Osoby z niewydolnością krążenia i nerek powinny przed rozpoczęciem oczyszczania skonsultować się z lekarzem. Przeprowadzanie kuracji daje słabszy efekt, jeśli mieszka się lub często przebywa w zagrzybionych pomieszczeniach. Należy pamiętać, że podane w książce kuracje nie zastępują leczenia prowadzonego przez lekarza. Podczas kuracji nie wolno przerywać przyjmowania zaordynowanych leków.

W poszukiwaniu skutecznych kuracji Wywiad z Liliann Elmborg

Liliann Elmborg od lat pracuje nad tym, jak wzmocnić system immunologiczny i odzyskać witalność. Jej kuracje ziołowe pomagają zachować zdrowie i utrzymać organizm w dobrej formie.

Z Liliann Elmborg rozmawia o tym Andrzej Zalewski.

• Jesteś autorką książek i publikacji o sposobach oczyszczania organizmu. Co skłoniło cię do ich napisania?

Zrobiłam to z kilku powodów, wśród których najważniejszym jest nakłonienie Czytelników do autentycznego zatroszczenia się o zdrowie. Poza tym dziwię się, że ludzie dbający o zewnętrzną czystość w ogóle nie myślą o oczyszczeniu organizmu od środka. A przecież taki organizm łatwiej poradzi sobie z zagrożeniami płynącymi z zewnątrz: dodatkami chemicznymi w pożywieniu, różnymi zarazkami i pasożytami.

• A czy masz jakieś związane z tym doświadczenia?

To moje własne przeżycia oraz długotrwała choroba, jak również wiele lat walki o powrót do zdrowia i codziennej normalności sprawiły, że zainteresowałam się medycyną naturalną, a ściślej – ziołolecznictwem oraz wpływem prądu na organizm człowieka.

• Twoje książki są nie tylko ciekawą lekturą, lecz także, a może przede wszystkim, doskonałym przewodnikiem po kuracjach oczyszczających, który każdy powinien mieć pod ręką.

Staram się, by nie tylko zawierały zbiór skutecznych kuracji, ale również były łatwe w odbiorze i przydatne na co dzień. Słowa nie powinny być jak krzaki, przez które trzeba się przedzierać, żeby dotrzeć do istoty rzeczy. Tekst ma być jak szyba – przejrzysty. Chcę, by moi Czytelnicy uświadomili sobie, że nasze wewnętrzne filtry są coraz bardziej obciążane i coś trzeba z tym zrobić, zanim będzie za późno. Żeby nie czekali na ból, ale wcześniej starali się rozpoznać objawy, które mogą wskazywać na złogi lub obecność w organizmie niepożądanych i dokuczliwych współlokatorów.

A takich sygnałów może być więcej: zmęczenie, depresja, uporczywe bóle głowy, dolegliwości układu pokarmowego, alergia etc., a nawet...zgrzytanie zębami przez sen.

• Czy myślisz, że ludzie mogliby obejść się bez lekarstw?

Absolutnie nie. Zdaję sobie sprawę z ogromnej roli i zasług medycyny konwencjonalnej. Szkoda tylko, że w wielu przypadkach nie szuka ona ani nie leczy przyczyn choroby, lecz koncentruje się na łagodzeniu objawów, często bezkrytycznie odrzucając starą mądrość ludową i doświadczenie pokoleń.

• Podobnie było w przypadku twojej choroby. Wielokrotnie zaleczanej, ale nigdy nie wyleczonej. Odbiło się to mocno na twoim życiu zawodowym. Ukończyłaś Akademię Muzyczną i kariera pianistki koncertowej stała przed tobą otworem. Niedługo potem zaczęłaś mieć problemy ze zdrowiem: reumatyzm, astma i alergia. Przez długi czas byłaś przykuta do wózka inwalidzkiego, właściwie bez nadziei na poprawę. Potrafiłaś jednak, mimo wszystko, znaleźć drogę do zdrowia. Własną i naprawdę skuteczną.

Przyczyną rozwoju mojej choroby była pleśń w mieszkaniu, do którego się przeprowadziłam. Moje życie przez wiele lat było prawdziwym piekłem. Przeszłam wiele nieudanych prób leczenia i zabiegów zarówno medycyny konwencjonalnej, jak i alternatywnej. Zaczęłam więc sama szukać ratunku, studiując stare przepisy ziołolecnicze i sprawdzając ich działanie na sobie. Po latach prób, a czasami i błędów, udało mi się znaleźć skuteczny program oczyszczania organizmu. Moją własną drogę do zdrowia. Myślę jednak, że same kuracje ziołowe nie pomogłyby mi tak skutecznie, gdybym nie zaczęła jednocześnie stosować specjalnego aparatu Medikzap, który przez emitowanie prądu elektrycznego mobilizuje system immunologiczny, aktywnie zwalcza pasożyty i pomaga w usuwaniu toksyn. Wszystko to dodaje organizmowi siły niezbędnej do porażenia siebie z chorobami.

• Wiem, że razem z dr n. med. Elżbietą Puacz przeprowadziliście pierwsze na świecie badania laboratoryjne nad skutecznością działania aparatów typu zapper. Jesteście pionierkami w tej dziedzinie. Wyniki waszych badań zostały opublikowane w dwóch pracach naukowych. Wiem też, jak skuteczny w tych testach okazał się Medikzap. Co myślisz o synergii, która powstaje, gdy użycie tego aparatu łączy się z kuracjami ziołowymi?

Uważam, że dodanie organizmowi energii jest bardzo istotne. Same kuracje są skuteczne, ale używanie takiego urządzenia, jakim jest aparat Medikzap firmy Medi-Flowery, przyspiesza i wzmacnia ich działanie. Edgar Cayce (1877–1945), największy wizjoner amerykański, mówił, że (...) u podstaw życia leży najprostsza forma wibracji elektrycznej. To energia tych wibracji decyduje o prawidłowym funkcjonowaniu całego organizmu. Jeśli będzie jej za mało, to w rezultacie może zostać osłabiona praca poszczególnych narządów wewnętrznych i ich współdziałanie. Dlatego dobrze jest czasem użyć tego aparatu dla podładowania „wewnętrznych baterii” i przywrócenia równowagi organizmowi.

• Czy uważasz, że aparaty tego typu mogą różnić się skutecznością?

Oczywiście. Przykładowo Medikzap i inny zapper poddano badaniom na zwalczanie drożdżaka *Candida albicans*. Pod wpływem działania aparatu Medikzap grzyb został zniszczony skutecznie, natomiast komórki *Candidy*, na które oddziaływano drugim spośród urządzeń, uaktywniły się ponownie już po 30 dniach. Inny test wykazał, że Medikzap nie powoduje zmian w ilości i rodzajach pożytecznych bakterii obecnych w organizmie człowieka, a zapper o tradycyjnej konstrukcji wpłynął wyraźnie na zmniejszenie ilości dobroczynnej flory bakteryjnej. Jak widzisz, podobne aparaty mogą być bardzo różne w działaniu.

• **Co obecnie jest dla Ciebie największą motywacją do kontynuowania nowych poszukiwań?**

Dalsze wykradanie tajemnic naturze. Moją pasją życiową stało się doskonalenie starych receptur, odkrywanie mocy ziół i szukanie kuracji wspomagających układ odpornościowy.

• **A jakie są Twoje oczekiwania?**

Chciałabym, by moje prace inspirowały wszystkich do poszukiwania właściwych dróg do zdrowia. By pomagały ludziom ze sceptycyzmem odnosić się do produktów, które obiecują błyskawiczny powrót do pełnej sprawności. Nigdy nie jest tak, że wystarczy połknąć jedną tylko pigułkę, by bezpowrotnie pozbyć się problemów zdrowotnych. Trzeba umieć wsłuchać się w swój organizm, zrozumieć jego potrzeby. Pozwolić intuicji dojść do głosu. Najważniejsze jednak to zaufać samemu sobie i naturze.



Wszystkim zainteresowanym pogłębieniem wiedzy na temat oczyszczania organizmu, zdrowego stylu życia, wspomagających diet oraz metod naturalnej pielęgnacji ciała - polecam moją książkę *Skuteczne kuracje oczyszczające*.

Liliann Kristinn Elmborg



Smakowite zakończenie

Dodatkowo do kuracji polecam pyszny i zdrowy chleb bez mąki, zakwasu i drożdży.

Składniki:

- 100 g pestek dyni,
- 100 g ziaren słonecznika,
- 100 g migdałów,
- 100 g orzechów włoskich,
- 100 g siemienia lnianego,
- 100 g nasion sezamu,
- 100 g orzeszków piniowych (zamiast orzeszków piniowych można użyć 100 g maku),
- 100 g suszonej żurawiny,
- 6 całych jaj,
- 100 ml oliwy z oliwek,
- 2 łyżeczki soli (najlepiej soli himalajskiej).

Wszystkie składniki połączyć i wymieszać. Włożyć do formy wysmarowanej masłem. Forma powinna mieć pojemność około 1,5 litra. Chleb nie rośnie, więc forma może być wypełniona po brzegi. Piec przez godzinę w piekarniku nagrzanym do 160 stopni Celsjusza.

Uwaga: nasion, orzechów i migdałów używać w całości, nie rozdrabniać.

Chleb przechowywać w temperaturze pokojowej do tygodnia. Po upieczeniu chleb można również zamrozić.

Zdrowie nie jest nam dane raz na zawsze. Trzeba o nie zadbać, przynajmniej od czasu do czasu. Ta książka jest właśnie o tym, jak to zrobić.



Liliann Kristinn Elmborg jest autorką wielu popularnych artykułów i książek o kuracjach ziołowych. Kuracjach, które jej samej pozwoliły wyjść z ciężkiej, długotrwałej choroby i powrócić do pełnej aktywności. Jest również współautorką dwóch pionierskich prac naukowych dotyczących oddziaływania prądu elektrycznego na komórki grzyba *Candida albicans*.

W niniejszej publikacji autorka opisuje trzy kuracje, które skutecznie oczyszczają i regenerują organizm, a dodatkowo działają wzmacniająco, odmładzająco i energetyzująco. Kuracje te są adresowane do wszystkich, którym zależy na zachowaniu zdrowia i sprawności.

ISBN 978-83-60170-79-3



9 788360 170793

