

Το ήπαρ σας χρειάζεται απεγνωσμένα αποτοξίνωση

7ήμερος καθαρισμός ήπατος - χολής

για καλύτερη υγεία

Γράφει η Δήμητρα Τυλλιανάκη Ολιστικός- Ομοιοπαθητικός

Ένας καθαρισμός του ήπατος είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεστε ! Κάθε μέρα εκτίθεστε σε διάφορες τοξίνες από περιβαλλοντικές τοξίνες, συμβατικά οικιακά καθαριστικά, προϊόντα περιποίησης σώματος και επεξεργασμένα τρόφιμα. Ακόμα κι αν ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή και τρόπο ζωής, δεν υπάρχει τρόπος να ξεφύγετε από όλες τις παραπάνω τοξίνες. Οι τοξίνες, δυστυχώς, μπορεί να επιβαρύνουν υπερβολικά το σώμα σας και μπορεί να οδηγήσουν σε φλεγμονή, κόπωση, χρόνιο πόνο , χαμηλή ενέργεια, δερματικά προβλήματα, ομίχλη στον εγκέφαλο κλπ. Επίσης στην χοληδόχο κύστη, που συνδέεται άμεσα με ήπαρ, μπορεί να δημιουργηθούν χολόλιθοι, οι οποίοι πρέπει και αυτοί να απομακρυνθούν. Τότε το σώμα σας χρειάζεται απεγνωσμένα αποτοξίνωση. Ένας φανταστικός τρόπος για να αποτοξινώσετε τον οργανισμό σας και να υποστηρίξετε την υγεία σας, είναι να κάνετε έναν καθαρισμό του ήπατος 7 ημερών.

Γιατί χρειάζεστε τακτικό καθαρισμό του

ήπατος

Το συκώτι είναι το μεγαλύτερο όργανο στο σώμα σας και εκτελεί εκατοντάδες σημαντικές λειτουργίες. Είναι υπεύθυνο για την αποτοξίνωση, τη σύνθεση πρωτεϊνών και την πέψη. Η καλή ηπατική λειτουργία είναι απολύτως απαραίτητη για την συνολική ευεξία σας, γι' αυτό συνιστώ έναν καθαρισμό του ήπατος 7 ημερών. Σε αυτό το άρθρο, θα μάθετε αναλυτικά για τα συστήματα αποτοξίνωσης του σώματός σας. Θα κατανοήσετε τις κύριες λειτουργίες του και πώς η αποτοξίνωση του μπορεί να βελτιώσει την υγεία και την ευεξία σας. Θα σας διδάξω μερικές ισχυρές αλλά απλές καθημερινές στρατηγικές αποτοξίνωσης. Θα μάθετε πώς η διαλείπουσα νηστεία μπορεί να παίζει ρόλο στον καθαρισμό του ήπατος. Το πιο σημαντικό είναι ότι θα μάθετε πώς να κάνετε έναν 7ήμερο καθαρισμό του ήπατος με μερικές νόστιμες συνταγές για να ενισχύσετε την ενέργεια, το δέρμα και την πνευματική σας διαύγεια

Λειτουργίες του ήπατος



Το συκώτι σας βρίσκεται στην πάνω δεξιά πλευρά της κοιλιάς σας. Είναι το μεγαλύτερο εσωτερικό σας όργανο και είναι υπεύθυνο για πολλές διαφορετικές λειτουργίες όπως:

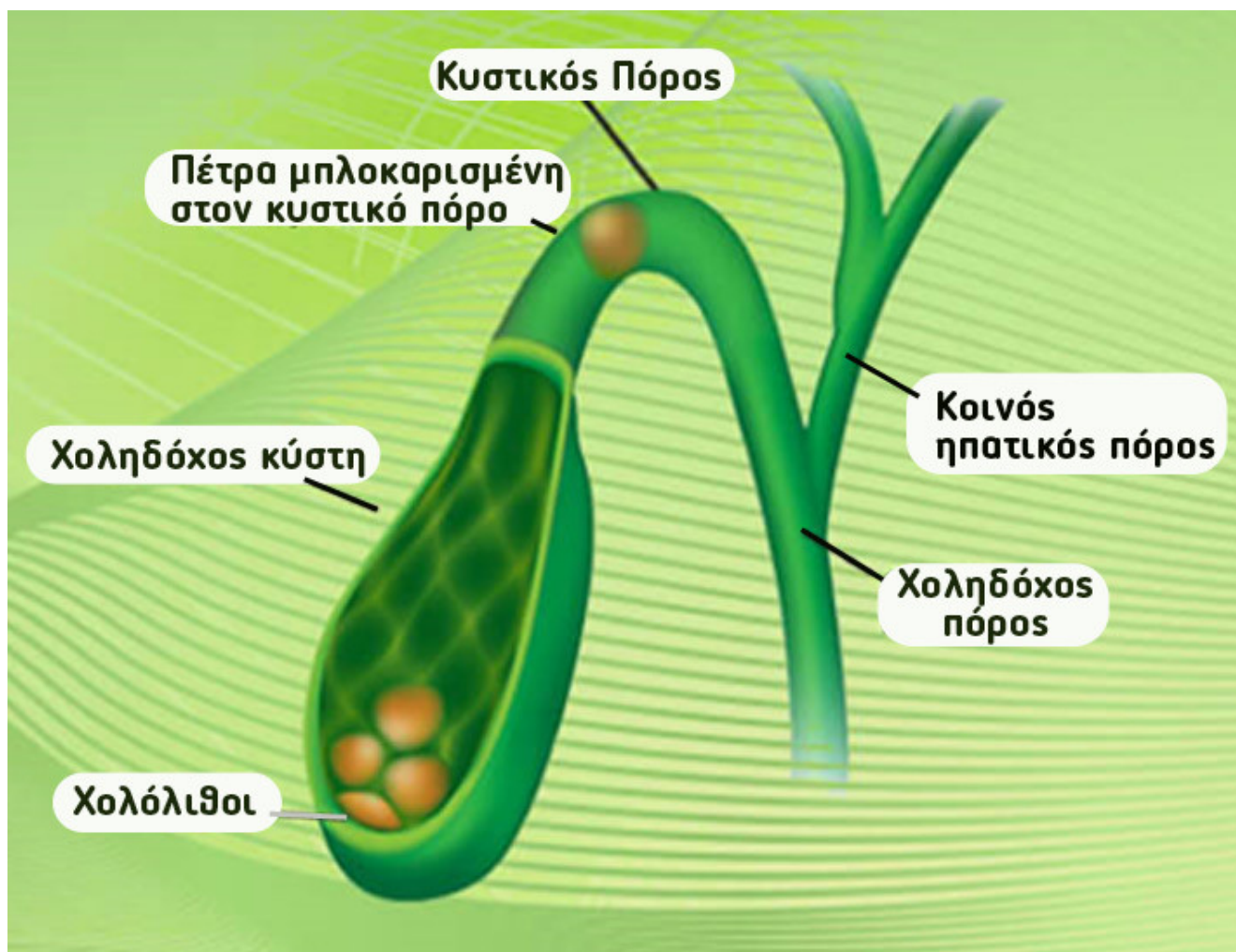
- Φιλτράρει το αίμα από το πεπτικό σύστημα και απομακρύνει τα κατεστραμμένα κύτταρα και τις τοξίνες
- Μεταβολίζει τα λίπη, τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες
- Αποθηκεύει βιταμίνες και μέταλλα, ειδικότερα βιταμίνες A, B12, D, E και K, χαλκό και σίδηρο
- Διατηρεί τα επίπεδα θρεπτικών συστατικών στο σώμα σας ισορροπημένα

- Φιλτράρει το αίμα σας από τα «Δηλητήρια»
- Παράγει την χολή, το γλυκογόνο
- Παράγει περισσότερα από 1000 ένζυμα
- Απορροφεί και μεταβολίζει τη χολερυθρίνη, η οποία σχηματίζεται κατά τη διάσπαση της αιμοσφαιρίνης
- Υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σας σύστημα καταστρέφοντας παράγοντες που προκαλούν ασθένειες μέσω των κυττάρων Kupffer του

Οφέλη αποτοξίνωσης του ήπατος

- Αυξημένη ενέργεια
- Πιο καθαρό δέρμα
- Καλύτερη διανοητική διαύγεια
- Καλύτερη διάθεση
- Ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα
- Λιγότερες μολύνσεις και «ημέρες ασθενείας»
- Καλύτερη πέψη και τακτικές κινήσεις του εντέρου
- Καλύτερη στοματική υγεία και δροσερή αναπνοή

Η ανάπτυξη των χολόλιθων



Οι χολόλιθοι είναι κρυσταλλικοί σχηματισμοί χοληστερόλης και ασβεστίου που σχηματίζονται στη χοληδόχο κύστη και τις χοληφόρες οδούς. Αυτές οι πέτρες μπορεί να ποικίλλουν ευρέως σε μέγεθος, από μικρές όσο ένας κόκκος αλατιού έως σχεδόν το μέγεθος μιας μπάλας του γκολφ. Προβλήματα εμφανίζονται όταν η χολή κάθεται στη χοληδόχο κύστη για μεγάλες χρονικές περιόδους και κινείται αργά. Αυτή είναι μια κατάσταση γνωστή ως «στάση των χοληφόρων». Επιπλέον, εάν η χοληδόχος κύστη είναι γεμάτη με χοληστερόλη και λιγότερα φωσφολιπίδια και χολικά άλατα, μπορεί να γίνει λάσπη. Αυτή η λάσπη επιτρέπει την ανάπτυξη κρυσταλλικών ενώσεων δηλ. πέτρες, οι οποίες θα αναπτυχθούν τόσο στο συκώτι όσο και στη χοληδόχο κύστη και θα προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα υγείας.

Μία από τις καλύτερες στρατηγικές για την αφαίρεση αυτών των χολόλιθων είναι να πίνετε νερό με μηλόξυδο (ACV), λεμόνι ή χυμό λάιμ κάθε μέρα, βάσει ενός πρωτοκόλλου.

Καθημερινές στρατηγικές αποτοξίνωσης

Ακολουθήστε αυτές τις καθημερινές στρατηγικές αποτοξίνωσης, για να βελτιώσετε την υγεία σας.

Τα περισσότερα από αυτά τα πράγματα δεν κοστίζουν τίποτα!



Καθημερινές στρατηγικές αποτοξίνωσης ήπατος

1. Πίνετε ενυδατικά υγρά
2. Κάνετε αντιφλεγμονώδη διατροφή
3. Κάνετε διαλειμματική νηστεία
4. Τακτική άσκηση
5. Πίνετε πράσινους χυμούς
6. Χρησιμοποιείτε υπέρυθρες ή απλές σάουνες
7. Κάνετε περιδίνιση λαδιού στο στόμα
8. Βελτιώστε την κινητικότητα του εντέρου
9. Χρησιμοποιείτε Αιθέρια έλαια
10. Πίνετε ενεργό άνθρακα
11. Πίνετε Μηλόξυδο ή Λεμόνι
12. Γειώστε το σώμα σας καθημερινά

Dr. Dimitra Tillianaki

1) Πίνετε ενυδατικά υγρά:

Φροντίστε να πίνετε άφθονο καθαρό νερό ,όλη την ημέρα. Για περαιτέρω υποστήριξη της αποτοξίνωσης, προσθέστε λεμόνι, λάιμ ή μηλόξυδο στο νερό σας.

2) Κάντε αντιφλεγμονώδη διατροφή:

Αφαιρέστε τα φλεγμονώδη τρόφιμα, όπως τη ζάχαρη, τα τεχνητά γλυκαντικά, τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες, τα εξευγενισμένα φυτικά έλαια, τα ανθυγιεινά λίπη, τη γλουτένη, τα τροφικά αλλεργιογόνα και όλα τα πρόχειρα τρόφιμα. Εστιάστε σε αντιφλεγμονώδη ολόκληρα τρόφιμα, όπως χόρτα, λαχανικά, φρούτα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, βότανα, μπαχαρικά, καθαρές πρωτεΐνες και υγιή λίπη. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς να κάνετε μια αντιφλεγμονώδη δίαιτα, διαβάστε το βιβλίο

μου

«Βιοενεργειακές Θεραπευτικές Τροφές του Παραδείσου» .

3) Κάντε διαλειμματική νηστεία: Είναι μια πρακτική όπου νηστεύετε για ένα μέρος της ημέρας. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα οφέλη της διαλείπουσας νηστείας διαβάστε το άρθρο μου πατώντας εδώ.

4) Τακτική άσκηση: Υποστηρίζει την απελευθέρωση τοξινών, μέσω της αναπνοής και της εφίδρωσης.

5) Πίνετε πράσινους χυμοί: Οι πράσινοι χυμοί είναι γεμάτοι χλωροφύλλη και φυτοθρεπτικά συστατικά, που υποστηρίζουν την αποτοξίνωση. Μάθετε περισσότερα για τη δύναμη των πράσινων χυμών στο βιβλίο μου «Βιοενεργειακές Θεραπευτικές Τροφές του Παραδείσου» .

6) Χρησιμοποιήστε υπέρυθρες ή απλές σάουνες: Οι σάουνες είναι ένας φανταστικός τρόπος, για να υποστηρίξετε την αποτοξίνωση μέσω της εφίδρωσης.

7) Περιδίνηση λαδιού στο στόμα: Είναι μια πρακτική της Αγιουρβέδα, που μπορεί να βοηθήσει στην απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα σας και στη στήριξη της στοματικής υγείας. Μάθετε περισσότερα για τα οφέλη του και πώς να το κάνετε στο βιβλίο μου **«Τοξίνες Αποτοξίνωση Αναγέννηση»**

8) Βελτιώστε την κινητικότητα του εντέρου: Οι κενώσεις σας είναι το κλειδί για την αποτοξίνωση. Η κατανάλωση μιας αντιφλεγμονώδους διατροφής πλούσιας σε φυτικές ίνες, η κατανάλωση σπόρων chia και λιναρόσπορου, η κατανάλωση τροφών που έχουν υποστεί ζύμωση και η λήψη προβιοτικών υποστηρίζουν την κινητικότητα του εντέρου σας.

9) Χρησιμοποιείτε Αιθέρια έλαια: Η διάχυση αιθέριων ελαίων στο σπίτι, σας βοηθά στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα που αναπνέετε. Μάθετε περισσότερα για τα οφέλη των και πώς να το κάνετε στο βιβλίο μου **«Αυτοθεραπεία-Ευεξία-Μακροζωία»**

10) Πίνετε ενεργό άνθρακα: Ο ενεργός άνθρακας απορροφά τοξίνες, βακτήρια, παράσιτα και μύκητες από τα έντερα σας.

11) Πίνετε Μηλόξυδο ή Λεμόνι: Το αφιльтράριστο μηλόξυδο (ACV) περιέχει μηλικό οξύ, ενώ το λεμόνι περιέχει κιτρικό οξύ. Αυτά τα οξέα βοηθούν στο άνοιγμα των χοληφόρων οδών στο ήπαρ και τη χοληδόχο κύστη και βοηθούν στην εξάλειψη των λίθων της χολής. Συνιστώ να παίρνετε 4 κουταλιές της σούπας ACV ή χυμό λεμονιού/λάιμ σε 1 λίτρο νερό καθημερινά.

12) Γειώστε το σώμα σας καθημερινά: Βγείτε έξω χωρίς παπούτσια και αφήστε τα γυμνά πόδια σας να ακουμπήσουν στο έδαφος, ιδανικά σε γρασίδι, χώμα ή άμμο και περάστε τουλάχιστον 10 λεπτά γείωσης καθημερινά.

Διαλειμματική νηστεία για τον καθαρισμό του ήπατος

Ο 7ήμερος καθαρισμός του ήπατος σε συνδυασμό με μια διαλειμματική νηστεία 16:8 μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά στη συνολική υγεία και ευεξία σας. Η προσέγγιση 16:8 σημαίνει ότι είστε νηστικοί για 16 ώρες την ημέρα και έχετε ένα παράθυρο 8 ωρών για φαγητό. Για παράδειγμα, αν τελειώσετε το δείπνο στις 7 το απόγευμα, δεν θα φάτε ξανά μέχρι τις 11 το πρωί της επόμενης μέρας.

Κατά τη διάρκεια του 8ωρου, θα καταναλώνετε 3 μικρά γεύματα με βάση τα υγρά. Την υπόλοιπη μέρα θα είστε 16 ώρες νηστικοί. Πρέπει να χρησιμοποιείτε ACV ή λεμόνι/λάιμ στο νερό σας κατά τη διάρκεια του παραθύρου της νηστείας σας. Μην ανησυχείτε, θα τα καταφέρετε και θα αισθάνεστε ικανοποιημένοι. Αυτή είναι μια εξαιρετική στρατηγική, που πρέπει να κάνετε κάθε τρίμηνο ή 2 φορές το χρόνο ανάλογα με τους στόχους υγείας σας.

Πρόγραμμα διατροφής 7 ημερών

Υπάρχει μια απλή διαδικασία 7 ημερών, που πρέπει να ακολουθηθεί.

- Στην αρχή, πρέπει να κάνετε 1 συνεδρία καθαρισμού του παχέος εντέρου, επειδή τα τοξικά απόβλητα από το ήπαρ και την χοληδόχο κύστη περνούν μέσα από το κόλον.



- Δείτε γιατί πατώντας εδώ
- Καθαρισμό παχέος εντέρου πρέπει να κάνετε και στο τέλος της αποτοξίνωσης την 8η μέρα.

Πρωί όταν ξυπνήσετε

Κάθε πρωί πίνετε 1 λίτρο νερό με 4 κουταλιές σούπας λεμόνι ή μηλόξυδου, μέσα στις πρώτες 3 ώρες από το ξύπνημα σας.

ΕΛΙΞΙΡΙΟ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΩΝ ΜΗΛΟΥ

Πίνετε πριν τα γεύματα
για να απολαύσετε τα οφέλη

1-2 κ/σ σε ένα ποτήρι νερό



Dr Dimitra Tillianaki

Μετά πιείτε 1 φλιτζάνι αφέψημα που να περιέχει γαϊδουράγκαθο, cistus creticus, dandelion root (πικραλίδα) και Burdock root.

1ο Γεύμα: 11:00 πμ

Για το πρώτο γεύμα της ημέρας σας, απολαύστε το νόστιμο **“μυστικό μου smoothie detox”**.

- 1 φλιτζάνι γάλα καρύδας ή αμυγδάλου ή κάνναβης, χωρίς ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι αφέψημα από φλοιό ανανά
- 1 αβοκάντο, 2 φέτες ανανά
- 1 κ/γλ τριμμένο τζίντζερ
- 1 κ/γλ κουρκουμά
- 1 κ/γλ λιναρόσπορο
- ½ κ/γλ chia seeds
- 1 κ/γλ κανέλα Κεϋλάνης
- 1 πρέζα μαύρο πιπέρι

- 1 κ/γλ μέλι

2ο Γεύμα: στη 1 μμ

1 λίτρο χυμό μήλου τον οποίο πρέπει να πιείτε μέχρι τις 5 μμ. Τον φτιάχνετε αλέθοντας βιολογικά μήλα στο μπλέντερ.

Δείπνο στις 7 μμ

Για δείπνο, επιλέξτε μία από τις αποτοξινωτικές νόστιμες σούπες του βιβλίου μου **«300 Συνταγές Αυτοθεραπείας»**

Πριν τον ύπνο

Πριν από τον ύπνο, σας προτείνω ένα φλιτζάνι από βαλεριάννα, βαλσαμόχορτο, χαμομήλι, πασιφλώρα, μελισσόχορτο, τα οποία προάγουν ποιοτικό ύπνο.

Συμπληρώματα αντιοξειδωτικά, αποτοξινωτικά και υποστήριξη του εντέρου

- **Βάμμα γαϊδουράγκαθου, βάμμα cistus cretica μαζί με N-Acetyl-L-Cysteine (NAC)**, ένα παράγωγο του αμινοξέος κυστεΐνη, το οποίο έχει ισχυρή αντιοξειδωτική και ηπατοπροστατευτική δράση. Εκτός από την προστασία του οργανισμού από το οξειδωτικό στρες, το NAC βοηθά στο σχηματισμό της γλουταθειόνης, του κυρίαρχου αντιοξειδωτικού που βρίσκεται στο συκώτι
- **Γλυκινικό σελήνιο**: Αυτό παρέχει υποστήριξη για το μεταβολισμό της γλουταθειόνης και αντιοξειδωτική προστασία. Το σελήνιο επηρεάζει επίσης τη χλωρίδα του εντέρου και βοηθά στην τροποποίηση της φλεγμονώδους απόκρισης στο έντερο
- **Γλυκινικός ψευδάργυρος**, : Ο ψευδάργυρος είναι κρίσιμος για την εξισορρόπηση του ανοσοποιητικού συστήματος και τη διατήρηση των συστημάτων Th-1 και Th-2 υπό έλεγχο. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι συσφίγγει την επένδυση του εντέρου σε άτομα με νόσο του Crohn.

- **Κερσετίνη:** Ενισχύει τη λειτουργία του φραγμού του εντέρου έχοντας ένα αποτέλεσμα «σφράγισης», λόγω του ρόλου της στη συναρμολόγηση και έκφραση των πρωτεϊνών σφιχτής σύνδεσης.
- **Πράσινο Τσάι:** Οι κατεχίνες του πράσινου τσαγιού όχι μόνο υποστηρίζουν την αντιοξειδωτική δράση αλλά φαίνεται να δρουν και ως ρυθμιστές της αποτοξίνωσης φάσης I και φάσης II .
- **MSM:** Αυτό βελτιώνει την οδό θείωσης κατά την αποτοξίνωση του ήπατος. Το MSM έχει επίσης σημαντική επίδραση στην αύξηση της διαπερατότητας των κυττάρων, που του επιτρέπει να ξεπλύνει τα υπερβολικά υγρά και τις τοξίνες.
- **Γλουταμίνη:** Παίζει βασικό ρόλο στον υγιή πολλαπλασιασμό των εντερικών κυττάρων και στην ακεραιότητα του φραγμού του εντέρου, στη λειτουργία του ανοσοποιητικού και στη φυσιολογική επούλωση των ιστών.
- **Βιοφλαβονοειδή :** Αυτά βελτιώνουν τη διαπερατότητα των τριχοειδών και τη συνολική ροή του αίματος. Μειώνουν τη φλεγμονή και βελτιώνουν την οξυγόνωση των ιστών, η οποία είναι κρίσιμη για την επούλωση.

Την 8η ημέρα μπορείτε να κάνετε την αποτοξίνωση ήπατος- χολής, βάσει του πρωτοκόλλου του Andrea Morris, αφού κάνετε ένα υπερηχογράφημα ήπατος και συμβουλευτείτε έναν ολιστικό ιατρό.

Περίληψη

Τοξίνες υπάρχουν παντού, στον αέρα που αναπνέουμε, στα τρόφιμα που τρώτε , στο νερό που πίνετε, στα προϊόντα που χρησιμοποιείτε και σε αυτά που σκεφτόσαστε. Η τοξική υπερφόρτωση στο σώμα σας, μπορεί να οδηγήσει σε πολλά προβλήματα υγείας. Για να μειώσετε τον κίνδυνο είναι σημαντικό να υποστηρίξετε τα συστήματα αποτοξίνωσης του σώματός σας. Ακολουθήστε τον 7ήμερο καθαρισμό του ήπατος που περιέγραψα σε αυτό το άρθρο, για να το αποτοξινώσετε και να βρείτε την υγεία, που σας αξίζει. Εάν δυσκολεύεστε ή θέλετε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα, θα ήταν συνετό να απευθυνθείτε στο

Κέντρο Ολιστικής Υγείας "Enolo", τηλ 2810-242279, όπου ειδικοί θα σας βοηθήσουν.

Πηγές

- 1. What does the liver do? Medical News Today. [Link Here](#)**
- 2. How does the liver work? Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG). [Link Here](#)**
- 3. Liver immunology and herbal treatment, Balaban, YH, Aka, C, Koca-Caliska, U. World J Hepatol. 2017 Jun 18; 9(17): 757–770. PMID: [Link Here](#)**
- 4. Effects of laxative and N-acetylcysteine on mucus accumulation, bacterial load, transit, and inflammation in the cystic fibrosis mouse small intestine, Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol. 2007 Sep;293(3):G577-84 [Link Here](#)**
- 5. Zinc supplementation tightens “leaky gut” in Crohn’s disease, G C Sturniolo¹, V Di Leo, A Ferronato, A D’Odorico, R D’Incà, Inflamm Bowel Dis. 2001 May;7(2):94-8. doi: 10.1097/00054725-200105000-00003. [Link Here](#)**