

Dobrodziejstwa oczyszczania jelit przed zajściem w ciążę.

Nie potrzeba wiele wysiłku, aby uniknąć wielu banalnych dolegliwości ciążyowych. Zadbaj najpierw o czystość jelit a tym samym podaj sobie i dziecku zdrowie.

Okazuje się, że nie zdajemy sobie sprawy z tego jak ważne jest przygotowanie organizmu do ciąży. Wiemy oczywiście o kwasie foliowym, wiemy o odżywianiu, o witaminach. Ale to wciąż wydaje się za mało. Dlaczego tak twierdzą? Dlatego, że bardzo często okazuje się, że kobieta z niewiadomych przyczyn nie może zajść w ciążę. Niby wszystko dobrze, niby wyniki są w porządku, a jednak coś jest nie tak. Jeśli w końcu test ciążowy pokazuje upragnione dwie kreski, to okazuje się, że do całej euforii i szczęścia dołącza się:

- grzybica,
- gronkowiec,
- chłamydia,
- toksoplazmoza,

i parę innych paskudztw wychodzi na wierzch. Nie wspomnę już o takich nagle dolegliwościach jak zaparcia. Oczywiście szukamy przyczyny w hormonach i mało błonnikowym jedzeniu, ale to nie zawsze jest prawda. Z moich doświadczeń i innych kobiet, którymi miałam styczność wynika, że czas poświęcony oczyszczaniu przed zajściem w ciążę bardzo procentuje podczas 9 miesięcy. Oto, dlaczego tak się dzieje.

Witaminy i kwas foliowy to za mało, niestety. Kluczem do naszego zdrowia i odporności są jelita. To tam właśnie następuje wchłanianie wszystkich niezbędnych substancji do krwi, to tam następuje oddzielenie tego, co wartościowe i tego, co zbędne. Wreszcie w jelitach właśnie produkcja kilku niezbędnych witamin.

Wyobraźmy sobie teraz zapchaną rurę kanalizacyjną. Odpływ jest utrudniony prawda? Jeśli jest utrudniony to wszystko się tam kisi, gnije, fermentuje. Dodajcie sobie jeszcze do tego smrodek. Mało zachęcające, prawda? I teraz wyobraźcie sobie wasze jelito. Nigdy nieoczyszczane do końca. W jego zakamarkach gromadzą się nieprzetworzone śmieci, które dostarczacie z jedzeniem. Na dodatek, wszystko zbija się w gęstą masę, (bo odsączoną z wody), która zatyka ściany jelita. Przywiera do jelit jak na bardzo dobrym kleju. To są kamienie kałowe. I trzeba wiedzieć, że już małe dziecko potrafi mieć kilka kamieni kałowych, a co dopiero dorosły człowiek (tu już się liczy w kilogramach). Tym bardziej, że chyba wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, jakie jest nasze dzisiejsze jedzenie. Więcej w nim chemii niż się spodziewamy. Więc coś oblepia nasze jelita. Jak więc mogą one prawidłowo spełniać swoje funkcje? Nawet, jeśli masz regularne wypróżnienia, to i tak wchłanianie witamin i innych substancji odżywczych, tworzenie się witamin z grupy B jest utrudnione. I możesz brać multiwitaminę, możesz brać kwas foliowy, a i tak do krwi, a tym samym do komórek dostanie się tego niewielka ilość. Zastanówmy się teraz jak poznać zapchane jelita? Otóż metoda jest bardzo prosta. Masz gazy? Zdarzają Ci się wzdęcia? A może na dodatek masz śmierdzące gazy? No niestety, coś Ci gnije i fermentuje w jelitach. Jakies niestrawione resztki pokarmu zalegają w jelitach. Człowiek, który ma bardzo mało gazów, lub nie ma ich wcale, a do tego są one bezwonne, może powiedzieć, że ma czyste jelita. Może to dziwnie brzmi, ale tylko dlatego, że przyzwyczailiśmy się do tego, że każdy z nas puszcza bąki i traktujemy to jako coś normalnego. A tymczasem nie jest to z normalne. Powtarzam raz jeszcze: gazy to znak, że coś nam fermentuje w jelitach.

Dołóżmy jeszcze to tego jakichś współlokatorów. Szczególnie grzyby, które kochają takie środowisko. Ciemno, ciepło, trochę wilgotno i jeszcze codzienny dopływ cukru. Bo przecież współczesny człowiek kocha cukier. Idealne środowisko do candida albicans. Chyba nie dziś człowieka, który nie chorowałby na grzybicę jelit. Najczęściej nawet nie zdaje sobie z tego sprawy.

Jakie mamy, zatem konsekwencje takiego stanu rzeczy? Po pierwsze nie dostarczamy organizmowi takiej ilości witamin jak potrzeba. Nie, dlatego, że nie jemy odpowiednio, ale dlatego, że to, co jemy nie jest w pełni przyswajalne i wykorzystywane. Ściany jelita po prostu tego nie przepuszczają do krwi. Po drugie, mamy niższą odporność. Przyczyna jest taka sama, plus do tego jeszcze grzybica. Candida albicans jest pasożytem, ale przede wszystkim żywym organizmem. Oznacza to, że oprócz tego, że je i się rozmnaża, to jeszcze wydalą. Wydalą toksyny, niestety. I niestety do naszego jelita, a z jelita na pewno coś dostaje się do naszej krwi. Zatrujemy sami siebie. Ilość toksyn obecnych naszej krwi również ma wpływ na naszą odporność. Stąd już tylko krok, to choroby. Do złapania gronkowca, chłamydii, grzybiczy ogólnoustrojowej itp.

I teraz pytanie? Jak w takim środowisku może rozwinąć się życie? Jak można łatwo i bezproblemowo zajść ciążę mając za współlokatora grzyba? No oczywiście cuda się zdarzają, ale po drodze, podczas tych 9 miesięcy narażamy siebie i dziecko na niespodzianki. Albo się przeziębimy, albo nagle atakuje grzybica pochwy, albo

niespodziewanie wykryto nam gronkowca, albo leżymy na podtrzymaniu przez ileś tam. Nie wspomnę już o takim banale jak zaparcia. Specjalnie nie wspominam tu o takich przypadłościach jak mięśniaki, endometrioza, polipy czy PCOS, które skutecznie uniemożliwiają zajęcie w ciąży.. Najpierwszą przyczyną wydają się właśnie pasożyty, ale jest to temat, który pozostawię na osobny artykuł.

A co się dzieje, gdy poświęcimy kilka miesięcy przed planowanym poczęciem na gruntowne oczyszczenie organizmu? Opisuję tu doświadczenia własne i kobiet, które zastosowały kurację oczyszczającą. Przed wszystkim:

- szybkie zajście w ciążę
- żadnych komplikacji w pierwszym tryestrze
- regularne wypróżnienia podczas całej ciąży
- żadnych niespodziewanych gości typu grzyby
- żadnej grzybicy pochwy, choć pH pochwy się przecież zmienia
- przeziębienia, grypa? Nic z tych rzeczy. Mamy przecież wysoką odporność
- minimalne puchnięcia, ale tylko pod koniec ciąży i tylko po nocy, ustępujące bardzo szybko rano
- właściwa praca nerek, czyli żadnych kłopotów z pęcherzem moczowym
- zielenienie wód płodowych? W żadnym razie. Mamy czyste jelita, czystą krew, łożysko znakomicie wszystko filtruje
- zdrowe dziecko, bez gronkowca w oku, bez wirusa opryszczki, bez antybiotyków

Jak działa takie oczyszczanie? Bardzo prosto. Odblokowujemy jelita z kamieni kałowych. Jest to proces, więc nie spodziewajmy się super rezultatów po jednym dniu. Potrzeba na to od trzech do sześciu miesięcy, w zależności od organizmu. Jeśli mamy oczyszczone jelita, to powoli oczyszcza się krew. Jest lepsza filtracja, lepszy przepływ krwi przez jelita. Dostarczamy wreszcie odpowiednią ilość substancji odżywczych i witamin. Niezakwaszone środowisko, wolne od niestrawionych, fermentujących resztek pokarmowych nie jest przyjaznym środowiskiem dla grzybów. Więc one giną i organizm się ich pozbywa. Wzrasta nasza odporność. Na końcu gospodarka hormonalna wraca do optimum.

Jak się oczyszczać? Zanim usiądzie komuś na ramieniu kosmata panika to od razu powiem, że nie chodzi tu o lewatywy.

Pierwszą i podstawową zasadą jest: **PRECZ Z BIAŁYM CUKREM**. Niestety, trzeba odstawić, żeby oczyszczanie miało sens. Nie wiem czy na początku to będzie dla kogoś trudne czy łatwe, ale chcieć to móc i można się odzwyczaić.

Po drugie zastosuj błonnik w tabletkach. Nie tam żadne herbatki na przyspieszenie pracy jelit, bo w ten sposób kamieni kałowych się nie pozbędziesz. **BŁONNIK W TABLETKACH**. Błonnik taki pęcznieje w jelitach i oczyszcza ściany jelita. On pracuje, a Ty nie masz dyskomfortu, że co 10 minut jesteś u ubikacji. Owszem możesz chodzić kilka razy dziennie, ale kał jest normalnej konsystencji. Po trzecie **DUŻO WODY**. Tak, szczególnie wody. Żadne tam soki. One też zawierają cukier. Lepiej woda przegotowana, woda mineralna, herbata bez cukru, kawa bez cukru. Błonnik potrzebuje wody, gdy nie wypijesz odpowiedniej ilości wody dziennie, to zamiast oczyszczania będzie efekt odwrotny, bo wszystko jeszcze bardziej przyklei się do ścian jelita. Wreszcie **PROBIOTYKI**. Trzeba przecież czymś zasiedlić jelita, bo natura nie lubi próżni. Grzyby wybite, więc na ich miejsce mogą przyjść bakterie kwasu mlekowego. Ale znowu nie jedna tabletką dziennie, tylko od razu całą garścią. Jak się 10 wysypie to 10, jak 5 to,5. Bakterie acidofilne jeszcze nikomu nie zaszkodziły i nie można tego przedawkować.

To są naprawdę rzeczy podstawowe i niewymagające wiele poświęceń. Nie ma tu żadnych przeciwwskazań, nawet, jeśli na coś chorujemy. Zastosować może każdy, bez względu na wiek i płeć, a szczególnie przyszłe matki. Bardzo często, bowiem okazuje się, że wystarczy oczyścić organizm, a on sam wraca do równowagi i co najważniejsze- utrzymuje ją. Trzeba mu tylko na to pozwolić.

Autor: Marzena Kopta

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl