

PIKAOPAS KEHONPUHDISTUKSEEN

Näin aloitat matkasi
kohti puhdasta ja
oireetonta kehoa



HarmoniAsta

Terveysanalyysi, kehonpuhdistus, ravintovalmennus, värehdhoidot

harmoniasta.fi

MIKSI KEHOA TARVITSEE PUHDISTAA?

Kehojamme ei ole suunniteltu kohtaamaan modernin maailman myrkkyjä ja kemikaaleja ja vuosien kuluessa kudoksiimme ja erityisesti maksaamme varastoituu erilaisia haitta-aineita.

Kehon kuonaantuessa elimemme ja immuunipuolustusjärjestelmämme alkavat toimia heikommin ja kehomme muuttuu houkuttelevaksi elinympäristöksi erilaisille taudinaiheuttajille, kuten bakteereille ja viruksille. Seurauksena ovat erilaiset runsastuvat terveysoireet.

Kehonpuhdistusta ja uusiutumista optimaalisesti tukevalla Medical medium -ruokavaliolla on kuitenkin mahdollista vapautua elämänaikaisesta puhdistusvelasta ja sen aiheuttamista terveysoireista.

Tässä oppaassa kerron miten voit aloittaa puhdistamaan kehoasi ruokavalion avulla.

1

NESTEYTÄ JA HUUHTELE KEHOA

Kehonpuhdistus vaatii kunnon huuhtelua, joten juo riittävästi, vähintään n. 2 litraa päivässä.

Elävöitä vesi esimerkiksi tilkalla tuoretta sitruunamehua tai kurkkuviipaleella, jolloin vesi palaa bioaktiiviseen muotoon ja imeytyy huomattavasti tavallista hanavettä paremmin.

Juo ensimmäisenä aamulla vähintään puoli litraa vettä, johon olet puristanut puolikkaan sitruunan mehun. Tämä auttaa huuhtelemaan maksaa ja puhdistamaan yön aikana käsiteltyä kuonaa.



Harkitse vedenpuhdistimen hankkimista hanaveden laadun parantamiseksi.

2

SYÖ RUNSAASTI KASVIKSIÄ JA HEDELMIÄ

Syö mahdollisimman paljon heviosaston tuotteita, myös hedelmiä, lehtivihanneksia ja yrttejä ja suosi tuoreruokaa.

Kasvikset sisältävät kaikki hyvinvointiin tarvittavat ravintoaineet: vitamiinit, mineraalit, hivenaineet, fytoravinteet ja kuidut. Kaikki kasvikset sisältävät sekä hiilihydraattia, että proteiinia ja rasvaa!



Kasvisten sisältämät fyto-terapeuttiset ravinteet auttavat kudoksiamme puhdistumaan ja tuhoavat taudinaiheuttajia.



Hedelmät ovat kasviksista kaikkein voimakkaimmin kehoa puhdistavia.

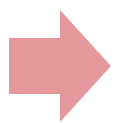
3

VÄHENNÄ RASVAN JA PROTEIINIIN- SAANTIA

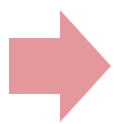
Rasvainen ruoka on raskasta keholle sulattaa ja käsitellä. Hiljalleen se rasvoittaa maksan ja heikentää ruoansulatusta. Tällöin huonosti sulavat rasva ja proteiini mätänevät ja härskiintyvät suolistossa ja ruokkivat taudinaiheuttajia.

Rasva estää hiilihydraattien imeytymistä ja synnyttää insuliiniresistenssiä. Laadukas hiilihydraatti ei siis ole keholle ongelma – vaan ruokavalion suuri rasvamäärä hiilihydraatteihin yhdistettynä!

Vältä rasvaa erityisesti aamupäivällä, sillä se pysäyttää maksan puhdistusprosessit.



Huomaa, että proteiini on aina sitoutunut rasvaan, joten kun syöt paljon proteiinia – syöt myös paljon rasvaa.



Kun saat korkeintaan **10-15%** päivittäisestä energiatarpeestasi rasvasta ja proteiinista, rasvamäärä ei liikakuormita kehoasi.

4

TANKKAA LAADUKKAITA HIILIHYDRAATTEJA

Kasvisten sisältämä hiilihydraatti on keholle helppoa pilkkoa glukoosiksi, joka on kehomme tärkein ja **optimaalisin polttoaine**.

Peruna ja bataatti ovat superruokaa, joka heikentää taudinaiheuttajia! Myös gluteenittomat viljat ovat hyviä energianlähteitä.

Vältä nälkää, syö myös välipalaa – nälkäisenä olemisen lisää stressihormonien tuotantoa, joka monin tavoin kuormittaa kehoa.



Paras välipala antaa keholle sekä laadukkaita hiilihydraatteja, että mineraaleja, kokeile esim. seuraavia:

- omena, taateleita, kurkkua
- banaani, lehtisalaattia
- viinirypäleitä, varsiselleriä

5

VÄLTÄ KEHOA KUORMITTAVIA RUOKA-AINEITA

Vältä erityisesti **prosessoitua ruokaa**, joka sisältää paljon rasvaa, suolaa ja erilaisia lisäaineita. Tällainen ruoka aiheuttaa myös riippuvuutta ja saa meidät syömään liikaa.

Monet tavalliset ruoka-aineet ovat myös kehoa kuormittavien kroonisten taudinaiheuttajien mieliruokaa – lakkaa siis ruokkimasta niitä seuraavilla:

- gluteenituotteet
- kananmunat
- maitotuotteet
- valkoinen sokeri
- porsaanliha
- rypsiöljy

MISTÄ LISÄTIETOA KEHONPUHDISTUKSESTA?

KEHONPUHDISTUKSEN ABC -verkkokurssi

Kurssilla syvennyttään tarkemmin kehoa puhdistavaan Medical medium -elämäntapaan ja ruokavalioon ja kerrotaan miten ottaa ruokavalio osaksi arkea. Kurssi koostuu luentovideoista, tulostettavista dokumenteista ja esimerkkiresepteistä.
Saatavilla verkkosivuiltani.

YKSILÖLLINEN VALMENNUS

Tarjoan yksilöllistä valmennusta kehonpuhdistusprosessisi optimoimiseksi sekä ruokavaliosi räätälöimiseksi juuri sinun lähtökohtasi, resurssisi ja tavoitteesi sekä arkesi rytmin huomioiden. Tarjoan tukea myös kehonpuhdistusmatkalla mahdollisesti eteen tulevien haasteiden ratkaisemisessa.

OTA YHTEYTTÄ

Asta Laiho

puh. 040588732

asta@harmoniasta.fi

Instagram: @harmoni_asta

Vastaanotto: Stålarinkatu 18, Turku
Etävastaanotto