

PUHDISTU SUOMEN LUONNON AARTEIDEN AVULLA

Paranna itseäsi kaikkein luonnonmukaisimmalla tavalla eli puhdistamalla kehoasi. Näin valmistaudut täyteläisempiin elämyksiin ja aistimuksiin niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Uudistut keväisen luonnon heräämisen tapaan.

Elimistöön kertyvät aineenvaihduntajätteet ja ympäristöstä tulevat haitalliset aineet aiheuttavat liian vähäisen liikunnan kanssa ns. elintason sairauksia. Ihminen voi olla väsynyt, paino lisääntyy, kolottaa ja ihokin voi näyttää harmaalta ja huonokuntoiselta.

Maksa hajottaa kuona-aineita ja ”puhdistaa verta”, ja silloin tällöin onkin hyvä ottaa maksanpuhdistuskuuri. Myös muut kehoa puhdistavat elimet kuten munuainen, suolisto, keuhkot ja iho tarvitsevat apua selviytyäkseen nykyajan elintapojen haasteista. Monelle paastot ja puhdistuskuurit ovatkin elämän huippuhetkiä, jolloin kokee olevansa oman onnensa seppä. Kun kehon solut tulevat onnelliseksi, tulee mielikin kirkkaaksi – ajatukset selkiävät, keskittymiskyky paranee ja onnellisuuden taso kasvaa.

Puhdistuminen

- _ Virkistää ja poistaa väsymystä
- _ Uudistaa ja elvyttää itseparantumista
- _ Nostaa vastustuskykyä ja yleiskuntoa
- _ Kohottaa solujen hyvinvointia ja ”nuorekkuutta”
- _ Kaunistaa ja heleyttää ihoa
- _ Keventää oloa ja kirkastaa ajatusta
- _ Kohottaa mielialaa
- _ Lisää myönteisyyttä ja onnellisuutta

KÄYTÄ AVUKSI SUOMALAISIA PUHDISTAVIA YRTTEJÄ

Yrtit tehostavat puhdistumista ja tasapainottavat elintoimintoja sekä vahvistavat ja virkistävät paastoajaa paaston eri vaiheissa tai puhdistumisdiетissä. Niitä suositellaan käytettäväksi jo viikkoa ennen kuuria, sillä niiden käytöllä voidaan lievittää puhdistumisoireita kun kuona-aineiden poistuminen kehosta alkaa jo etukäteen. Yrttejä voidaan käyttää yrttiteenä, -utteena ja miksepiä myös jauheina tai puristeina.

Diureetteja, munuaisten kautta kehoa puhdistavia rohtokasveja ovat mm. koivun, nokkosen,

persiljan ja voikukan lehdet, juolavehnan juuret, kultapiisku ja peltokorte sekä siankärsämön kukat. Maksaa elvyttäviä ja puhdistavia yrttejä ovat erityisesti voikukan juuret ja kehäkukan kukat. Suolistoa puhdistaa kamomillan, siankärsämön ja puna-apilan kukat, pellavan siemenet sekä takiaisen ja hierakan juuret sekä minttu, korianteri ja pikantit maustekasvit. Keuhkojen apuna ja puhdistajana toimii ratamon lehdet, siankärsämön kukat ja monet Suomessa menestyvät maustekasvit.

Yrttiteet edesauttavat kehon puhdistumista ja tyydyttävät osan päivittäisestä nesteen tarpeesta paastottaessa. Riippuen siitä, millaista kuuria halutaan pitää, nautitaan lisäksi raikasta vettä ja mahdollisesti pieniä eriä vihannes-, marja-, hedelmä- tai vehnänorasmehuja.

Yrttiteen valmistus: Kaada kiehuvan kuumaa vettä yrttiteeaineisten päälle astiaan ja hauduta noin 10-20min. Yrttiteejuomaan ja suolihuuhteluun riittää yrttirouhetta yleensä 1tl / teekuppi. Siivilöityä teetä voit säilyttää termospullossa noin 1 vrk ja jääkaapissa noin 2 vrk. Yrttiteen voit juoda lämpöisenä ja haaleana, sillä kylmän juominen on varsinkin paastojen aikana liian viilentävää elimistölle.

Viherjauheet sisältävät runsaasti virkistäviä vitaaliaineita (vitamiini- ja kivennäisaineita) ja puhdistavia viherhiukkasia (klorofylli) ja kasviantioksidantteja. Yrttijauheen käyttö joka päivä - eikä vain paastojen tai puhdistuskuurien yhteydessä - tarjoaa käyttäjälleen miellyttävää maku- ja puhtilisää. Yrttijauhetta sekoitetaan ½-1 tl veteen, yrttiteehen, pirtelöön tai kasvisjuomaan, esim. hapankaali- tai porkkanamehuun 2-4 kertaa päivässä. Sitä on hyvä sirotella salaattiin ja kaikenlaiseen ruokaan. Suomalaisia viherjauheita saa kaikista villivihanneksista kuten nokkosesta ja voikukan lehdistä. Myös sinimailanen, vehnän ja ohran oraat onnistuvat Suomen olosuhteissa.

ELINVOIMAISTA JA ILOISTA OLOA PAASTOJEN JA PUHDISTUSKUURIEN AVULLA!

Paasto on edelleen tehokkain tapa puhdistautua. Mehupaasto vaatii kuitenkin paljon tahdon voimaa ja helpompi tapa on puhdistava dieetti. Paastota voi aikuinen, suhteellisen terve ihminen, joka ei ole alipainoinen Ohessa pääasioita molemmista sekä muutamia ruokaohjeita..

Paastot

Paaston aikana elimistö puhdistuu ja myös kudosten kunto paranee. Yrttien käyttö helpottaa, nopeuttaa ja tehostaa kehon kuonanpoistoa ja lisää elinvoimaa ja vastustuskykyä. Paastossa käytettävät tuoremehut puristetaan mielellään kotimaisista marjoista ja omenoista sekä luonnonmukaisesti kasvatetuista vihanneksista ja juureksista. Kotimaisista raaka-aineista tehtyjä sokerittomia ja lisäaineettomia tuoremehuja on myös myytävänä lähinnä luontaistuotekaupoissa.

Pintaverenkiertoa tehostetaan päivittäisellä kuivaharjauksella. Aineenvaihduntaa tehostetaan yrttikylvyillä ja ihoa hellittää yrtti- tai jalkakylvyillä samalla helpottaen unensaantia. Ihon kuntoa voidaan parantaa myös A-vitamiinipitoisilla porkkana-, kehäkukka- tai yrttiöljyllä.

Valmistautuminen paastoon ja puhdistuskuureihin

- * **Suosi runsaasti kuituja sisältävää, vihreää ja kevyttä kasvisravintoa** noin 1 viikko ennen paastoa. Näin suoli puhdistuu luonnollisesti ja kuona-aineita alkaa irrota paremmin.
- * **Vähennä kahvin ja muiden nautintoaineiden käyttöä**, jotta paaston alun ”vieroitusoireet” helpottuisivat. Sen sijaan nauti esim. yrttiteetä.
- * **Paastotuotteita suositellaan käytettäväksi myös ennen varsinaista paastoa.** Näin kuona-

aineiden poistuminen kehosta alkaa vähitellen ja puhdistusreaktiot eivät ole ikävän äkkinäisiä.

- * **Ulkoile raittiissa ilmassa**, jotta hapenotto voimistuu.
- * **Neuvottele oman lääkärisi kanssa, jos sairastat jotain pitempiaikaista sairautta.**
- * **Tutustu johonkin paasto-oppaaseen**
- * Tee suunnitelma miten suoritat paaston tai puhdistuskuurin
- * Paastoaminen on sitä tehokkaampaa mitä pitempi paasto on. 1 viikko on useimmiten suositeltava kesto aika.

Paaston aloitus

- * Pysy päätöksessäsi
- * Ota suolihuuhtelu jo ensimmäisenä päivänä, erityisesti jos suoli ei toimi, jotta paksusuolen kuonat eivät imeytyisi ”takaisin” kehon verenkiertoon.

Paaston aikana

- * **Nauti runsaasti nestettä**; vesi, yrttiteet, vihannes- ja juuresmehut, marja- ja hedelmämehut puhdistavat ja antavat hieman energiaa. Älä juo nesteitä liian kylmänä.
- * **Huomioi, että tarpeeksi alhainen kalorimäärä (alle 600 Kcal/vrk) tekee paastosta vasta paaston.** Vältä siis makeita mehuja.
- * **Tehosta ihon eritystä** saunomisella, kylpemisellä ja ihon kuivaharjauksella.
- * **Ota suolihuuhtelut päivittäin ja mielellään aamuin illoin.**
- * **Ulkoile raittiissa ilmassa ja liiku.** Joogaliikkeet ovat erinomaisia
- * **Järjestä itsellesi mahdollisuus lepoon rauhallisessa, myönteisessä ilmapiirissä, meditoi.**

Suolihuuhtelu

Paaston aikana on otettava suolihuuhtelu ja jotta suoleen tulleet kuona-aineet eivät palautuisi takaisin vereen. Aamuisin ennen suolihuuhtelua nautitaan runsaasti lämmintä nestettä.

Suolihuuhteluveteen lisätään limakalvoja hoitavia ja rauhoittavia yrttiteitä. Jos käytetään yrttijuotteita käyttömäärä on 30 tippaa 7,5dl kohti esimerkiksi kamomillaa, siankärsämöä, auringonhattua tai kehäkukkaa. Yrttiteenä voi käyttää kamomillaa, kehäkukkaa, siankärsämöä, piharatamoaa, puna-apilaa tai vadelman lehteä; yksikin näistä yrteistä riittää. Yrttiteen annetaan jäähtyä kehonlämpöiseksi, se siivilöidään ja sitä annostellaan noin 7,5 dl suolihuuhtelupussiin tai – kannuun, joita saa apteekista.

Letkun pää voidellaan salvalla, jolloin se menee helposti ja kivuttomasti peräsuoleen. Letkusta annetaan tulla kaikki ilma pois ennen suolihuuhtelua, jotta huuhteluneste pääsee valumaan hyvin suoleen. Suolihuuhtelupussia pidetään riittävän korkealle ripustettuna, ja veden lisäyksen aikana istutaan WC-pytyllä tai oikealla kyljellä leväten.

Huuhtelunestettä pyritään pidättämään suolessa ja samalla asetutaan makuulle niin, että takapuoli on koholla esimerkiksi tyynyn päällä: ensin oikealle kyljelle, sitten suoraan selinmakuulle ja lopuksi vasemmalle kyljelle. Nestettä olisi hyvä pidätellä ainakin muutaman minuutin ajan, mutta suoli saattaa reagoida melko nopeasti ja siksi suojana kannattaakin käyttää pyyhettä. Huuhteluneste saa liikkua ja puhdistaa suolta samalla kun vatsaa hierotaan. Muutaman minuutin jälkeen istahdetaan takaisin pytylle ja annetaan nesteen purkautua pois.

Helpotusta ”puhdistusreaktioihin”

Kolmas paastopäivä on usein vaikea mahdollisine puhdistumisreaktioineen kuten päänsärkyineen. Tuolloin on paikallaan ylimääräinen suolihuuhtelu ja kipualueiden hieronta. Paaston puhdistumisreaktiona esiintyy useasti myös tukkoista oloa ja lisääntynyttä liman eritystä sekä nivelkolotuksia. Käytä lievittävää yrttisalvaa rinta- ja yläselkälueilla, niskassa, hartioilla, selässä ja nivelissä.

Paastoa tehostaa ja puhdistumisreaktioita lieventää Colonic -suolenvesipesut. Suositeltavaa on

käydä Colonic-hoitolassa esim. joka 3. päivä paaston aikana. Suolen seinämiin kertynyttä mustan limamassan poistumista voi edistää myös itse lisäämällä ennen Colonic-päiviä ennen nukkumaanmenoa noin ½ dl oliiviöljyä peräsuoleen. Sen levittäytymistä suoleen autetaan oikealla kyljellä lepäämällä tai esim. olkapääseisonnalla. Tämän jälkeen mennään nukkumaan ja asetetaan iso side pikkuhousujen suojaksi. Öljy irrottaa tehokkaasti vanhoja kuona-aineita pois. Se voi aiheuttaa valitettavasti myös pahanhajuisia kaasuja.

Ihohoito paaston aikana

Paaston aikana, ihon erityksen kiihtyessä ja ihon eritteen koostumuksen muuttuessa, **iho yleensä kuivuu ja kaipaa elpyäkseen yrtti-ihohoitoöljyä yrttikylpyjen ja kuivaharjauksen lisäksi.** Koko keholle voi käyttää elvyttävää **yrttihierontaöljyä.** Sen tulee olla valmistettu kylmäpuristetuista, luonnonmukaisesti viljellyistä kasviöljyistä sekä ihoa ravitsevista ja hoitavista, runsaasti vitaaliaineita sisältävistä yrteistä.

Paaston lopetus

Aloita vähitellen siirtyminen kiinteään ravintoon. Siirtymävaihe saisi kernaasti kestää pidempään, kuin mitä itse paasto kesti. Kuuntele kehoasi ja terveitä vaistojasi. Nyt olet ehkä valmis luopumaan aikaisemman ruokavaliosi epäterveistä rutiineista ja aloittamaan uudet terveellisemmät ruokailutottumukset, jotka noudattelevat happo-emästasapainoista ruokavaliota (75% ravinnosta emäsvoittoista, katso siitä kertova osio).

”PAASTO ILMAN PAASTOA”

Kehon puhdistuminen yrttien ja ravinnon avulla

Elvytä itsessäsi puhtautta ja vireyttä kuona-aineiden poistumisen kautta, vaikket jaksaisikaan paastota. 2-3 viikon dieettiin perustuvat **puhdistuskuurit** ovat suositeltavia mielellään pari kertaa vuodessa. Pitemmät kuurit (2-3 kk) ovat paikallaan, jos kuonan ja myrkkyjen poistoa eli detoksifikaatiota tarvitaan pitempään. Parin päivän tauot ovat kuitenkin hyvät aina 3 viikon yrttikuurien jälkeen.

Ruokavalio tehostaa puhdistuskuuria

Puhdistuskuuria tukee kasvisruokavoittoinen emästä muodostavia ruoka-aineita sisältävä ruokavalio, jossa tuoreiden kasvien ja kotimaisten C-vitamiinipitoisten marjojen osuutta pyritään nostamaan yli puoleen kokonaisruokamäärästä. Luonnonmukaisesti viljellyt ja lähellä tuotetut ovat aina parhaita raaka-aineita.

Terveellinen, kasvisvoittoinen, paljon tuoretta sisältävä ruoka on yleensä puhdistavaa ja maittavaa. Tällöin ei myöskään kerry turhia kaloreita! Ns. elävaravinto on hyvä esimerkki puhdistavasta ravintokäytännöstä – tosin siinä usein käytetään runsaasti ulkomaisia aineksia.

Kevennetty ruokavalio ja puhdistavat yrttiteet siivoavat tehokkaasti koko elimistöä. Viherjauheesta saadaan tarvittavat lisäravintoaineet ja kasviantioksidantit, jotka tehostavat ja nopeuttavat puhdistusreaktioita myös nostamalla kehon pH:ta emäksiseksi. Omenaviinietikka on ollut myös monelle tuttu, puhdistava aamujuoma.

Juo runsaasti, mutta älä aterioilla. Vältä luonnostaan runsaasti sokeria sisältäviä hedelmämehuja kuten appelsiini- tai persikkamehuja.

Jos olet kahvin ystävä, muista, että **kahvi rasittaa elimistöä, kuten myös musta tee.** Käytä näitä hyvin vähäisesti kuurin aikana. Alkoholia on myös syytä välttää.

Kehon voimakkain eritystoiminta tapahtuu aamupäivän aikana. Sanotaan, että jopa 75% kuona-

aineista poistuu aamupäivän aikana.

Parhaan tuloksen saat, kun vältät makkaraa, lihaa ja maitotuotteita ja olet enemmän kasvis-, vihannes-, marja- ja tattarilinjalla. Puhdistuminen on tehokkainta, jos ravinto on suurimmaksi osaksi raakaravintoa. Idätetyt siemenet ja versot ovat aina suositeltavia.

Niin ikävältä kuin se kuulostaakin suomalaiselle, pyri välttämään leivän käyttöä puhdistuskuurin aikana.

Luonnollisesti talviaika asettaa rajoituksia ja puhdistava dieetti voi aiheuttaa kehon ”viilentymistä” eli sitä, että tulee viluiseksi. Parhaat puhdistumisajat tästä johtuen ovatkin kevät, kesä ja syksy.

On myös huomioitava, että ruokavalion täytyy antaa keholle kaikki rakennusaineet, suojaravinteet ja proteiinit, jottei keho tule voimattomaksi. Tämä pätee varsinkin silloin, jos vararavintoa ei ole kehossa ylimäärin eli henkilö on laiha. Vihreästä ravinnosta ja viherjauheista saa hyvin imeytyvässä muodossa vitamiinit, kivennäisaineet ja antioksidantit.

Ruoka-aineiden yhdistely on muutenkin aina hyvä muistaa; proteiinien kanssa kasviksia, muttei tärkkelystä kuten perunaa. Tärkkelysruoat sopivat parhaiten taas vihannesten kanssa. Hedelmät syödään erikseen.

Puhdistuskuurin aikana on syytä juoda runsaasti mielellään puhdistavia yrttiteitä. On kuitenkin huomioitava, että munuaiset joutuvat koville joka tapauksessa puhdistumisen aikana. Sen takia on joillekin henkilöille parempi juoda pieniä määriä usein kuin kerralla paljon. Suositeltava yhteisnestemäärä on kuitenkin **1,5 - 2 litraa päivässä** paitsi kuumana vuodenaikana luonnollisesti enemmän. **Vältä virvoitteita, kahvia ja maitoa.** Parhaimmat yrttiteen lisäksi ovat puhdas, kehon lämpöinen vesi sekä kasvismehut.

Vaihtele päivän mittaan menuita mielesi mukaan. **Hyviä ideoita saat mm. Frantsilan Yrttitilan Kasviskeittokirjasta**

Seuraava päiväjärjestys elvyttää ja piristää elimistöä.

Ensimmäiseksi aamulla hampaiden pesun jälkeen juo kupillinen puhdistavaa yrttiteetä (esim. Frantsilan Lähde –yrttitee) tai huoneenlämpöistä vettä sekä elvytä pintaverenkiertoa **kuivaharjaamalla** ihoa ennen suihkua. Tee aamuvoimistelua, aamujoogaa ja/tai mene kävelyllä.

Varsinainen aamiainen. Nauti esimerkiksi marjapirtelö tai tuorepuuro vasta puoli tuntia aamujuoman jälkeen. Pirtelöön sopivat kotimaiset marjat ja hedelmät kuten mansikka, mustikka, vadelma ja omena sekä yön yli liotetut pellavansiemenet. Juoma makeutetaan tarvittaessa hunajalla.

Tuorepuuro valmistetaan kuumalla vedellä huuhdellusta ja yön yli liotetusta tattarista ja pellavansiemenistä, johon lisätään marjoja maun mukaan. Ainekset voidaan hienontaa pirtelöksi tehosekoittimessa. Pirtelöön tai tuorepuuroon on hyvä lisätä esimerkiksi nokkosta ja villivihanneksia tuoreena tai kuivattuna (esim. Frantsilan Aurinkovoima). Jätä maitotuotteet pois. Aamiaisella nauti lisäksi 10-15 tippaa puhdistavaa yrttiutetta (esim. Frantsilan Kevätpuro).

Lounaalla syö runsaasti vihreää, raastettua porkkanaa, punajuurta, selleriä, kaalia tai hapankaalia, vihersalaatteja, ituja ja versoja. Salaattikastikeena käytä kylmäpuristettua luomuöljyä ja yrttimausteita sekä hampun siemeniä. Hyvä lounas koostuu esim. kasvispadasta ja viljasta. Emäshappotasapainon kannalta parhaita viljoja ovat riisi, hirssi ja tattari – suomalaisittain ajateltuna tietenkin tattari (katso emäshappotasapainon liite). Älä käytä maitotuotteita tai lihaa.

Koko kasvukauden ajan saadaan luonnosta myös villivihanneksia kuten voikukan, piharatamon, pihatähtimön, poimulehden, vuohenputken ja mustaviinimarjan lehtiä. Nokkosta on hyvä lisätä ruokiin myös viherjauheen kera. Lisäksi otetaan 15-20 tippaa puhdistavista yrteistä kuten

voikukasta, siankärsämöstä, takiaisesta, nokkosesta, puna-apilasta tai kehäkukasta valmistettua uutetta (esim. Frantsilan Kevätpuro).

Iltapäivällä juo yksi tai kaksi mukillista puhdistavaa yrttiteetä (esim. Frantsilan Puhdas puro).

Päivälliseksi voit kehitellä itsellesi **salaatti- ja vihannesvoittoiset ruoat** kuten lounaallekin tai esim. keittoja. Voit rakentaa myös marja- tai hedelmävoittoisen päivällisen. Käytä myös viherjauheita. Huomioi kuitenkin, että jos ruuansulatus on heikohko ja podet ilmavaivoja, ei kannata yhdistellä liian montaa erilaista ruokalajia keskenään.

Illalla juo noin 1 - 1½ tuntia ennen nukkumaanmenoa mukillinen suolen toimintaa edistävää yrttiteetä (esim. Frantsilan Tukinuitto), jossa on mm. siankärsämöä, voikukkaa, kuminaa tai hierakan juurta. Uniongelmainen voi kokeilla myös sitruunamelissaa ja kamomillaa. Lisäksi suositellaan siankärsämöstä tai nokkosesta valmistettua jalkakylpyä. Ne auttavat elimistöä ja munuaisia vahvistumaan.

Aterioiden välillä juo huoneen- tai kehonlämpöistä vettä tai puhdistavaa yrttiteetä 1 - 1½ litraa päivässä.

*”Puhdistumisesta vireyttä.
Vireydestä oikeat terveet päätökset ja teot.
Oikeista teoista hyvä itsetunto.
Hyvästä itsetunnosta avoin rakkaus.
Rakkaudesta hyvä olo kaikille”*

Virpi Raipala-Cormier

RESEPTIVINKKEJÄ:

Frantsilan vihanneskeitto (4-6 hengelle):

4 dl raastettua porkkanaa
1 dl raastettua palsternakkaa
½ dl raastettua juuriselleriä
1 varsisellerin varsi
1 dl vihreitä pavun paloja
3 - 4 dl keitettyä tattaria
vettä tarpeen mukaan
½ rkl nokkosrouhetta tai ½ dl tuoretta silputtua nokkosta
1 nippu tuorepersiljaa tai vastaava määrä pakastettuna tai kuivattuna
merisuolaa
kuminaa, mustapippuria, meiramia, basilikaa, kynteliä

Keitä vesi ja lisää heti alussa kumina. Lisää raastetut vihannekset ja hauduta ne puolipehmeiksi noin 10 min. Lisää keitetty tattari ja mausteet ja suola sekä vettä mielesi mukaan. Voit käyttää myös keräkaalia, punajuurta ja yleensä mitä milloinkin löytyy keittiöstä.

Keitto sopii pääruoaksi päivittäin. Vihanneskeitto saadaan lämmittävämmäksi lisäämällä ripaus cayenne-pippuria.

Mausteikas vihannespata (4-6 hengelle):

2 porkkanaa

2 dl vihreitä papuja tai kypsää härkäpapua

2 dl kukka- tai/ja parsakaalia

2 dl kesäkurpitsaa

2 tomaattia

1 rkl nokkosrouhetta tai 1dl tuoretta

soijakastiketta tai merisuolaa

½ tl hunajaa

0,2 dl öljyä esim. kylmäpuristettua oliivi-, rypsi- tai auringonkukkaöljy

vettä

rosmariinia, timjamia, basilikaa, kuminaa, korianteria, tuoretta tai kuivattua inkivääriä, cayenne-pippuria, tuoretta persiljaa

Raasta porkkana ja paloittele muut vihannekset. Laita kasarini tai vokkipannun pohjalle öljyä ja lisää vihanneskuutiot ja freesaa ne. Lisää veteen sekoitettu soijakastike ja hunaja kasvistien päälle ja lisää mausteet. Anna hautua pari minuuttia. Koristele tuoreella persiljalla ja tarjoile esim. keitetyn tattarin kera.

Ihanan täyttävä salaatti

lehtisalaattia

keräkaalia

pinaatinlehtiä

varsiselleriä

tuoretta hernettä

porkkanaraastetta

hampun siemeniä

kylmäpuristettua oliiviöljyä

viinietikkaa

tilkka vettä

hieman hunajaa

mausteita kuten rakuunaa ja jauhettua fenkolin siementä

Sekoita ainekset salaattikulhossa ja lisää paahdettuja hampun siemeniä, mausteita ja viinietikkaa ja hunajaa maun mukaan

Terveellinen marjapirtelö välipalaksi

1,5-2 dl sokeroimatonta tuoremehua

½ rkl pellavarouhetta

1,5 dl sokeroimattomia mansikoita, vadelmia, mustikoita, mustaviinimarjoja ym suomalaisia marjoja (pakastetutkin käyvät hyvin)

puolikas omenaa tai muita hedelmiä

hiven viherjauhetta

Sekoita aineksia tehosekottimessa n. 1 minuutti kunnes pirtelö on tasaista ja nauti välittömästi. Sopii ilta- ja välipalaksi.

RAVINTOAINEET EMÄS- JA HAPPOTASAPAINON KANNALTA PUHDISTUSKUURIEN AIKANA

Jos haluat puhdistaa elimistöäsi, syö näitä ruoka-aineita enemmän kuin 75-80% koko ateriasi kokoonpanosta puhdistuskuurin aikana. Ja muutenkin, jos mahdollista, niin kehosi ei kuonaannu.

EMÄKSISTÄ REAKTIOTA EDISTÄVÄT LÄHINNÄ HIILIHYDRAATTI-PITOISET RUOKA- AINEET

Voit käyttää puhdistuskuurien aikana runsaasti:

Hirssi, Tattari, Manteli, Riisi (luonnon), Aprikoosi, Kotimaiset marjat, Kirsikka, Kurpitsa, Nokkonen, Omena, Parapähkinä, Persikka/Päärynä/Luumu, Peruna (uuni) – mutta ei suositeltavaa muuten koska aiheuttaa limaa, Seesamin siemen, Sinimailanen, Tahini (paahdettu seesamitahna), Tomaatti (tuore), Vehnä- ja ohraoras, Voikukka ja muut villivihannekset

Ei suositella puhdistusohjelman aikana, jos elimistössä on hiivaa:

Ananas, Banaani, Makea hedelmä mehu, ”Tropiikin mehut”, Hunaja, Jauhot (kotimaiset viljat), Korintit, Melassi, Meloni, Pasta (makaroni/spaghetti ym.), Rusina, Suurustetut keitot, Taatelit ja viikunat, Vaahterasiirappi, Viinirypäleet

pH:N KANNALTA NEUTRAALIT RUOKA-AINEET, JOTKA MYÖS USEIN ANTAVAT ELIMISTÖLLE TERVEELLISIÄ KUITUJA

Voit käyttää puhdistuskuurien aikana:

Artisokka, Avokado, Endiviasalaatti, Herne, Kaali, Kotijuusto, Kurkku, Kysäkaali, Lanttu, Lehtikaali, Lehtisalaatti, Maissi, Munakoiso, Nauris, Nokkonen, Okra, Oliiviöljy, Palsternakka, Papu, Parsa, Parsakaali, Persilja, Pinaatti, Piparminttu, Pippuri (vihreä / punainen), Porkkana, Punajuuri, Retiisi, Ruohosipuli, Ruukosokeri, Ruusukaali, Selleri, Sienet, Sinapin versot, Sipuli, Suolaheinä, Valkosipuli, Vesikrassi, Voi, Vesi, Yrttitee

HAPPAMAN REAKTION AIHEUTTAVAT LÄHINNÄ PROTEIINIPITOISET RUOKA- AINEET

Voit käyttää puhdistuskuurin aikana vain vähän 20-25%:

Herne (kuivattu), Jogurtti, Juusto, Kahvi (2 kuppia/pvä), Kala, Kana, Kananmuna, Kuivattu luumu (keitetty), Lamma, Linssi, Maksa, Naudan liha, Papu, Pähkinät (paitsi mantelit ja parapähkinä), Raparperi (keitetty), Riisi (valkoinen), Ruis, Sianliha, Soijapapu, Tee (mustaa 2 kuppia/pvä), Tofu, Vasikanliha, Vehnänalkio, Vilja (koko jyvä); kaura, ohra, vehnä, ruis, Äyriäiset

Ei suositella puhdistusohjelman aikana koskaan :

”Valkoiset” leivonnaiset, karkit, jäätelö, Valkoinen sokeri, Murot (sokeroidut), Ruskea peruskastike, Sokeroidut mehut ja virvoitusjuomat, Sokeroidut hillot & hyytelöt, Rasvaiset pähkinät, Rasvaiset pasteijat, Kotijuusto, Sienet, Jogurtti, Juusto, Tofu (soijajuusto), Piimä, Äyriäiset

VINKIKSI KEHON SUURSIIVOUKSEN AVUKSI FRANTSILAN 3 - 7 PÄIVÄN PUHDISTUS-PAASTOKUURI

Herättyäsi aamulla juo ensin hapettunutta, huoneenlämpöistä vettä tai puhdistavaa yrttiteetä 1-2 kupillista. Juo juomisesi aina kehon lämpöisenä: päivänmittaan yrttiteetä 1-1,5l sekä huoneenlämpöistä vettä loput yhteensä vähintään 2-2,5 litraa. Noin viikko ennen puhdistuskuuria, on hyvä käyttää puhdistavaa yrttiteetä tai yrttiuutetta 2-4 kertaa päivässä niin puhdistusreaktiot eivät tule rankoiksi (esim. päänsärky). Ohessa ideoita Frantsilan yrttituotteista puhdistuskuurin aikana.

AAMULLA

2dl Lähde –yrttiteetä

Kevätpuro –yrttiuutetta etiketin ohjeen mukaan

AAMUPÄIVÄLLÄ

2 dl:aan vihannesmehua sekoitetaan:

1-2 tl Frantsilan Aurinkovoima

-yrttiviherjauhetta

2 puristetta Frantsilan Nokkos-peltokortekalkkipuristetta

VÄLIAIKANA

Puhdas puro -yrttiteetä

LOUNAALLA

2 dl:aan lämmintä kasvislientä sekoitetaan:

1-2 tl Frantsilan Aurinkovoima

-yrttiviherjauhetta

Käytä puhtaita ja lisääineettomia, luomuviljeltyjä juures-, marja-, hedelmä-, vihannesmehuja ja kasvislientä. Mehut voit luonnollisesti puristaa itse. Viherjauheet ja kasvismehut auttavat kehosi pH:ta nousemaan vähitellen emäksisen puolelle ja kehon itsekorjaantuminen pääsee vauhtiin. Jos haluat tehdä kehollesi pelkän puhdistuskuurin, voit myös syödä. Valitse silloin runsaasti tuoreita, vihreitä salaatteja, höyrytettyjä, lähes kypsiä juureksia ja kaalikasveja, marja- ja hedelmäpirtelöitä. Vältä yhdistämästä hedelmiä vihannesten kanssa. Jos sinulla on hiivasyndrooma, huolehdi ruokavaliostasi aina pois varsinkin luonnollisia hiivoja sisältävät ruoka-aineet, kuten leivät ja juustot sekä hedelmät, joista tehdään luonnon viinejä.

Puhdistus-paastokuurin aikana on hyvä tehdä aamuisin suolihuuhtelu ja ihon kuivaharjaus raajoista sydämeen päin. On myös suositeltavaa, sauna, ottaa yrttikylpyjä, käydä hieronnassa / luontaishoidoissa sekä ulkoilla, venytellä, joogata ja meditoida.

ILTAPÄIVÄLLÄ

Puhdas puro –yrttiteetä

PÄIVÄLLISELLÄ

2dl:aan hedelmämehua tai juuresmehua sekoitetaan:

1-2 tl Frantsilan Aurinkovoima -

yrttiviherjauhetta

2 puristetta Frantsilan Nokkos-peltokortekalkkipuristetta

ILLALLA (n. 1½ tuntia ennen nukkumaan menoa)

2dl Tukinuitto –yrttiteetä