



www.activstar.eu

**5 PILIEROV
ZDRAVIA**

Zdravie v kocke

Človek sa rodí dokonalý, čistý a zdravý. Postupom času vplyvom prostredia, životosprávy a iných vplyvov sa jeho telo znečisťuje a začína chorľavieť.

Prečo sú niektorí zdraví a druhí chorí? Prečo väčšina ľudí končí a je závislá na liekoch? Všetci žijeme v prostredí, kde máme rovnaké podmienky pre život. Zdravie závisí aj na tom, ako myslíme, čo cítime, jeme, pijeme, dýchame a nanášame si na kožu a ako sa o seba staráme.

Ak chcete prebrať zodpovednosť za svoje zdravie, tak sa o ňom musíte dozvedieť čo najviac. Najlepší spôsob starostlivosti o zdravie je pochopiť celkový systém zdravia, v ktorom sa prelínajú duševné, emočné a fyzické telá v rovnováhe. Tento vyvážený systém zdravia sa však študenti medicíny v škole neučia.

Človek je živý systém, ktorý sa sám čistí, reguluje, regeneruje a udržiava organizmus

v zdraví ako v prirodzenom stave. Pomocou systému spontánneho uzdravovania sa dokážeme samostatne uzdraviť z akejkolvek choroby.

Denne vznikajú a zanikajú milióny a miliardy buniek. Dalo by sa povedať, že človek sa obmieňa každých 7 rokov. Ak túto informáciu máme a vytvoríme nášmu telu optimálne podmienky, telo má schopnosť samoregenerácie.

Fyzické zdravie

Ľudské telo sa skladá z miliárd buniek, ktoré komunikujú medzi sebou. Každá bunka je ako samostatné miesto s vlastným príjmom a spracovaním živín, ochranou, výrobou energie a vylučovaním odpadu. Čisté a zdravé bunky sú prejavom vitality a fyzického zdravia. Ich znečistenie nám spôsobuje rôzne choroby. Najviac nečistôt dostávame do tela nevhodnou stravou, nápojmi, kozmetikou, čistiacimi prostriedkami a dýchaním.

Hlavnými príčinami všetkých chorôb sú prekyslenie organizmu a toxicita. Keď sú bunky zanesené toxickými látkami, sú oslabené, podvyživené alebo nefunkčné. Navonok sa táto deštrukcia buniek prejavuje na orgánoch ako choroby. Ak bunky očistíme, dokážu sa sami regenerovať a obnovovať. Základ zdravia tvorí očista tela na bunečnej úrovni a alkalizácia telesných tekutín.

System zdravia

Neverte ľuďom, ktorí tvrdia, že vás môžu uzdraviť. Bud sú to naivní hlupáci, alebo bezcitní darebáci, ktorí chcú na vás iba zarobiť. Zapamätajte si, že lekár lieči a len človek sám sa môže uzdraviť. Na to však potrebuje základné vedomosti o systéme zdravia. Našou najhlavnejšou úlohou pri zachovaní zdravia je spoznať seba samého. Samotné poznanie seba však ešte nestačí, lebo na svete nie sme sami. Sústavne na nás pôsobia noc a deň, podnebie, náhle zmeny počasia, dážď, vietor, chlad a teplo. V ovzduší sa nachádzajú prach,

baktérie, vírusy a elektromagnetické žiarenia. Zároveň dochádza k neustálej interakcii s ostatnými ľuďmi.

Systém zdravia sa skladá z očisty a zmeny životosprávy. Životospráva slúži na alkalizáciu telesných tekutín a vybudovanie rovnováhy v organizme. Očista slúži na komplexnú detoxikáciu tela a obnovu strateného zdravia.

Revolúcia v uzdravovaní

Ku zdraviu vedú dve cesty. Jedna je liečenie za pomoci liekov a druhá uzdravovanie očistou prírodnými produktami. Každý máme vždy na výber. Veľa ľudí by bez liekov samozrejme nevedela existovať, ale dajme šancu aj prírode. Prejdite na prirodzené uzdravovanie, čiže do sveta komplexnej očisty tela pomocou surovej stravy, nápojov Activstar a prírodnej kozmetiky.

Očista nie je liečba, ale je to systémový prístup k upevneniu zdravia. Prírodné byliny ako jediné dokážu vyčistiť telo od toxických látok až na bunčnej úrovni. Dokážu vyčistiť aj najjemnejšie cievy a vlásoknice. Detoxikácia „nelieči“ príznaky choroby, ale odstraňuje skutočnú príčinu choroby - vírusy, parazity, usadeniny, hlien, ťažké kovy a toxíny. Keď odstránite príčinu choroby, telo sa samo automaticky uzdraví a príznaky chorôb zmiznú.

Životospráva - 5 pilierov zdravia

Na to, aby ste boli zdraví, potrebujete poznať a dodržiavať systém zdravia v celku. Na celkové uzdravenie nestačí, keď začnete dodržiavať nejakú diétu, konzumovať potravinové doplnky alebo keď začnete behať, či chodiť do posilňovne. Piliere zdravia sa musia dodržiavať v celku a zároveň spolu s očistou tela.

1. Strava



Každý človek je originálny, jedinečný, a preto potrebujeme špeciálny stravovací režim ušitý doslova každému na mieru. Rozhodujúcim faktorom pri skutočnom príjme potravy je príjem živej vyváženej stravy a nielen kalórií. Produkty Activstar sú extrakty - výťažky z rias, bylín, korálov, ovocia a zeleniny.

Nie je až tak dôležité, čo jeme (nutričná hodnota a výpočet kalórií), ale ako rýchlo dokážeme stráviť a zužitkovať jedlo pre očistu, rast a obnovu buniek! Náš najväčší problém je v tom, že prevažuje tepelne upravovaná strava. Aby sme dosiahli z potravín čo najväčší úžitok, mali by sme používať prevažne čerstvú stravu v jej pôvodnej prírodnej forme a sile. Po surovej strave máme dostatok vitality a energie. Po varenej strave máme pocit nasýtenia a únavy. Pomer surovej a varenej stravy by mal byť 70% ku 30%.

Ak budete správne kombinovať suroviny, zbavíte sa takých nepríjemností ako pálenie záhy, zápcha, vredy, nadúvanie a vetry. Čím menej druhov potravy kombinujete, tým rýchlejšie a efektívnejšie bude vaše trávenie. Existujú kombinácie potravín, ktoré sú ľahko stráviteľné, a preto telo odľahčujú, čistia a osviežujú.

Hlavné zásady kombinácie sú:

- Nekombinujte bielkoviny (mäso, vajcia a syry) spolu so sacharidmi (ryža, zemiaky, knedle, chlieb a cestoviny).
- Ovocie sa má jesť samostatne.

Nie je dôležité koľko a akých zdravých surovín ste skonzumovali, ale ako rýchlo ich strávite a akú energiu z nich dokážete vyťažiť. Čím viac energie potrebujete na trávenie, tým menej vám zostáva síl pre vašu telesnú a duševnú oblasť.

2. Nápoje



Ľudské telo je ako ohromná batéria naplnená desiatkami litrov slaného vodného roztoku - elektrolytu, ktorý nám dáva život (telo obsahuje 65% vody).

Voda rozpúšťa jedy a telesné splodiny a slúži na ich vyplavenie z tela von. Musíme dodržiavať pravidelne pitný režim, aby sme sa čistili. Príroda znečisťuje vodu minerálnymi látkami, napríklad uhličitanom vápenatým, horečnatým, draselným a inými soľami. Anorganické minerály sa usádzajú v tele a cievach, kde spôsobujú kôrnatenie a upchávanie ciev.

Pozor na pitie veľkého množstva minerálnych vôd, lebo nás zanášajú a spôsobujú tvorbu ľadvinových kameňov! Nezapíjajte jedlo vodou a inými nápojmi. Tým zbytočne riedite tráviace enzýmy a a znemožňujete správne trávenie konzumovanej stravy. Pite minimálne pol hodiny pred a hodinu po jedle.



3. Pohyb

Hlavný zmysel pohybu je očista tela od nečistôt cez kanalizáciu lymfatického systému. Rôzne typy pohybu, ako napríklad chôdza, beh či plávanie, zvyšujú cirkuláciu lymfatických tekutín v organizme a umožňujú vylučovanie odpadu z tela von.

Život nie je možný bez prirodzeného pohybu! Keď sa nehýbeme, nedokážeme vylučovať nečistoty z tela a začíname sa upchávať odpadovými látkami. Dýchanie čerstvého vzduchu zaručuje prívod kyslíka do organizmu, prenos energie do celého tela a buniek. Kto sa nepohybuje, začne sa zanášať odpadom, tukom a toxínmi. Tým dochádza ku kôrnateniu tepien a vlásočníc, upchatiu lymfatických ciev a uzlín, vzniku zápalových ložísk a ochorení. Napríklad starí ľudia často dostávajú infarkty. V nemocnici im dajú infúziu a potom ležia bez pohybu. Takáto nekomplexná liečba má často fatálne následky.

4. Kúpele



Voda má na organizmus očistný a regeneračný účinok, pretože cez póry kože vyplavuje vylúčené toxíny z tela. Toto poznali už starí Rimania (Rímske kúpele). Teplý kúpeľ zmäkčuje, rozpúšťa a uvoľňuje husté gélové usadeniny, tukové zrazeniny a cholesterol v organizme.

Podobné účinky má naparovanie, inhalácie, suchá a parná sauna, horúca vaňa. Sú výborné na čistenie lymfy a detoxikáciu tela. Napríklad mastný tanier neumyjete v studenej vode. Keď ho dáte pod tečúcu horúcu vodu, tuk sa rozpustí a voda ho vyplaví. Rovnako je to aj u ľudí. Masáž tela urýchľuje čistenie lymfy a vylučovanie odpadu z buniek. Robte si pravidelne masáž nôh po namáhavej túre striedaním teplej a studenej vody.

Pri osobnej hygiene vymeňte kozmetické prípravky s chemickými látkami za prírodnú kozmetiku a eco produkty Activstar.



5. Odpočinok

Pri únave (toxická, psychická, fyzická) sa hromadia odpadové látky v tele a tým trpia naše orgány. Pravidelný výdatný spánok slúži na očistu tela od toxínov, usadenín a odpadu z konzumácie celodennej stravy.

Počas spánku sa prijatá strava trávi, vstrebáva a zužitkováva na výživu buniek. Prebytočné látky sa pripravujú na vylúčenie z tela rannou stolicou a močom. Ľudia, ktorí málo a nepravidelne spia majú často problémy so zápchou a trávením. Odpočinok slúži aj na regeneráciu organizmu a dobytie tela životodarnou energiou.

Všetko, čo žije a rastie, potrebuje k životu slnečnú energiu a živé potraviny (fotosyntéza). Vyhľadávajte čo najviac pobyt na slnku, v prírode, v lese, pri vode.

Biologické stravovacie cykly fyzického tela - ako a kedy jesť

Nie je jedno, čo, ako a kedy konzumujete. Konzumáciou nesprávnych jedál v nesprávnom čase preťažujete organizmus. Trávenie nevhodných kombinácií potravín vás stojí veľa energie a vaše telo príliš oslabuje. Stravovanie prebieha v troch samostatných časovo vymedzených cykloch. Každý cyklus má zvýšenú aktivitu počas ôsmich hodín v priebehu dňa.

1. Príjem: vrcholí medzi 12:00 - 20:00 večer. V tomto čase má telo najlepšie podmienky pre príjem a trávenie stravy. Doporučujeme zároveň zdravé jedlo, koktejly od Activstar.

V tomto čase by sme mali sústrediť našu pozornosť na základný prísun stravy ako je obed a večera. To vysvetľuje, prečo niektorí ľudia nepotrebujú jesť raňajky a začínajú až obedom.

2. Zužitkovanie: začína o 20:00 - 4:00 ráno. Počas spánku telo trávi a vstrebáva z natrávenej potravy všetko potrebné. Telo to stojí množstvo energie, a preto by sme ho v tomto čase nemali zaťažovať.

Po ôsmej večer by sme už nemali jesť, pretože zbytočne odoberáme energiu potrebnú na vstrebávanie a zužitkovanie výživných látok.

3. Vylučovanie: trvá od 4:00 - 12:00 poludnia. Telo v tomto čase vyčlení a nahromadí všetky odpady a pripraví ich k odstráneniu z tela von formou moču, potu a stolice.

Preto by ste mali mať ľahké raňajky, najlepšie ovocné, aby ste nebránili pokojnému vylučovaniu odpadu. Ak si dáte výdatné a ťažké raňajky, blokujete vylučovanie. Trávenie v tomto čase vás stojí množstvo energie.

Správnym trávením, zužitkovaním a vylučovaním môžete znova nadobudnúť energiu, vitalitu a pevné zdravie.

Register nebezpečných potravín

Niektoré potraviny nám škodia a preto by sme mali vedieť aj to, čo nesmieme jesť. Spôsobujú choroby, oslabujú imunitný systém a likvidujú energetické zásoby. Sú to umelé, priemyselne spracované a pre naše telo neprirodzené potraviny, ktoré nemajú v ľudskom tele čo robiť. Obsahujú chemické látky, ktoré sú pre vaše zdravie nebezpečné a preto ich jednoducho nejedzte. Nachádzajú sa prakticky medzi všetkými základnými druhmi potravín, ktoré bežne konzumujeme.



Zelenina a ovocie

Vyhýbajte sa všetkej konzervovanej a sterilizovanej zelenine, kečupom a kompótom. Obsahujú chemické konzervačné látky, kuchynskú soľ a rafinovaný cukor.



Mäso, ryby a vajcia

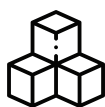
Vyhýbajte sa všetkým údeným, soleným a konzervovaným mäsovým produktom ako paštéty,

mäsové zmesi a konzervy. Ich trvanlivosť je spôsobená chemickými konzervantmi a éčkami. Nepoužívajte surové ani sušené vajcia v prášku. Všetky tieto produkty totiž obsahujú oxidovaný cholesterol. Nejedzte jedlá zo surového mäsa a rýb, ako je suši alebo tatarský biftek. Obsahujú baktérie (Salmonella) a parazitov (škrkavka, pásomnica).



Mlieko a mliečne výrobky

Nepoužívajte trvanlivé a pasterizované mlieko, ochutené mlieka a osladené jogurty. Obmedzte na minimum plesňové a zrejúce syry, pretože tvoria v tele hlien a podporujú množenie kvasiniek a plesní.



Cukor a sladkosti

Nejedzte sušienky, cukríky, priemyselne spracované čokoládové výrobky, keksy, koláče a korpusy, ktoré obsahujú biely rafinovaný cukor a rôzne sladidlá. Nepoužívajte náhradné umelé sladidlá ako Aspartam a Sacharin, ktoré sa dávajú

do diétnych nealkoholických nápojov, nízkotučných jogurtov bez cukru, žuvačiek a diétnych sladkostí. Obmedzte cukor na minimum.



Tuky

Nepoužívajte žiadne transtuky, rafinované oleje, margaríny a stužené tuky do pečiva. Vyhnite sa pečivu, ktoré obsahuje stužené tuky (konzumný chlieb, sušienky, koláče). Vyhnite sa nekvalitným a prepáleným rastlinným olejom (sójový, kukuričný), slaným tyčinkám, chipsom a lupienkom, kupovanej majonéze, arašidovej pomazánke. Obmedzte na minimum vyprážené jedlá a zemiakové hranolky.



Obilniny

Nejedzte spracované výrobky z bielej múky (rohlíky, pečivo, pizza korpus, sušienky, kreky...). Cestoviny používajte v obmedzenom rozsahu, najlepšie celozrnné. Správajú sa v tele ako jednoduché sacharidy a navyše obsahujú lepok. Pšenicu, ovos, žito nahradte nelúpanou ražou, špaldou, pohánkou a celozrnnou múkou.



Koreniny a ochucovadlá

Nejedzte ožarované byliny a korenie. Nepoužívajte kuchynskú soľ, lebo je chemicky čistená a funguje ako jed. Používajte morskú alebo himalájsku soľ. Obmedzte na minimum dochucovadlá typu vegeta, korenené zmesi, zvýrazňovače chuti, glutamát, maggi, škroby, bujóny, 8% ocot a rôzne trvanlivé dresingy, zálievky a ochutené kečupy. Nepoužívajte na zahustenie rôzne tužidlá, lebo obsahujú škroby a chemické konzervanty.

Komplexná očista tela

Aj keby ste odteraz začali dodržiavať všetky piliere životosprávy, nedosiahnete návrat pôvodného zdravia. Váš stav sa prestane zhoršovať, ale nezlepší sa. Najskôr sa musíte očistiť od toxínov a nečistôt, doplniť chýbajúce živiny a až potom sa spustí samotný proces obnovy a regenerácie buniek. Princípy uzdravovania ako detoxikácia, energizácia a regenerácia sa musia dodržiavať v tomto poradí a v celku.

Očistu delíme na 1. vnútornú a 2. vonkajšiu. Vnútorná očista sa delí na 1 a) základnú a 1 b) špecifickú.

1a) Vnútorná základná očista

V črevách a tkanivách človeka sa bežne nachádza 3-12 kg usadenín, hlienov a odpadových látok, ktoré spôsobujú väčšinu chorôb. Bez totálnej očisty tela sa váš zdravotný stav nezmení k lepšiemu.

Na očistu buniek slúžia špeciálne detoxikačné produkty ako, Activdetox, Activchlorofyl a na detox pečene Detox liver. Spoľahlivo zbavia vaše telo od vírusov, parazitov, červov, mikroorganizmov, baktérií, húb, plesní a hlienov, chémie, toxínov a ťažkých kovov. Vypudzujú toxíny z tela a vyživujú bunky.

Tieto detoxikačné kúry je vhodné opakovať pravidelne každé 6 mesiacov. Jedna kúra trvá približne 2 mesiace.

1b) Vnútorná špecifická očista

Špecifická očista by mala nasledovať hneď po

základnej očiste. Špecifická očista je cielene zameraná na urýchlenie procesu odstraňovania konkrétnych druhov chorôb. Jednotlivé produkty sú na cielenú hĺbkovú bunečnú očistu, posilnenie a regeneráciu konkrétnych oslabených orgánov.

Každá špecifická kúra na odstránenie viacerých chorôb, medzi ktorými sú vzájomné súvislosti. Bylinné zmesi špecifickej očisty sa užívajú až do úplného uzdravenia.

Môžu sa používať aj samostatne, napríklad na okamžité potlačenie zápalov, zmiernenie bolestí alebo na skrátenie doby liečenia jednotlivých orgánov. Špecifická očista nedokáže nahradiť základnú očistu, ale je jej vhodným pokračovaním v procese uzdravovania. Zaradením špecifickej očisty sme podstatne rozšírili a skvalitnili účinnosť celkovej očisty tela.

Špecifická očista sa zameriava na záhadné choroby ako sú: poruchy vnútorných žliaz, obezita a cukrovka, problémy s trávením, neurologické choroby, depresie, migréna, hyperaktivita a autizmus, srdcovo cievne choroby

a onkologické choroby, choroby pohybového aparátu, chrbtice, artróza, osteoporóza a zápalý kĺbov, poruchy predmenštruačného syndrómu, menopauzy a otehotnenia, lymská borelióza, skleróza multiplex, reumatoidná artritída a chronický únavový syndróm.

2. Vonkajšia očista

Viete, že až 30% toxických látok a chemikálií pochádza z kozmetických produktov a čistiacich prostriedkov? Tieto toxické látky sú zdrojom mnohých chorôb. Vymeňte kozmetiku vyrábanú na báze chémie za prírodnú. Do vonkajšej očisty zaradíme aj radu čistiacich a dezinfekčných prostriedkov na báze prírodných rastlinných olejov na čistenie domácnosti, oblečenia, kuchynského riadu a potravín. Tieto prípravky nesmú byť agresívne na našu pokožku, neznečisťujú prírodu a sú ekologické.

Prevezmite zodpovednosť za svoje zdravie.

Zdravotná negramotnosť a zlé stravovacie návyky sú hlavný dôvod zhoršovania zdravotného stavu obyvateľstva na celom svete. S určitým nadnesením sa dá povedať, že potravinársky a kozmetický priemysel vám najskôr podlomí zdravie a potom budete odkázaný na lieky. Pre to je veľmi dôležité dbať o svoju prevenciu a užívať kvalitné produkty. Počas vášho krátkeho života na vás všetci neskutočne zarobia. Toto seba-ničenie vás stojí množstvo peňazí, ktoré by ste mohli využiť napríklad na zlepšenie životnej úrovne.

Je zbytočné vyhovárať sa na zlých výrobcov potravín alebo nenásytných farmaceutov. Keď prestanete kupovať a jesť nezdravé produkty, výrobcovia ich vymenia za zdravšie potraviny. Pochopte, že je len na vás, čo vám budú ponúkať. Farmaceuti potrebujú vás, nie vy ich.

Vy rozhodujete o tom, čo budete jesť, piť a čo si budete nanášať na pokožku. Nezabúdajte, že: „Kde je dopyt, tam je aj ponuka.“ Zatiaľ to platí naopak.

Firma Activstar vám ponúka príležitosť spoznať skutočný systém zdravia. Zmenou životosprávy a očistou tela zvnútra aj zvonku dosiahnete stav plného zdravia, dostatku energie a vitality. Vyberte si zo širokej ponuky produktov za pomoci, ktorých sa dokážete očistiť od toxínov, doplniť živiny a zregenerovať sa až na bunecnej úrovni. Ponúkame vám vedomosti s návodom na použitie aj potrebné nástroje na uzdravenie. Využite túto príležitosť a zoberte konečne zodpovednosť za vaše zdravie do vlastných rúk. V prípade záujmu kontaktujte toho, kto vám daroval túto brožúru alebo kliknite na: <https://www.activstar.eu/category/cielena-vyziva>