

Meditiinimeediumi Detox smuuti retsept

- Kas sind vaevab pidev väsimus, peavalud ja hägune mõtlemine (ing. k. *brain fog*)?
- Kas oled hädas nahaprobleemidega nagu ekseem, psoriaas, rosaatsea, pigmentilaigud?
- Kas oled pidanud rinda pistma mõne neuroloogilise sümptomiga nagu ärevus, depressioon, keskendumisraskused, tugev meeleolu kõikumine?
- Võib-olla on sul või mõnel sinu lähedasel diagnoositud aktiivsuse- ja tähelepanuhäire (ADHD), bipolaarsushäire, autism, OCD, Alzheimeri tõbi, Parkinsoni tõbi või mõni muu sarnane sündroom?

Kui midagi eelnevast loetelust kõlab sulle tuttavalt, siis tea, et organismi kuhjunud raskmetallid võivad nendele seisunditele ja sümptomitele kaasa aidata. Soovitan sul julgelt ära vaadata järgnev video, milles on juttu raskmetallidest ja toksiinidest meie kehas ning sellest, kuidas neid turvaliselt Detox smuuti abil endast eemaldada.<https://www.youtube.com/watch?v=tzFoeAw4n9g&t=1s>

Põhjuseks võivad olla raskmetallid ja toksiinid sinu kehas

Toksiine ja raskmetalle satub meie kehasse väga erinevatest allikatest. Esiteks on õhk täis raskmetalle, mis paiskuvad välja sõidukite heitgaasidest ja lennukitest. Teiseks kasutatakse kõikjal massiliselt mürgiseid pestitsiide ja herbitsiide, alates toidukasvatusest ja lõpetades linnahaljastusega. Ka need sisaldavad raskmetalle. Isegi 100% mahedal toitumisel ei ole ristsaaste tõttu võimalik taimekaitsevahendite raskmetalle vältida. Või kas oled hiljuti poest mõne uue riideseme ostnud - nuusuta seda, sellel on küljes omapärane "uue riide lõhn", eks ole? Seda lõhna tekitavad fungitsiidid, mis samuti sisaldavad raskmetalle ja mida kasutatakse kõikjal - uue auto salongis, uutel riietel, uuel mööblil jne. Raskmetalle võib kehasse sattuda ka erinevate meditsiiniliste protseduuride käigus, nagu näiteks elavhõbedaga täidetud hambaploomi eemaldamisel.

Me ei saa täielikult vältida raskmetallidega kokku puutumist

Nagu näha, siis isegi parima tahtmise juures on toksilisi raskmetalle väga keeruline oma elust täielikult eemaldada. Ka kõige parema toitumise ja kõige puhtama elustiili juures satub ikkagi sinu kehasse mingi kogus raskmetalle, mis võib kaasa aidata erinevate krooniliste tervisesümptomite väljakujunemisse.

Raskmetalle eemaldav Detox smuuti

Lahenduseks on raskmetalle eemaldav Detox smuuti, mida on esmakordselt tutvustanud Meditsiinimeedium Anthony William, kuid mis nüüdseks on levinud juba kõikjal terviseringkondades. See smuuti on leidnud laialdast populaarsust ja paljud inimesed kirjeldavad isiklike kogemuste näol, kuidas see on aidanud neil erinevatest sümptomitest terveneda. Detox smuuti retsept hõlmab endas perfektset kombinatsiooni terapeutilisi toite, mis ühiselt koos töötades aitavad ohutult väljutada raskmetalle kehast.

Detox smuuti põhikomponente on viis. Need on metsmustikad, [spirulina](#), [odraorase mahlapulber](#), Atlandi dulce (merevetikas) ja koriander.

Metsmustikad

Metsmustikad on ühed maailma kõige võimsamate tervendavate omadustega marjad. Metsmustikad aitavad tõmmata raskmetalle välja ajast, samal ajal tekkinud haavu koheselt parandades. Lisaks peatavad metsmustikad raskmetallide oksüdeerumise kehas.

[Metsmustikaid](#) on kõige mõistlikum osta külmutatud kujul ja hulgi. Aga reisimiseks ning kaasa võtmiseks sobib hästi [külmkuivatatud metsmustikapulber](#). Mõndades riikides pole külmutatud või värsked metsmustikad kättesaadavad – ka siis tuleb appi metsmustikapulber.

Anthony William lisab oma detox smuutis külmutatud metsmustikatele lisaks ka [Vimergy metsmustikapulbrit](#), sest see lisab vitamiinide ja mineraalide varieeruvust. Metsmustikad, mida Vimergy külmkuivatatud metsmustikapulbris kasutatakse, on korjatud Newfoundlandist – see on saar Kanada külje all, mis on

tuntud kui üks puhtaima õhu, vee ja loodusega piirkondi maailmas.

Odraorase mahlaekstrakti pulber

[Odraorase mahlapulber](#) on aromaadne heleroheline pulber, mis on äärmiselt väekas ja inimkehale ütle mata kasulik. Võrsetest on pressitud mahl, mis on uuesti ära kuivatatud. Toote valimisel on oluline jälgida, et tegemist oleks odraorase **mahla** pulbriga, sest seal on odraorase väekus kordades kontsetreeritum kui tavalises odraorase pulbris.

Odraorase mahlapulber tõmbab raskmetalle välja põrnast, seedetraktist ja kilpnäärdest ning valmistab need ette spirulinale, kes need siis vereringest kinni püüab ning edasi toimetab. Seepärast on hea odraorase mahlapulbrit ja spirulinat tarvitada koos.

Spirulina

Mineraalrohke supertoit spirulina on sinakasroheline üherakuline merevetikas. [Spirulina kasulikest omadustes saad lähemalt lugeda siit.](#)

Detox smuuti komponendina tõmbab spirulina raskmetalle välja ajast ja kesknärvisüsteemist ning maksast. Lisaks sellele imeb ta endasse ka veres liikuvaid metalle.

Spirulina pulbri puhul on oluline jälgida, et see oleks kvaliteetne ja pärineks puhtast keskkonnast ega sisaldaks toksilisi mürkaineid. Sel põhjusel tasuks üldiselt vältida Hiinast pärit spirulinat. [Vimergy spirulinat](#) kasvatatakse kontrollitud puhtas keskkonnas ning seda kogutakse ja töödeldakse erilise hoolega. Nii Vimergy spirulinale kui odraorase mahlaekstrakti pulbrile teostatakse sõltumatute kolmandate osapoolte poolt mitmeid kvaliteedikontrolle - neid tooteid kasutades oled kindlates kätes!

Koriander

Koriander on parajalt mõrkjas maitsetaim, mida tavaliselt kohtame kaunistusena mõne roa peal. See maitsetaim on tegelikult suurepärase ravimtaim, mis aitab muuhulgas väga edukalt kehast raskmetalle eemaldada.

Koriander kaevab välja sügavale kudedesse talletunud raskmetallid, mis võivad su kehasse kuhjunud olla juba iidamast-aadamast. Just koriander on eriti edukas elavhõbeda ajast eemaldamisel.

Atlandi dulse ehk kämmalpalmaaria

Atlandi dulse on merevetikas, mis seob endaga ja viib edukalt kehast välja elavhõbedat, pliidi, alumiiniumi, vaske, kaadmiumi ja niklit.

Dulse on ühtlasi ka super meeskonnamängija. Ta viib lõpuni töö, mida teised smuuti komponendid alustasid. Ta ootab seedetrakti lõpus ning võtab vastu söödud spirulinalt, odraoraselt, metsmustikatelt ja koriandrilt ning väljutab need siis turvaliselt kehast.

NIPP: Dulse on ka väga hea tervislik soola asendaja, sobides väga hästi näiteks aurutatud köögiviljade maitsestamiseks.

MEDITSIINIMEEDIUMI RASKMETALLE EEMALDAV DETOX SMUUTI



KORRALIK PUNT
KORIANDRIT



1 TL
ODRAORASE
MAHLAPULBRIT



1 SL
ATLANDI
DULSET



240 ML VETT
(SOOVI KORRAL)



JOO SEDA IGAPÄEVASELT,
ET OHUTULT EEMALDADA
TOKSILISI RASKMETALLE
OMA KEHAST



1 TL
SPIRULINAT



480 ML
METS MUSTIKAID



2 BANAANI



ÜHE APELSINI
MAHL

Detox smuuti retsept

Kogus: ühele inimesele

- 2 keskmist banaani

- 2 tassitait (470ml) metsmustikaid või 2 sl külmuivatatud metsmustikapulbrit
- 1 tl spirulinat
- 1 tl odraorase mahlapulbrit
- peotäis koriandrit
- 1 sl dulset
- 1 apelsini mahl
- Kuni 1 tassitais (235ml) vett (soovi korral)

Joo detox smuutit igapäevaselt, et ohutult eemaldada raskmetalle ja toksine oma kehast. Anthony William on öelnud, et iga ebatervena elatud 10 aasta kohta kulub 1 aasta tervendamist.

Joo detox smuutit igapäevaselt ja jälgi, kuidas keha sellele reageerib ning tee omad järeldused. Raskemate juhtumite korral võib reaalse tulemuste nägemiseni kuluda kuni kolm kuud igapäevast detox smuuti tarvitamist.

Korduma kippuvad küsimused

Kas on oluline, millal smuutit juua?

Kõige efektiivsem on siis kui juua hommikul kohe pärast sellerimahla. Või enne päeva esimest rasvast toidukorda.

Rasvase toiduga koos või vahetult pärast rasvast toidu söömist on smuutit imendumisvõime madalam.

Kas osa smuutist võib öö külmikukus seista?

Kui smuuti kogus tundub korraga liiga suur, et ära juua, siis võib osa külmkappi panna ning juua teise poole näiteks enne lõunat. Külmkapis säilitab smuuti on värskuse ~24h. Värskest pressitud mahlad kaotavad oma värskuse kiiremini, seega smuuti puhul on hoiustamine suur võit.

Oluline on, et kõik viis põhikomponenti - spirulina, odraorase mahlapulber, dulce, metsmustikad ja koriander - jõuaksid kehasse 24h jooksul. Siis tekib sünergiline efekt ning smuuti komponendid hakkavad üksteist toetama.

Kuna see smuuti on koguseliselt nii suur, siis kas selle võib päeva peale ära jagada?

Jah, võib küll. Joo päeva jooksul smuutit mitmes osas. Näiteks teine hea aeg on pool tundi enne lõunasööki.

Otsi päeva jooksul aegasid, kus sa pole 2h midagi rasvast eelnevalt sünnud, sest siis on imendumisvõime kõrgem.

Kuskilt jäi mul meelde, et sellel ajal pole piimatoodete kasutamine soovitatud?

Retsepti autor Meditsiinimeedium Anthony William soovib tervenemise ajal piimatooted vältida, sest need toidavad meie kehas halbu viiruseid ja patogeene.

Samuti tõkestavad piimatooted detox smuuti imendumisvõimet, nii et parimate tulemuste saamiseks proovi smuutit tarbida ilma piimatoodeteta.

Anthony William kasutab ise Vimergy külmuivatatud metsmustika pulbrit. Miks?

Kuna [Vimergy külmuivatatud metsmustika pulber](#) kasvab ühes maailma puhtaima õhu, vee ja keskkonnaga piirkonnas - Newfoundlandis, saar Kanada külje all - siis sealsed mustikad on eriti väestavad.

Iga piirkonna metsmustikal on oma eripära ja AW mainib, et ära alahinda oma piirkonna metsmustikaid. AW tegelikult lisab lisab nii pulbrit kui ka külmutatud metsmustikaid.

Eesti metsmustikad on väga heal tasemel. Vimergy külmuivatatud metsmustika pulber on samas mugav, hea kaasa võtta, võtab vähe ruumi, puhtast keskkonnast pärit mustikad ning on laboris kontrollitud kvaliteediga.

Kasutatud allikad:

- Anthony Williami raamatud
- [Heavy Metal Detox Smoothie 101](#)
- [Cilantro](#)

- [Meditiinimeediumi blogi](#)