

Egészség, mérgek nélkül

Mit egyek
és mit tegyek?



Ártalmas



Jótekhony

Alkohol Sörök, borok, égetett szeszek

Dohánytermékek Cigaretta, szivar, pipadohány

Gyógyszerek Főként a fogamzásgátlók, kemoterápiás szerek, szteroidok

Gyomirtó szerek Kerti és nagyüzemi permetező szerek

Rovarirtó szerek Háztartási és nagyüzemi permetszerek

Festékek Ipari festékek, de a haj- és arcfestékek is

Fehér cukor Cukrársz készítmények, édességek, édesített gabonapelyhek, ivólevelek, szénsavas üdítők

Állati zsírok Olajban, zsírban sült ételek

Zsírban sült sós ételek Chipsek és ízesített snackek

Margarinféleségek Hidrogénezett olajok, transz zsírok

Mesterséges édesítőszer Diabetikus élelmiszerek, édesített fehérjeturmixok

Mesterséges adalékanyagok Tartósítószer, színezékek, kész salátaöntetek, konzervek

Gyorsételek Porított, elősütött vagy -főzött, illetve gyorsfűszeri készítmények

Finomított gabonafélék Fehér liszt, dara, fehér rizs, tészták, péksütemények

Vörös húsok Marhahús, disznóhús, birkahús

Kávé Pörkölt szemes, darált és instant kávék

Amalgám fogtömések Gyökérkezelés, régi tömések

Alumíniumtartalmú kozmetikumok Főként a dezodorok

- Fejfájás
- Fáradékonyság
- Ingerlékenység
- Indokolatlan aggodalmak
- Fertőzések
- Hastáji fájdalom
- Székrekedés
- Viszketés
- Világos széklet
- Sötét színű vizelet

Máriatövis-kivonat Silegon étrend-kiegészítő kapszula naponta 2x

Víz Tisztított víz vagy ásványvíz (min. napi 8 pohár)

Tea Főként matcha tea, fehér tea és enye gyógyteák

Szabad levegő, napfény Min. 3x30 perc hetente, séta, kerti munka

Testmozgás Min. 3x30 perc hetente, főként lábbal végzett, közepes nehézségű mozgás

Zöldségek, gyümölcsök Biogazdaságból származóak, nyersen vagy párolva. Főként spárga, fehérrépa, articsóka

Természetes rostok Teljes kiőrlésű és csíráztatott gabonafélék, korpák, barna rizs

Káposztafélék Fejes káposzta, kelkáposzta, karalábé, retek, karfiol, brokkoli, bimbóskel, kínai kel, kerti zsáza

A vércukorszintet lassan emelő élelmiszerek Ilyenek pl. a zöld színű zöldségek, paradicsom, hagyma, körte, alma

Párolással készült fehér húsok, halak Heti max. 3x baromfiús és hal

Vegyszermentes otthoni környezet Természetes tisztítószer, kozmetikumok, rovarcsapdák stb.

Laktózmentes növényi italok Rizs-, zab- és szójaital

Citrusfélék Citrom, narancs, lime, grapefruit

Aromás-erős zöldségek Pl. gyömbér, wasabi, retek, torma

Tengeri zöldségek, algák Pl. tengeri hínár, spirulina

Méz Megbízható bioméz

Szauna Infra, finn szauna, gőzfürdő

Rendszeres méregtelenítés

Silegon folyamatos vagy kúraszerű szedése

- Energikusság
- Nyugalom
- Derűs hangulat
- Jó ellenálló képesség
- Jó emésztés
- Kellemes közérzet
- Egészséges bőr
- Lelki egyensúlyérzet

Rizikófaktorok

Veszélyes foglalkozások: Fodrász, autószerelő, valamint a gyomirtóval vagy rovarirtóval érintkezők.

Gyógyszerszedés: Antibiotikumok, szteroidok szedése, de bármely vényköteles készítmény és sok étrend-kiegészítő is tartalmaz olyan mérgező anyagot, amelynek semlegesítése komoly feladat a máj számára.

Daganatos betegségek: A kemoterápiás szerek jelentik a legfőbb veszélyt. Ezt a mellékhatásukat a lehető leginkább igyekezzünk kompenzálni a máj méregtelenítő munkájának megkönnyítésével.

Fogamzásgátlók: A legtöbb fogamzásgátló tartós megterhelésnek teszi ki a májat, veszélyt jelenthet.

Cukorbetegség vagy magas vérnyomás: Mindkét betegség együtt járhat a tartós gyógyszeresedéssel, a cukorbetegség ezenfelül a fokozott zsírraktározással, ami májbetegséghez vezethet.

Elhízás és alultápláltság: Az elhízás a fokozott zsírraktározás miatt jelent veszélyt, az alultápláltság pedig hiányt jelenthet a szervezet számára nélkülözhetetlen vitaminok és ásványi anyagok terén, ami a méregtelenítő funkció romlásával is együtt járhat.



KERESSE A 8 HETES MÉREGTELENÍTŐ PROGRAMOT

Silegon dupla csomaggal
és ingyenes méregtelenítő kalauzzal
a patikákban és a herbáriákban!

