

ДЕЛИЯ КУАЙЛИ

ПЕТ СТЪПКИ КЪМ ЗДРАВЕТО

ЕНЦИКЛОПЕДИЯ НА
ЧИСТИЯ ОРГАНИЗЪМ



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ



**ЕНЦИКЛОПЕДИИ
ЗА ЗДРАВЕ**

Delia Quigley

Detoxing Your Body

A good-for-you guide to cleansising your system

Делия Куайли

Пет стъпки към здравето

Енциклопедия на чистия организъм

Published by arrangement with
Alpha Books

© Мария Василева, превод
от английски

© Боян Байчев, корица

© *Хомо Футурус*, 2011

Всички права запазени

Американска, първо издание

Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова

Формат 108/84/32

Печатни коли 22

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43

e-mail: futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



*В памет на д-р Уоли Бърнстейн.
Той говореше за това, за което никой не се
осмеляваше да говори; той говореше за тези,
които сами не биха говорили.*

Предговор



Често когато нови клиенти идват при мен, за да споделят за своите опити в прочистването на организма, аз въздъхвам скришом, тъй като знам, че най-вероятно ще ме молят да им помогна относно някои неприятни моменти, възникнали вследствие на техните усилия. Мнозина са научили по трудния начин, че детоксикацията, предприета преди организъмът да е добре подготвен, може да доведе до доста нежелани последици.

Но помощта е в ръцете ни. Делия Куайли обяснява защо и как да преминем към подходящо хранене, преди да започнем прочистване. Тя ни насочва към здравословни храни, които ще са ни потребни за изграждането на здравето, а също ни обръща внимание кои храни са вредни и токсични, пълни с химикали, за да ги избягваме. Това е ключът към успеха на една прочистваща програма за детоксикация. Да караме тялото да се освобождава от отпадъците и токсините, докато продължаваме да го тъпчем с токсини, може да обезсмисли всичките ни усилия да се прочистим. С други думи, да детоксикираме организма, докато дебелото черво е задръстено, или да се стремим към бързо прочистване, което надхвърля възможностите на тялото да се справи с това, може да провали усилията ни и да ни остави с по-лошо самочувствие отпреди. Тези потенциални грешки може да бъдат избегнати, ако се следва програмата за прочистване, предложена от Делия.

Тя ви показва как интелигентно да подготвите тялото си за детоксикация, като избирате правилните храни и се отказвате

от вредните и токсични хранителни продукти. След това Делия ви въвежда в същината на прочистването: кратко контролирано гладуване, последвано от постепенно включване на храни, които ще помогнат да се запази новопридобитото здраве.

Очите ви ще заблестят, умът ви ще е бистър, кожата ще е гладка, телото ви ще се уравни, а настроението ви ще се повиши след прочистващата програма на Делия. Тя предлага нов начин на живот, който ни обогатява с познания как да управляваме здравето си и да си осигурим дълголетие. Благодаря ти, Делия.

Желая ти успех и добро здраве.

Даян Фрийман
специалист по лечебно хранене и
холистично здраве
www.dianshealthandherbs.com

УВОД

Ако решим да направим филм за един ден от живота на средностатистическия американец, първата сцена ще ви покаже как ставате от леглото. Денят ви върхлита и вие се чувствате натежали и подути, кожата ви е сивкава, а гърбът адски ви боли. Опитвате се да спуснете крака на пода, а когато се изправяте, болката ви пронизва от петите и се разпространява нагоре по краката ви. Бързо седате отново, обхващате главата си с ръце и се чудите как се е стигнало до всичко това.

Ходили сте на лекар много пъти, пиете предписаните лекарства за високо кръвно, за високи нива на холестерол, антидепресанти и обезболяващи. Толкова таблетки, толкова похарчени пари, а все още се чувствате все едно ви е прегазил камион. Би трябвало да има и друг начин, мислите си, но нямате и представа какъв би могъл да бъде той.

Ако бих могъл просто да премахна всичко и да започна на чисто, си казвате, както когато бях дете, изпълнено с енергия и жизнерадост. Чувствам се стар и болен, а животът минава покрай мен.

Камерата се отдръпва, когато отново ставате, и ви показва такъв, какъвто сте: отпуснат корем, прегърбени рамене, торбички под очите, 20 килограма наднормено тегло. Поглеждате се в огледалото и за първи път осъзнавате ясно: „Трябва да прочистя тялото си отвътре.“

Сега вече сте готови за прочистване.

През последните 50 години човечеството въздейства толкова разрушително върху планетата, която обитаваме, че детоксикацията на жизнено важните системи на организма е необходима, за да бъдем здрави и да оцелеем. Нашата храна е претърпяла сериозно изменение в сравнение с органично отглежданите свежи продукти, които са използвали хората преди четири поколения. Тези рафинирани, химично обработени храни, които приемаме,

са довели до умножаване на болестите, познати само днес в западния свят.

Както казва лекарят и активистът за здравословен начин на живот д-р Уоли Бърнстейн: „Ако днес всеки може да се разболее от рак, ако днес децата развиват рак на 5 или 10-годишна възраст, значи ние разрушаваме бъдещите поколения, нашите репродуктивни тъкани, нашата ДНК, така че всички бъдещи поколения ще се раждат с вродени дефекти, всеки ще има вродено заболяване. Затова има смисъл и дори нищо не е по-важно, нищо не е по-жизнено необходимо от прочистването на нашите тела, от приемането на чиста храна и от опазването на майката земя.“

Човешкият род е може би най-крехкият, най-хилавият вид, който земята някога е виждала. Лежащо болните лежат в леглото; вие знаете, че са болни, защото лежат и са неспособни да станат. Но има и ходещи болни, те щъкат навсякъде наоколо. Американците са от ходещите болни със стомашни проблеми, с автоимунни заболявания, рак, диабет и всякакви други хронични болести. Американците са ходещи болни, но не така би трябвало да бъде. Органичната и пълноценна диета, периодичните прочиствания на организма са дългият, но и необходим път за оздравяване както на хората, така и на планетата. Към това ни призовава днешното време. Прочитането на тази книга е първата стъпка към запазването на вашето здраве и здравето на вашето семейство.

Как да използвате тази книга

„Пет стъпки към здравето“ е разделена на пет части:

Част 1. Нуждаете се от прочистване – ви обяснява защо прочистването е бъдещето на всички програми за здравословно хранене. За да продължи да бъде здрав в нашата управлявана от химията култура, всеки се нуждае от детоксикация. Попълнете въпросника в глава 1 и ще разберете колко задръстени с токсини сте и откъде тези токсини от средата постъпват във вас. След това ще научите как прочистването на вашите филтриращи органи, жлези и кръвоносни съдове ви дава повече енергия, жизненост, бистър ум и положителни възгледи за живота.

Част 2. Подготовка за прочистване – ви показва всички важни неща, от които се нуждаете, от добавките до прочистващите продукти, храни, чаеве, и ви окуражава да изпълните прочистващата програма напълно успешно. Ще научите също за страничните ефекти, които могат да възникнат при изхвърлянето на токсините и химикалите от тялото ви.

Част 3. Дами и господа, започнете от органите – е задължителна прочистваща програма, разчетена за период от пет седмици – две седмици за прочистване, една за гладуване и две за завършване на процеса по детоксикация. Тя е подходяща за всеки, който се нуждае от промяна в диетата, иска да подобри здравето си и да придобие усещане за лекота и добро самочувствие.

Част 4. Алтернативни прочиствания – представя кратки прочистващи програми, чиято цел е преодоляването на специфичен здравословен проблем. Пролетна умора, стомашно-чревни проблеми, жлъчен рефлукс, всички те са разгледани на тези вдъхновяващи страници. Накрая има и двудневно прочистване за края на седмицата, което ще ви промени за броени дни.

Част 5. Ум, тяло и дух – показва, че има нещо повече в прочистването от изхвърлянето на отровите от органите ви. Когато се потапяте в релаксираща вана, плискате лицето си, отваряте порите и карате токсините да излязат навън, успокоявате ума си с йога и медитация, вие започвате да виждате цялостната картина на света, а не само една негова част. Тази част ще ви помогне по-лесно да превключите към нов начин на хранене и да ускорите процеса, като по този начин улесните прочистването и го направите по-ефективно.

Познания за прочистването в карета

Ще намерите четири типа карета на страниците на книгата, в които има допълнителна информация.



ЗДРАВΟΣЛОВНИ ЛАКОМСТВА

Тези карета ви представят интересни сведения, информация, коментари и разкази за прочистването, които ще направят вашата прочистваща програма по-приятна.



ЧИСТО ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Тук са поместени цитати от различни специалисти по медицина, хранене, околна среда и духовни практики, които дават неочаквана гледна точка върху темата за прочистването.

БЪДЕТЕ НАЩРЕК

Тук ще намерите предупредителни знаци, указания кога да бъдете особено предпазливи, и симптоми, за които да внимавате.

Дефиниция

Четете тези карета, за да научите значението на думи и термини, които може би не са ви напълно ясни.

ЧАСТ 1

НУЖДАЕТЕ СЕ ОТ ПРОЧИСТВАНЕ

Прочистването и детоксикацията на организма е последната диетична програма, която стана хит в Америка. Тя се определя като най-важното и най-полезното за здравето нещо, което можете да направите за себе си. Не просто диета за отслабване, а прочистване на вътрешните органи, жлези и кръвоносни съдове, което води до повече енергия, жизненост, бистър ум и положителен възглед за живота. А тя също е чудесно подмладяващо средство за повехналата и състарена кожа.

В тази част ще разберете колко задръстени с токсини сте, кое всъщност причинява проблемите ви и от какво се нуждаете, за да започнете да се чувствате по-добре. Дори да водите здравословен начин на живот и да спазвате здравословна диета, не е лесно да запазите органите си чисти в днешния свят, колкото и чудно да ви се вижда това.



Глава 1

НУЖДАЯ СЕ ОТ... КАКВО?

В тази глава

- ❖ *ще научите какво е прочистване*
- ❖ *ще осъзнаете защо трябва да се прочистите*
- ❖ *ще разберете колко задръстени с токсини сте*
- ❖ *ще си обясните хранителната непоносимост, алергиите и повишената чувствителност към определени храни*
- ❖ *ще се убедите в ползата от прочистването*

Емблематичната фраза на ХХІ век навярно ще бъде: „Нуждаеш се от прочистване!“ И тя ще бъде изричана с нотка на загриженост, но и достатъчно бойко. И не е чудно. Учените са измерили токсичните нива на замърсяване в нашата храна, въздух и вода. Открили са ги също в нашата кръв, мастна тъкан, органи, урина и дори в майчиното мляко. Нямаме си и представа колко много отрови приемаме на ден. Добрите новини са, че можете да се освободите от токсините с една добра прочистваща програма.

В тази глава ще научите какво е прочистване, колко е полезно то за здравето ви и ще узнаете колко „токсични“ сте в действителност.

За прочистването подробно

Прочистването се осъществява, когато подобрите качеството на храните, които ядете, промените начина си на живот към по-добро и се откажете от вредните си навици. Причината да нап-

равите всичко това е да се чувствате по-добре във физическото си тяло и задължително да приемате по-добре самия себе си. Прочистването може и трябва да се прави от всеки поне веднъж в годината – особено ако ви безпокоят някои от следните често срещани симптоми:

- ✦ Ниска степен на мигренозно главоболие
- ✦ Храносмилателни проблеми
- ✦ Газове и подуване
- ✦ Синдром на дразнимото черво
- ✦ Болки и схващане на мускулите
- ✦ Стомашно-чревни проблеми
- ✦ Депресия
- ✦ Слаб имунитет
- ✦ Хронична умора
- ✦ Невъзможност да отслабнете

Дефиниция

Детоксикацията е метаболитен процес, чрез който токсините се превръщат в по-малко токсични или по-лесно изхвърляни вещества.

Ако страдате от някой от тези симптоми, предлагам ви да попълните въпросника за начина ви на живот, поместен по-нататък в главата, за да откриете доколко замърсени с токсини сте в действителност.

Защо трябва да се прочиствате?

Независимо дали сте в добро здраве, или усещате, че нещо не е наред, или се появят симптоми на болест, винаги е добре да отделите време, за да прочистите от токсини вътрешните си органи. За начинаещите ще кажа, че след това ще се чувствате и ще изглеждате невероятно. Ако това не ви мотивира достатъчно, запознайте се с изследванията на учените, които доказват колко е важно да се освобождаваме от химичните вещества и токсините, които трупаме всекидневно. Вашето тяло се прочиства непрекъснато, но ако не можете да го правите естествено (а някои хора не могат), това може да доведе до възникването на болести. Лекарства, хормони и тежки метали се трупат в организма ви, когато той не се прочиства правилно. Синдромът на хроничната

умора, фибромиалгията и чувствителността към многобройни химични вещества са свързани със замърсяването на организма. Съществува връзка и между хроничните неврологични болести (като паркинсонизъм) и някои видове рак, които се развиват, когато организмът не е в състояние да се прочиства сам.

Какво друго трябва да се прочиства, освен токсините и химикалите? Според компанията за хранителни добавки „Нейчърс Съншайн“, всяка година средностатистическият американец консумира:

- ✦ 150 парчета пица
- ✦ 566 кутийки сода
- ✦ 78 кг захар
- ✦ 45 големи опаковки картофен чипс
- ✦ 120 порции пържени картофи
- ✦ 190 големи кутии бонбони
- ✦ 120 пасти или други десерти

Това е огромно количество рафинирана захар, хидрогенирани мазнини, хранителни подобрители и храни без никаква хранителна стойност. Този начин на хранене може би е причината за симптомите, които ви безпокоят.

Вашата храносмилателна и отделителна система прочистват и детоксикират порциите приета през деня храна, но след години наред, че дори и десетилетия ядене на храни с високо съдържание на мазнини и изделия от рафинирано брашно вашето тяло не може да се справи с излишъците. Вашите безценни органи не са създадени да преработват рафинирано брашно и захар през целия ви живот. По някое време те ще изискат вашето внимание. Помислете си за прочистване и след това го направете!



ЗДРАВΟΣЛОВНИ ЛАКОМСТВА

Вероятно полагате повече грижи за колата си, отколкото за собственото си тяло. На всеки 5–7 хиляди километра изминат път вие карате колата си на сервиз, за да ви сменят маслото и филтрите, да проверят и регулират спирачките, да сипят вода и антифриз, да я измият и полират. Вашето тяло също се нуждае от филтриращи органи в добро състояние, от чисти течности и смазани стави, за да се движи като добре регулирана машина. Периодичното прочистване може да играе тази роля за вас.

Вашето невероятно тяло

Незабележимо за вас вашето тяло се прочиства непрекъснато. Всъщност то е предназначено да прави едно-единствено нещо – да оцелява.

Независимо от многобройните авантюри, на които го подлагате – всякакви боклучави храни, захар, кофеин и алкохол, които приемате през живота си, тялото ви се стреми да направи всичко по силите си, за да оцелее. Прочистването е един от най-важните начини, чрез които тялото ще изхвърли всички задръстващи го отпадъци навън.

Природната интелигентност на тялото е призвана да се справи с безбройните причудливи и екзотични химични вещества, които приемате всекидневно. Всичко това става, докато тялото ви се уверява, че белите ви дробове поемат кислород, че храносмилателната ви система преработва храната и извежда отпадъчните продукти, че вашият панкреас секретира достатъчно инсулин, за да се справи със сладкишите и бонбоните, содата и соленките със сирене, които тъкмо сте похапнали, и че мозъкът ви е подхранен с достатъчно хранителни вещества.

Вашето тяло знае, че клетките ви са заплашени от увреждане от токсините и химикалите, които ще разгледаме в глава 2. Увредените клетки отслабват имунната система и отварят вратата пред болестите. Прочистването може да помогне това да не се случи.

За разлика от комплексния възглед за здравето алопатичната медицина фаворизира един симптом, дава една диагноза и предлага едно лекарство, което да излекува или потисне симптома. Комплексният възглед за здравето разглежда тялото като една цялост и предпочита естествени лечебни средства, които са по-малко разрушителни за вътрешната среда на организма. Д-р Дейна Коен от клиниката по холистична и интегрална медицина в Ню Йорк казва: „Моята философия е да сторя всичко по силите си да не давам лекарства на моите пациенти, предписвам лекарства само след като съм изчерпала всички други възможности. Твърде често обаче лекарите алопати включват лекарствата като първата стъпка от лечението.“

Процесът на оцеляване

Не, сега не е време да дискутираме процеса на изхвърляне на отпадъците – поне не още, във всеки случай. (Ще ви представя този особено деликатен проблем, извеждането на отпадъчните продукти от червата, в глава 7, така че изчакайте.) Засега нека се спрем на инстинкта за оцеляване, за който споменах. Вашето тяло работи с опасни вещества, разнасяни от кръвта и отлагани в мастната тъкан. Задачата на организма ви е да превърне тези мастноразтворими токсини във водоразтворими нетоксични метаболити и да ги изведе чрез отделителните органи. Това предотвратява насищането на кръвта ви с токсини, което може да доведе до вътрешно отравяне на всички системи. Страховито, нали?

Проблемите възникват, когато тялото ви не може да се справи с токсичния ви начин на живот. Претоварено и без помощ отвън, тялото ви търси други начини да изхвърли отровните вещества. Простудите са един от начините да се изведат излишните количества слюз и токсини. Ако сте като повечето хора, при това положение вие няма да легнете в леглото и да почивате. По-вероятно ще вземете големи количества лекарства срещу простуда, ще отидете на работа, ще седите на бюрото си и ще се чувствате отвратително. Вашите колеги ще се стараят да ви избягват, тъй като няма да искат да пипнат микробите, които кихате във въздуха. Лекарствата срещу простуда, които сте взели, само ще потиснат симптомите и ще изтикат истинската причина по-дълбоко в тялото ви. Вие със сигурност предпочитате тези слюзести и потни материи да излязат навън, а не да се отправят навътре в претоварените ви органи.

С периодично прочистване, както е описано в тази книга, ще се научите как да работите заедно с тялото си, а не против него. По-рядко ще боледувате от простуда, имунната ви система ще укрепне. Всички останали системи в организма ви ще работят така, както и би трябвало – чисто и ефикасно.

Токсините във вашето тяло

Използвам думата „токсини“ за всички отровни субстанции, натрупани в организма. Тези отравящи вещества включват:

- ✦ Бактерии
- ✦ Химикали от околната среда
- ✦ Трансмастни киселини
- ✦ Паразити
- ✦ Хербициди и пестициди
- ✦ Вируси
- ✦ Гъбичката кандида албиканс (прекомерно разрастване на дрождеви бактерии в дебелото черво – разглеждам ги в глава 4)
- ✦ Тежки метали

Дефиниция

Токсини са всички отровни вещества в организма ви, които увреждат и разрушават вашето здраве. Когато организмът е отслабнал и задръстен с токсини, отделителните органи не работят добре и в резултат отпадъчните продукти се натрупват в тялото. С други думи, ако не изхвърлите боклука, вашият дом ще се превърне в сметище.

Мога ли да работя и да се прочиствам?

Петседмичната прочистваща програма, която представям в тази книга, може да бъде изпълнена и докато ходите на работа. Главната ви грижа ще е да си осигурявате обяд, избран от прочистващото меню. (Глава 5 ще ви напътства как да си поръчвате храна в ресторант.) Все така ще намирате за чудесно да похапвате, макар че навярно ще трябва да пускате покрай ушите си някои хапливи забележки на колегите си относно това какво ядете.

По време на седмицата с гладуване се постарайте да направите гладуването в почивните дни, когато ще можете да си стоите въщи и просто да си почивате. Познавам хора, които през това време по цял ден работят на бюрото си, което изобщо не им пречи да пият течности. Все пак за максимално добри резултати дните с гладуване е желателно да се провеждат в спокойна обстановка без изкушения с храни наоколо. Повярвайте ми, когато ви казвам, че докато гладувате, ще можете да доловите мириса на пица от километър!

Направете си изследвания

Преди да пристъпите към новата диетична програма, настоятелно ви съветвам да се консултирате със своя лекар и да си направите изследвания. Така ще можете да сравните стойностите на холестерола и кръвното си налягане преди и след прочистването. Вашият лекар ще бъде наясно какво правите и ще ви помогне да се справите с всички реакции на организма, които може да възникнат. Когато започнете да следвате инструкциите за прочистване, описани в част 3, ще останете очаровани как тялото ви придобива равновесие и се регулира, докато вие му предоставяте правилните храни.

Колко „токсични“ сте всъщност?

Истината е, че дори след медицински изследвания вие не получавате отговор за необяснимите си симптоми. Казват ви, че всичко е само в главата ви – но вашите болки и неразположения все още ви безпокоят. Замъгленият ум и умората се настаняват в живота ви. Никой не може да ви каже какво ви е, а лекарствата само влошават нещата. Просто се нуждаете от прочистване!

Кръвната картина е много полезна за диагностични цели. Тъй като кръвта като река протича през цялото ви тяло, тя дава добра индикация какво се случва вътре в организма. Така или иначе, диагностиците се нуждаят и от допълнителна информация, за да определят причината за вашето неразположение.

Във въпросниците, които следват, ще имате възможността да идентифицирате всичките си странни болки и неприятни усещания, да видите заобикалящата ви среда и да сте наясно с какво всъщност живеете.

БЪДЕТЕ НАЩРЕК

Резултатите от въпросниците не могат да служат за поставяне на диагноза или определяне на лечение за дадено болестно състояние. Можете да ги покажете обаче на вашия лекар, така той или тя ще придобие по-добра представа за състоянието ви.

Въпросник за начина на живот

На тези въпроси можете само вие да отговорите. И можете да не показвате резултатите на никого, ако такова е желанието ви. Въпросите покриват доста обширни области и навярно ще ви накарат да се замислите за начина си на живот от съвършено нова гледна точка. Те са предназначени да изяснят доколко сте изложени на въздействието на фабрично обработени храни, рафинирани захари, газирани напитки, лекарствени или възстановяващи препарати и химикали от околната среда.

Направете отметка на тези възможности, които съвпадат с вашия начин на живот. В края на списъка пребройте отметките и изчислете резултата.

Дали ядете и пиете следните храни и напитки поне четири пъти седмично?

- ☐ Черен чай или кафе
- ☐ Газирани напитки или диетична сода
- ☐ Полуфабрикати или готови ястия и продукти
- ☐ Бял хляб, макарони, ориз и тестени изделия
- ☐ Чипс, гевреци, бисквити, кейкове
- ☐ Храни, които съдържат изкуствени подсладители
- ☐ Пушени храни (бекон, риба, сирена, месо)
- ☐ Печени на скара храни
- ☐ Неорганично отглеждани плодове (без да ги миете и да ги обелите преди това)
- ☐ Неорганично отглеждани зелени листни зеленчуци (без да премахнете външните листа)
- ☐ Неорганично отглеждани кореноплодни (без да ги изстържете и да ги белите)
- ☐ Фабрични месни изделия (кренвирши, салами, бургери, хотдог и др.)
- ☐ Пържени храни
- ☐ Йодирана сол
- ☐ Повече от две чаши алкохол дневно
- ☐ Сладолед и замразено кисело мляко

Дали вие:

- ☐ Живеете в голям град?
- ☐ Живеете на по-малко от километър от голяма магистрала?

- ☐ Живеете в близост до летище?
- ☐ Живеете близо до електростанция или на по-малко от половин километър от високоволтови кабели?
- ☐ Често се разхождате или тичате покрай натоварен път?
- ☐ Живеете близо до ниви, редовно пръскани с пестициди?
- ☐ Често плувате в басейни с хлорирана вода?
- ☐ Използвате клетъчен телефон?
- ☐ Имате централно парно отопление или климатици?
- ☐ Използвате синтетични ароматизатори за въздух?
- ☐ Използвате пестициди в дома си или в градината?
- ☐ Използвате големи количества белина, перилни и почистващи препарати и дезинфектанти?
- ☐ Работите на компютър?
- ☐ Пушите цигари?
- ☐ Използвате редовно препарати за ободряване?
- ☐ Редовно вземате предписани ви лекарства или по своя преценка?
- ☐ Готвите или се отоплявате с газ?
- ☐ Редовно давате дрехите си на химическо чистене?
- ☐ Имате в дома си много мебели от талашит, шперплат и прозорци със стъклопакет?
- ☐ Имате оловни тръби, по-стари от 20 години?

Дали вие:

- ☐ Наскоро сте използвали препарати в дома си за дървояди, термити, плесен, или сте поставили дървена ламперия?
- ☐ Наскоро сте си купили мека мебел, особено такава, чиято тапицерия не задържа петна?
- ☐ Наскоро сте поставили нов килим или мокет?
- ☐ Наскоро сте пребоядисвали дома си?

Ако сте отбелязали:

По-малко от 10: въпреки че начинът ви на живот е здравословен, петседмичната прочистваща програма ще ви се отрази добре и ще запази здравето ви.

Между 11 и 20: изложени сте на токсични химикали на средно ниво; прочистващата програма ще улесни намаляването на общото ви натравяне с токсини.

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

