



### Dišite duboko trbuhom

Kada duboko udahnete, pa zrakom ispunite trbuh i proširite dijafragmu, učinili ste najmoćniju vježbu za aktiviranje limfnog sustava, koji pomaže detoksikaciji tijela. Limfni sustav promatrajte kao organizirani sustav tijela za uklanjanje smeća.

Dišite duboko i polako, kroz nos. Udahnite i izdahnite 10 puta; udišite polako brojeći do 4, a izdišite brojeći do 8.

To možete činiti u raznim situacijama, kao na primjer gledajući TV, u šetnji, u šetnji s psom i slično.

70% otpadnih tvari iz našeg tijela se eliminira preko pluća, a ostatak kroz mokraću, izmet i kožu. Kada je učinkovitost pluća smanjena zbog slabog disanja, stanicama je na raspolaganju manje kisika, što usporava protok krvi koja nosi otpad iz bubrega i pluća. Limfni sustav, koji se bori protiv virusa i bakterija, je oslabljen uz tako sporiji probavni proces. Dišite sporo i duboko što je češće moguće.



### Pijte dosta vode

Vrlo često žeđ tumačimo kao glad, pa na tako krivo protumačeni signal reagiramo ponovnim jelom, a kako tijelo za probavu treba vodu, dodatno je crpi iz rezervi, što vodi sve većoj dehidraciji.

Zato, ako baš niste sigurni jeste li gladni ili žedni, posegnite prvo za vodom.

Popijte čašu vode pola sata prije svakog obroka tijekom dana. Tih pola sata će omogućiti da voda ispravno prodre u stanice tijela, kao i da se hidratizira sluznica želuca i pripremi za pravilnu probavu.

Nemojte piti neposredno poslije obroka, pustite da prođe najmanje 1 sat.

U vodu možemo dodati sok od limuna ili na primjer prah trave mladog ječma, ili prah AFA alge ili drugih, a mogu se uzimati odlični digestivni enzimi sa algom koje će imati višestruko djelovanje.

