

## Toksīnu avoti

Nosacīti **ārējie** toksīnu avoti: — visi tie, kuri atstāj iespaidu uz imūnsistēmu

Ekoloģija (E vielas)

Ieradumi (kaitīgi, atkaibas u.c.)

Nervu sistēmas pārslodze (sacensības, stress utt.)

Nosacīti **iekšējie** toksīnu avoti

Normāla šūnu darbība

Izmainīta zarnu darbība

Patoloģiskie mikroorganismi

## Piesārņojuma stadijas

1. Ekskrēcijas (izvadišanas) fāze (piem. ievnas, kad cilvēks patis tiek galā)
2. Iekaisuma fāze (piem. temp. ja  $t \rightarrow 39^\circ$  jādzen daudz šķidrums)
3. Depozīcijas fāze — kad toksīni aizķeras saistaudos
4. Impregnācijas fāze jeb sabiezēšanas fāze. Veidojas labdabīgi audzēji
5. Degenerācijas fāze, kad toksīni iet rēķā šūnās.
6. Jaunizveidojama fāze ( $\Delta a < 30\%$  → labdabīgs audzējs)

• Niere izvada skābos jonus ( $H^+$ ). Kungis  $H^+$  pārstrādā un organismam nodod  $HCl$ .

## Skābes avoti

Šūnas anaeroba darbība (skābekļa trūkums)

Starpšūnas telpas piesārņojums, kad nespēj kaitīgas vielas izvadīt ārā

Liela fiziska slodze ražo pienskābi

Skābi veicinoša pārtika (sk. lpp)

Nervu sistēmas pārslodze

• Homotoksoloģija — vācu zinātne par toksīnu uzskaiti.

## Pasākumi starpšūnas telpas attīrīšanai un atskābināšanai

1) Nespecifiskie attīrīšanas paņēmieni, jeb dzīves veids:

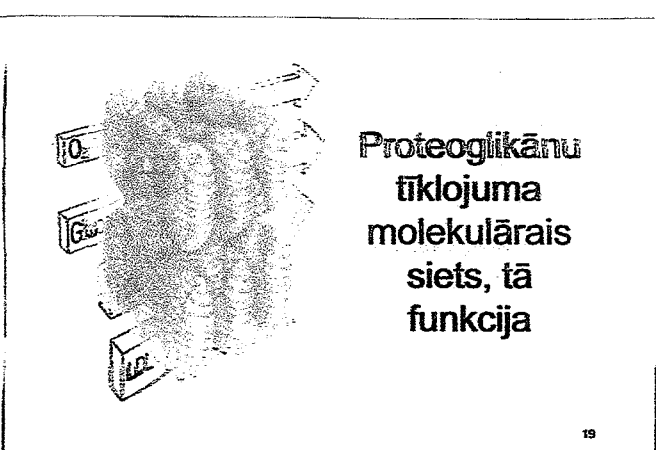
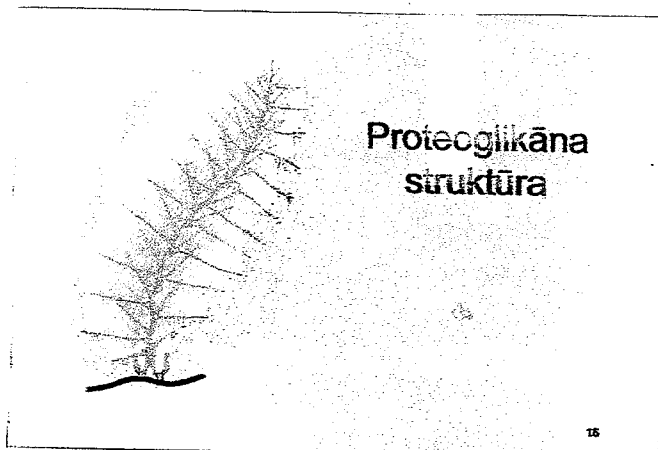
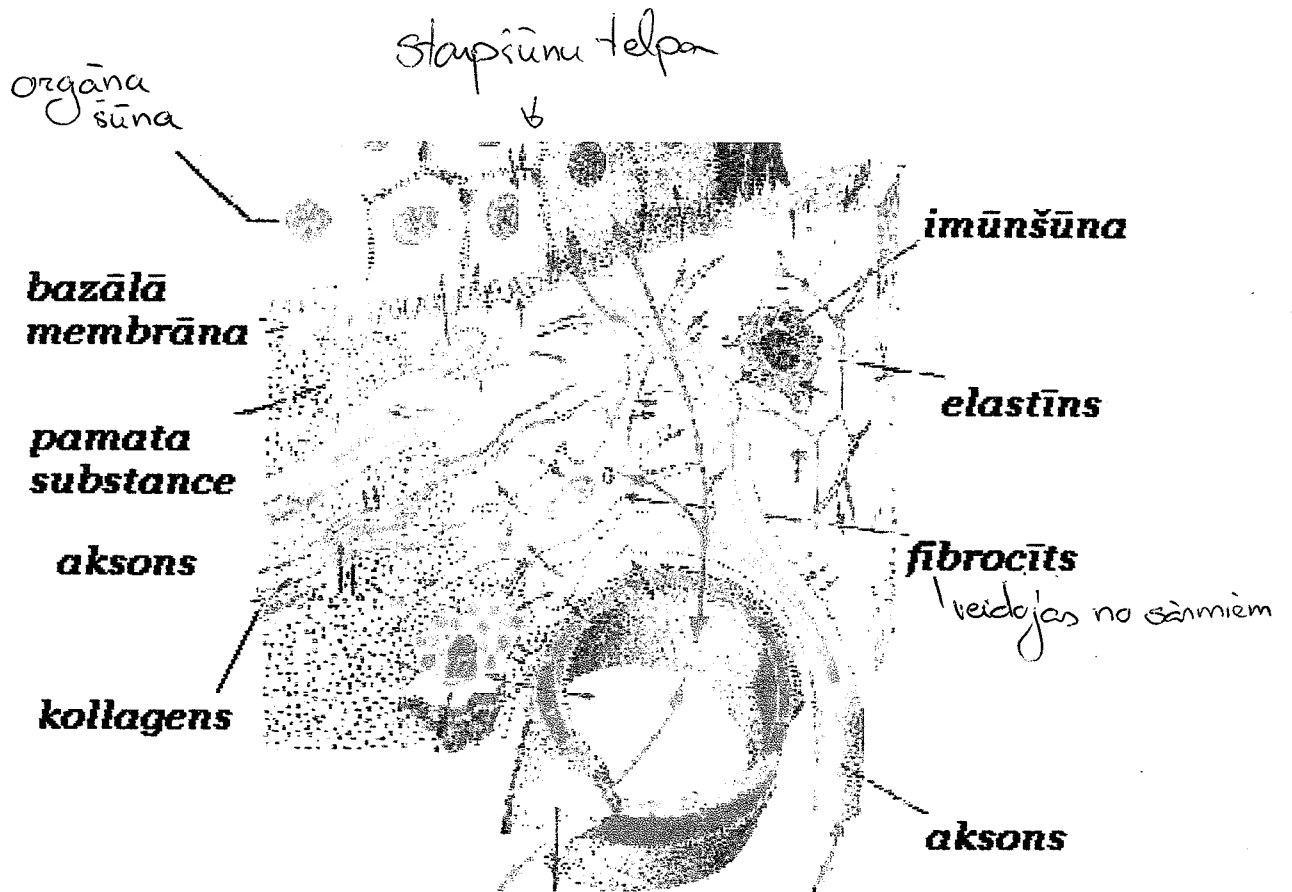
1. savlaicīgs un pietiekošs miegs (no 23.00-3.00. Attīrīšanās → Labs gulēt. Organisms  
pats attīra žultspūsli un aknas)
2. savlaicīgas vakariņas (ieteicams → 20.00 viēģas, → 18.00 smagākas. Ja ēd vēlāk  
Organisms naktī neapstājas/atpūšas, bet gremo apēsto/šādo)
- 3\* mierīgas, vienmērīgas (aerobas) fiziskas aktivitātes
4. pietiekams laba šķidruma daudzums (ieteicams dzert šķidrumu 30ml/kg šķidruma  
Labs šķidrums ir H<sub>2</sub>O, kalciju, kalciju, dzērzenu sulas, zāļu tējas (zāļu  
sodu uz visu vannu)
5. pirts, sārmainas vannas (ieber 100g sodu uz visu vannu)  
sk. 6lpp.
6. ūdens stundas un atslodzes dienas

ne atnāk kā  
1-1.5h pēc  
slodzes

2) Specifiskie attīrīšanas paņēmieni (dažus veidus speciālista uzraudzībā)

1. badošanās - ievēro speciālista uzraudzībā starp startiem/nesezonā (Anti-Stankēvis)
  2. „sārmainā” ēšana - atskābina org. mainot pārtiku. Cikls 2-3 nedēļas.
  3. aknu attīrīšana ar dārzeņu sulu - 4x gadā. dzert, kad diēt mēnesi (1l bietes + 2l burkānu  
sula vienā dienā)
  4. aknu attīrīšana ar eļļu un citronu sulu - divstāvē mēnesi, 10 dienas (1ed.k. olīvu eļļa +  
puscihons katru dienu)
  5. organisma attīrīšana ar rīsiem  
2 ed.k. rīsus aplej H<sub>2</sub>O vienā buncīnā. Tā katru dienu aplej  
jaunu buncīni. 6 dienas pirms buncīna, rīsus uzvārē 12 ped. Un tā katru  
dienu ņem nākamo buncīnu. Ņgums  
nosaka pēc sava veiduma.
- 3) Organisma attīrīšana ar uztura bagātinātājiem:
1. izmantojot *Kolo vada pluss* (konāl H<sub>2</sub>O)
  2. izmantojot produktu *Kordiceps* (ķīnas sēne)
  3. izmantojot *Tentorium* produktus (bišu produkti)

3\*) Augšanas hormons atbūvo visas šūnas no 22.00  
Anabols šleikons (220 - vecums) · 0,7. Šajā zonā fiziskās aktivitātes veikt vismaz 20 min.



# Produkti, kas veicina skābju un sārmu veidošanos organismā

( pēc N.Vokera un R. Poupa )

ikolīns = vajadzētu → 20%  
80%

Produkti	Skābi veicinoši	Sārmu veicinoši	Produkti	Skābi veicinoši	Sārmu veicinoši
Svaigas aprikozes		000	Svaigas bietes		0000
Žāvētas aprikozes		0000	Burkāni		0000
Svaigi āboli		00	Kartupeļi ar mizu		000
Žāvēti āboli		00	Svaigas pupas		000
Gatavi banāni		00	Kaltētas pupas	0	
Žāvēti banāni	00		Ceptas pupas	000	
Vīnogas		00	Miežu putraini	00	
Dabīga vīnogu sula		00	Mieži	0	
Saldināta vīnogu sula	000		Ciete	00	
Žāvētas plūmes		000	Auzu pārslas		000
Marinētas plūmes	00		Kukurūza un tās pārslas	00	
Persiki		000	Rupjmaize	0	
Kirši		00	Baltmaize	00	
Dabīga citronu sula		000	Kviešu milti	00	
Saldināta citronu sula	000		Pilnpiens		000
Dabīga apelsīnu sula		000	Paniņas		000
Arbūzi		000	Zemesrieksti	00	
Melones		000	Mandeles		00
Melnās plūmes		000	Ciets siers	00	
Rozīnes		00	Mīksts siers	0	
Dateles		00	Salds krējums	00	
Žāvētas vīģes		0000	Olas	000	
Jānogas		000	Olu baltums	0000	
Dzērvenes		0	Liellopu gaļa	0	
Dažādas ogas	00 - 0000	skābās ogas	Tēja gaļa	000	
Gandrīz visi augļi		000	Liellopu aknas	000	
Ar cukuru vārīti augļi	0 - 000		Cāļa gaļa	000	
Kāposti		000	Medījumi	0 - 0000	
Ziedkāposti		000	Vārīta jēra gaļa	00	
Selerijas		0000	Sautēta jēra gaļa	0	
Svaigi gurķi		0000	Svaigs liess šķiņķis	00	
Pienenes ( zaļumi )		000	Liess bekons	00	
Salāti		0000	Liesa cūkgaļa	00	
Sīpoli		00	Cūkas tauki		0
Pastirnaki		000	Zivis ( dažādas )	00 - 000	
Zaļie zirnīši		00	Paltuss	000	
Kaltēti zirņi	00		Vēži	0000	
Redīsi		000	Austeres	0000	
Pipari		000	Mīdijas	000	
Svaigi tomāti		0000	Cukurs	0000	

griķi, lazdu rieksti, skābpiena produkti - sārmu veicinoši  
rīsi, medus - neitrāli  
alkahols, kafija, gāzēti dzērieni - skābi veicinoši

PĀRTIKAS PRODUKTU DIENAS NORMA.

SAKNES, DĀRZENĪ, ZAĻUMI - bez ierobežojumiem (1 - 1,5 kg dienā)

AUGĻI - 3 VIENĪBAS DIENĀ, treniņu dienās - 5 vienības dienā

Nosaukums:	1 vienība:	3 vienības:
Apelsīni	1	3
Āboli	1	3
Bumbieri	1	3
Persiki	1	3
Banāni	1	3
Plūmes	2	6
Mandarīni	2	6
Greipfrūts	0,5	1 1/2
Kivi	1	3
Citrons	0,5	1 1/2
Melone	100gr	300gr
Ogas	100gr	300gr
Augļu sula	100ml	300gr

*atņemamo vienību skaits*

*Pabūt arī dienas pirmajā pusē*

PIENA PRODUKTI - 3 VIENĪBAS DIENĀ

Nosaukums:	1 vienība:	3 vienības:
Piens	75ml	225ml
Jogurts	50gr	150gr
Kefīrs	50gr	150gr
Krējums	35ml	105ml

OGĻHIDRĀTI AR CIETI - 3 VIENĪBAS DIENĀ, treniņu dienās - 5 vien.

Nosaukums:	1 vienība	3 vienības
Maize	25gr	75gr
Putraimi	25gr	75gr
Kartupeļi	75gr	225gr
Sausās brokastis	25gr	75gr

OLBALTUMVIELAS - 3 VIENĪBAS DIENĀ, izturības treniņi 4 - 5 vien., spēka treniņi 5 - 6 vien. dienā.

Nosaukums	1 vienība	3 vienības
Biezpiens	150gr	450gr
Siers	50gr	150gr
Gaļa, putni, zivis	50gr	150gr
Olas - maz. 4gab. Nedēļā		

## Ūdens stundas

Neēd, dzer ūdeni

Datums

6. 01.29 – 12.16  
13. 12.03 – 20.51  
21. 13.24 – 01.28  
28. 17.07 – 00.26

Paules

## Atslodzes dienas

Viegla sārmu veicinoša ēšana

Novembris

3.  
23.  
28.

Decembris

5. 13.52 – 01.21  
13. 09.20 – 18.12  
21. 04.32 – 15.53  
28. 00.49 – 08.09

Janvāris

4. 04.55 – 17.12  
12. 06.58 – 15.42  
19. 18.00 – 04.41  
26. 09.22 – 16.50

17.  
23.

Februāris

3. 00.00 – 10.58  
11. 02.55 – 11.26  
18. 05.29 – 15.41  
24. 19.39 – 03.23

20.

pēc mānēss fāzēm sastādīts kalendārs

MARUTA NOVEIČUKA  
ĀRSTA PRAKSE SPORTA MEDICĪNĀ  
UN HOMEOPĀTIJĀ  
Reģ.kods 1-03025611822, apliec.Nr.12344  
Pērnavas 62-115.kab., Rīga, LV-1009  
Tālrunis: 29192297