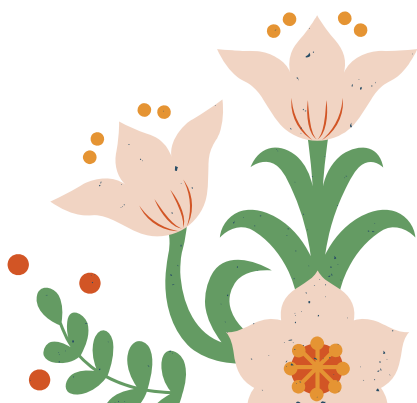




*Detox și  
deparazitare copii*

*Esentiale pentru toti  
by Ada Niescu*



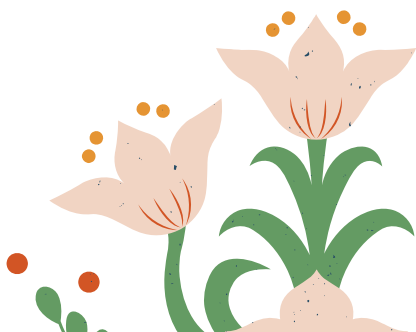


## Ce este detoxifierea?

Detoxifierea este un proces complex, care presupune abordarea unui stil de viață pur în totalitatea lui. Programul de detoxifiere trebuie, la modul ideal, să includă cel puțin două părți: detoxifierea corpului fizic și detoxifierea minții și a emoțiilor

Detoxifierea este procesul natural de eliminare și neutralizare a toxinelor din organism. Colonul, plămânii, ficatul, rinichii, pielea sunt organele care joacă un rol important în detoxifiere.

*Esentiale pentru toți  
by Ada Niescu*





## Cine are nevoie de detoxifiere și deparazitare?

Persoanele care se confruntă cu următoarele simptome:

- Oboseală cronică, lipsa de energie
- Paraziți
- Migrene
- Insomnii
- Miros neplăcut a transpirației /lipsa totală a transpirației
- Aciditate gastrică, indigestie, balonări, constipație, flatulențe
- Probleme de piele, alergii, dermatite, psoriazis
- Retenții de apă,
- Obezitate, celulită etc
- Imunitate slabă, răceli frecvente
- Anumite probleme de infertilitate la femei și bărbați
- Chisturi, noduli (indiferent de localizare)

*Esentiale pentru toti*

*by Ada Niescu*



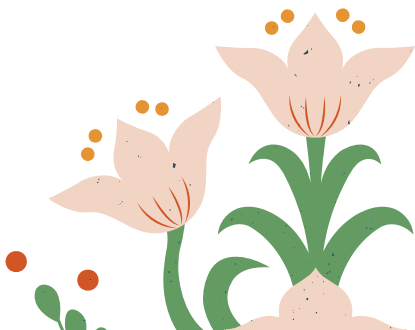


## Infecția parazitară la copii

Infecția parazitară este mai periculoasă pentru copii deoarece simptomele sunt subtile sau se pot asocia ușor cu alte afecțiuni digestive. Iată care sunt cele mai frecvente simptome ale infecției parazitare la copii:

- Dureri de stomac
- Pierderea poftei de mâncare
- Pierderea în greutate
- Senzația permanentă de foame
- Greață și vărsături
- Anemie
- Erupții cutanate (urticarie), mâncărime în zona perianală
- În cazuri rare, sânge în scaun
- Iritabilitate și somn agitat
- Urinări frecvente și dureroase
- Tuse

*Esentiale pentru toți  
by Ada Niescu*





## Infecția parazitară la copii

Viermii intestinali afectează în mod semnificativ metabolismul copilului și capacitatea acestuia de a absorbi nutrienți. Dacă infecția parazitară rămâne netratată, atunci poate cauza malnutriție și pierderi masive în greutate.

De asemenea, sistemul imunitar trebuie susținut în această perioadă pentru că de fiecare dată când ingerăm ceva, sistemul imunitar trebuie să discearnă cine este prieten și cine este dușman, primind sau eliminând nutrimente, microorganisme, bacterii. Nu este ușor să faci aceste perioade de deparazitare și aceste schimbări în alimentația copiilor, dacă ei sunt obișnuiți să mănânce doar lactate, făinoase și să ceară multe dulciuri. De aceea, recomand să introduceți înainte gustări formate din legume, fructe ca atunci când vine perioada deparazitării să le fie mai ușor. 🌸

*Esentiale pentru toti  
by Ada Niescu*





## Infecția parazitară la copii

De asemenea, dacă sunt suficient de mari, le puteți explica motivul pentru care faceți aceste schimbări (eu am numit paraziții – gândăcei, pentru ca baiatul meu să înțeleagă mai bine de ce timp de 2 săptămâni e nevoie să îl ung cu uleiuri atât de des și de ce nu consumăm anumite mâncăruri care lui îi plac – cum ar fi pastele )

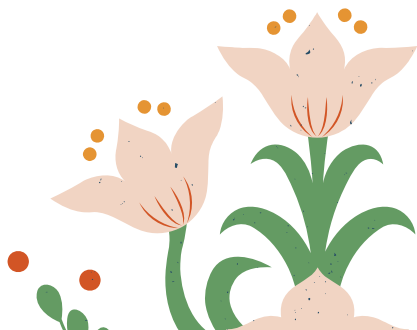
Așa cum am menționat, în această perioadă este foarte importantă alimentația, pentru ca organismul să fie susținut în acest proces.

E timpul să fim creative :)

În funcție de vârstă, puteți face împreună cu cel mic:

- un meniu pentru săptămâna care urmează,
- lista de cumpărături,
- puteți găti împreună (inclusiv salate, smoothie, înghețată)

*Esentiale pentru toti  
by Ada Niescu*





## Infecția parazitară la copii

Ce alimente să alegem:

Alimentele care nu fac bine paraziților includ plantele aromatice, condimentele, semințele, unele uleiuri presate la rece, fructe, legume etc.: mentă, cimbru, oregano, scorișoară, cuișoare, nucșoară, turmeric, usturoi, ceapă, aloe, caise, curmale, kiwi, papaya, dovleac

semințe și ulei, pere, smochine, struguri, apio, varză roșie singură sau în combinație cu mere, ridichi, coriandru, pătrunjel, țelină, cocos, miere, argilă, nucă neagră, pelin, propolis etc.

Alimente care hrănesc paraziții sunt:

- lactatele animale, incluzând laptele animal și toate derivatele din lapte animal: brânză, caș, cașcaval, mozzarella, cheddar, iaurt, zer, chefir etc. Lactatele încarcă ficatul, îngreunând eliminarea toxinelor, stresează pancreasul, provoacă reacții alergice, inflamează intestinele, îngreunează absorbția nutrienților, hrănesc agenții patogeni;
- zahărul

*Esentiale pentru toti  
by Ada Niescu*





## Care sunt lucrurile de care trebuie să ținem cont?

- Hidratare - treptat creștem cantitatea până ajungem la 40 ml per kg. Putem include ceaiuri macerate, fresh-uri, limonadă, apă enzimatică etc
- Alimentatie - fără lactate, carne, zahăr. Sunt alimente care susțin detoxifierea și alimente care împiedică acest proces. Sunt alimente care creează mucus și toxine și alimente ce ajuta la dizolvarea aceluși mucus și a toxinelor. De aceea este foarte importantă alimentația și să ne pregătim un meniu pentru această perioadă.
- Mișcare
- Să încercăm să prindem zilele de deparazitare în perioada zilelor cu lună plină
- Atenție la toxinele din jurul nostru (cosmetice, produse de curățenie etc)

*Esentiale pentru toti  
by Ada Niescu*



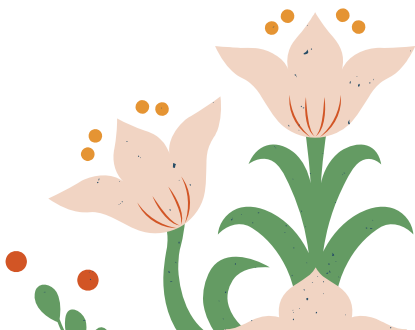




## Care sunt lucrurile de care trebuie să ținem cont?

- Pachetul Cleanse and Restore - pentru adulți - se ține cont de anumite etape - susținerea ficatului, curățarea colonului, detoxifierea și susținerea filtrelor corpului,
- includerea etapei de deparazitare, restabilirea florei intestinale, restabilirea și întărirea ADN-ului la nivel celular
- Ne putem aștepta la așa numitele Crize de vindecare
- De folosit în această perioadă ulei presat la rece de IN, susan, canepa. 3-5 linguri pe zi, în funcție de cererea organismului.
- De gătit fără ulei. Uleiul se va pune în mâncare după ce se răcește
- (pentru adulți) În cele 5 zile de salate și sucuri fresh nu se va mânca nici un fel de mâncare gătită!!!

*Esentiale pentru toți  
by Ada Niescu*





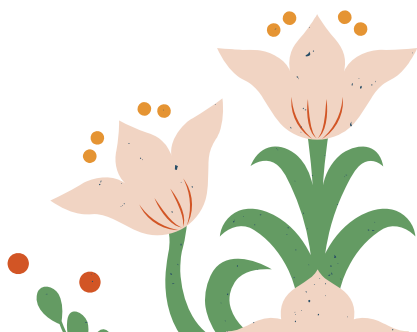
## Care sunt lucrurile de care trebuie să ținem cont?

- De respectat orele de odihna. Culcat la ora 22:00 cel tarziu. Dormit 7-8 h pe noapte.
- Ceaiurile macerate de facut din plante de sursa sigura. Nu la pliculete!!! De folosit in special ceaiuri digestive: menta, musetel, galbenele, anghinarie
- O data pe saptamana de facut baie cu sare (aproximativ 1kg de sare la cada de apa) si uleiuri esentiale (lemon, cypress, wild orange, eucalypt, lavanda.

De folosit 1-2 din ele cate 2- 3 pic)

- Pentru copii vom folosi uleiuri esentiale conform tabelelor de mai jos:

*Esentiale pentru toti  
by Ada Niescu*



<b>OnGuard Melaleuca Oregano</b>	3-4 ani	Cate 2 picaturi din fiecare ulei, diluat in 5ml ulei purtator si masat usor pe burta de 2 ori pe zi		Cate 2 picaturi din fiecare ulei, diluat in 5ml ulei purtator si masat usor pe burta de 2 ori pe zi		Cate 2 picaturi din fiecare ulei, diluat in 5ml ulei purtator si masat usor pe burta de 2 ori pe zi	10 zile pauza	10 zile
	5-6 ani	Cate 3 picaturi din fiecare ulei, diluat in 7ml ulei purtator si masat usor pe burta de 2 ori pe zi		Cate 3 picaturi din fiecare ulei, diluat in 7ml ulei purtator si masat usor pe burta de 2 ori pe zi		Cate 3 picaturi din fiecare ulei, diluat in 7ml ulei purtator si masat usor pe burta de 2 ori pe zi		
<b>Zengest Grapefruit</b>		2-3 picaturi din fiecare, diluate si aplicate la 5 min dupa blendul de mai sus pe zona ficatului		2-3 picaturi din fiecare, diluate si aplicate pe zona ficatului		2-3 picaturi din fiecare, diluate si aplicate la 5 min dupa blendul de mai sus pe zona ficatului		
<b>BpAssist</b>		1 plic pe zi cu un pic de apa, seara, inainte de culcare		1 plic pe zi cu un pic de apa, seara, inainte de culcare		1 plic pe zi cu un pic de apa, seara, inainte de culcare		

<b>GX Assist (A) sau **Blend (B)</b>	In timpul mesei:							
	<b>A:</b> 1 capsula pe zi sau							
	<b>B:</b> 1capsula x 2 ori pe zi							
	<b>Dupa masa:</b> 1capsula x 2 ori pe zi							
<b>Terrazyme</b>								
<b>BpAssist</b>								
<b>a2z si IQ mega</b>								

7-10 ani

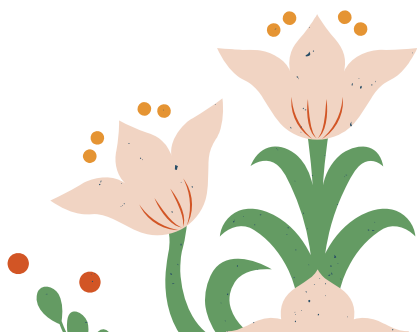
Esentiale pentru toti  
by Ada Niescu



## Meniu - câteva informații

- Am pregătit un meniu ORIENTATIV pentru perioada de deparazitare.
- Anumite feluri de mâncare pot fi consumate mai multe zile (de exemplu - ardei umpluți, supele etc) dar am ales să pun în fiecare zi altă mâncare ca să avem de unde alege (în cazul în care un fel de mâncare nu a avut succes în familia noastră)
- Rețetele pentru majoritatea meniului îl găsiți pe <https://esentialepentrutoti.com/2023/02/08/retete/>

*Esentiale pentru toti  
by Ada Niescu*



	Mic dejun	Gustare	Pranz	Gustare	Cina
Ziua 1	Chia in lapte vegetal si fructe congelate, suc proaspat de mar si morcov	Betisoare de legume	Orez integral cu legume	Fructe	chiftetele din linte "prajite " la cuptor.. cu salata
Ziua 2	Burrito din hrisca, legume si chiftetele ramase de ieri	Fructe	Ciorbă de varză cu mărar/ mamaliga cu fasole galbena	unt de arahide cu rondele de orez	cartofi la cuptor si salata de vinete
Ziua 3	pate de masline cu legume	Migdale/se minte de dovleac/ fructe	Quinoa cu legume/ma mamaliga cu ciuperci si usturoi	placintă norvegiana	Hamburger vegetarian cu salată de kale și carto dulci prăjiți la cuptor
Ziua 4	placinta norvegiana	Fructe	Orez de conopidă	Prajitura cu morcovi	Salata si paine din hrisca verde
Ziua 5	Brânză de migdale cu pătrunjel sau marar si paine din hrisca	Fructe	Supa crema de broccoli si ciuperci la cuptor	Biscuiti din ovaz si banana	Naut cu legume la gratar (varza de bruxelles, sparanghel, ardei gras etc)

*Esentiale pentru toti  
by Ada Niescu*

Ziua 6	Smoothie/ clatite faina de ovaz + magiun	Platou din legume cu dip din dovlecel	Mancare de mazare	Tort de mere și mei	Salata/ paste de malai cu spanac
Ziua 7	pate de dovlecel cu legume si ou fiert	Smoothie	Supa crema de sfecla, focacia din faina de secara	humus cu ardei copti, salata, crackers	Mamaliga si ciuperci cu usturoi
Ziua 8	Pancakes cu ovăz si banană**	Betisoase de legume	noodles cu legume	hrisca cu sos de mere	Ciorbă de varză cu mărar si painica cu migdale
Ziua 9	Branza topita din mei, crakers si legume	iaurt de nuca de cocos cu fructe, rondele de orez	Ardei umpluti vegetali	Prajiturele cu zmeura si ovaz	Orez cu lapte vegetal
Ziua 10	ovăz overnight cu lapte vegetal, migdale prăjite și semințe chia	unt de arahide pe rondele de orez	Mancare de fasole	Negresa	Mini-pizza pe legume si cartofi "prajiti" la cuptor



*Esentiale pentru toti  
by Ada Niescu*