**CO JÍST PRO VYPUZENÍ PARAZITŮ:**

**Jezte hodně čerstvého ČESNEKU**. Česnek může zpomalit a zabít přes 60 druhů hub, nejsilnějších virů. Česnek má pověst nejvíce zabíjejícího  parazity a ovládá sekundární plísňové infekce, detoxikuje a jemně stimuluje eliminaci a má antioxidační vlastnosti- chrání před oxidací způsobenou toxiny cizopasníka. Složky, které pomocí česneku zabíjí parazitní kmity jsou allicino a ajoene. Tyto sloučeniny mohou zabíjet “améby”, včetně jednobuněčných variant, stejně jako roupy a měchovce. Allicin není přítomný v česneku v jeho přirozeném stavu. Když je česnek nakrájený nebo poškozený, enzym alliinasa působí na alliin a přetransformuje ho na allicin, činnou složku zabíjející parazity. Proto česnek používejte rozmačkaný nebo z něj vytlačte šťávu.

**Hodně OKUREK:** ty obsahují enzymy, které zabíjí tasemnice.

**Papaya** - je plná enzymů, jež rozpouštějí protejny. Stejně silná jsou zrnka pepře, semínka papáyi.

**Vodní meloun se semínky,** semena obsahují silné antiparazitické látky.

**Hřebíček** - obsahuje eugeno-nejmocnější dezinfekci. Obsahují též karyofylen, který je silným antimikrobiálním činidlem. Tyto složky projdou krevním řečištěm a zabíjejí parazity i jejich larvy a vajíčka. Hřebíček též účinně zabíjí malárii, tuberkulózu, choleru, svrab a jiné parazity, viry, bakterie a houby, včetně kvasinek (candidy). Ničí rovněž všechny druhy tyčinkovitých mikroorganismů, stafylokoků a streptokoků.

**Syrová dýňová semínka zabíjí vajíčka,** obsahují přírodní tuk který je toxický pro vajíčka parazitů. Curcurbitin v semenech tykví prokázal svou schopnost ochromit červy a vypudit je střevní stěnou. Čínští vědci používali semena tykve protiakutní schistosomóze a zamoření tasemnicemi. Semena dýně obsahují mnoho vzorců proti parazitům, ale jen pár semínek nestačí. Je zapotřebí sníst aspoň půl hrnku a důkladně rozžvýkat. Rozsekejte je v kávomlýnku a přidávejte je do salátů, smoothies, polévek atd…

**Muškátový oříšek** - také obsahuje eugenol, silného zabijáka larev a vajec parazitů.

**Kurkuma** - silně antirakovinná, protizánětlivá, hojící a vypuzujícíčervy.

**Cayenský pepř** (chilli paprika) – ničí houby a parazity. Zvyšuje cirkulaci a zdraví. Zvyšuje účinnost jiných bylin.

**Zázvor** - zvyšuje oběh a pomáhá při zažívacích problémech, také dobrý pro uvolnění plynů a při zvedání žaludku, což může být přidružený pocit při odstraňování parazitů.