

A mesterséges édesítőszerke kémiai úton előállított termékek. Nem tartalmaznak energiát, biológiailag értéktelenek, tápértékük nincs. Főként az energiaszegény étrendekben alkalmazzák.

### **Méregtelenítés**

Ez a fogalom a reformkonyha térhódításával vált (újra) ismertté. Testünk olyan idős vagy fiatal, amilyen legkisebb összetevője, a sejt. A természetes öregedés folyamán is biztosítani kell a szervezetnek az elpusztult sejtek pótlását. A szervezetbe kerülő károsító anyagok (környezeti szennyeződés, kemikáliák) felhalmozódása gátolja az új sejtek növekedését, ezért nemcsak új és egészséges sejteket kell építeni, de meg kell tisztítani a szervezetet az elhalt sejtektől is. A koplalással egybekötött léböjtkúra úgy segíti a gyors tisztulást és az egészséges környezet kialakulását az új sejtek számára, hogy táplálék hiányában a szervezet a felesleges anyagokat, előregedett sejteket használja fel. Az egyik legfontosabb méregtelenítőnk a tiszta víz. Ha nem iszunk eleget, vesénk koncentrált vizeletet állít elő. Fontos szerepe van még az A-, C- és E-vitaminnak, a szelénnek és a cinknek is, melyek semlegesítik a káros hatásokat. Évente legalább kétszer 1 hét tisztítókúra javasolt, de tájékozódjunk a témáról, mert az ismeretek hiányában végzett léböjtkúra többet árt mint használ.