Wiosenne oczyszczanie

Wiosna to okres, w którym powinniśmy nieco bardziej zadbać o nasze organizmy i oczyścić je z toksyn nagromadzonych podczas zimy. Ta pora roku wyzwala w Nas również energię do podejmowania nowych wyzwań – poprawienia formy i sylwetki przed zbliżającym się latem. Ale jak to zrobić? Nie mamy co liczyć na dietę-cud, których pełno w kolorowych magazynach. Wystarczy kilka wskazówek, dzięki którym nasze organizmy poczują się lepiej i wyzwolą drzemiącą w nas energię. Przy okazji zrzucimy kilka kilogramów. Pamiętajcie, że naszym najgorszym wrogiem są złe nawyki, należy je zastąpić dobrymi, co niekiedy wymaga od nas dużego wysiłku. Na szczęści nie nie musisz wymagać od siebie zbyt wiele, spróbuj dostosować się jedynie do kilku wskazówek.

Najważniejsze w naszej codziennej diecie to zbilansowane posiłki. Odnieście się tutaj do fachowej literatury, ponieważ jest to zbyt rozległy temat, żeby o tym pisać w tym artykule. Powinniśmy jeść 3 główne posiłki dziennie, bez podjadania pomiędzy nimi. Śniadanie powinno składać się przede wszystkim z białka, dzięki temu długo pozostaniemy syci. Kolację powinniśmy jeść najpóźniej do godziny 18-19 i to niebyt obfitą. Pieczywo wybierajmy pełnoziarniste lepiej na zakwasie niż na drożdżach , biały ryż zamieńmy na brązowy lub kasze, makaron powinien być nie jajeczny a z mąki durum. Oczywiście, obiad typu fast food odpada całkowicie! Wiosna obfituje w świeże, młode warzywa, jedzmy ich jak najwięcej najlepiej w formie blanszowanej, nie gotowanej. Dostarczymy w ten sposób organizmowi niezastąpionego błonnika. Często, jako jego źródło traktujemy otręby pszenne, raczej ich unikajmy ponieważ zawierają fityniany, zmniejszające wchłanianie witamin i minerałów. Ograniczamy słodycze do absolutnego minimum, najlepiej je w ogóle wyłączyć z naszej diety. Pamiętajmy, że słodycze to również słodzone soki, napoje, słodzone mleko. Ograniczamy również kawę i alkohol. Pijemy dużo wody - 2 litry dziennie i oczyszczające herbatki ziołowe bez dodatku cukru (możemy zastąpić go miodem ale nigdy nie dodajemy go do gorącego płynu, ponieważ traci swoje wartości a zyskuje wartości białego cukru!) aby pozbyć się nagromadzonych w organiźmie toksyn. Wodę możemy pić z dodatkiem cytryny, wbrew pozorom dla odkwaszenia, czyli utrzymania właściwej gospodarki kwasowo-zasadowej w organiźmie.

Korzystajmy z ziołowych kąpieli oczyszczających np. kąpiel z dodatkiem skrzypu polnego (3 garście skrzypu zalewamy zimną wodą, odstawiamy na 15 minut, zagotowujemy, cedzimy i dolewamy do kąpieli. Kąpiel taka nie powinna trwać dłużej niż 15-20 minut) znakomicie pobudza proces odtoksycznienia. Aby wspomóc oczyszczanie organizmu potrzebny nam jest ruch fizyczny. Dlatego dużo spacerujmy, pływajmy, jeździmy na rowerze – korzystajmy z ruchu i świeżego powietrza w sposób, który najbardziej lubimy, ale ważne żeby robić to regularnie, wyrobimy sobie w ten sposób prawidłowy nawyk związany z wysiłkiem fizycznym.

Zdrowie jest w naszych rękach, wymaga jednak podejmowania właściwych decyzji.