

Katarzyna Dobrowolska

Absolwentka Studium Edukacji Ekologicznej oraz wielu kursów z zakresu medycyny wschodu, refleksologii, terapii manualnych. Autorka e-booków i bloga o zdrowiu www.zyciewharmonii.pl



Jak po zimie pozbyć się kilku zbędnych kilogramów i zrobić detoks?

Wiosenne oczyszczanie organizmu

Tylko nieliczni mają to szczęście, że bez specjalnych starań i zabiegów utrzymują idealną wagę. Zimą, kiedy jesteśmy mniej aktywni i spożywamy bardziej kaloryczne posiłki, większości z nas łatwo jednak przybrać kilka kilogramów. Osobiście zawsze wiosną biorę się za generalne porządki nie tylko w domu, ale też w ciele, co sprawia mi wiele radości. Robię to głównie dla zdrowia.

Co sprzyja tyciu?

- Głównie brak ruchu,
- nadmiar tłuszczów w diecie (wzrost wagi z powodu zjadanych tłuszczów jest dwukrotnie szybszy, niż w wyniku spożywania białek i węglowodanów),
- nadmiar słodkiego i słonego pożywienia,
- jedzenie słuźotwórczych produktów – mięsa, jaj,

nabiału, orzechów, cukru (zakwaszają one organizm i sprzyjają rozwojowi chorób oraz infekcji),
 ● nadmiar surowych produktów i owoców cytrusowych (osłabiają funkcje trawienne),
 ● obecność grzybów *Candida* i pasożytów,
 ● przetworzone pokarmy.

Co robić, by zrzucić zbędne kilogramy?

Podstawową zasadą jest **mocne ograniczenie produktów o smaku słodkim, słonym i kwaśnym na rzecz gorzkich i ostrych**. Co poza tym?

- Jemy jak najwięcej **warzyw** (szczególnie zalecane to: sałata rzymska, pietruszka, koper włoski, szparagi, cykorja, kalarepa i szczypiorek; unikamy: dyni, kabaczków i batatów).
- Ograniczmy cukier i słodycze (dozwolony jest miód).
- Z **owoców** jemy tylko jabł-

ka, śliwki, brzoskwinie, jagody i gruszki, które działają oczyszczająco. Z cytrusów dozwolone są cytryny i grejpfruty, razem z pestkami i miąższem bogatymi w odchudzającą goryczkę (unikamy bananów, kokosów, awokado).

- Odstawiamy na miesiąc mięso, nabiał i masło (wskazany jest nabiał z mleka koziego, a mięso tylko ryb dzikich).
- Nie używamy olejów rafinowanych, nie smażymy potraw. Pijemy za to **oleje** z wiesiołka, ogórecznika, czarnej porzeczki – na zmianę po łyżeczkę każdego dnia.

Więcej przepisów znajdziesz w e-booku „Zdrowie. To takie proste” na blogu www.zyciewharmonii.pl



- Używamy **przypraw** takich jak: kmin, imbir, goździki, mięta, pieprz kajeński, bazylia (osoby z nadciśnieniem powinny być ostrożne z pieprzem kajeńskim).
- Jemy **w małych ilościach** quinoa, ryż basmati, ryż brązowy. Przed posiłkami zalecana jest łyżka octu jabłkowego z odrobiną wody. Pomaga on usunąć nadmiar śluzu, wilgoci i grzybów.
- **Suplementujemy** selen, koenzym Q10, alfalfa (lucerna dostępna w tabletkach)

oraz mikroalgi (spirulinę, kelp, morską sinicę). Koenzym Q10 spala tłuszcz i odmładza. Mikroalgi wspierają florę bakteryjną, hamują rozrost grzybów i drożdży, pomagają zmniejszyć wagę ciała. Selen zaś poprawia przemianę materii.
 ● Pijemy **zioła**: korzeń mniszka, krwawnik, gwiazdnicę pospolitą, japońską zieloną herbatę bancha, korzeń bądź liście łopianu, kozłek lekarski.
 ● **Spacerujemy** minimum godzinę dziennie.

Post na surowych warzywach i owocach oraz ich sokach, z przewagą warzyw

Post idealny dla osób **mięsożernych, krzepkich, o mocnym głosie, odczuwających gorąco, z grubym nalotem na języku**. Najlepsze są: marchew, kapusta, burak, seler, pietruszka, jabłka, sproszkowany zielony jęczmień. Sok z marchwi stanowi bazę, do której wyciskamy w mniejszej ilości sok z innych warzyw. W ciągu dnia wypijamy maksymalnie 6-8 szklanek soku. W razie głodu czy pragnienia pijemy wodę i herbatki ziołowe.

Najlepsze zioła to: korzeń mniszka lekarskiego, nasiona kozieradki, korzeń lukrecji, nasiona kopru włoskiego, czerwona koniczyna, korzeń łopianu.



Post oparty na ryżu lub kaszy jaglanej oraz fasoli mung

Post idealny dla osób, u których występują objawy zimna, szczyptych, z awer-



sją do chłodu, z błądą twarzą i tendencją do dreszczy. Fasola mung ma wyjątkowe właściwości usuwania toksyn z organizmu. Najlepiej jeść osobno ugotowaną fasolę i ryż jako odrębne dania. Z fasoli można zrobić zupę z dodatkiem różnych przypraw. W razie głodu czy pragnienia zalecane są rozgrzewające herbatki z dodatkiem cynamonu, imbiru.

Krótkie posty dla zdrowia

Krótki post (wystarczająco 3 dni) to najlepsza rzecz, jaką możemy zrobić dla zdrowia. Przeswajane w pozywnieniu toksyny, metale ciężkie, a także przetworzona żywność narażają nas nie tylko na nadwagę, ale też na choroby i infekcje. Post pomoże nam się oczyścić i zrzucić zbędne kilogramy. Naukowcy zgodnie potwierdzają, posty zwiększają długość życia i pomagają wyleczyć wiele chorób.

Post oparty na gotowanych na parze warzywach

Zalecany jest szczególnie osobom z awersją do zimna, spożywającym w nadmiarze **słodycze, orzechy, nabiał i jajka**.

Ważne, aby w czasie jednego posiłku zjadać maksymalnie trzy rodzaje warzyw, idealnie jedno lub dwa (kalefior, brokuł, marchew, seler, burak). Między posiłkami, w razie uczucia pragnienia, warto pić rozgrzewające herbatki ziołowe i wodę.

