



ZDROWIE OD PODSTAW

WIEDZA KLUCZEM DO ZDROWIA

Zbliża się wiosna, a co za tym idzie, budzą się drzewa, kwitną tulipany, krokusy. „Człowiek jest częścią natury i podlega jej prawom”. Aby zachować zdrowie trzeba żyć w zgodzie z prawami natury.

Zimą powinniśmy jeść pokarmy ciepłe, rozgrzewające, a ograniczać produkty surowe, wychładzające. Większość z nas, przygotowując pokarmy, nie zwraca uwagi na porę roku. Żyjemy w klimacie chłodnym i nie powinniśmy jeść wychładzających pokarmów.

Przecież i u nas można kupić wszystko - od owoców, które w Polsce nie rosną, takich jak banany, kiwi, ananas, po owoce, które rosną w naszym kraju latem, a my możemy sięgnąć po nie przez cały rok, jak maliny, truskawki, borówki itd. W przypadku tych, które u nas nie rosną, używa się wielu środków chemicznych, by je wyhodować i przetransportować do Polski.

Przez żądę pieniądza zapomnieliśmy o prawach natury i życiu zgodnym z cyklem przyrody. Skoro w ogrodzie robimy porządki na wiosnę to i o naszym organizmie warto pomyśleć.

Teraz jest najlepszy czas na oczyszczanie wiosenne. Po zimie jesteśmy zmęczeni, mamy złe samopoczucie, częste bóle głowy. Nagromadzone toksyny powodują właśnie takie objawy. W zimę mniej się ruszamy, jemy więcej produktów przetworzonych, jemy mniej owoców, warzyw, mniej pijemy, zatem i nasz organizm jest taki „bez życia”.

Niektórym oczyszczanie kojarzy się z głodówką i byciem tygodniami tylko na wodzie.

Ja proponuję oczyszczanie delikatniejsze, nie powodujące szoku dla organizmu. Dwutygodniowe dostosowanie się do niższych wskazówek pomoże usunąć toksyny z naszego organizmu, poczujemy się na pewno dużo lepiej.

Nasz organizm będzie na pewno zdrowszy.



ZDROWIE OD PODSTAW

WIEDZA KLUCZEM DO ZDROWIA

Należy:

1. Odstawić słodczyce, cukier i inne słodziki.
2. Odstawić wszystkie produkty przetworzone.
3. Nie jeść smażonego.
4. Odstawić mięso.
5. Nie używać ostrych przypraw i ograniczyć sól.
6. Jeść kasze – przede wszystkim gryczaną i jaglaną (z warzywami).
7. Warzywa przygotowywać na parze lub dusić na patelni.
8. Pić dużo wody, ziół (np. pokrzywa, koper włoski, nagietek).
9. Do potraw dodawać oleje wysokiej jakości (lniany, rydzowy).
10. Wypijać codziennie po przebudzeniu szklankę ciepłej wody (może być z cytryną).
11. Jeść ciepłe zbożowe śniadania (ryż, kasza jaglana, płatki owsiane).
12. Kolację spożywać najpóźniej o 17-18.
13. Codziennie spacerować na świeżym powietrzu.

ż