

jabłanej i jęczmiennej, pszenicy, żyta, owsa, kukurydzy, gryki i ryżu, suszone owoce, warzywa i rośliny strączkowe. Menu organiczne wyklucza mięso, jaja, przetwory mleczne, alkohol, cukier, a nawet owoce tropikalne. W umiarkowanych ilościach zezwala na ryby, skorupaki, rośliny strączkowe, warzywa, owoce, glony i wodorosty. W założeniu zawiera mało tłuszczu (głównie oliwę z oliwek), natomiast obfituje w błonnik i węglowodany złożone pochodzące z upraw organicznych (ekologicznych). Obejmuje również całą grupę produktów, które można kupić w coraz liczniejszych sklepach ze zdrową żywnością: sos sojowy, sushi, ser sojowy (tofu), grzybki shiitake, fasolkę lima, fasolkę mung i pinto, miso jęczmienne (mugi), miso ryżowe, sos sojowy shoyu, nierafinowaną morską sól itp. Oprócz odpowiedniego doboru składników w diecie makrobiotycznej bardzo ważny jest sposób przygotowania. Najbardziej cenione są produkty jak najmniej przetworzone, czyli po prostu surowe. Jednak dopuszczalne są pewne formy obróbki kulinarnej, np. blanszowanie warzyw czy przygotowanie w szybkowarze". Taka dieta może być stosowana okresowo, ale tylko przez osoby dorosłe i zdrowe, aby oczyścić organizm. Nie jest wskazana dla dzieci i młodzieży, kobiet w ciąży i karmiących, osób z chorobami przewodu pokarmowego, nadczynnością tarczycy. „Bez konsultacji z dietetykiem lepiej się na nią nie decydować, ponieważ wymaga indywidualnego podejścia i bardzo starannego ustalania porcji pokarmów. Stosowana samodzielnie przez dłuższy czas może powodować niedobory składników odżywczych, takich jak np. żelazo, witaminy z grupy B, wapń, pełnowartościowe białko, które objawiają się m.in. zmęczeniem, osłabieniem organizmu, słabością skóry, włosów i paznokci” – mówi Agnieszka Ślusarska.

Dlatego produkty organiczne są OK, ale nie należy mylić ich z organiczną (inaczej makrobiotyczną dietą), która dłużej stosowana może być szkodliwa dla zdrowia.

Zrób peeling, idź do sauny

Detoksykującą dietę połącz z oczyszczającą pielęgnacją skóry. Aby usunąć martwy naskórek, odblokować pory (wtedy toksyny będą łatwiej usuwane), wygładzić skórę i pobudzić krążenie krwi, złuszcza ją regularnie peelingiem (w okresie detoksu trochę częściej, nawet kilka razy w tygodniu). Albo masuj suche ciało zwilżoną szorstką lub szorstką rękawicą (zawsze w kierunku od stóp do góry). Polecamy: orientalny rozgrzewający peeling z olejkami cytrynowym i cyprysowym Cinq Mondes (kupisz go w sieci perfumierii Beauty Boutique, www.beauty-boutique.pl i wybranych spa, np. Farmona w Krakowie, www.farmona-hotel.com), peeling Pevonia Botanica dla tych, którzy wolą złuszczenie pod prysznicem i świeże kwiatowe zapachy, morski peeling z minerałami Swedish Spa Oriflame.

Jeśli nie masz problemów z naczynkami, warto iść do sauny. Pamiętaj, aby nie zostawać w niej dłużej niż 5 minut, a w przerwach brać chłodny prysznic (splukuj ciało stopniowo, najpierw jedną rękę, potem drugą itd., aby nie narazić go na szok). W domu rób sobie tzw. parówkę na twarz, która otwiera i oczyszcza pory. Pochylaj się nad miską zagotowanej wody przez mniej więcej 10 minut (aby para nie uciekała na bok, możesz przykryć głowę ręcznikiem). Efekt wzmocni jeszcze dodanie 2–3 kropli olejku eterycznego: różanego do cery suchej, bazyliowego do tłustej lub lawendowego do dojrzałej.


Wypróbuj okłady z glinki. Oczyszczają nawet przetłuszczającą się skórę, bo wchłaniają dużo sebum i toksyn (np. samorozgrzewający się L'Occitane). Specjalne okłady najlepiej kupić w gabinecie kosmetycznym lub iść od razu na profesjonalny zabieg (w domowych warunkach robienie okładu nie jest zbyt łatwe, zwłaszcza na całe ciało).

Używaj soli do kąpieli. Zawiera kryształki magnezu, które wywołują pocenie, a przez to przyspieszają wydalanie toksyn. Dobre są sole z drogerii, ale znajdziesz je też w aptece (np. Epsom). Woda w wannie powinna być bardzo ciepła. Pozostań w niej 20 minut. ■

Baikad



Zasady higieny jamy ustnej
Baikadent 159
5779 - 0 - 5779 - 0 - 5779

 **Odklej tubkę
i spytaj o Baikadent**

Przed użyciem zapoznaj się z przeciwwskazaniami, dawką i dawkowaniem, oraz informacjami o sposobie leczenia, bądź skonsultuj