

Święta, święta i po świętach

Dzień dobry,

powoli zbliżają się święta- najbardziej wyczekiwany i jednocześnie najbardziej pracowity okres dla wielu z nas. W tym natłoku zajęć często zapominamy (albo po prostu nie mamy czasu) aby pomyśleć o nas samych, o zwykłych potrzebach naszego organizmu.

Czy możemy się jednak jakoś przygotować do nadchodzących chwil przy suto zastawionym stole i lenistwie przed telewizorem ?

Jestem przekonana, że zawsze jest odpowiednia chwila, aby coś dobrego dla siebie zrobić.

Od czego więc mamy zacząć?

Proponuję powoli, już w tej chwili, zacząć oczyszczać organizm wprowadzając większą zasadowość w naszych posiłkach, co powoli nam:

- Pozbyć się wielu problemów trawiennych przed, w czasie i po świętach
- Zminimalizować stany zapalne w organizmie-a jest ich dosyć dużo
- Zwiększyć energię na cały okres przedświąteczny-na pewno nam się przyda!
- Odtruć organizm z toksyn nagromadzonych latami
- Podwyższyć poziom żelaza we krwi
- Odzyskać lepsze samopoczucie-co jest pożądane, szczególnie w tych okresach, gdy nie mamy słońca za oknem
- Zminimalizować stres dnia codziennego-to jest dopiero extra wyczyn
- Uzyskać lepszą koncentrację i pamięć
- Pozbyć się kilku znieawidzonych zmarszczek i fałdek-co zawsze napawa nas dobrym humorem
- Spojrzeć na wiele trudnych spraw z dystansu, co szczególnie w natłoku zajęć przedświątecznych nie jest bez znaczenia.

Inaczej mówiąc trzeba przestać jeść, a zacząć się zdrowo odżywiać.

Wiele osób spożywa bardzo mało warzyw lub wcale, co zawsze odbija się na kondycji zdrowotnej całego organizmu. Oczywiście zdaję sobie doskonale sprawę, że wartość odżywcza warzyw i owoców zmalała prawie o 80 % (cała żywność jest tak dzisiaj naszpikowana chemią, że praktycznie już niewiele nam zostało odżywczych produktów do zjedzenia.), ale w dalszym ciągu warzywa powinny się znaleźć na najwyższym szczeblu drabiny żywieniowej.

Każdy człowiek powinien zjadać około 1 kilograma warzyw dziennie, natomiast owoce nie są tak bardzo polecane, ze względu na fruktozę, która destabilizuje poziom cukru w organizmie.

Jak podołać temu zalecanemu kilogramowi zieleniny dziennie? Myślimy, że jest to niemożliwe, a jednak sama się przekonałam, że nie jest to wcale takie trudne.

Wystarczy, że 2-3 razy dziennie wypijemy bardzo smaczne i bardzo odżywcze smoothie.

Zasada jest prosta:

- Musi nam ono smakować
- Nie możemy się do niczego zmuszać
- Musi nas sycić, abyśmy nie czuli głodu.
- Trzeba go szybko przygotować

Sądzę, że trudno jest podać jeden przepis dla wszystkich, bo zawsze znajdą się takie osoby, które nie pokochają naszych soków, nawet wtedy gdy włożymy w nie maksimum wysiłku i serca. Na to niestety nie mamy wpływu!

Soki warzywne, to samo zdrowie, są pełne chlorofilu i witamin, wspierają nas w walce z chorobami, pomagają odzyskać energię i likwidują zmęczenie, a to już są poważne argumenty, aby je polubić i włączyć do naszego dziennego menu.

Nie możemy zapomnieć, że soki zwiększają zasadowość w naszym organizmie, który po latach złego odżywiania jest bardzo zakwaszony, co jest pożywką dla wirusów, bakterii i groźnych pasożytów, a te z kolei przyczyniają się do rozwoju wielu groźnych chorób, również nowotworowych. W środowisku zasadowym, dobrze nawodnionym i dotlenionym, komórki chorobotwórcze nie mają szans na przetrwanie. A to jest właśnie rola naszych smoothie, pełnych błonnika, przygotowanych z różnych warzyw, wzbogaconych witaminą c i dobrym tłuszczem.

Podstawą takiego soku warzywnego jest:

- Jarmuż / szpinak / pietruszka zielona/sałaty/ kapusta /ogórek/seler naciowy.....
- Owoc – gruszka/ jabłko / kiwi / mango/ banan/owoce jagodowe.....
- Awokado –konieczne jako źródło dobrego tłuszczu. Awokado reguluje poziom cukru poza tym nada naszemu koktajlowi puszystość
- Siemię lnu/ nasiona szałwii hiszpańskiej chia / nasiona konopii / czarnuszki –świeżo zmielone
- Łyżka chlorelli w proszku –dla oczyszczenia organizmu
- Witamina c –opcjonalnie –cytryna . limonka , acerola, proszek camu camu
- Kolendra ma właściwości odtruwające- dla osób, które lubią jej smak
- Białko konopne-dla sportowców lub białko z grochu polecane dla wszystkich
- Woda, woda kokosowa lub mleko kokosowe
- Kurkuma lub imbir-dla tych co lubi
- Kostki lodu tylko dla miłośników.

Wszystko musimy bardzo dobrze zblendować do postaci soku.

Komponujemy nasze smoothie każdego dnia inne, aż wybierzemy coś wyjątkowego, co będzie zastępowało nam smaczny posiłek.

Pijemy bardzo powoli rozkoszując się jego smakiem, zapachem, kolorem. Podajemy w wysokich, ozdobnych kieliszkach, aby nadać im wyjątkowości.

Oprócz soków możemy się wspomagać różnymi **herbatkami ziołowymi**, które serdecznie polecam i to nie tylko w okresie przedświątecznym, ale przez cały rok.

Czystek- jak sama nazwa wskazuje, doskonale oczyszcza z wszelkiego rodzaju szkodliwych toksyn, tym samym poprawiając funkcjonowanie organizmu i przemianę materii. Ponadto czystek ma całe mnóstwo innych zalet – m.in. wzmacnia odporność i znacząco łagodzi stany zapalne

Mięta pieprzowa ma bardzo szerokie zastosowanie. Doskonale sprawdza się przy nieżycie nosa oraz gardła, wykazuje właściwości przeciwbakteryjne, a dodatkowo jest niezastąpiona przy zaburzeniach trawienia, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, przez co usprawnia pracę jelit i tym samym wspiera odchudzanie.

Rumianek-Pocziwy rumianek pospolity słynie przede wszystkim ze swoich właściwości przeciwzapalnych. Jednak herbata z rumianku ponadto wspiera jelita i żołądek, wspomaga wątrobę i znacząco ułatwia trawienie tłustych pokarmów. Wszystko to przekłada się na lepsze efekty odchudzania.

Morwa biała od dawna słynie ze swoich wspaniałych właściwości leczniczych. Stabilizuje poziom cukru we krwi (dlatego polecana jest cukrzykom), zmniejszając tym samym apetyt na słodkie i apetyt w ogóle.

Dziurawiec zwyczajny to jedna z lepiej poznanych i niezmiernie często wykorzystywanych roślin w ziołolecznictwie. Wykazuje działanie przeciwzapalne. Daje pozytywne efekty w walce z wieloma schorzeniami, jak m.in. depresja, migrena. Ponadto dziurawiec cechuje się właściwościami

przeczyszczającymi. W związku z tym pomagają w zaparciach (które często są skutkiem ubocznym różnych diet) i oczyszczają organizm.

Zawsze postępujemy zgodnie z zaleceniami producenta.

A teraz ogólny rzut oka na nasze **oczyszczające menu**

- Na dzień dobry pijemy wodę z cytryną i jemy jaglanek z warzywami lub owocami. Płatki owsiane w okresie oczyszczania odstawiamy, bo zakwaszają organizm.
- W ciągu dnia jemy zupy warzywne, kasze, fasole, ciecierzycę, groch, warzywa na parze, surowe i gotowane, kiełki.
- **Białko** czerpiemy z roślin strączkowych, jajek, warzyw, nasion.
- **Tłuszcz** dostarczamy w postaci siemienia, nasion chia, awokado i oleju z oliwek do sałatek lub innego nierafinowanego.
- **Błonnik** pochodzi z warzyw i owoców.
- **Węglowodany** pochodzą od kasz, ryżu dzikiego, sorgo, amarantusa czy komosy ryżowej.
- **Unikamy nabiału, mięsa, ryb, kiełbasy, cukru, kawy, herbaty, alkoholu, używek.**
- Nie łączymy białka i węglowodanów w jednym posiłku, bo to zakwasza organizm
- **Pijemy bardzo powoli**, w spokoju przeżuwiąc dokładnie nasze smoothie
- Pijemy do 2 litrów dobrej wody dziennie i dbamy o higienę snu.
- Jemy regularne posiłki co **3-4** godziny i chodzimy spać o **22 h**.
- Nie najadamy się na noc.

Taką dietę oczyszczającą stosujemy sobie przez 7-10 dni, nie zmuszając się do niczego na co nie mamy ochoty. Staramy się nagradzać siebie, (nawet dobrym słowem), gdy tylko uda nam się coś fajnego zrobić dla naszego organizmu.

Powoli zaczniemy żyć świadomie, a to już jest bardzo dobry pierwszy krok w kierunku zdrowego stylu życia.

Ja sama stosuję taką terapię oczyszczającą i zapraszam wszystkich zainteresowanych do stworzenia grupy wsparcia-naprawdę warto!

A teraz jak przeżyć święta bez zbędnego tłuszczu, tu i tam?

To może nam się wkrótce przydać czyli **święteczny kodeks postępowania**

1. Nie głodzimy się cały dzień, aby zasiąść do wigilijnego stołu, a wręcz przeciwnie jemy regularnie, co 3-4 godziny. Opuszczając posiłek zmuszamy organizm do magazynowania tkanki tłuszczowej, a tego przecież nie chcemy
2. Wybieramy wartościowe produkty, ponieważ te, które mają małą gęstość kaloryczną będą odżywiały i syciły organizm na dłużej
3. Nie popijamy w trakcie jedzenia, bo picie zaburza funkcjonowanie soków trawiennych
4. Ciasta zjadamy tylko do godziny 14.
5. Staramy się co godzinę wstać od stołu i trochę pochodzić po pokoju
6. Jedzmy również używać mniejszych talerzów i wybierajmy mniejsze sztucce Różne doświadczenia naukowe potwierdziły, że zjedzenie tej samej porcji na małym talerzu zasyci bardziej niż na dużym. Natomiast mniejszy widelec czy łyżka sprawiają, że je się wolniej;
7. Przed kolacją wypijamy 1-2 szklanki wody z cytryną lub z octem z jabłek niepasteryzowanym, co pobudza zakwaszenie żołądka i lepsze trawienie białka
8. Po kolacji pijemy herbatę z liści morwy w celu wyrównania poziomu cukru

9. Zjadamy przez całe święta świeżo zmielony ostropest, mniszek lub karczoch-do kupienia w aptecce (mielimy go osobiście w młynku)Pozwoli to na lepszą pracę wątroby
10. Nie przesadzamy z alkoholem, szczególnie osoby z podwyższonym cukrem powinny z niego zrezygnować
11. Unikamy soków kartonowych, nawet tych najbardziej zdrowych-zawierają bardzo duże ilości cukru.
12. Skupiamy się na jedzeniu, a wtedy mniej zjemy. Co chwilą odkładajmy sztucce
13. Zaczynamy od potrawy lżej strawnej- białka zalegają najdłużej w żołądku.
14. Nie słodzimy kawy czy herbaty lub słodzimy ksylitolem, jeżeli jest taka potrzeba
15. Nie pijemy kawy z mlekiem czy ze śmietanką-mleko zaburza trawienie
16. Nie pijemy kawy rozpuszczalnej ani innych podobnych wynalazków
17. Nie używamy żadnych sztucznych słodzików
18. Wieczorem nie zjadamy owoców, bo będą fermentować do rana
19. Przed snem pijemy herbatę z mięty, dziurawca czy pokrzywy
20. Wychodzimy na spacer w miłym towarzystwie

A po świętach.....

A po świętach czujemy się zmęczeni, sfrustrowani, że zjedliśmy tyle super smakołyków i tak ogólnie mówiąc, męczą nas wyrzuty sumienia, dlatego postanawiamy pójść na siłownię, żeby w pocie czoła odpracować nadprogramowe fałdki tu i tam.

No nie jest to jednak dobry pomysł dla wszystkich. Osoby mające problem z insulinoopornością, cukrzycą lub innymi chorobami metabolicznymi, muszą zapamiętać o ćwiczeniach spalających tłuszcz, bo **wysiłek siłowy podnosi poziom kortyzolu we krwi**, a to z kolei doprowadza do podwyższonego cukru, a cukier odkłada się w postaci niechcianego tłuszczu i koło się zamyka.

Wieczorem, po całym dniu pełnym wrażeń, możemy sobie wziąć odprężającą kąpiel w zaciszu swojego domu z solą Epsom lub z solą magnezową i olejkami eterycznymi Piękne świece i gałązki choinki nie pozwolą nam zapomnieć o wyjątkowości tych świątecznych dni!

Osoby, które zażywają suplementy, mogą się sięgnąć po witaminę C, magnez i chlorellę – oczywiście bez dodatków chemicznych, pomogą nam one w odtruciu toksyn z jedzenia, wspomogą przeciążoną wątrobę, zapewnią lepszy sen i uspokoją cały organizm, przynajmniej do zabawy sylwestrowej.

I tak, pełni optymizmu, uśmiechu i wiary w spełnienie wszystkich marzeń wkroczymy w Nowy Rok 2018 czego wszystkim Państwu życzę

mgr Elżbieta Matusiewicz-dietetyk