Wiosenne porządki - i co dalej

Sprzątając gruntownie mieszkanie oczekujemy od domowników że uszanują nasz wysiłek i nie będą bałaganić. Sami wiemy że różnie bywa.

Oczyściliśmy nasz organizm pijąc „Miksturę oczyszczającą" i herbatę Virumin z łuski gryki. Czujemy się lekko, lepiej wyglądamy i mamy chęć na zrobienie wielu różnych rzeczy. Jeśli nie zadbamy w odpowiedni sposób o nasz organizm to w bardzo krótkim czasie poziom toksyn wzrośnie i trzeba będzie zarządzić kolejnie generalne oczyszczanie. Oczyszczać się to nie problem. Jest wiele sposobów i specyfików, które będą działały i wspierały nas w tych poczynaniach. Myślę, że problemem jest utrzymanie niskiego poziomu toksyn w organizmie. To tak jak z odchudzaniem: zrzucić parę kilogramów, to nie problem, ale utrzymać osiągniętą wagę, to już trudniejsze zadanie.

Aby nie wprowadzać kolejnych toksyn w różniej postaci do naszego organizmu powinniśmy zmienić pewne przyzwyczajenie żywieniowe i styl życia. W tym celu należy zasięgnąć porady specjalisty dietetyka. Nie zawsze Goździkowa dobrze nam doradzi. Już Hipokrates powiedział, że to co dla jednej osoby jest lekarstwem, dla innej substancja obojętną, a jeszcze innej zaszkodzi. Aby dobrze się odżywiać powinniśmy mieć jadłospis dopasowany do swoich potrzeb, stylu życia, wieku, płci, pracy jaką wykonujemy, preferencji smakowych itd. W Akademii Zdrowia Dan-Wit dietetyk układa indywidualne programy żywieniowe dopasowane do pacjenta jak „ubrania szyte na mirę". Uwzględnia również choroby i inne problemy ze zdrowiem, oraz cel jaki ma osiągnąć z pacjentem (odchudzanie; przybranie na wadze; powrót do zdrowia).

Co nas najbardziej zatruwa? Niestety to czego jest najwięcej w sklepach, to co nas „kusi" kolorowymi opakowaniami i reklamami - żywność wysokoprzetworzona. No tak, ale coś musimy jeść. Bez jedzenia nie doczekamy się wiosny. I to się zgadza. Zróbmy więc pierwszy krok na drodze do lepszego samopoczucia i zdrowia. Proponuję, aby zrezygnować ze spożywania cukru rafinowanego. Jest to produkt, który czyni wiele złego, powoduje „bałagan" metaboliczny. Podwyższa poziom glukozy we krwi, obciąża trzustkę, wątrobę, „podkrada" wapń, nasila przybieranie na wadze, zaburza smak. A co dobrego możemy powiedzieć o cukrze? Tylko to, że dobrze smakuje i jest źródłem czystej energii. Oprócz kalorii nie dostarcza nic więcej.

Nie ma w nim witamin, mikroelementów, białka, tłuszczu - tylko czyste kalorie. To co zamiast cukru? Dobrym źródłem węglowodanów są warzywa, pieczywo i ziarna z pełnego przemiału (np. chleb orkiszowy), kasze i owoce. Jedząc te produkty dostarczamy równocześnie witaminy , mikroelementy, enzymy i inne wartościowe substancje jak np. flawonoidy, które zwalczają wolne rodniki. Kuracje oczyszczjące niewiele pomogą, jeśli po oczyszczaniu zaczniemy ponownie gromadzić substancje toksyczne. Żeby tego uniknąć należy zmienić swój dotychczasowy sposób żywienia. Nikt nie lubi zmian, ale bez zmian nie byłoby postępu i my również nie osiągniemy poprawy.

Czytelniku, życzę Ci powodzenia w przeprowadzaniu zmian na drodze do zdrowia.

Danuta Jarmołowicz
jd@danwit.pl