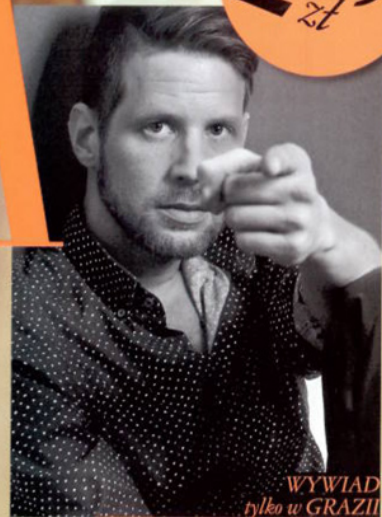


# GRAZIA

2,99 zł

DWUTYGODNIK  
NR 5 (60)  
5 MARCA 2015  
CENA 2,99 ZŁ  
(W TYM 8% VAT)  
www.grazia.pl



WYWIAD  
tylko w GRAZII

**ŁUKASZ GARLICKI**

„UCZĘ SIĘ ŻYĆ BARDZIEJ ŚWIADOMIE I DOJRZALE. NIE CHCĘ JUŻ MARNOWAĆ CZASU NA GŁUPOTY”.

**EWA WACHOWICZ**

„POTRZEBUJEMY BLISKOŚCI DRUGIEGO CZŁOWIEKA. NIE ZNAM OSOBY, KTÓRA Z WYBORU CHCIAŁABY BYĆ SAMA”.

**MAŁGORZATA SOCHA**

# BEZ TAJEMNIC

Tylko w GRAZII

„PRAWDA O NAS WYCHODZI W DOMU, KIEDY STAJEMY SIĘ ŻONAMI I MATKAMI”, MÓWI AKTORKA. OPOWIADA NAM TEŻ O MITACH ZWIĄZANYCH Z ZAWODEM: ŚRODOWISKOWEJ ZAWIŚCI, RYWALIZACJI O ROLE ORAZ O PRZYJAŹNI.

*Wiosną w modzie króluje*

## SPORT

UBRANIA Z BOISKA ŁĄCZYMY Z ELEGANCKIMI

**URODA**

ZASKAKUJĄCE KOLORY SZMINEK, NOWE TECHNIKI MAŁOWANIA UST

**ZDROWIE**

HIT: OCZYSZCZANIE ZA POMOCĄ SOKÓW. JAK ROBIĆ TO Z GŁOWĄ?






Oczyszczająca  
**MOC** SOKÓW







Jesteś zabiegana, zmęczona i niecierpliwie wyczekujesz lata? Sięgnij po najmodniejszą metodę oczyszczania, czyli sokoterapię. Dzięki niej poczujesz się lżejsza i silniejsza. Jak to robić z głową, zapytaliśmy eksperta.

TEKST MAJA HANDKE

KONSULTACJA MONIKA WODYCZKO, DIETETYK KLINICZNY/CENTRUM MEDYCZNE VIMED

**P**o co właściwie potrzebny nam detoks? Teoretycznie ludzki organizm jest doskonale przygotowany do odtruwania się – temu procesowi służą nerki, płuca, wątroba i skóra. Organy te mają oczyszczać organizm z toksyn produkowanych przez komórki w wyniku procesów metabolicznych. Nasz organizm musi jednak radzić sobie z o wiele większą ilością toksyn niż ta, na którą jest przygotowany. Ludzkie ciało nie było kiedyś aż tak narażone na kontakt z przetworzoną białą mąką, cukrem, kawą, alkoholem, papierosami czy antybiotykami i hormonami, które również znajdują się w żywności. Do tego dochodzą toksyny z wody i powietrza.

Wszelkie zanieczyszczenia generują wolne rodniki, które uznawane są za podstawową przyczynę starzenia się i osłabienia układu odpornościowego. Z kolei osłabiony układ odpornościowy oznacza większe prawdopodobieństwo powstania chorób autoimmunologicznych takich jak Hashimoto, atopowe zapalenie skóry czy reumatoidalne zapalenie stawów, a także nowotworów. Można powiedzieć, że ewolucja nie nadążyła za rewolucją w odżywianiu i trybie życia, dlatego warto pomóc sobie, robiąc detoks.

### **Detoks (prawie) dla każdego**

Jeśli marzysz o perfekcyjnym detoksie, możesz skorzystać z pomocy klinik oferujących specjalne programy oczyszczające, podczas których pod opieką fachowców poddasz się oczyszczaniu za pomocą diety, ruchu i hydrokolonoterapii. Tego typu kompleksowy detoks ma swoich gorących zwolenników, wymaga jednak sporego zaangażowania.

My proponujemy ci detoks, który możesz wykonywać regularnie sama, raz w tygodniu lub przez kilka dni. Dietetyk Monika Wodyczko uważa, że może mu poddawać się niemal każdy, z wyjątkiem kobiet w ciąży i karmiących piersią. Osoby, które cierpią na

choroby przewlekłe lub stale przyjmują leki, powinny skonsultować się wcześniej z doświadczonym dietetykiem.

Ile powinno trwać oczyszczanie? Możemy na przykład na stałe robić sobie jeden dzień w tygodniu detoksu sokowego. Jeśli zdecydujemy się na kilkudniowy, należy dobrać go do swojego trybu życia i potrzeb, pamiętając, że można go zrobić także w niepełnej wersji (na przykład kiedy intensywnie pracujesz, także intelektualnie). W czasie oczyszczania zrezygnuj z intensywnych treningów, ale pamiętaj o szybkich spacerach. Przy lekkiej nadwadze możesz zdecydować się na 4–7 dni oczyszczania. Osoby zdecydowanie szczupłe i te otyłe powinny wybrać krótszy czas detoksu. Te pierwsze dlatego, że nie powinny zbyt wiele tracić na wadze, a te drugie – ponieważ tłuszcz, którego ich organizm będzie się pozbywał w czasie detoksu, musi zostać zmetabolizowany przez wątrobę, a ta nie może być zbyt mocno obciążona.

Wszyscy poddający się sokowemu oczyszczaniu powinni w czasie poprzedzających go 2–3 tygodni zrezygnować z fast foodów, kawy, alkoholu, słodczy i wysoko przetworzonej żywności z konserwantami. Muszą też pić wodę. Wszystko po to, by detoks nie był zbyt wielkim szokiem dla organizmu i nie wywołał dolegliwości żołądkowych.

### **A dlaczego właściwie soki?**

Podstawą domowego detoksu są warzywa zawierające minerały, witaminy i antyoksydanty oraz ułatwiająca usuwanie toksyn z organizmu woda. Niemal magiczne słowo antyoksydanty, które często pojawia się w kontekście zdrowia i urody, oznacza cząsteczki, które neutralizują wolne rodniki. Najważniejsze jest jednak to, że świeże soki to błyskawiczny zastrzyk cennych substancji. W większości wchłaniane są przez organizm w ciągu 15 minut po spożyciu! Soki zawierają też enzymy ułatwiające trawienie, które korzystnie wpływają na pracę trzustki i wątro-

by. Te zielone dostarczają cennego chlorofilu pomagającemu w dotlenieniu komórek.

Woda również jest ważnym składnikiem soku, bo umożliwia usuwanie toksyn z organizmu. Musisz ją pić w czasie detoksu (odpowiednia ilość to ok. 30 ml na kilogram masy ciała, minimum 1,5 litra). Możesz też dodatkowo rozcieńczać nią soki. Bardzo ważnym elementem soków jest błonnik, bo to on wchłania wodę i wychwytuje toksyczne odpady, które trafiają do jelit z krwi. Zapobiega to powtórnemu wchłonięciu toksyn przez ściany jelita grubego do organizmu.

### **Co do soku?**

Warzywa, warzywa i jeszcze raz warzywa. Możesz wykorzystać także owoce, ale w zdecydowanie mniejszej ilości. W czasie detoksu powinnaś wypijać około sześciu szklanek soków dziennie. Najwartościowsze są te przygotowywane w wyciskarkach wolnoobrotowych (a nie w sokowirówkach). Swoje soki możesz komponować, dobierając składniki według ich właściwości, dobierając składniki według ich właściwości, dobierając składniki według ich właściwości, dobierając składniki według ich właściwości. Buraki to korzyść dla nerek i wątroby. Seler (naciowy i korzeniowy) jest dobry na krążenie limfy, usuwanie zbędnych produktów przemiany materii, działa też moczopędnie. Imbir ma właściwości przeciwzapalne i odtruwające. Zielone ogórki i cytryna są moczopędne. Czosnek i cebula działają bakterioobójczo. Zielone liście, takie jak szpinak, jarmuż czy natka pietruszki, pomagają dotlenić komórki.

Z owoców lepiej wybierać te mniej słodkie – jabłka, pomarańcze, grejfruty, cytryny i kiwi. Pamiętaj o ananasiu, który choć słodki, pozytywnie wpływa na metabolizm. Dobre dodatki do soków to woda kokosowa (świetnie nawadnia), nasiona chia, a także zielony młody jęczmień i trawa pszeniczna. Pamiętaj o myciu owoców, najlepiej w kąpielii z dodatkiem sody oczyszczonej. Sokowa terapia wymaga sporo wysiłku, ale naprawdę się oplaca. ■