

# Zwierciadło

6 (2012) CZERWIEC 2014  
cena 9,90 zł (w tym 8% VAT)

→ 20 stron  
WAKACYJNY  
PRZEWODNIK  
KULTURALNY

Akcja  
rabatowa  
ZNIŻKI DO  
70%  
NA ZAKUPY  
DLA DZIECI

Czesław  
Możil  
SZYBKO SIĘ  
ULATNIAM

Joanna  
Kos-Krauze  
PO STRONIE  
NADZIEI

Temat miesiąca  
DZIECI  
ALFA  
I ICH  
NADRODZICE

Clive  
Owen  
LOS MI  
SPRZYJA

Lidia  
Popiel  
O LUKSUSIE  
MIŁYCH CHWIL

Martyna  
Wojciechowska  
JA, WILCZYCA

*Złóż broń*  
**OTWÓRZ SERCE**

Czego uczy nas konflikt?

KATARZYNA MILLER JAK SIĘ DOBRAĆ SEKSUALNIE KATARZYNA MACIĄG O POSZUKIWANIU SIEBIE  
EWA BEM O HUŚTANIU DUSZY PAULINA MŁYNARSKA O ZAKOPIAŃSKICH DUMIE I WSTYDZIE





## ZWI&RCIADŁO NASZEGO WNEŹRZA

*To kondycja skóry decyduje, czy wyglądamy staro, czy młodo.*

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Skóra jest naszym największym organem, ogólna jej powierzchnia u dorosłego to około dwóch metrów kwadratowych. Jak w lustrze odbija się w niej stan naszego zdrowia, to, czy jesteśmy zmęczone, zrelaksowane, czy zestresowane. Powszechnie korzystamy z usług salonów kosmetycznych i kremów, które dostarczają różnych substancji odżywczych, ale wbrew zapewnieniom wielu producentów jest to działanie tylko powierzchniowe. Stan skóry, podobnie jak kondycja wszystkich innych narządów naszego ciała, zależy przede wszystkim od poziomu odżywienia komórek, z których zbudowane są poszczególne warstwy skóry i tkanki podskórnej. Często zapominamy, że człowiek zdrowy i piękny to człowiek dobrze odżywiony. Komórki potrzebują nie tylko odpowiedniej ilości białek, węglowodanów, tłuszczów, ale także odpowiednich proporcji składników mineralnych i witamin, bez których umierają przedwcześnie. Te substancje mogą być dostarczone do komórek w zasadzie wyłącznie za pośrednictwem naczyń włosowatych – najcieńszych naczyń krwionośnych, które transportują do komórki składniki odżywcze i tlen, zabierając jednocześnie produkty komórkowej przemiany materii. Tym, co wspomaga urodę od wewnątrz, jest więc zdrowa dieta, zdrowy układ pokarmowy i układ krwionośny. Jeżeli zadbasz o odpowiednie odżywianie, z czasem zobaczysz, że twoja skóra odkryje swoje piękno, cofną się objawy starzenia, znikną stany chorobowe, a ona sama stanie się jędrna i lśniąca. A wszystko w naturalny i zdrowy sposób. W codziennym pożywieniu powinno być jak najmniej konserwantów, barwników, emulgatorów, spulchniaczy, wzmacniaczy smaku i innych dodatków chemicznych. Im bardziej je ograniczymy, tym nasza skóra lepiej będzie wyglądała. Dlatego musimy jeść więcej świeżych warzyw i owoców i pić jak najczęściej soki – ale nie te z kartonów czy butelek, tylko świeżo wyciśnięte. Już po dwóch tygodniach zobaczymy

zmiany, bo skóra stanie się bardziej napięta i jej kolor zacznie się poprawiać. Możesz przeprowadzić eksperyment przy użyciu soku z marchewki (można dodać do niego świeży ananas i odrobinę imbiru). Jeżeli będziemy go pić przez kilka do kilkunastu dni, cera stanie się aż pomarańczowa.

### BEZCENNE TŁUSZCZE

Kolejnymi składnikami niezbędnymi do tego, aby skóra prezentowała się rewelacyjnie, są kwasy tłuszczowe omega-3. Jeżeli nie będziemy w naszej kuchni używać ryb, oleju lnianego, oliwy to możemy pić nawet trzy litry wody dziennie, a i tak skóra nie będzie dobrze nawilżona. Do tego, aby się nie przesuszała, niezbędny jest odpowiedni tłuszcz. Powszechnie stosowany sposób odżywiania powoduje, że wszyscy mamy za dużo kwasów tłuszczowych omega-6. Radziłabym ograniczyć produkty spożywcze zawierające te kwasy i zwiększyć ilość kwasów omega-3 w diecie. Poza rybami, nasionami lnu, oliwkami duże ich ilości znajdziemy w awokado, orzechach, a także w pestkach dyni, szałwii indyjskiej czy słonecznika. Jednocześnie ograniczyć trzeba margaryny, wszelkie oleje roślinne – zawierają bardzo dużo kwasów omega-6 – oraz inne przetworzone produkty spożywcze.

Jako doskonałe źródło właściwych kwasów tłuszczowych polecam pesto z natki pietruszki i oleju lnianego, którym możemy polać komosę ryżową. Do zup dodawajmy łyżeczkę oleju lnianego i łyżkę zmiksowanego siemienia lnianego, pestek słonecznika i dyni. Pamiętajmy przy tym, żeby poczekać, aż zupa ostygnie, gdyż wysoka temperatura niszczy kwasy omega-3, które zamiast nas odżywiać, zaczęłyby nas zatruwać.

### DETOKS DLA SKÓRY

Na wygląd skóry ogromny wpływ ma stan wątroby, jelita cienkiego i jelita grubego. Jakikolwiek dysfunkcje tych

LIDIA TRAWIŃSKA dietetyk kliniczny, pionierka medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Zmienia podejście Polaków do jedzenia, obalając mity dotyczące odżywiania. Założycielka Centrum Medycznego „Vimed”.

organów powodują, że z jednej strony składniki odżywcze nie są przyswajane z pożywienia, a z drugiej – zaburzone są naturalne procesy detoksykacji. Wówczas funkcje związane z usuwaniem toksyn w większym stopniu przejmują płuca, nerki i skóra. To powoduje, że skóra staje się szara, mniej elastyczna, pojawiają się pęknięte naczynka, zmarszczki, wypryski, cellulit, rozstępy, a później tak zwane plamy wątrobowe. Aby do tego nie dopuścić lub cofnąć już zaistniałe zmiany, niezbędna jest dieta, która zawiera więcej błonnika. Znajdziemy go między innymi w otrębach. Polecam na przykład **placki z otrębami**.

**Składniki:** szklanka ugotowanej na sypko kaszy jaglanej, szklanka utartej na grubych oczkach surowej marchewki, 2 łyżki otręb pszennych: żytnich, ryżowych lub owsianych, łyżka zarodków pszennych, łyżka posiekanej natki pietruszki, jajko, oliwa, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, sól do smaku.

**Przygotowanie:** kaszę z otrębami, zarodkami, marchewką, pietruszką i jajkiem wyrabiamy na masę. Formujemy z niej średniej wielkości kulki, które obtaczamy w mące ziemniaczanej. Oliwę rozgrzewamy na dużej płaskiej patelni i smażymy kolecki przez trzy do pięciu minut z każdej strony, aż uzyskają złocisty kolor.

Skóra pełni także funkcję oczyszczającą, dlatego ważne jest, aby w diecie ograniczyć produkty zawierające substancje, z którymi nasze organy sobie nie radzą. Na szczęście możemy pomóc jej, zmieniając sposób odżywiania, eliminując składniki, które przyczyniają się do kumulacji toksyn, wdrażając zabiegi usprawniające naturalne procesy detoksykacji. To powstrzyma tempo starzenia się skóry, a także pomoże cofnąć zmiany degeneracyjne. Efekty zobaczymy już po kilku tygodniach.

## OPALAĆ SIĘ CZY NIE OPALAĆ...

Światło słoneczne w odpowiedniej ilości jest niezbędne dla funkcjonowania wielu procesów metabolicznych w organizmie człowieka, także tych, które są związane z wyglądem skóry. Żeby mieć piękną cerę, powinniśmy codziennie przebywać na słońcu ok. 15 min, to pomaga w kumulowaniu energii i wytwarzaniu witaminy D. Natomiast dłuższe przebywanie na słońcu może być dla nas niebezpieczne – skóra zbyt długo wystawiona na silne promieniowanie szybciej się starzeje. Zalecam także spożywanie zielonych warzyw, które zawierają chlorofil, witaminę K i kwas foliowy nawilżający skórę. Jeżeli przez trzy, cztery tygodnie będziemy jeść więcej sałatek z zielonymi liśćmi, stan naszej skóry wyraźnie się poprawi. Do pracy zabierzmy na przykład ogromną porcję szpinaku z siemieniem lnianym, oliwą i suszonymi pomidorami. Taka sałatka na pewno poprawi stan naszej skóry. ●

reklama



## KUPONY RABATOWE

atrakcyjne zniżki do 40% na 1000 kosmetyków

## KONKURS

do wygrania weekendowe pobytu w ekskluzywnym hotelu Bryza Resort & Spa

### Psychologia wizerunku

Co Twój strój mówi o Tobie? Porady stylistki, jak dobrze ubrać się na różne okazje

### Trendy wiosna/lato

Co nowego w makijażu, fryzurach, zabiegach pielęgnacyjnych?

### Joga twarzy

Jak za pomocą ćwiczeń przywrócić cerze młodość i promienny wygląd?

### Perfumy

Dobierz zapach do osobowości i pory roku

### Wiosenne odrodzenie

Praktyczny poradnik - jak przygotować skórę na nadejście lata