

zwierciadło

8 (2014) SIERPIEŃ 2014 cena 9,90 zł (w tym 8% VAT)

PREZENTY:

BILET NA
WYSTAWĘ
ALEKSANDRA
GIERYMSKIEGO

→ *Rabat
na zakupy
w salonach
TCHIBO*

WIEM

Agnieszka Krukówna
ZAKOCHANA

CO

Catherine Deneuve
ŚPIĘ W KORONIE

BĘDZIE

JUSTYNA POCHANKE

A TAKŻE:

Jadwiga Jankowska-Cieślak, Ezra Miller

BILANS POLSKICH 30-LATKÓW | PORNOGRAFIA BEZ WSTYDU

TEMAT MIESIĄCA: CO DOBRE, BIERZ DLA SIEBIE

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
08
9 770514 099401



SOKOMANIA!

*Soki można teraz kupić dosłownie wszędzie. I bardzo dobrze!
To najzdrowsza „przekąska”, jaką możemy wybrać.*

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Śmiało można powiedzieć, że świeżo wyciskane soki to sekret doskonałego zdrowia. Lista korzyści, jakie przynoszą organizmowi, jest bardzo długa. Są idealne dla osób starających się zgubić zbędne kilogramy i chcących oczyścić organizm z toksyn. Regularne picie soków dostarcza energii, przywraca młodzieńczy wygląd, wpływa na poprawę stanu zdrowia oraz rewelacyjnie działa na samopoczucie. Picie soków jest w stanie nawet pomóc w zwalczaniu poważnych chorób przewlekłych. Dzieje się tak dlatego, że soki z surowych warzyw i owoców są źródłem łatwo przyswajalnych składników odżywczych oraz niezbędnych minerałów i witamin.

W ZIELONE GRAMY

Świeże soki są bogate w enzymy wspomagające procesy trawienia pokarmów. Zielone soki warzywne idealnie się do tego nadają, ponieważ pobudzają pracę organów wydzielających enzymy trawienne. Dobrze by było, aby taki zielony napój wypić na godzinę przed zjedzeniem głównego posiłku. Nie bez powodu np. we Francji najpierw podaje się lekkie sałatki z zielonymi liśćmi, a dopiero potem główne danie. Chlorofil, który zawarty jest w zielonych liściach, powoduje, że nasza krew się odmładza, staje się mniej lepka i bardziej dotleniona. W zielonych liściach jest też kwas foliowy i witaminy z grupy B. Taki leczniczy sok można przyrządzić łatwo: banana lub awokado zmiksować z sałatą lub ze szpinakiem i pomarańczą, można też zmiksować jabłko z dużą ilością zielonej pietruszki. To lepszy pomysł niż dodanie pietruszki do ciepłej zupy, ponieważ w tym ostatnim przypadku stracimy dużą część jej wartości odżywczych na skutek obróbki termicznej. Dieta Polaków opiera się głównie na pokarmach przetworzonych. Nie jesteśmy też narodem, który stroni od alkoholu, kawy czy czarnej herbaty. Konsekwencjami takiego stylu życia są powstające w naszych organizmach przewlekłe

uogólnione stany zapalne. Postępuje proces intoksykacji organizmu, a w jego oczyszczaniu genialnie pomagają właśnie świeże soki warzywne. Nasze narządy oczyszczające, czyli wątroba, nerki, płuca czy skóra, najczęściej nie są w stanie usunąć wszystkich przyjmowanych przez nas latami toksyn oraz odpadków powstających w wyniku przemiany materii. Jeżeli pojawiają się na skórze plamy, wypryski, cellulit, to nie jest to nic innego jak próba usunięcia nadmiaru toksyn z organizmu! Jedną z moich pacjentek w wieku 42 lat cierpiałą na trądzik różowaty. Zaleciłam przejście na soki z takich warzyw, na które nie była uczulona. Po dwóch tygodniach przyszła zrozpaczona, bo stan skóry się pogorszył. Uspokoiłam pacjentkę, że to organizm się oczyszcza. Po tygodniu trądzik zaczął się cofać. Po trzech miesiącach terapii fenotypowej (uwzględniającej indywidualne cechy pacjentki) nastąpiła znaczna poprawa. Niejako przy okazji zniknęły zbędne kilogramy.

Picie świeżych soków wspomaga pracę jelit i wątroby. Odciążenie tych organów jest kluczem do zdrowia. Pomóżmy im i raz na jakiś czas zastosujmy dietę oczyszczającą, która będzie się składać z samych soków. Taką dietę „detoks” możemy stosować przez trzy do pięciu dni. Wszystko, oczywiście, zależy od stanu naszego zdrowia i od tego, czy wiemy, jakie warzywa i owoce toleruje nasz organizm. Np. przy dnie moczanowej (artretyzmie) nie możemy używać niektórych warzyw. Podobnie w chorobach tarczycy, w chorobach jelit i wątroby czy cukrzycy występują określone ograniczenia. Sok grejfrutowy nie może być stosowany podczas przyjmowania niektórych leków, dlatego ważne jest, aby specjalista skomponował nam mieszanki najbardziej odpowiednie, bo dla jednych ten sam sok może być lekarstwem, a dla drugich trucizną. Bardzo uczulam na to zwłaszcza tych, którzy są leczeni za pomocą środków farmakologicznych. Osobom

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”.

Prezent DLA CZYTELNICZEK

zdrowym polecam bezpieczne przepisy na sok: banan, zielona sałata i awokado albo mango, marchew, zielona pietruszka i woda, zielony ogórek, seler naciowy, zielona sałata i jabłko. Te soki są naprawdę przepyszne, a proporcje składników możecie zmieniać w sposób najbardziej odpowiedni dla waszych preferencji. Więcej przepisów na soki znajdziecie w Internecie pod adresem vimed.pl/blog.

KOMÓRKOWA ODBUDOWA

Nie możemy zapomnieć, że przy wprowadzaniu do diety surowych warzyw i owoców w postaci soków konieczne jest zachowanie ostrożności. Najpierw musimy przyzwyczaić nasz organizm do picia soków, zaczynając od szklanki dziennie, ponieważ nasz układ trawienny może nie być do surowych warzyw i owoców przyzwyczajony. Dawkę zwiększamy codziennie o 200 gramów. Po kilku dniach możemy dojść do sześciu szklanek soku dziennie przy chorobach nowotworowych, chorobach skórnych, po ciężkich operacjach, zawałach serca czy wylewach. Jeśli pacjent jest niedożywiony, powinniśmy ilość soków zwiększać z dnia na dzień, żeby dostarczyć mu jak najwięcej antyoksydantów, które będą przywracały właściwy stan zdrowia. Gdy zwiększamy wchłanianie minerałów i witamin, oddziałujemy korzystnie na wszystkie komórki naszego ciała, w tym także komórki układu odpornościowego. Działamy wówczas na cały organizm, a nie tylko na uszkodzony narząd. Gdy pijemy świeże soki, poza substancjami odżywczymi dostarczamy organizmowi również energii, żeby móc odbudować uszkodzone tkanki. Jest jeszcze jedna bardzo istotna sprawa, która powoduje, że picie świeżych soków ma tak zbawienny wpływ na nasze zdrowie. Pijąc je, dostarczamy wodę w najdoskonalszej postaci! Gdy pijemy wodę z butelki, to ona dosłownie przez nas przecieka. Natomiast w sokach z warzyw i owoców jest zawarta tak zwana woda strukturalna, która nawilża komórki i wspomaga ewakuację toksyn. Woda stanowi około 90 procent zawartości warzyw i owoców. ●

A TERAZ KILKA ZASAD DO ZAPAMIĘTANIA:

- *Usuń z warzyw i owoców wszystkie obtłuszczenia czy plamki.*
- *Owoców bardzo słodkich używaj w umiarkowanych ilościach jako naturalnej substancji słodzącej.*
- *Soki najlepiej wypijać zaraz po zrobieniu, choć można je przechowywać do kilku godzin, np. w szklanym słoiku.*
 - *Jeżeli chcesz zgubić zbędne kilogramy, pij soki warzywne, a nie owocowe.*
 - *Gotowy sok możesz posypać pestkami z dyni i słonecznika lub siemieniem lnianym.*

