

RAZSTRUPLJANJE – PRAVA POT DO ZDRAVJA, MLADOSTNOSTI IN LEPOTE

Dejavniki staranja in bolezni – ali je mogoče zavrteti biološko uro nazaj?

Besedilo: Maša Bilobrk, Gurmama (www.gurmama.com)

To je večno vprašanje, v današnji družbi, ki časti lepoto in mladosten videz, pa je še toliko bolj aktualno. Da bi odgovorili nanj, moramo v prvi vrsti poznati dejavnike, ki pospešujejo proces staranja in razvoja bolezni. Poleg stresa



in okoljskega onesnaženja je najbolj pomemben in hkrati najbolj prezrt dejavnik vsekakor prehrana. Pregovori, kot sta na primer: »Si to, kar ješ!« in »Vse bolezni izvirajo iz črevesja!«, so splošno znani, a premalo upoštevani. Morda je najbolj nazorna prisodoba z avtom. Na misel nam ne pride, da bi v svojega jeklenega konjička natočili

neustrezno gorivo, saj vemo, kakšne posledice lahko pričakujemo. Vendar s svojimi telesi vsak dan počnemo ravno to. Človeško telo je na srečo zelo prilagodljiv stroj in prenese marsikaj, a z leti zaradi uporabe neustreznega goriva tudi človeško telo začne pešati. Najbolj očitni znaki tega procesa so padec odpornosti, kronična izčrpanost, podložnost stresu, pospešeno staranje in ne nazadnje bolezni.

Naše telo potrebuje ustrezno gorivo

Da bi omilili opozorilne znake, posegamo po zdravih, dragi kozmetiki, estetski kirurgiji, shujševalnih kurah, a hitro spoznamo, da so to le kratkoročne rešitve. Poseči moramo v vzrok, ki pa leži v neustreznem gorivu, torej neustrezni prehrani. Videti je, da se vedno več ljudi zaveda povezave med prehrano in zdravjem, saj smo v zadnjih letih pričali pravemu bumu na področju zdrave prehrane, ekološke pridelave hrane, alternativnega zdravljenja s prehrano, superživil, prehranskih dopolnil ... Kako se znajti v tem morju informacij? Ko se odločamo o tem, na kakšen način doseči boljše zdravje in počutje, je pomembno, da se osredotočimo na odpravljanje vzrokov in temeljito posežemo v prehranske navade. Vedno več ljudi se vrača k naravnim prehrani, ki temelji na čim manj predelani, primarni obliki hrane. Pri tem je še posebno pomembno poudariti pomen žive, toplotno neobdelane hrane, ki je vir vitaminov, encimov in drugih esencialnih hranil, organske vode in kisika. Pomembno je, da v prehrano vpeljemo čim večji delež surovega sadja in zelenjave.



Razstrupljanje je naraven proces

Ko spreminjamo prehrano na ta način, se v telesu naravno sproži proces razstrupljanja. Pri tem se lahko pojavijo znaki razstrupljanja, kot so utrujenost, pomanjkanje energije, slabo počutje,



vrtočlavlava, slabost, glavobol. Zavedati se moramo, da je to del naravnega procesa čiščenja in da je prehodne narave. Znaki izzvenijo v nekaj dneh. Mnogi se odločajo tudi za kure razstrupljanja, ki so še posebno priljubljene in tudi priporočljive v spomladanskem času. Pomembno pa je, da smo skozi tak proces strokovno vodeni in podprti z ustreznim znanjem. Na voljo



je tudi veliko načinov, da telesu olajšamo razstrupljanje in omilimo neprijetne znake.

Razstrupljanje je čista zmagala!

Kmalu po tem, ko začnemo razstrupljanje, lahko opazimo prve spremembe v počutju, saj imamo več energije, kar vodi tudi do boljšega razpoloženja. Vedno manj smo utrujeni in vedno več lahko postorimo. Lažje obvladujemo situacije, ki jih običajno dojemamo kot stresne. Sčasoma opazimo, da se nam je zvišala odpornost in da le redkokdaj zbolimo. Tudi prebava se uredi, povrne se mladosten videz. Dobra posledica razstrupljanja je tudi izguba odvečnih kilogramov, saj se izloči veliko vode, ki je prej zastajala zaradi neustrezne prehrane.

Kako se lotimo razstrupljanja?

Če smo dobro podkovani z znanjem in izkušnjami, se razstrupljanja lahko lotimo sami. Lahko izberemo tudi razstrupljanje pod strokovnim vodstvom, ki nudi bivanje v prijetnem

razstrupljanje pod strokovnim vodstvom. Način razstrupljanja izberemo glede na naše potrebe, znanje in možnosti. Kure razstrupljanja s sveže stisnjenimi sokovi in naravno hrano so odlični način, da se revitaliziramo, si nabere moči, odvrzemo odvečne kilograme in se pomladimo. V spomladanskem času bomo tudi veliko lažje premagali spomladansko utrujenost. Kure razstrupljanja pa so tudi odlična priložnost, da prekinemo s slabimi prehrabnimi navadami in si pridobimo znanje in izkušnje, ki nas bodo spremljali vse življenje.



ODLIČEN RECEPT ZA RAZSTRUPLJANJE IN SIVO KOŽO

Potrebujemo:
250 g ananasa
165 g kumare
60 g korenja
115 g limone
10 g ingverja

Priprava:

1. Ananas olupimo in ga narežemo na tri centimetre velike kockice.
2. Kumaro olupimo (če ni iz ekološke pridelave) in jo narežemo na malo večje koščke.
3. Korenje temeljito okrtamo, umijemo in narežemo na en do dva centimetra debele kolobarje.
4. Limono olupimo in jo po dolgem razrežemo na četrtine.
5. Ingver temeljito okrtamo in umijemo.
6. Tako pripravljene sestavine spustimo skozi sokovnik za hladno stiskanje, precedimo skozi plastično sito in spijemo!



in naravnem okolju ter dodatne terapije in tretmaje, ki prispevajo k bolj uspešnem čiščenju. Obstajajo tudi programi, ki nam omogočajo razstrupljanje izpeljati ob običajnih dnevni obveznostih, saj udeležencem vsako jutro domov ali v službo pripeljejo sveže pripravljene celodnevni jedilnik za razstrupljanje. Tako lahko prihranimo ure dela v kuhinji in se hkrati

Gurmama detox program je celovit in popoln program razstrupljanja in regeneracije, ki vam omogoča, da se razstrupljate ob službi! Vsako jutro na vrata vaše pisarne ali doma pripeljemo sveže pripravljene detox obroke za ves dan. Jedilnik obsega sveže iztisnjene sadne in zelenjavne sokove, solate in presne jedi. Kot že naše ime pove, vas bomo med programom razvajali z izjemno okusno hrano. Mirno lahko odmislite dvome in skrbi, da se bo v času razstrupljanja treba odreči gurmanskim užitkom. Pri nas je tudi to mogoče: razstrupljati se in uživati v božanskih okusih!

Program postopno uvaja vedno bolj tekočo prehrano. Na ta način olajšamo čiščenje in se izognemo marsikateremu glavobolu ali slabemu počutju, ki bi ga lahko povzročil nagel prehod na sokove. Tako se lahko razstrupljate ob vseh službenih obveznostih. Skozi program vas vodimo in smo vam v vsakem trenutku na voljo za svetovanje in podporo. Preden se odločite za vključitev v program, vas oskrbimo z vsemi potrebnimi informacijami glede tega, za koga je program primeren, kako poteka, kako se ustrezno pripraviti nanj, kakšne reakcije lahko pričakujete med čiščenjem in kako si lahko pomagata, da bo čiščenje potekalo čim bolj gladko in nežno ter da boste ob tem dosegli najboljši rezultat. Vse potrebne informacije smo za vas pripravili v obliki brezplačnega detox priložnika, ki ga lahko brezplačno naložite na naši spletni strani www.gurmama.com.

KAKŠNE REZULTATE LAHKO PRIČAKUJETE?

- Izboljšano počutje in povečane zaloge energije (je tudi najhitrejši način za odpravljanje utrujenosti).
- Pozitivna življenjska naravnost in optimizem (lažje obvladovanje stresa).
- Intenzivno pomlajevanje. S programom razstrupljanja lahko na naraven način dosežete rezultate, za kakršne bi na klinikah za estetsko kirurgijo odšteli tisoče evrov. Koža se napne, gube se zgladijo, obraz in telo se oblikujeta. Oči se zjasnijo, lasje so močni in sijoči, nohti so zdravi.
- Izguba odvečne teže. Odvečno težo izgubite na pravih mestih. Po izgubi teže ne ostajajo vrečke povešene kože. Koža se zategne, je mlada in napeta!
- Alkalizacija telesa.
- Dvig odpornosti.
- Spoštljiv in ljubeč odnos do lastnega telesa.