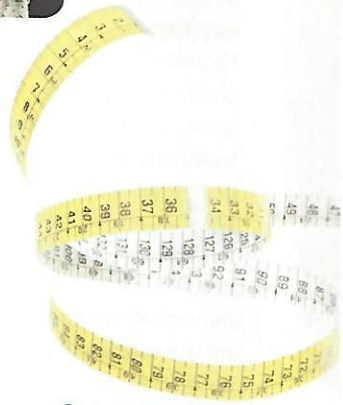


Ker je naturopatija veda, ki celostno obravnava človeka, je vsak naturopatski protokol celosten. Vključuje priporočeno zelišče, prehranjevalni režim, vaje, obkladke itd. In to je vse, kar človek potrebuje, da se hitro in učinkovito znebi odvečnih kilogramov in neestetskih blazinic, nabranih čez zimo na določenih delih telesa.



Erika Brajnik
naturopatinja
www.saeka.si

Slovo: celulit, odvečni kilogrami in krčne žile!



Prihaja sezona ozkih hlač, krakih kril ter dekoltejev. Vsaka ženska si želi biti privlačna oziroma se počutiti udobno v svoji postavi, in to brez, da bi določene blazinice skrivala pod razvlečenimi majicami. Naturopatski protokol je zelo enostaven – treba je začeti pri hrani.

Živilo, ki absolutno v največji meri hrani kožo, krepi njeno elastičnost, preprečuje gube in jo dela čvrstejšo, je proso. Vsebuje veliko vlaknin in silicija, ki je tako imenovani mineral lepote. Osebnost

svetujem uživanje prosene kaše za zajtrk oziroma da si zajtrk pripravimo že zvečer.

ZAJTRK S PROSENO KAŠO – RECEPT

Sestavine: proso, javorjev sirup, lan, sezam, konopljinna semena, proseno mleko.

Priprava: Proso najprej splaknemo pod vročo vodo, da ni grenko, nato damo v lonec vse omenjene sestavine. Vse skupaj kuhamo v rastlinskem mleku 20 minut. Jed pripravimo zvečer, saj čez noč proso in

semena še nabreknejo; zato je potrebno, da je kaša zvečer zelo tekoča. Zjutraj na kašo naribamo sadje (ne banan) ali jo prelijemo z marmelado. Tako pripravljeno proseno kašo uživamo za zajtrk, s tem se posladkamo in se tudi razvajamo s sladkim okusom, ki ga čez dan ne bomo smeli več imeti na jedilniku.

Proso spusti iz telesa odvečno tekočino, ki zastaja v telesu, sproži mikrocirkulacijo limfe, topi celulit in tonificira žile. Takšen zajtrk uživamo vsaj mesec dni. S hrano lahko veliko naredimo, ni pa to dovolj.

Celostna naturopatska

Najbolje je, da sladko uživamo do 9. ure zjutraj, ko je absorpcija v črevesju 100-odstotna. Takrat nas ta živila ne bodo zakisala, zaslužila in nam ne bodo škodovala.

noč. Zjutraj, ko obkladek odstranimo, rahlo zmasirajmo mesto, ne da bi se oprhali. Obkladke lahko polagamo vsako noč.

Organski silicij si lahko tudi mažemo po gubah, obrazu, in sicer na očiščenega zvečer pred spanjem, počakamo, da se vpije, in potem čezenj namažemo nočno kremo.

Organski silicij med drugim tudi odpravlja starostne lise ali madeže po obrazu in telesu. Lahko ga nanašamo na plešo, odpravlja pa tudi mastno kožo in zamaščenost mešičkov.

Vsa ta navodila nam pomagajo, da se v enem mesecu znebimo zgoraj omenjenih težav.

Obenem pa se moramo vprašati, zakaj je celulit nastal, zakaj so obloge vsako leto trdovratnejše in jih je vedno težje odpraviti.

Na voljo je kar nekaj trikov, kako iz leta v leto krepiti svojo kožo in vzdrževati stanje mladostnega videza. Eden od teh je seveda jutranje uživanje prosene kaše za zajtrk.

Najpomembnejše pa je, da se čim bolj izogibamo živilom, ki pospešeno proizvajajo celulit, krčne žile in ki seveda redijo mlečni izdelki, pšenica, banane, krompir, oreški in čokolada (tudi 100-odstotna) so živila, ki šibijo elastičnost kože, ampak samo, če jih uživamo v drugi polovici dneva.

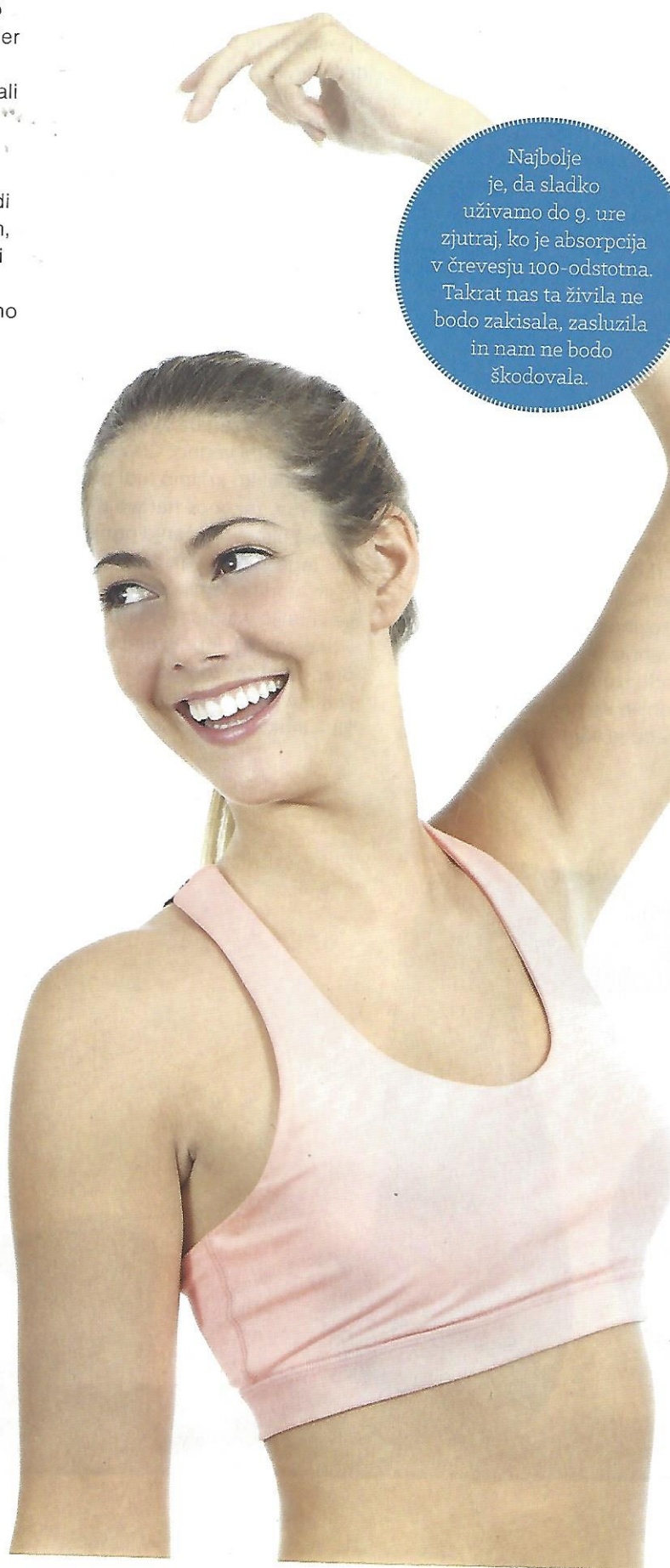
Najbolje je, da sladko uživamo do 9. ure zjutraj, ko je absorpcija v črevesju 100-odstotna. Takrat nas ta živila ne bodo zakisala, zaslužila in nam ne bodo škodovala.

obravnavo vključuje še druga navodila.

Na mesta, kjer so celulitne obloge ali kjer so intenzivno zaznamovane krčne žile, polagajmo obkladke organskega silicija, in sicer čez vso noč. V enem mesecu bo celulit v celoti odpravljen.

OBKLADKI ORGANSKEGA SILICIJA

Organski silicij polijmo na vato, jo postavimo na prizadeto mesto, povijmo s prozorno folijo za živila in pustimo čez



Če želimo shujšati, se osvoboditi celulita, oblog in krčnih žil, je ključnega pomena, da končamo dan alkalno, bazično, to je z zdravo večerjo, ki mora biti zelenjavna - denimo solata, ki jo lahko obogatimo s stročnicami in ajcem. Tako večerjo uživajmo vsak večer ves mesec.

Tudi pijača je zelo pomembna; nasec ali dva pijmo dopoldne samo sokove, eno samo kavo jutraj do 9. ure, od 12. naprej pa samo toplo vodo ali kozarec dečega vina (1 dcl), slednje namreč krepi srce in ožilje. Pri celostni obravnavi je ključno, da ne pozabimo na telovadbo, ki mora biti vedno jutraj pred zajtrkom ali po njem.

Zaradi fizioloških procesov in telovanja avtonomnih živčnih sistemov v telesu je telesna vadba učinkovitejša dopoldne kot popoldne. Če bomo zjutraj

telovadili 20 minut, bomo zvečer za isti učinek porabili 40 minut vadbe.

VAJE

Lahko izbiramo sprehod, lahek tek ali pa samo vaje: 50-krat trebušnjaki, 50-krat dvignemo roke v zrak, 50-krat se s kolenom navzkriž dotaknemo komolca, tako da je zapestje pri bradi.

Dvajset minut vadbe je čisto dovolj, da po vsem telesu sprožimo pretok energije, kar je ključnega pomena za regeneracijo kože, tkiv, las, nohtov.

Celostna naturopatska obravnava nam bo pomagala premagati spomladansko utrujenost, koža bo sijoča in živahna, lasje bodo bujni in ne bodo izpadali, nohti pa bodo trdni in se ne bodo lomili.

Treba je samo ravnati pravilno

in predvsem celostno.

Upoštevati je potrebno majhne nasvete, ki življenja korenito ne spremenijo, od posameznika pa zahtevajo nekaj samoomejitev in discipline.

Tudi finančno niso prezahtevni, so pa nujni ne samo zaradi hujšanja samega po sebi in lepe postave, ampak zaradi ohranjanja zdravja.

Če si sami v življenju ne postavimo določenih omejitev, nam jih bo postavila bolezen. Samoomejitve navadno niso boleče, bolezen pa je na žalost skoraj vedno. Človeške zakone lahko kršimo tudi brez posledic, zakonov narave pa ne, saj njihovo kršenje prej ali slej terja svoj davek. Napake, ki jih storimo v mladosti, se zrcalijo v starosti, kar ni vidno samo v lepoti, ampak predvsem pri zdravju.

Naj navedem primer krčnih žil - lahko jih lasersko

zmanjšamo ali operativno odstranimo, vendar jih moramo nato s hrano pravilno krepiti in ne šibiti, saj z njo lahko izbiramo, da delamo sebi v korist ali pa si škodimo. Če bomo popoldne uživali sladkor, si bomo šibili žile in tkiva, koža bo mlahava, gubasta, uvela in polna celulita. Konsistenca tkiva nastaja v naši notranjosti; sami jo hranimo, zato nam krema ali obkladek ne moreta pomagati, saj moramo delovati celostno in se pravilno prehranjevati in še takrat bo učinek pravi. Naturopatija išče vzroke nastanka bolezni. Kajti če bomo operativno odstranili letos eno žilo drugo leto drugo, in tako dalje, nam bo postopoma zmanjkalo žil! Iščimo vzroke težav, odpravimo jih in tudi simptomi bodo poniknili.

Dvajset minut vadbe je čisto dovolj, da po vsem telesu sprožimo pretok energije, kar je ključnega pomena za regeneracijo kože, tkiv, las, nohtov.

