

.... Nasveti Erike Brajnik

Znebimo se trebuščka, celulita in odvečnih kilogramov



Erika Brajnik
Naturopatinja.
www.saeka.si

Prihaja poletje in z njim obdobje kratkih kril, pajkic, kratkih hlač in kopalk. Vsak si želi, da bi bil na plaži videti kar najlepše brez dodatnih ljubezenskih obročev okoli pasu, celulita in povešene kože na stegnih in rokah.

KAJ STORITI?

Kot vedno ponavljam, se ne zredimo v enem mesecu od decembra do januarja, ampak se redimo celo zimsko obdobje počasi in potem pridemo v spomladanski čas čisto obupani in s kar nekaj odvečnimi kilogrami. Kaj storiti? Da razumemo, kako ukrepati, moramo razumeti, kaj se nam je sploh zgodilo.

Ko govorimo o debelosti, govorimo o sladkorju, inzulinskem nihanju in ogljikovih hidratih. Z vidika tradicionalne kitajske medicine govorimo o vraničnem deficitu.

KAKO SE MORFOLOŠKO KAŽE VRANIČNI DEFICIT NA ČLOVEKU?

Opazna je poraščenost celulita, poudarjen je trebuh, mlahavost tkiv, taka oseba ima slab spomin, piskav glas, prisotno je zastajanje vode v telesu (zatekanje nog), jutranja zabuhlost obraza, ženska plešavost, počasnost gibov in miselnih procesov, pozabljivost, apatija, brezvoljnost, zmedenost, raztresenost itd.

Hrana, ki energetsko šibi vranico: banana, krompir, koruza, pšenica, paradižnik, kaki, buča, mlečni izdelki, kokos.

Primer jedilnika 1, ki skrbi, da bomo shujšali in se znebili odvečnih kilogramov:

Zajtrk ob 7. uri – prosena kaša, sveže naribano jabolko, cimet, datlji, agavin sirup ter sezam in lan.

Malica ob 9. uri – sveža jabolka ali ananas, 2 jajci.

Kosilo ob 12. uri – Juha z brokolijem, ajdova kaša s piščancem, solata in fižol.

Malica ob 15. uri – sveže korenje.

Večerja ob 19. uri – solata, riba, fižol.

Omenjenega jedilnika se držite 4 tedne in boste shujšali. Omenjeni jedilnik poskrbi, da presnova sladkorjev v telesu poteka pravilno in da se telo izogne inzulinskemu nihanju.