

**Warsztaty prozdrowotne**  
**04.05.2020**  
**Janina Freund**

## **OCZYŚĆ ORGANIZM**

- I. Dlaczego na wiosnę?**
- II. Dlaczego warto?**
- III. Od czego zacząć?**
- IV. Dlaczego od jelit?**
- V. Tak zadbasz o swój wygląd.**
- VI. Pokrzywa.**

## **ad.I. Na wiosnę, bo:**

- Zimą: - więcej kalorycznego jedzenia  
- mniejszy dostęp do warzyw, owoców  
- zaniedbujemy ruch  
- nie wietrzymy mieszkań  
- zbyt chętnie używamy antybiotyków

- Wiosną: - przyroda budzi się do życia, potrzeba odnowy, regeneracji  
- kończy się pożywienie zebrane jesienią

Zrób ANKIETĘ:

### **Czy twój organizm jest przeciążony toksynami**

- bóle głowy, migreny nasilające się
- niski poziom energii
- bezsenna
- wahanie nastrojów, apatia
- uczucie niepokoju, podenerwowanie
- trudności z koncentracją
- zatrzymanie wody w organizmie, rano obrzęki
- niestrawność i gazy
- bóle stawów, kręgosłupa (tzw. strzelanie w stawach szyi)
- zmiany alergiczne, świąd skóry
- zauważalne przybieranie na wadze mimo spożywania tego samego
- chroniczny, alergiczny katar
- nadmierne wypadanie włosów
- podkrążone oczy
- częste odkrztuszanie wydzieliny
- bardziej intensywny zapach potu
- pojawienie się choroby cywilizacyjnej.....

9+ alert  
15+ alarm !!!

## **ad.II. Dlaczego warto:**

1. Nagromadzone toksyny wpływają niekorzystnie na:
  - metabolizm
  - układ odpornościowy
2. Wzmocniona będzie odporność
3. Ryzyko zachorowania mniejsze, bo układ odpornościowy wzmocniony, oczyszczony organizm lepiej przyswaja składniki odżywcze, przeciwutleniacze, witaminy
4. Zrzucenie zbędnych kilogramów przez lepszy metabolizm i lepsze spalanie tłuszczu
5. Opóźniony proces starzenia z powodu usuwania wolnych rodników i metali ciężkich
6. Lepsza koncentracja i jasność umysłu
7. Czyli poprawiona jakość życia
8. Ładniejszy wygląd ( stan skóry, włosy, cellulit )
9. Więcej energii do życia: usunięty balast- więcej energii
10. Równowaga organizmu wraca ( bez toksyn! )
11. Wsparcie wątroby, głównego filtra organizmu

## **ad.III. Dlatego od jelit:**

flora jelitowa – właściwe bakterie – odpowiednie pożywienie

### **Czego unikać:**

1. Cukru przetworzonego ( napoje słodzone, ciastka, słodycze, chrupki...)
2. Potraw smażonych, tłustych oraz przetworzonej chemicznie żywności
3. Odstaw mięso, jajka (kwasotwórcze), nabiał (śluzotwórczy)
4. Wyeliminuj kawę, alkohol, czarną herbatę ( silnie odwadniają )
5. Odstaw pieczywo na bazie drożdży i pszenicy, zamiast tego:  
kasza jaglana, brązowy ryż, soczewica, ciecierzycyca

### **Co jeść:**

1. Warzywa (szczególnie zielonolistne) i owoce: surowe, parowane, duszone
2. Warzywa oprócz ziemniaków
3. Owoce, szczególnie oczyszczające: jabłka, kiwi, ananasy, śliwki, jagody, borówki, maliny, jeżyny, morele
4. Dieta surowa jest najlepsza, przy dolegliwościach żołądkowo-jelitowych zrównoważyć gotowanymi i kiszonymi. Ajurweda zaleca produkty poddane lekkiej obróbce termicznej
5. Pij soki owocowo-warzywne ( marchewka+burak+seler naciowy, kapusta zielona, jabłka )
6. Koktajle z dużą ilością zielonolistnych warzyw
7. Sięgaj po zdrowe tłuszcze ( ale niewielkie ilości): oleje nierafinowane, masło klarowane, olej kokosowy, ziarna, orzechy, siemię lniane, awokado
8. Jedz dużo ciepłych, lekkich zup warzywnych, zup krem, potraw gotowanych na parze, duszonych, ewntualnie z piekarnika
9. Pij dużo wody w ciągu dnia
  - dodaj do dzbanka suszone śliwki, imbir, cytrynę
  - letnia woda szybciej usuwa toksyny, kalorie, łagodzi
10. Pij napary ziołowe

- mniszek dla wątroby
  - pokrzywa czyści krew
  - rumianek łagodzi dolegliwości żołądkowe
  - melisa uspokaja
  - koper włoski ułatwia trawienie
11. Korzystaj z ziół i przypraw w kuchni - podkrecają spalanie tkanki tłuszczowej i przyspieszają trawienie : imbir, kurkuma, kmin rzymski, koper włoski, cynamon, kolendra, pieprz cayenne, **czosnek**
12. Sięgaj po probiotyki:
- kiszona kapusta, ogórki kiszone
  - zakwas z buraków (odciąży wątrobę, oczyści krew)
  - fermentowane owoce
13. Spożywaj ostropest plamisty. Miel na bieżąco w młynku ( oczyszcza i odtruwa wątrobę, reguluje poziom cholesterolu)

### **Posiłki:**

**3 główne** – jeść do syta, ale nie w nadmiarze  
Jeśli głód – owoce, warzywa