

UBIJALEC KALORIJ –
DETOKS!

JE BIL TUDI VAŠ DECEMBER KULINARIČNO NAPOREN IN ČUTITE POMANJKANJE ENERGIJE? GRAZIA JE POKLEPETALA S STROKOVNJAKI ZA DETOKSIKACIJO TELESA IN SE ODLOČILA STOPITI V NOVO LETO SVEŽA IN PRENOVLJENA.

Besedilo: Barbara Ferčič

Fotografije: Loisium Wine & Spa Resort
Shutterstock, PR



December je najbolj obremenjujoč mesec za telo – zunaj je mraz in manj časa preživimo na svežem zraku, veliko je zabav in družabnih srečanj, zaradi katerih večkrat izpustimo telesno vadbo, popijemo več alkohola in pojemo več težke hrane, prazničnih dobrot in slaščic. Vse to ima negativne učinke na organizem, zaradi česar čutimo napihnenost, utrujenost, padec koncentracije. December pa ni edini 'kritični' mesec, ko v telo vnašamo strupe, ti se nalagajo skozi vse leto, le da v veliko bolj prefinjeni obliki in jih sploh ne opazimo: preveč ogljikovih hidratov, industrijsko predelana in hitra hrana, nezdravi prigrizki na poti, ko nimamo časa za zdrav obrok ... In čeprav so ljudje vedno bolj ozaveščeni glede zdravega in rednega prehranjevanja, si še vedno ne vzamejo dovolj časa, da bi se resno posvetili temu, in tako težko se je upreti vsem dobrotam, ki sveže pečene zadušijo iz pekarnice do ovinkom, kajne? V Nemčiji so, denimo, začeli resno razpravo o tem, da bi uzakonili davek na maščobe. Vso hrano, ki ima več kot 275 kalorij na 100 g, bi bolj obdavčili in posledično podražili. Zagovorniki poudarjajo, da je to smiselno, saj so stroški zdravljenja bolezni zaradi nezdravega načina življenja vedno višji, medtem ko nasprotniki opozarjajo, da je treba spremeniti miselnost ljudi, da spoznajo prednosti zdravega prehranjevanja. Za svoje zdravje lahko vsekakor poskrbite sami že zdaj in januar je pravi čas, da po praznični evforiji poskrbite za svoje telo. Čiščenja organizma se lotite premišljeno in načrtovano. Če niste dovolj poučeni o tej tematiki, je najbolje, da se odpravite do strokovnjakov za prehrano, ki vam bodo svetovali in sestavili pravilen

jedilnik. Številni centri dobrega počutja ponujajo tudi t. i. detoks programe v nekajdnevnih paketih, ki vključujejo sestavo pravilnega jedilnika, svetovanje, program vadbe in nego telesa. GRAZIA je takšnega obiskala pri sosedih Avstrijcih, in sicer Loisium Wine & Spa Resort, kjer ponujajo tridnevni paket, ki ga je zasnovala fizioterapevtka in učiteljica joge Veronika Winter in je individualno prilagojen posameznikovemu bioritmu in počutju, razvajajo pa vas tudi z nego obraza in kože telesa ter masažami za spodbuditev cirkulacije krvi.

PET ZNAKOV

Človeški organizem je fantastična stvar – samo se zna boriti proti vsem toksinom, s katerimi ga obremenjujemo skozi leto, toda ko je količina teh prevelika, tudi organizem potrebuje pomoč. Z leti sicer izgublja svojo moč in to se kaže kot negativne posledice na koži, ki je videti izsušena, utrujena in brez življenja, nabirati se začnejo odvečni kilogrami, v skrajnem primeru tudi v obliki bolezni. Ključno je, da zgodaj prepoznate znake in pravočasno ukrepate. In kateri so tisti znaki, s katerimi vam telo sporoča, da je čas za čiščenje?

Napihnenost. Na decembrskih zabavah in obilnih večerjih ste pojedli preveč mastne in težke hrane ter kolačev, piškotov in

tortic. Jedli ste hitro in v velikih zalogajih, hrane niste prežvečili dovolj. Vse to prispeva k občutku napihnenosti, ki se ga kar ne morete znebiti.

Nihanje razpoloženja. Stres deluje kot lepilo za toksine, ki slabijo telo, in jih to zaradi stresa ne more izločiti. Zaradi tega ste tudi bolj razdražljivi in vam zelo niha razpoloženje.

Pomanjkanje koncentracije. Tihi kazalnik zakisanosti telesa je tudi padec koncentracije. Na delovnem mestu težko ostanete dlje osredotočeni na eno nalogo in izgubljate voljo do dela.

Slaba koža. Pravilo je preprosto: kar daste v usta, se pokaže tudi na koži. Prevelika količina strupov v telesu se odraža v obliki aken, popokanih kapilar, suhe in razdražene kože ...

Utrujenost. Prazne kalorije in hrana, s katero dobite bore malo hranilnih snovi, delujejo obremenilno tudi na vaše počutje. Nenehno ste utrujeni in čutite pomanjkanje energije.



DETOKS PROGRAM

Po napornem decembru bomo pomagali telesu, da se lažje znebi vseh toksinov, ki so se nabrali, in bomo v novo leto zakorakali bolj zdravi, polni energije in dobrega razpoloženja. Prijetni stranski učinek, ki ga nikakor ne gre zanemariti: porabljanje kalorij, zmanjšanje maščobnih oblog in posledično izguba nekaj odvečnih kilogramov. Mi smo za!

HRANA

Naravno, nepredelano in sezonsko so glavne tri besede, ki jih gre upoštevati pri sestavljanju novega jedilnika. Na krožniku naj bo čim bolj pisana in raznovrstna hrana, strogo pa so prepovedana napol pripravljena živila in dodatki, zaradi katerih je hrana v trgovinah videti tako vabljiva. Na krožniku naj se pogosto znajde zeleno – najboljše zelena listnata zelenjava, ki je polna vitaminov, mineralov in bogata z vlakninami, ki spodbudijo in uredijo presnovo. Vsak večji obrok v dnevu (zajtrk, kosilo in večerja) naj vključuje vse skupine hranilnih snovi: ogljikove hidrate, beljakovine in zdrave

maščobe. Vaši najmočnejši zavezniki pri čiščenju organizma pa so gotovo zelenjava in nepredelana žita (ste pozabili na domači ajdovo in proseno kašo?) – seveda iz ekološke pridelave. GRAZIA priporoča, da na minimum omejite procesirane ogljikove hidrate, kot jih najdemo v belem kruhu in testeninah, kajti te vsebujeta tudi sadje in zelenjava. Popolnoma se je treba odpovedati tudi alkoholu in cigaretam. Ali pojedete dovolj vlaknin in popijete dovolj vode? To sta ključni vprašanji pri uspešnem detoksu telesa. Stekleničko z vodo imejte vedno ob sebi, pred vsakim obrokom pa popijte velik kozarec mlačne vode. Kavoj raje zamenjajte z nesladkanim zelenim čajem in zeliščnimi čaji za čiščenje, kot so črna kopriva, rman, regrat, ognjič, islandski lišaj, pegasti badelj. V kuhinji odpotujte v daljne kraje in si naredite zalogo zdravih začimb, ki bodo postale vaše najboljše prijateljice pri očiščevalni kuri: kurkuma, kari, čili in ingver. Priporočljivo je tudi vsaj en obrok zamenjati s tekočim v obliki sadno-zelenjavnih smutijev in juh, vendar tudi te pojedite počasi z žlico. Ena

oblika čiščenja telesa je tudi post, ko se popolnoma odpoveste trdim obrokom in določeni čas preživite samo ob vodi, čajih in zdravih smutijih. Strokovnjaki za prehrano post priporočajo vsem, ki si želijo temeljito prečistiti telo in okrepiti imunski sistem.

GIBANJE

Naj se še tako upirate in trmasto obsedite v naslanjaču, a brez gibanja ne bo šlo. Najboljša je kombinacija aerobne vadbe in vaj za moč. Pri čiščenju organizma je pravilo takšno: spotite strupe stran! In to tudi v resnici storite, ko se pošteno utrudite pri vadbi in izzivate svoje telo. Pri tem imate na voljo veliko različnih športov in oblik rekreacije, da si lahko izberete tisto, ki vam najbolj ustreza. Številne zvezdnice, kot sta Miranda Kerr in Gisele Bündchen, prisegajo na jogo, ki vključuje vadbo, pravilno dihanje in meditacijo – vse, kar potrebujete pri uspešni detoksikaciji in preprečevanju stresa. Tako kot gibanje telo potrebuje tudi mirovanje in počitek, zato mu privoščite mirne popoldneve brez stresa in dovolj spanca.

ZDRAVI RECEPTI ZA ČIŠČENJE TELES

OČIŠČEVALNI TONIK 'GREEN POWER'

Sestavine:

- 218 g belega zelja
- 170 g kumaric
- 130 g jabolka
- 100 g kokosove vode
- 25 g limonovega soka
- ščepec morske soli

Priprava:

Zelenjavo dobro operite, narežite na manjše kose in stisnite v sokovniku. Potem dodajte limonov sok in ščepec soli ter dobro premešajte.

TONIK 'VITAL DEFENCE'

Sestavine:

- 200 g rdeče pese
- 300 g korenja
- 100 g pomaranče
- 5 g naribanega ingverja
- 130 g jabolka
- pol pesti mete

Priprava:

Vso zelenjavo in metine liste dobro operite, narežite na kose in stisnite v sokovniku. Potem dodajte ingver in dobro premešajte.

BUČNO-KOKOSOVA JUHA

Sestavine:

- 2 čebuli
- 1 korenina ingverja
- 750 g mesa buče
- 2 žlički ghee masla
- 1 manjša pločevinka kokosovega mleka
- 1/2 l zelenjavne jušne osnove
- 2 žlici karija
- sol
- nekaj rezin kokosa za okras

Priprava:

Olupite čebulo in jo sesekljajte, prav tako olupite korenino ingverja in ga naribajte. Buči odstranite semena in lupino ter meso narežite na majhne kose. V posodi zmehčajte ghee maslo in na nizki temperaturi podušite ingver in čebulo, da nežno postekleni. Potem vanjo vlijte jušno osnovo in kokosovo mleko, dodajte bučo, posolite ter pustite, da se kuha pol ure. Tik pred koncem vzemite iz juhe nekaj kock buče, preostalo pa začinite s karijem in pretlačite, da dobite gosto in gladko juho. Na koncu jo okrasite s koščki buče in rezinami kokosa. ■

