**14 marca 2017r.**

**WIOSENNE PRZEBUDZENIE**

Wiosna właśnie nadchodzi, cała natura budzi się powoli do życia, a my ciągle czujemy się zmęczone oraz pozbawione pozytywnej energii i radości. Przybyło nam trochę zbędnych kilogramów nabraliśmy nawyków tłustego i słodkiego jedzenia, staliśmy się ociężałe, a nasze samopoczucie nie jest dobre. Mamy dosyć zimna i szarości, niech więc wreszcie blask słońca zagości, powstrzyma wypadanie włosów, łamanie kości i paznokci… Według pisma "Nutrients", jadłospis obfitujący
w produkty zwierzęce – mięso, nabiał, ryby i jaja – to czynnik o najsilniejszej korelacji
z występowaniem nowotworów, obok palenia papierosów i picia alkoholu. Zależność ta jest szczególnie silna w przypadku kobiet. Kwasotwórcza dieta naraża też kobiety na większe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 – nawet o 70 proc. oraz na chroniczne choroby wątroby, nerek, jelit, czy serca i przemiany materii.

Jednak nim przyjdzie wiosna - trawka wyrośnie, zakwitną kwiaty i dni staną się słoneczne
i cieplejsze możemy coś pozytywnego dla siebie zrobić. Mianowicie wraz z naturą budzącą się
 z zimowego snu postarajmy się ożywić nieco nasze ciało poprzez jego oczyszczenie i odkwaszenie. Pozwoli to umniejszyć ilość zgromadzonych toksyn, złogów, podnieść odporność, ożywić organizm, pojawią się pozytywne myśli, poprawi się nasza witalność i samopoczucie - poczujemy w sobie lekkość i ciepło.

Najprostszym sposobem oczyszczania organizmu jest postawienie na zdrowsze odżywianie
i regularne spożywanie 5 posiłków, w tym 2 posiłków lekkich. Jednocześnie ograniczamy lub rezygnujemy z produktów wysokoprzetworzonych, cukru, dań smażonych, białej mąki oraz używek. W miejsce tych produktów powinnyśmy wprowadzić więcej zielonych warzyw liściastych i świeżych niesłodkich owoców oraz picie ziołowych herbatek i soków owocowo-warzywnych. Ma to na celu przede wszystkim odkwaszenie organizmu i jednoczesne zaopatrzenie go w brakujące witaminy
i minerały, antyoksydanty i kwasy tłuszczowe omega-3. W procesie oczyszczania i odkwaszania organizmu należy konsumować więcej produktów takich jak: kasza jaglana i gryczana, awokado, jabłka, kapusta surowa i kiszona, czosnek, cebula, buraki, imbir, ogórki kiszone, brokuł, jarmuż, szpinak, figi, siemię lniane, sałata, zioła itp. Około **50%** stosowanych warzyw i owoców powinna być gotowana, a pozostała część może być konsumowana w formie surowej.

 Bardzo ważnym etapem ww. procesu jest rozpoczęcie dnia - wypijaniem na czczo
1 szklanki ciepłego płynu zawierającego: po 1 łyżce: **soku z** **aloesu, cytryny i oleju lnianego lub oliwy z oliwek -** uzupełnionego wodą - na pół godziny przed śniadaniem. Drugim daniem może być kleik, lub pudding sporządzony z 1 łyżki zmielonego siemienia lnianego lub z nasion chia z owocami. Po tym wspaniałym aperitifie wypijamy najlepiej **zielony koktajl**, a dopiero w dalszej kolejności serwujemy lekkie śniadanie. Obiad zjadamy normalnie, a na kolację wskazane są gotowane bezbiałkowe potrawy. Tym samym nie wolno zapominać - w między czasie - o wypijaniu wody
i ziołowych herbatek. W ten sposób możemy postępować przez okres 1-3 miesięcy, następnie zrobić przerwę i wraz z nadejściem jesieni powtórzyć wskazane postępowanie. Ubędzie nam trochę masy ciała, nabierzemy świeżości i lekkości oraz wiosennej radości wraz z otaczającą nas naturą. Dodatkowow tym okresie bardzo potrzebny jest ruch na świeżym powietrzu i wchłanianie promieni słonecznych dla podwyższenia poziomu witaminy D.

Czy możecie spróbować? Jeśli tak, to mogę zamieścić kilka przykładowych przepisów na oczyszczające koktajle, surówki lub bezbiałkowe dania gotowane.

 WIKTORIA