

PROLEĆNO BUĐENJE

Nije retka pojava da se nakon dugog zimskog perioda kajemo što nismo mogli da tokom novogodišnjih praznika odolimo raznim poslasticama. Dijete su vrlo popularne, ali njihov efekat je obično kratkoročan, a mogu biti i opasne po zdravlje. Zato je najbolje promeniti životne navike, jer naučna istraživanja pokazuju da je pogrešna ishrana najveći faktor rizika za nastajanje bolesti.

Zeleni čaj je prirodan sastojak koji bi trebalo da bude jedan od načina da poboljšate svoje zdrave navike. Pomaže u mršavljenju i ima mnoge pozitivne efekte na zdravlje. Osnovu čine nefermentisani listići biljke čajevac (*camellia sinensis*). Dobar je za detoksifikaciju organizma, ne bi trebalo da se pije sa šećerom jer se umanjuju efekti.

Tokom dana dozvoljena doza je 2-3 šolje (od 2dl) zelenog čaja.

Zeleni čaj ne treba piti posle pet sati posle podne, jer veoma loše utiče na san i težiće da se nataloži u jetri, kao toksin. Ne sme se kombinovati sa lekovima za smirenje, antidepresivima, lekovima protiv alergije, kontraceptivnim pilulama. Zeleni čaj se ne može davati deci ispod 12 godina, nikako ne piti tokom menstruacije i trudnoće.

Druga namirnica koja može učvrstiti vaše zdrave navike je grejpfrut. Grejp ubrzava metabolizam i podstiče sagorevanje masnoća. Ukoliko pojedete ili popijete 2,5dl soka od grejpa to može ubrzati sagorevanje masnoće što dovodi do mršavljenja. Ovo voće ima malo kalorija, ali mnogo kalijuma i enzima koji podstiču sagorevanje masnoće.

Samo polovina grejpfruta obezbeđuje dnevne potrebe za vitaminom C, dobar je izvor biljnih vlakana i vitamina A. Ima malo kalorijsku vrednost, a stvara osećaj sitosti. Crveni grejpfrut može da pomogne može da pomogne u snižavanju holesterola i triglicerida u krvi prema nekim novim istraživanjima. Grejp sadrži gotovo 90% vode što daje više energije i pomaže kod ubrzavanja organizma.

Treći način da poboljšate zdrave navike u ishrani jeste da postite. Kod posta telo troši suvišne rezerve kako bi dobilo potrebnu energiju. Oslod oslobadjanja od toksina se čisti koža, popravljaju raspoloženje i smanjuje apetit. Post nije dijeta. On predstavlja suzdržavanje od hrane, kod kojeg je gubitak težine samo nuspojava. Nakon tri do četiri dana posta počinju se trošiti rezerve belančevina i masnoća iz tela. To se može naročito osetiti po zadahu i mirisu telesnih izlučevina (znoj, urin...). Nakon trećeg dana posta lakše je podneti glad, jer telo počinje da izlučuje endorfin koji ublažuje bol i podiže raspoloženje. U drugom delu posta, tačnije od trećeg do sedmog dana počinje da se čisti sluz, masnoća, odumrle stanice i drugi toksini.

Post se ne preporučuje u svakoj situaciji, ali pomaže kod bolesti poput artritisa, astme, depresije, glavobolja, srčanih bolesti, povišenog pritiska i holesterola u krvi, lupusa, hroničnog umora, neuroza i mentalnih bolesti. Ukoliko patite od neke bolesti, pre početka posta obavezno se konsultujte sa Vašim lekarom.