

Psyllium ljuskice - adut vitkosti, detoksa i zdrave prehrane

Sve što svakodnevno pijemo i jedemo itekako utječe na naše zdravlje i raspoloženje. Donosimo 7 koraka koji će vas lako i brzo dovesti bliže idealu zdrave prehrane i samim time omogućiti mnogo više dobrog raspoloženja, ali i snažan imunitet koji će se lakše oduprijeti bilo kakvoj bolesti

1. Prvi korak do zdravlja - detox

Kako biste održali zdravlje cijelog organizma, povremeno treba osloboditi tijelo nakupljenih toksina. Prije svega, važno je ubrzati i poboljšati probavu te potaknuti prirodno čišćenje tijela iznutra i izvana. Savjetujemo da započnete s čišćenjem crijeva uz pomoć psyllium ljuskica. Psyllium, ili indijski trputac (lat. *Plantago ovata*), jedna je od najefikasnijih biljaka koje pomažu vašoj probavi - prirodno i bezbolno. Idealna je namirnica za čišćenje organizma, koje će pomoći tijelu riješiti se toksina u probavnom sustavu, a koji stvaraju bazu za nastanak kroničnih bolesti. Psyllium ljuskice možete dodati u smoothie ili sok. Popijte ih odmah, prije nego se pretvore u gustu želiranu masu i tijekom dana pijte mnogo vode. Također, jedite mnogo kratko kuhanog povrća i hranu bogatu vlaknima.

2. Cjeloviti ugljikohidrati za postojanu energiju

Primjer jednostavne i vlaknima bogate hrane su žitarice. One su važne zbog unosa složenih ugljikohidrata. Primjerice, umjesto bijele rafinirane riže ili tjestenine, birajte integralne žitarice i kruh od cjelovitog ekološkog zrna s divljim kvasom i bez aditiva. Za početak, žitarice možete uvesti kao doručak jer će vas uz dodatak suhog voća i omiljenog biljnog napitka, dugo opskrbljivati postojanom energijom. Idealne žitarice za doručak su proso, amarant, kvinoja, tef ili riža koje ujedno prirodno ne sadrže gluten. Ne zaboravite odvojiti vrijeme i žvakati temeljito jer probava počinje u ustima.

3. Biljni izvori bjelančevina

Proteini imaju važnu gradivno-zaštitnu ulogu u organizmu. Predlažemo da umjesto teško probavljive mesne hrane u prehranu uvedete veći izbor mahunarki kao što su slanutak, crni, šareni ili bijeli grah, te razne vrste leće. Mahunarke ne sadrže gluten, bogate su biljnim proteinima, vlaknima, mineralima i vitaminima B skupine, imaju

nizak glikemijski indeks i sadrže vrlo nizak postotak masti. Nema sumnje da ih trebamo u prehrani.

4. Hladno prešana ulja za zdravlje i užitak

Masnoće imaju brojne važne uloge u ljudskom organizmu te su neophodan dio pravilne i uravnotežene prehrane. Masti su najbolji izvor energije i neophodne su u apsorpciji vitamina topljivih u mastima (vitamini A, D, E i K). Važno je koristiti lako probavljiva hladno prešana biljna ulja kao što su kokosovo, koje je iznimno termostabilno i idealno za zdravo kuhanje i prženje. Konopljino i laneno ulje nije preporučljivo zagrijavati pa ih dodajte u salate ili gotova jela. A za poseban, delikatesan okus jelima, probajte tamno sezamovo ulje.

5. Ne odričite se slatkog

Ne treba se odricati slatkog no treba znati odabrati zdravije varijante. Predlažemo da kušate prirodne zaslađivače kao što su rižin ili ječmeni slad, agavin ili javorov sirup te brezin šećer ili predlažemo - dobri stari med. Ali neka ima organski certifikat kako bi bili sigurni da med ne sadrži razne toksine koji se često koriste pri proizvodnji konvencionalnog meda. Kao i kod svega, umjerenost je važna.

6. Optimalna hidratacija

Ne zaboravite unositi dostatnu količinu vode u organizam! Tijekom hladnijih godišnjih doba često se i drugačije hranimo jer zbog nižih temperatura imamo potrebu za većim unosom energije te često pojedemo više, a jela su kaloričnija. Tek dovoljnom hidracijom možemo hranu pretvoriti u energiju potrebnu za zagrijavanje tijela. Voda je jedan od ključnih regulatora naše tjelesne temperature i posljedično dobrog zdravlja. Pijte vodu, nezaslađene biljne čajeve i prirodne izotonične napitke kao što su sok od breze ili kokosova voda.

7. Energetski boosteri za trenutke neravnoteže

Povremeno nam svima trebaju dodatni energetski boosteri i snažni prirodni saveznici imuniteta koji nas s lakoćom izvlače iz raznih sezonskih bolesti i vraćaju energetsku neravnotežu. Predlažemo da probate fitoterapijsku pomoć biljnih tinktura poput Panax ginsenga, zelene čajeve bogate katehinom, matchu te moćnu modro-zelenu algu spirulinu.

Potražite još dobrih savjeta i zdravih ideja kod svojih bio&bio savjetnika u najbližoj bio&bio trgovini ili nazovite bio&bio savjetnika na besplatni telefon 0800 246 246. | www.biobio.hr