**Pozbądź się toksyn. Oczyść organizm przed wakacjami**

**Wahania nastrojów, uczucie niepokoju i poddenerwowanie, niski poziom energii, senność, łaknienie słodyczy, ból głowy czy niestrawności – w ten sposób nasz organizm daje sygnały, że ma za dużo toksyn i w związku z tym nie jest w stanie normalnie funkcjonować. Zdrowie na zewnątrz, rozpoczyna się od harmonii wewnątrz i tylko eliminacja nadmiernej ilości złych substancji z poszczególnych narządów zapewni dobre samopoczucie i kondycję. Warto o to zadbać już teraz, by okres wakacyjny rozpocząć w zdrowym ciele...**

*- Bardzo często narażamy organizm na działanie zanieczyszczeń środowiskowych, stosujemy diety, które dostarczają ogromnych ilości przetworzonych i syntetycznych składników, dodatkowo spowalnia się nasza przemiana materii i organizm nie oczyszcza się z toksyn. Dochodzi do gromadzenia nadmiaru wody w organizmie oraz kumulacji tkanki tłuszczowej. To właśnie na tym etapie dochodzi do zatrzymania jeszcze większej ilości negatywnych związków. Coraz bardziej cierpi na tym nasze samopoczucie i wygląd, co prowadzi do rozwoju wielu uciążliwych dolegliwości. Dobrze przeprowadzona kuracja oczyszczająca organizm umożliwia skuteczne usuwanie toksyn i przywrócenie stanu równowagi – mówi Danuta Bączek, coach zdrowia i żywienia, która prowadzi Zdrowy Zakątek - Podlaskie Centrum Medycyny Naturalnej.*

**Oczyszczanie według chińskiej receptury**

Medycyna chińska uważa, że istnieje wiele toksyn wewnątrz naszego organizmu. Te których nie można usunąć stają się zatorami, niestrawnościami, niedrożnościami etc.

I tak toksyny zalegające w sercu objawiają się przez owrzodzenie języka, trądzik na czole, bezsenność, kołatanie serca, bóle w klatce piersiowej. Gdy mamy zanieczyszczoną wątrobę pojawiają się guzy na paznokciach, depresja, migrena, bolesne miesiączkowanie, trądzik na twarzy

O toksynach w woreczku żółciowym mogą świadczyć między innymi: przebarwienie twarzy, zwiększone upławy, akumulacja tłuszczu, nieświeży oddech, krostki w okolicach ust, o toksynach płuc – matowa skóra, zaparcia, a zanieczyszczone nerki to obrzęki, zmęczenie, krótki cykl miesiączkowania.

*- Jednym słowem nasza skóra i to co jest na zewnątrz to lustro naszego organizmu. Niestety bardzo często lekceważymy sygnały wysyłane przez nasze narządy, a które jednoznacznie wskazują konkretne dolegliwości. Najważniejsze jest zachowanie równowagi – podkreśla Danuta Bączek.*

**Sen i detoksykacja**

Sen to nie tylko wypoczynek po trudnym i mozolnym dniu, to również naturalny proces oczyszczania naszego organizmu. Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że podczas snu między godziną 21.00 a 23.00 oczyszcza się limfa, czyli płyn tkankowy spływający do naczyń chłonnych. Odpoczywając między 23.00 – 1.00 oczyszczamy pęcherzyk żółciowy, w godzinach 1.00 – 3.00 – regeneruje się wątroba, 3.00 – 5.00 – płuca, 5.00 – 7.00 jelito grube. Przez całą noc trwa proces oczyszczania szpiku kostnego.

**Kuchenne rewolucje według chińskiej teorii pięciu przemian**

Pięć żywiołów wg chińskiej filozofii to: drzewo, ogień, ziemia, metal, woda. Każdemu elementowi można przyporządkować inny smak, zapach, porę roku, narząd wewnętrzny organizmu człowieka, a także produkt spożywczy. Wszystkie procesy życiowe, także przyrządzanie potraw, podlegają następującym po sobie częściom cyklu odżywczego.

*- I tak Wiosna związana jest z żywiołem Drzewa i smakiem kwaśnym, a gorące Lato związane jest z żywiołem Ognia i smakiem gorzkim. Potem nadejdzie urodzajne lato żywioł Ziemi i słodki smak. Umiarkowana Jesień złocista to żywioł Metalu i smak ostry. A chłodna Zima to żywioł Wody i smakiem słonym – tłumaczy przedstawicielka Zdrowego Zakątka.*

Przygotowując posiłek według zasady pięciu przemian, zaczyna się przeważnie od ognia (który symbolizuje np. wrząca woda), choć wszystko jedno od którego elementu zaczniemy. Najważniejsze, by wkładać do garnka składniki, zachowując kolejność cyklu (czyli drzewo – ogień – ziemia – metal – woda), a więc ziemia po ogniu itd. Trzeba uzbroić się w cierpliwość i wkładać kolejne składniki co dwie minuty lub jeszcze rzadziej.

Następna zasada kuchni chińskiej: gotowanie zupy powinno trwać około godziny, czyli długo, co pozytywnie wpływa na smak.

Warto pamiętać także, że teoria pięciu elementów zaleca stosowanie produktów regionalnych, czyli zamiast winogron z dalekich krajów można zjeść gruszkę. Kuchnia pięciu przemian zaleca także podawanie na obiad ziemniaków, ale nie, jak w tradycyjnej kuchni polskiej, z mięsem i ogórkiem kiszonym, ale razem z innymi gotowanymi warzywami, np. marchewką, porem, selerem, brokułem czy cukinią. Co ważne kuchnia chińska zaleca stosowanie ciepłych, gotowanych potraw, szczególnie, gdy jest zimno na dworze i trzeba organizm ogrzać.