

CZUJE I SMAKUJE

# ***Roślinne odżywianie***

5 naturalnych sposobów na  
oczyszczenie organizmu



# Jak się oczyścić by odżywić ciało?

Radosne zdjęcie, to wiara w to, że oczyszczanie może być nie tylko ułeczające, ale też przyjemne. Oczyszczaj organizm i ciesz się życiem. Ucz się nowych przepisów i zobacz jak zmienia się Twoje ciało. Stajesz się zdrowa i lekka.

Czym jest oczyszczanie organizmu? To czas na pożegnanie niestujących ciała praktyk i rytuałów jak na przykład spanie pięć godzin, picie dużej ilości gazowanych napojów z plastiku, czy jedzenie smażonych posiłków.

To także zakończenie relacji, która nie wzmacnia i motywuje do dobrego samopoczucia jak trzymanie żalu, goryczy lub nie wyrażanie swoich emocji. To wszystko ciało pokazuje w postaci nierównowagi.

Dlatego zadbaj o Siebie już dziś, oczyść organizm i poczuj się lekka i zdrowa.

# Wybierz 5 naturalnych sposobów na oczyszczenie organizmu

1. Zadbaj o obecność ziół w domu. Korzystne dla oczyszczania są czystek, który działa moczopędnie i przywraca równowagę jelitom. Warto też pić rumianek, który ma właściwości przeciwzapalne i przeczyszczające.
2. Zadbaj o równowagę jelit dzięki wywarom z warzyw. Spróbuj tego z selera, pietruszki i pora z odrobiną cebuli i czosnku, soli, pieprzu. Są pyszne i możesz je pić cały dzień.
3. Przygotuj sobie zielony koktajl najlepiej cały litr i pij codziennie. Spróbuj szpinaku z ogórkiem, pomidorem, selerem naciowym i spiruliną. Do tego natka pietruszki lub kolendra.

*Czuje i Smakuje* 

4. Ugotuj pyszną zieloną zupę z neutralnych warzyw jak kalafior, cukinia, brokuł i zielona papryka. Dodaj do nich tarty imbir. Sól, pieprz, oliwę i zioła prowansalskie. Zjedz tradycyjnie lub jako krem. Do tego prażone pestki dyni. Taka zupa dodaje energii i wspaniale dba o układ pokarmowy.

5. Codziennie przed obiadem jedz porcję sałatki z cykorii, rzodkiewki, ogórka z dodatkiem oleju słonecznikowego, soli, pieprzu i soku z cytryny. Poczujesz się młodsza o kilka lat, a cera nabierze blasku i nawodnisz ją.

Czuje i Smakuje