

Detokcikacija

JESTE LI ZNALI...KORTIZOL BLOKIRA PROCES DETOKSIKACIJE

Pjena za detoksikaciju namijenjena za muškarce

Pjena za detoksikaciju dolazi iz kozmetičke linije Skeynor Men, a namijenjena je muškarcima koji žele zadržati svjež i zdrav izgled kože lica. Zahvaljujući glikolnoj kiselini, redovitom primjenom pjene učinkovito se uklanjaju nečistoće i višak sebuma. Skeynor Men pjena za čišćenje lica za muškarce dostupna je u bolje opremljenim ljekarnama, a po cijeni od **133,14 kuna** nudi je ljekarna Coner u svojoj online trgovini. Pjena se nanosi na vlažnu kožu lica, lagano se protrlja i potom temeljito ispere vodom. (mk/vlm)



ARHIVA VLM

Aqua Detox za više energije i ravnotežu tlaka



Terapija Aqua Detox Foot Spa medicinskim aparatom za detoksikaciju cijelog organizma, omogućava i povećanje energije, regulaciju krvnog tlaka, razine kolesterola i šećera u krvi te niz drugih pozitivnih reakcija. Tretman traje oko pola sata, prilikom kojih se pomoću elektrolize iz tijela izvlače negativne i štetne tvari. Za bolje rezultate potrebno je odraditi seriju od minimalno deset tretmana, a ovu uslugu nudi više kozmetičkih salona u gradu, primjerice Donita u Vinogradskoj, gdje cijena jednog tretmana iznosi **100 kuna**. (mk/vlm)

NE PROPUSTITE

Paket za opuštanje u hotelu Antunović

Zimski wellness program u Aspa wellness centru u hotelu Antunović nudi povoljan Relaxino paket tretmana koji uključuje dva sata i 45 minuta korištenja spa zone u kojoj su bazen, whirlpool, finska sauna, biofinska sauna, parna kupelj, sunčana livada, trim kabinet i terasa. Za ovaj paket usluga opuštanja i tretiranja organizma do 28. veljače potrebno je izdvojiti **220 kuna**, a puna cijena paketa tijekom godine je **300 kuna**. (mk/vlm)



Čišćenje org

UČINAK Već nakon pet dana pravilne primjene detoksikacije osoba bi trebala osjećati poboljšanje u vitalnim funkcijama, kao što su probava ili disanje, a jelovnik treba postupno popunjavati

Martina Kuterovac/VLM
martina.kuterovac@vecernji.net

Dani uživanja u blagdanskim delicijama, ali i alkoholnim pićima ostavljaju neželjene tragove u organizmu. Osim viška kilograma, riječ je o usporenom stanju metabolizma, kojemu razni toksini i prekomjerna količina namirnica ne dopuštaju da radi optimalnom brzinom. Prilagođenom detoks-dijetom po završetku blagdana u kratkom je roku moguće poboljšati opće stanje organizma, riješiti se opasnih toksina i potaknuti ubrzanje rada metabolizma.

Nema mjesta panici

– Najveći je problem u količini, a ne u kvaliteti unesene hrane tijekom blagdana. Riječ je uglavnom o zdravim i domaćim namirnicama, no u njima tih dana mnogi pretjeruju, jedu kasno navečer, konzumiraju više slastica nego inače, a sve to, zajedno s odmaranjem i manjom tjelesne aktivnosti, dovodi do viška kilograma i usporavanja metabolizma – objasnila je nutri-

Cilj čišćenja je ubrzanje rada metabolizma, u čemu pomaže i lagana tjelesna aktivnost

Zelena glina eliminira sve nečistoće iz tijela

Zelena glina sadrži mineralne soli i oligamente, a ljekovitim svojstvima upija, drenira te zatim eliminira nečistoće iz tkiva, krvi i limfe. Ovo snažno detoksikacijsko sredstvo dostupno je u obliku za konzumaciju i vanjsko nanošenje, a može se kupiti u biljnim ljekarnama kao i na internetskoj trgovini terra-organica. hr po cijeni od **72,90 kuna**. (mk/vlm)



ARHIVA VLM

Voće koje sadrži obilje dijetetskih vlakana pomaže pri čišćenju organizma, a sugeriraju se naranče, limun ili kruške

Tamnozeleno lisnato povrće tijekom detoksikacijske dijetete konzumira se svježe ili lagano blanširano, a cilj mu je potaknuti probavu

Domaća jušna jela bez instantnih pripravaka, čajevi bez umjetnih zaslađivača i šećera te dovoljna količina vode na dnevnoj bazi

Slanutak i leća kao bogati izvori proteina dio su prehrane tijekom detoksikacijske dijetete, a pripremaju se bez začina i pojačivača okusa

Organizma dijetom



Najveći problem je u količini, a ne u kvaliteti unesene hrane u organizam

PHOTOS.COM, ARHIVA LV

onistkinja **Karmen Matković iz Definicije hrane** te dodala da su najčešće pogreške panika zbog prejedanja te radikalna dijeta odmah nakon blagdana. Umjesto toga, sugerira se detaljna detoksikacija dijeta za poticanje rada organizma.

Pridržavanje pravila

- Prehrana nakon blagdana trebala bi se sastojati od jušnih jela bez instantnih pripravaka i začina s pojačivačima okusa, zatim od lisnatog tamnozelenog povrća, blago pripremljenog ili svježeg, prirodnih čajeva i dovoljnog unosa vode. Kao bogat izvor proteina preporučuju se leća i slanutak, a u svrhu hranjenja epitela crijeva mogu se konzumirati i fermentirani mliječni proizvodi probiotske kulture – objasnila je nutricionistkinja. Detoksikacijska dijeta treba se primjenjivati pet do sedam dana.



Terapija i masaža Yumeiho protiv napetosti

Ručna terapija i masaža tehnikom Yumeiho sastoji se od pritiskanja prstima i dlanovima na mišiće i nježne manipulacije zglobovima da bi se kosti uzglobile, namjestili kralješci i tijelo oslobodilo napetosti. Time se ostvaruje ravnoteža i bolji protok cirkulacije. Terapija je dostupna u centru Nova Noa po cijeni od **200 kuna**. (mk/vlm)

Aromaterapija 'kišne kapi'



ANTO MAGZAN/PIXSELL

Pomaže vraćanju kralježnice u ispravan položaj

Aromaterapijska metoda "raindrops" oživljava staru indijansku tehniku koja pomoću čistih eteričnih ulja oponaša kišne kapljice duž kralježnice i refleksološke zone kralježnice na stopalu. Metoda dovodi u ravnotežu tjelesno i mentalno stanje organizma, podržava imunološki sistem i jača ga te snažno detoksicira organizam. Tehnika je uspješna jer ujedinjuje aromaterapiju s masažom

Vijesti

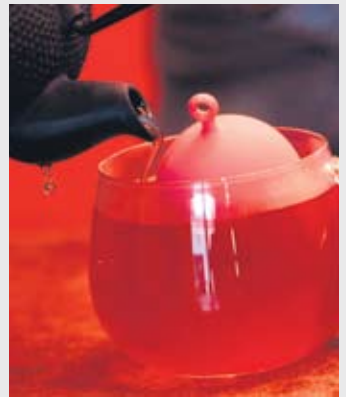
Kada treba reagirati

Prvi znaci zasićenosti toksinima u tijelu

Neugodan zadah, pojačano znojenje, manjak energije, glavobolja i nadutost - prvi su znaci zasićenosti organizma toksinima i štetnim tvarima. Ako su simptomi izraženiji, o najboljem načinu detoksikacije nužno je savjetovati se s liječnikom. (mk/vlm)

Dobra pomoć u ishrani

Čajevi koji pomažu pri izbacivanju štetnih tvari



Veliku pomoć u detaljnoj detoksikaciji organizma čine razni biljni čajevi. Pritom treba odabrati upravo one koji će imati najbolji učinak. Nutricionisti za detoksikaciju savjetuju redovitu konzumaciju čajeva od korijena sljeza ili od brusnice te čaj od koprive ili uvin čaj. Važno je za svaki od njih koristiti isključivo prirodne ili nikakve zaslađivače. (mk/vlm)

i refleksologijom, a pritom se primjenjuju eterična ulja koja čiste organizam, pročišćavaju limfu te djeluju opuštajuće na zgrčene mišiće uz kralježnicu, što rezultira spontanom vraćanjem kralježnice u ispravan položaj. Aromaterapijsku metodu "kišnih kapi" moguće je isprobati u studiju za prirodnu njegu tijela **Vetiveria** u Radauševoj 3, a cijena jednog tretmana iznosi **320 kuna**. (mk/vlm)