

CHCĘ BYĆ ZNOWU MŁODA

W pogoni za byciem idealną matką, żoną i pracownikiem zostaje mało czasu na myślenie o sobie, a co dopiero na wdrożenie w życie dawnych postanowień. Jednak naprawdę niewiele wysiłku potrzeba, aby nasze ciało było zdrowe i zadbane.

Tekst: Agnieszka Żuralska-Lazar

Statystyczna pani Kowalska jest mamą dwojga dzieci w wieku szkolnym, często pracującą do późna. Ma ładną, ale zmęczoną buzię, wagę w normie, jednak nie przejawia żadnej aktywności fizycznej. Siedzenie za biurkiem, deficyt snu, nieprzemyślana dieta, za dużo kawy, a zdecydowanie za mało innych zdrowych napojów (najlepiej wody) sprawiają, że jej skóra i ciało są wciąż zmęczone. Gdy ustalam te wszystkie zaniedbania i przechodzę do pytań dotyczących zdrowia, odpowiedzi świadczą o typowych objawach długotrwałych zaniedbań – uczucie ciężkości, zawroty głowy, swędzenie i suchość skóry... Na moje pytanie, czego oczekuje od naszego spotkania i jakie ma życzenia, odpowiada bez namysłu: „Jak to jakie? Chcę być młoda!”

„Jeżeli wieczorem jesteś zmęczona i nie masz siły, rano nałóż balsam, krem odżywczy czy nawilżający.”

Przede wszystkim: akcja detoksykacja

Prawda jest taka, że każda z nas ma naturalne mechanizmy oczyszczania i powinny być one wystarczające. Jednak nie w sytuacji, gdy żyjemy w nieustannym stresie, jemy przetworzoną żywność naszpikowaną konserwantami oraz wdychamy wielkomiejskie

„gęste” powietrze. Do tego dochodzi brak ruchu i niewystarczające spożywanie płynów, które wypłukują toksyny z naszych organizmów. Przy małym ich spożyciu mechanizmy odtruwania niestety zawodzą. Fachowcy zalecają wspomaganie, pobudzanie tych procesów regularnie co parę miesięcy, a szczególnie na przełomie pór roku.

W internecie znajduje się mnóstwo porad i propozycji, jak zapobiegać i przeciwdziałać ogólnemu zaniedbaniu kondycji naszych organizmów. Edukacyjne książki, głodówki i diety, indywidualnie dobrane zioła, aparaty odtruwające...

Głodówka czy rozsądek

Zatrzymałam się dłużej na turnusach detoksykacyjnych (powinna napisać wprost – głodówkowych). Na



początku byłam przerażona! Za jedyne 1500–3000 tysięcy złotych za tydzień siedzieć w jakimś lesie i słuchać własnego burczącego brzucha? Przecież to rozbój w biały dzień! Ale gdy doczytałam artykuł do końca przekonałam się, że ucieczka od normalnego, a właściwie nienormalnego trybu życia, możliwość skupienia się tylko na sobie i oferowane zabiegi dodatkowe – gimnastyka, joga, basen, sauna, masaże itd., a dla mniej ekstremalnych dieta owocowo-warzywna i do tego opieka lekarska, są tym, czego naprawdę potrzebujemy i szukamy. Na forum większość z wczasowiczek nie żałuje tak wydanych pieniędzy. Wracają nie tylko lżejsze (dosłownie), ale też tryskające energią, wewnętrznie wyciszone, z jędrniejszą skórą i świadomością, że sposób jedzenia, pielęgnacji i aktywności musi nadążać za upływającym czasem.

Pigułka na młodość

1. BADANIA – wykryć wszelkie problemy zdrowotne.

2. DIETA – niestety między 30. a 40. rokiem życia tyjemy przeciętnie około 6 kg. Wraz z upływem lat przemiana materii i zapotrzebowanie kaloryczne zmieniają się. Modyfikuj swoją dietę w zależności od indywidualnych potrzeb.

3. SKÓRA – dobrze dobrana i regularna pielęgnacja jest w stanie spowolnić procesy starzenia.

4. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – żeby zachować dotychczasowy rozmiar i dobrą masę tkanki mięśniowej, wpleć w swój tygodniowy plan zajęć chociaż jedno zajęcia sportowe. Poproś różnyh form, a na pewno którąś polubisz, zwłaszcza że nie muszą być bardzo dynamiczne (może to być pływanie, joga, tai-chi, stretching, ćwiczenia Cardio).

Dla kobiet, które nie mogą lub nie chcą porzucić pracy, męża, domu, dzieci, kota i psa jest alternatywa, czyli tzw. oczyszczanie miejskie. Apteki i gabinety kosmetyczne aż pękają w szwach od odpowiednich preparatów, a wszystko zależy od tego, ile chcemy na nie wydać oraz jaka forma przyjmowania jest dla nas najwygodniejsza i najkorzystniejsza. Osobiście wybrałam Detox firmy Orbis – kompozycję 11 ziół z zieloną herbatą do sporządzania orzeźwiającego napoju oczyszczającego. Obowiązek wypijania dużej butelki przez 21 dni daje, oprócz eliminacji toksycznych związków z organizmu, możliwość wytworzenia nawyku picia wody u tych, którzy mogą poprzestać na jednej porannej kawie. Należy pamiętać, że kiedy nie przyjmujemy odpowiedniej ilości płynów (około 35 ml na 1 kg wagi ciała) nie ma ani oczyszczania, ani zdrowej skóry, gdyż krążenie staje się leniwe, a organizm niedotleniony.

wSPANIAłości z gabinetu

Zdecydowanie najprzyjemniejszą formą detoksu są zabiegi w instytutach SPA. W dużej mierze oczyszczamy się przecież przez naszą skórę. Pilingi ciała, zabiegi w kapsułkach z niezastąpionej stuprocentowej mikronizowanej algi morskiej bogatej w minerały, kąpiele z solą morską i solankowe, masaże ręczne z użyciem naturalnych olejów i esencji eterycznych, endermologia (potężny drenaż limfatyczny) – wszystkie te przyjemne zabiegi pobudzają naszą fizjologię (przede wszystkim układ krążenia i limfatyczny), prowokując do usunięcia zalegających toksyn. Jednocześnie bardzo intensywnie odmładzają skórę, ujędrniają, wygładzają i poprawiają jej koloryt oraz likwidując cellulit. Będziesz potrzebowała 1,5–2 godziny dwa, trzy razy w tygodniu przez 2–6 tygodni, aby osiągnąć zamierzony efekt.

Ciesz się mną i chroń

Pewnie się narażę, ale muszę chociaż kilka słów poświęcić opalaniu w solarium. Przyznaję, że mając ciemną karnację, opalam się łatwo i niewiele mi potrzeba, aby wyglądać zdrowo. Jednak o naprawdę zdrowym wyglądzie decyduje jakość skóry. Jeśli jest szara, zmęczona i zwiotczała, to żadne solarium nie pomoże. Nawet seanse „tylko” raz na tydzień lub od czasu do czasu przyspieszają starzenie naszej skóry. Dużo się mówi i pisze o kremach ochronnych i samoopalaczach, więc nie będę zanudzać, ale przypominę, że nowoczesna kosmetyka daje w tym temacie 100 proc. satysfakcji (patrz np. balsamy pielęgnacyjne z samoopalaczem).

Nie zawsze nadrobisz zaległości

Wiem, że wiele kobiet pielęgnację ciała w domu traktuje nadal po „macoszemu”. Na pewno jest to dla wielu z nas dodatkowy obowiązek, jednak zabiegi odmładzające w gabinecie są mało warte, gdy nie ma tej podstawy. Jeżeli wieczorem jesteś zmęczona i nie masz siły, rano nałóż balsam, krem odżywczy czy nawilżający. Zwłaszcza teraz, gdy czeka Cię przebywanie w suchych pomieszczeniach i noszenie grubych ubrań, systematyczne nawilżanie ciała powinno stać się regułą. Piling raz w tygodniu, codzienne wmasowanie kremu, letni prysznic z dobrym mydłem (coraz bardziej popularne czarne, naturalne) lub krótka kąpiel w wannie, ale z dodatkiem soli, alg czy naturalnych olejów. I aby do wiosny!

I na koniec mała refleksja: po czterech tygodniach chciałabym powiedzieć pani Kowalskiej, że to tylko zabiegi zdziałały te cuda, ale byłabym nieuczciwa. Najważniejsze jest to, że teraz usłyszałabym już inne odpowiedzi na moje konsultacyjne pytania.