

Proljetni antiaging,



PIŠE

dr. Ivona IGERC

Canadian American Medical Center Guangzhou, Shenzhen, Beijing i Shenghai, konzultant i suradnik Shenzhen hospital, Anti-aging Biotech, Ravena Medical Center Singapore i The Revival Medical Center Singapore

Ljeto stiže, imamo upravo dovoljno vremena da se pripremimo za povratak u formu i odlazak na plažu. Nisam pristalica prerigoroznih, instant programa dijeta i smatram da se na prirodan i zdrav način našem tijelu može dati čvrsta baza za regeneraciju.

Potrebno je generalno čišćenje organizma, najmanje dvaput godišnje: holistički ga iščistiti, osloboditi slobodnih radikala, nahraniti, hidrirati i oboružati mineralima i vitaminima. Ta osnovna higijena provodi se na više razina.

Pročistite organizam iznutra i holistički

Jedan od temeljnih procesa jest detoksikacija. Izmoreni smo slobodnim radikalima i nečistoćama koje nastaju kao produkti metabolizma, tvari iz hrane i okoline. Proces detoksikacije provodimo hranom - posebnim programom prehrane ili ispijanjem sokova, posebnim menijem sokova kroz 3, 7 ili 10 dana, ali i medicinskom detoksikacijom. Hrana za detoks uvijek je jako lagana (npr. riba i povrće na pari), a generalno se izbjegava sol, kao i začini, primjerice papar, te ugljikohidrati. Tijelo se mora dobro hidrirati s najmanje 2 litre tekućine, a najbolje običnom čistom vodom ili organskim zelenim čajem. U strožijem režimu detoksa uzimamo samo svježe sokove, miksamo zeleno povrće kao celer, brokule, đumbir, te sve dodatno obogaćujemo bademovim mlijekom ili mojim omiljenim antioksidansom – kokosovom vodom. Ti sastojci najprirodnije čiste jetru.

Igramo se bojama: ponedjeljak nam je zeleni dan (krastavac, celer, brokula itd.), a utorak je crveni dan (bobičasto voće jer obiluje antioksidansima, a od

povrća koristimo ciklu itd.). Taj jednostavan program ne oduzima puno vremena i može se primijeniti kod kuće. Čisti organizam iznutra, odražava se na koži koja blista zdravljem i ljepotom.

Kelacija, medicinski detoks

Medicinski detoks programi jako su popularni u Engleskoj, Americi i u Aziji. Pacijenti dolaze na kelaciju, optimalno svaka 3 mjeseca. Kelatori su kemijski spojevi u intravenskim otopinama koji se primaju u medicinskim ustanovama. Kelatori vežu teške metale iz organizma i oslobađaju nas slobodnih radikala. Otopine su obogaćene antioksidansima i vitaminima koji stimuliraju stvaranje kolagena i elastina. Kelacija je personalizirana, ovisi o pacijentovim



zablistajte od zdravlja



nalazima krvi i općem stanju, a spada u preventivni program anti-aging medicine. Na tržištu postoji niz preparata za detoks, ali važno je znati njihovi sastav i djelovanje jer su naše potrebe individualne pa je najbolje savjetovati se sa svojim liječnikom.

Obnova kože mezoterapijom hijaluronom ili matičnim stanicama

Kožu zu ljeto pripremamo na mnogo načina, tržište obiluje ponudom. Istaknula bih programe mezoterapije kojima dubinski hranimo kožu i pomažemo joj da se brani od oštećenja koja će uzrokovati sunce. Postoje injekcije hijaluronske kiseline koje se primjenjuju na površinske slojeve kože i donose iznimne kvalitativne promjene. Koža je ispravno nahranjena i blista. Injekcije za dubinsko hranjenje kože injiciramo u površinske slojeve kože lica, dekoltea, vrata i šaka. Prije ljeta je odlično napraviti bar jednu kuru mezoterapije hijaluronom. Mezoterapija hijaluronom (postavljanje hranjivih sastojaka u površinske slojeve kože) se može kombinirati i s mezoterapijom matičnim stanicama. Rezultati su odlični i koža upravo zrači, baršunasta je, nahranjena, hidrirana i spreman za sunce.

Nakon što smo u svakodnevnu rutinu uključili zdraviju prehranu, uba-

cili makar po jedan tekući obrok, zeleni, crveni ili plavi, okrećemo se tjelesnoj aktivnosti. Vježbanje je važno i ono je prava fontana mladosti i njezin izvor. Vježbanje izaziva osjećaj zadovoljstva, ispunjavamo se pozitivnom energijom zbog endorfina - hormona sreće koji se oslobađaju u krvi.

Mijenjajte rutinu postupno, ali dosljedno

Nije potrebno naglo mijenjati životnu rutinu, odmah se pretplatiti u fitness klubovima, već treba naći vremena za brzi hod uz rijeku ili jezero, u prirodi. To se višestruko isplati. Isprike ne pale – tjelesna je aktivnost besplatna, oduzima samo pola sata dnevno koje uvijek možemo odvojiti ako to uistinu želimo. Sve je

stvar odluke, motivacije i discipline. Na kraju, disciplina se odražava na nama samima i na našem izgledu, tjelesnoj težini i energiji kojom zračimo. Genetika je tu odlična osnova, ali nije presudna. Zapamtite, samo svojim odlukama i njihovim dosljednim provođenjem možete puno promijeniti u sebi i na sebi. Stoga birate sami! Moja je poruka: izaberite zdravlje kao stil života da biste duže bili fit i uživali sa svojim najmilijima u svemu što vam život pruža.



Tekući eliksir za "zeleni dan"

Nudim vam recept za moj omiljeni detoks shake za "zeleni dan":

- pola šalice mlijeka od badema
- 1 krastavac
- stabljike celera
- pola šalice kokosove vode
- šalica brokule
- pola zelene jabuke
- šalica ananasa

Probajte naći povrće i bademovo mlijeko iz organskog uzgoja

Cjelovitije promjene, bolji rezultati

Detoks mora obuhvatiti cijeli organizam: hranu, piće, temeljitu detoksikaciju za koju se već odlučite, tjelesnu aktivnost koja je također jako važna. Specifične mjere obnove uključuju kožu lica, dekoltea, vrata i šaka, a dubinsko hidriranje kože može se učiniti mezoterapijom hijaluronom, dok se dubinsko regeneriranje kože postiže mezoterapijom matičnim stanicama.