

Léčebný jídelníček při kožních potížích /akné, mastná kůže, ekzém, psoriáza/

Tento jednoduchý detox doporučuji všem, kteří řeší cokoli s kůží, ale nejen jim, je vhodný i pro alergiky, pro ty z vás, co jste prošli onemocněním s užíváním spousty léčiv a potřebujete pročistit své tělové buňky.

27 denní rýžová dieta.

1. fáze:

Prvních 9 dní se jí jen čistá BIO celozrnná rýže 2-3x denně.

2. fáze:

Dalších 9 dní se přidá dušená zelenina (5-10 minut tepelně upravená) a 1 polévková lžíce na talíř lněného, dýňového nebo konopného oleje. Jíme maximálně 3 porce denně. Zaměřím se pokud možno na produkty z ekologického zemědělství.

3. fáze:

Posledních 9 dní se na 3 díly rýže přidá 1 díl čočky a opět dušená zelenina a 1 polévková lžíce oleje. Jíme maximálně 3 porce denně.

Po 14 dnech takové stravy se mění biochemické **parametry v krvi a kůže se začne zlepšovat**. Při těžkých kožních zánětech jako je Lupenka je potřebné v třetí fázi vydržet až **do úplného vyléčení kůže**, rýži je možno již nahradit jinými bio celozrnnými obilovinami a těstovinami ,jako je pohanka, oves, dvojrznka, jednozrnka, quinoa. Může to trvat dalších 3-5 měsíců.

Po celou dobu diety **jsou povoleny** bylinky jako koření a **bylinkové čaje**.

Vše provádíme bez tlaku, s přijetím a laskavostí ke svému tělu.

Barbora