



Justyna Zielińska

DIETETYKA SKÓRY



Justyna Zielińska

DIETETYKA SKÓRY

## **Dietetyka Skóry**

Redakcja:

Zuzanna Bedyaniak-Kierc

Korekta:

Ewa Poradecka

Projekt okładki i skład:

Michał Chojnacki | Studio Warto

[www.studiowarto.com](http://www.studiowarto.com)

Instagram: [@studiowarto](https://www.instagram.com/studiowarto)

Zdjęcia:

Anita Treścińska

[www.veganwitches.blogspot.com](http://www.veganwitches.blogspot.com)

Instagram: [@vegan\\_witches](https://www.instagram.com/vegan_witches)

oraz

s. 6 | materiały własne autorki

s. 17 | Ronit Shaked / [Unsplash](https://www.unsplash.com)

s. 20-21 | Cheyenne Doig / [Unsplash](https://www.unsplash.com)

s. 46 | Kelly Sikkema / [Unsplash](https://www.unsplash.com)

s. 106 | Houcine Ncib / [Unsplash](https://www.unsplash.com)

s. 110 | Chelsea Shapouri / [Unsplash](https://www.unsplash.com)

Wydanie I

ISBN 978-83-962903-1-1

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

**WSTĘP**

Kilka słów o mnie	7
Teoria pięciu elementów	8
Zasady ogólne w odżywianiu	10
Biologiczny zegar organów	18
Harmonia wizerunku	20
Kolory mojej natury	22

**WIOSNA  
OCZYSZCZANIE**

Zalecenia ogólne	33
Odżywianie	
• wiosenny napój chlorofilowy	36
• uspokajająca herbata z chryzantemy	39
• oczyszczanie organizmu	40
• kuracja odkwaszająca	42
Kosmetyka naturalna	
• chabrowy peeling, płyn do demakijażu	44
• maseczka rozjaśniająco-detoksykująca	45
• polecane półprodukty do tworzenia kosmetyków	46
Zdrowy nawyk	
• szczotkowanie ciała	48
• oczyszczający okład na wątrobę	49

**LATO  
OCHRONA**

Zalecenia ogólne	51
Odżywianie	
• zupa z amarantusa	54
• mieszanka odżywiająca krew serca, orzeźwiająca sałatka z rukoli i pomidorów	56
• pasta z nasion słonecznika, herbata lawendowa	57
Kosmetyka naturalna	
• letni krem do twarzy	58
• masło do ciała	59
• polecane hydrolaty, oleje, masła i woski	60
Zdrowy nawyk	
• afirmacje	63

**PÓŹNE LATO  
POST**

Zalecenia ogólne	65
Odżywianie	
• kasza jagłana z jabłkami i suszonymi owocami	68
• herbata z kopru włoskiego	69
Kosmetyka naturalna	
• błyszczek mineralny do ust, błyszczek	70
• pomadka do ust, działanie poszczególnych składników	71

**JESIEŃ  
DOTLENIENIE**

Zdrowy nawyk	
• dziennik uważności	72
• dzień postu od kosmetyków	73
Zalecenia ogólne	77
Odżywianie	
• owsianka z jabłkami	81
• pasztet z dyni	82
• kompot na suchości, herbata piękności dla pań	83
• domowy chleb na zakwasie	84
Kosmetyka naturalna	
• perfumy DIY	86
• propozycje olejków do kompozycji zapachowych	87
• zasady używania olejków eterycznych	88
• perfumy w kremie DIY, porada wizerunkowa	89
Zdrowy nawyk	
• oddychanie wzmacniające i rozwijające płuca	90
• oddychanie usuwające zmęczenie umysłowe	91

**ZIMA  
REGENERACJA**

Zalecenia ogólne	93
Odżywianie	
• herbata z czarnego sezamu, kawa 5 przemian, congee z masłem i miodem	97
• flaczki z boczników	98
• danie z kaszy, buraków i czarnej fasoli	99
Kosmetyka naturalna	
• ziołowa sól kąpielowa	100
• kąpiel upiększająca	101
• pielęgnacja włosów	
• pasta do zębów	102
Zdrowy nawyk	
• medytacja	103

**ZAKOŃCZENIE**

Rodzaje skóry	104
Wizerunki 4 Pór Roku	106
Źródła	111



Książka Dietetyka Skóry jest moją podróżą do świata natury. Stanowi połączenie trzech elementów: harmonii wizerunku (poprzez kolory pokazujące naszą bliskość z przyrodą), sezonowego odżywiania – opartego na wiedzy dietetyki profilaktycznej i leczniczej Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, współczesnej wiedzy żywieniowej oraz domowej kosmetyki naturalnej, która odgrywa niebagatelną rolę w budowaniu witalności w harmonii z porami roku. W odżywianiu zwracam uwagę na zmieniające się pory roku, sezonowość warzyw i owoców, smaki, termikę pożywienia, sposób przygotowania dań, nasz tryb życia i konstytucję, czyli indywidualne cechy psychofizyczne oraz na dobowy zegar biologiczny.

W kosmetyce kieruję się naturalnymi produktami oraz pielęgnacją dopasowaną do naszych potrzeb wraz ze zmieniającymi się porami roku. Proste przepisy i dostępne półprodukty mogą zachęcić również i dzieci do tworzenia z tobą dzieł natury. Nie ma większej radości niż wspólne tworzenie dań czy kosmetyków, które służą zdrowiu całej rodziny. Chciałabym, by książka stała się dla ciebie koloroterapią, uspokajała a zarazem zachęcała do działania.

Życzę ci pięknej przygody z kolorami, smakami i zapachami pór roku.

Justyna

# TEORIA PIĘCIU ELEMENTÓW

Teoria pięciu żywiołów, czy pięciu przemian została stworzona w Chinach w 221 r. p.n.e. Te pięć elementów to: drewno, ogień, ziemia, metal, woda.

Każdy z nich jest ze sobą powiązany, tworząc określone cykle. Wszystko, co nas otacza, jak i w nas samych możemy znaleźć każdy z tych żywiołów, które mogą się wzajemnie wspierać lub też niszczyć. Są one uosobieniem zmian i ruchu energii Qi, będąc cały czas ze sobą połączone.

Pięć elementów nawiązuje do ciągłych przemian, które mają miejsce w przyrodzie, jak i w nas samych. To zmieniające się pory roku czy dnia.

Cały rozwój człowieka można przedstawić opierając się na teorii pięciu żywiołów.

Pięć przemian	Drewno
Pora roku	Wiosna
Wpływ klimatu	Wiatr
Strona świata	Wschód
Pora dnia	Poranek
Etap życia	Dzieciństwo
Kierunek ruchu	W górę
Faza cyklu	Pobudzenie
Organ Yang	Pęcherzyk żółciowy
Organ Yin	Wątroba
Funkcja	Magazynuje krew
Oslabia go nadmiar	Chodzenie
Zmysł	Wzrok
Narząd zmysłu	Oczy
Płyny	Łzy
Tkanki	Ścięgna / żyły / nerwy / paznokcie
Głos	Krzyk
Smak	Kwaśny
Zapach	Kwaskowaty
Kolor	Zielony
Walory	Ciepłota / otwartość / wyrozumiałość / tolerancja / zdolność adaptacji
Emocje negatywne Yang	Gniew / złość / zazdrość
Emocje negatywne Yin	Frustracja / depresja / melancholia
Zboża	Jęczmień
Przykładowe wzorce chorobowe	Zaburzenia nerwów Zaburzenia krążenia obwodowego Zakłócenia równowagi Wędrujący ból i obrzęk Napięcia, skurcze Drętwienie kończyn Rozdrażnienie Niecierpliwość Ból podżebrowy Ból w podbrzuszu i pachwinach Nieregularne miesiączki Wymioty Gorzki smak w ustach Deformacja palców i paznokci Choroby oczu

Ogień	Ziemia	Metal	Woda
Lato	Późne lato	Jesień	Zima
Gorąco	Wilgoć	Suchość	Zimno
Południe	Środek	Zachód	Północ
Południe	Popołudnie	Zmierzch	Noc
Młodość	Dorosłość	Starość	Śmierć
Na zewnątrz	Środek / grawitacja	W dół	Do wewnątrz
Ekscytacja	Zrównoważenie	Zahamowanie	Wycofanie
Jelito cienkie	Żołądek	Jelito grube	Pęcherz moczowy
Serce	Śledziona i trzustka	Płuca	Nerki
Porusza krew	Metabolizuje	Mistrz Qi	Przechowuje <i>Ting</i>
Czytanie	Myślenie	Leżenie	Stanie
Mowa i rozumienie	Smak	Węch	Słuch
Język	Wargi	Nozdrza	Uszy
Pot	Ślina (jedzenie)	Nawilżanie płuc	Ślina / sperma
Arterie / koloryt twarzy	Mięśnie / cztery kończyny	Skóra / włoski na skórze	Mózg / szpik / kości / włosy / brwi / łędźwie / genitalia
Śmiech	Dźwięczny głos	Pochlipujący	Jęk / zawodzenie
Gorzki	Słodki	Ostry	Stony
Spalenizna	Słodki	Przenikliwy	Zgnilizny
Czerwony	Żółty	Biały / szary	Ciemnoniebieski
Optymizm / ciekawość świata / entuzjazm / czysty umysł / mądrość	Samoświadomość / troskliwość / przezorność / gotowość pomocy / skupienie / szczodrość	Współczucie / prawość / wigor / sprawiedliwość / zdyscyplinowanie	Nieustraszonność / odwaga / silna wola / mądrość / charyzma
Żądza / pośpiech / chaos / histeria	Fanatyzm / obsesyjne myślenie	Egoizm / perwersja	Żądza władzy / despotyzm
Żal / żaloba / smutek	Zamartwianie się / nadopiekuńczość	Troska o przyszłość	Strach / pesymizm / brak wiary w siebie
Amarantus / pszenica	Kukurydza	Proso	Ryz / fasole
Zaburzenia osobowości Pomieszanie umysłu Zaburzenia mowy Trudności z rozumieniem Zaburzenia snu Niepokój wewnętrzny Ataki paniki Choroby układu krążenia Degeneracja tkanek Arytmia Ból w klatce piersiowej Pocenie	Zaburzenia trawienia i wchłaniania Wzdęcia, gazy, niestrawność Brak apetytu Ciężki głód Zaburzenia układu limfatycznego (krążenie, lepkość limfy) Choroby krwi, anemia Schorzenia żył Choroby mięśni Luźne stolce Hemoroidy Siniaki Opadanie narządów	Choroby dróg oddechowych Choroby skóry Choroby śluzówki Alergie wziewne Zaburzenia krążenia płynów Zaburzenia krążenia żylnego Żylaki Zadyszka Krótki oddech Kaszel Zaleganie śluzu Niska odporność Trudne gojenie skóry	Zaburzenia wzrostu Niepłodność Impotencja Poronienia Wady genetyczne Choroby ośrodkowego układu nerwowego Stwardnienie rozsiane Porażenie mózgowie Schorzenia kręgosłupa Choroby kości Osteoporoza Ubytki słuchu, głuchota Szumy uszne ( <i>tinnitus</i> ) Siwienie, łysienie Osłabienie kolan i stawów skokowych Bóle łędźwi

# ZASADY OGÓLNE W ODŻYWIENIU

*Niechaj pożywienie będzie lekarstwem,  
a lekarstwo pożywieniem.*

Hipokrates



## ŚNIADANIE

Największy i najważniejszy posiłek dnia (godz. 7.00–9.00). Najlepiej skomponowany z gotowanych zbóż (kasza jagłana, kasza gryczana, ryż, amarantus, quinoa, żyto, owies, orkisz itp.) – zapewnia na kilka godzin uczucie sytości i gwarantuje zaspokojenie potrzeb energetycznych organizmu.

!

Osoby z nadwrażliwością na gluten powinny zredukować w diecie: pszenicę / orkisz / żyto / owies

## OBIAD

Optymalna pora na drugi posiłek to 12.00–14.00.

Warzywa stosuj świeże (niewskazane są konserwy i mrożonki), w postaci surówek lub szybkich kiszonek, blanszowane, gotowane na parze, gotowane, duszone lub pieczone – wybór metody obróbki termicznej zależy od indywidualnych potrzeb związanych ze stopniem wychłodzenia lub przegrzania organizmu.

Warzywa najkorzystniej jest spożywać z dodatkiem oleju tłoczonego na zimno.

### Na słodko:

z dodatkiem świeżych lub suszonych owoców (świeżych ugotowanych, uduszonych lub suszonych, namoczonych przez noc), pestek i orzechów (namoczonych lub prażonych), z olejem sezamowym, lnianym lub masłem klarowanym (*ghee*); w razie potrzeby poprawienia strawności posiłku lub rozgrzewania organizmu można dodać do gotowania kilka plasterków świeżego imbiru lub – wedle smaku i upodobań – kardamon, cynamon, wanilię, anyż. Rozgrzewające przyprawy dodawaj częściej w chłodnych porach roku. Prażenie również działa rozgrzewająco więc dla osób, którym jest gorąco, uwaga na ten sposób przygotowania potraw.

### Na słono:

z dodatkiem warzyw i oleju tłoczonego na zimno (np. olej z oliwek extra virgine, olej lniany lub olej z lnianki, tzw. „rydzowy”), ewentualnie wzbogacony nasionami i orzechami (o ile nie występują kłopoty z trawieniem), w razie potrzeby (o ile nie występuje gorąco / gorąca wilgoć / gorący śluz) do gotowania możesz dodać świeżego imbiru lub wzbogacić danie aromatycznymi przyprawami i ziołami.

### Może to być:

- potrawa strączkowa + warzywa (+ ewentualnie kasza jako dodatek do dania z soczewicy), np. czarna fasola i sałatka z gotowanych buraczków z dodatkiem kiszzonej kapusty
- jajko + kasza + warzywa
- ryba + ryż + warzywa
- gęsta zupa warzywna z grochem, fasolą lub mięsem
- niewielka porcja chudego mięsa + duża porcja warzyw + niewielka porcja kaszy lub ziemniaków

## KOLACJA

Ostatni posiłek jedz do godz. 17.00–18.00 (później rozpoczyna się minimum energetyczne układu trawiennego i substancje odżywcze są nieprawidłowo ekstrahowane z pożywienia).

## PROPORCJE

Zalecane proporcje składników w diecie.

### Zalecenia:

Kolacja w miarę możliwości powinna być przygotowana na ciepło, np. zupa jarzynowa, kompot (bez cukru); wieczorem unikaj pieczywa i potraw mącznych i bogatych w białko, szczególnie w połączeniu ze smakiem kwaśnym lub z białkiem zwierzęcym (bardzo niekorzystnie działają np. kanapka z dżemem, kanapka z serem lub z kiełbasą i ketchupem, musztardą lub majonezem, makaron z sosem pomidorowym itp.) – jest to bardzo wilgociotwórcze i śluzotwórcze połączenie.

**40–50% to zboża pełne:** kasza jaglana, owies, pszenica orkisz, quinoa, jęczmień, ryż nierafinowany, żyto, gryka, amarantus, płatki zbożowe z pełnego przemiału, ewentualnie mąka z pełnego przemiału.

**40% to warzywa** (pieczone, duszone, gotowane, przygotowane na parze, ewentualnie surowe, jeśli pozwala na to stan układu pokarmowego – trawienie surowych warzyw i owoców wymaga dużych nakładów energetycznych ze strony układu trawiennego i może go nadwerężyć przy dłuższym stosowaniu). Surówki korzystne są raczej w sezonie letnim (byle nie gotowe ze sklepu, bo te zawierają dużo niepożądanych dodatków, takich jak majonez, oleje rafinowane, konserwujące dodatki), zimą powinny dominować warzywa pieczone, duszone lub gotowane.

**10–20% to fasole, soczewica, groch, pestki słonecznika, dyni, orzechy (laskowe i włoskie), migdały, siemię lniane, sezam, mak, czarne (szlachetne) grzyby.**

**10–20% to suszone owoce z upraw ekologicznych** (niesiarkowane, niekonserwowane promieniami gamma), suszone na powietrzu (rodzynki, daktyle, morele, figi, śliwki), a także świeże owoce z naszej strefy klimatycznej, zwłaszcza w sezonie letnim i pod warunkiem, że nie powodują niestrawności.

**Mięso i ryby** spożywaj tylko szlachetne gatunki mięsa i ryb, które nie były mrożone, najwyżej 2–3 razy w tygodniu, (w zależności od indywidual-

W jakiej postaci jeść...

!

Ilość przypraw i ziół dodawanych do potraw należy dostosować do indywidualnych potrzeb – osoby wychłodzone z osłabionym trawieniem mogą ich stosować więcej, osoby z gorącem, gorącą wilgocią lub niedoborem Krwi i Yin powinny je stosować bardzo ostrożnie lub w ogóle z nich zrezygnować

## NAPOJE

!

Unikaj zimnych napojów, szczególnie z lodem. Nie jest konieczne picie 2–3 litrów wody dziennie. W miarę możliwości nie popijaj w trakcie posiłków, a jeśli jest to konieczne – stosuj ciepłą wodę lub niesłodzone i niekwaśne napary ziołowe

dualnego zapotrzebowania organizmu), np. 1 raz obiad mięsny, 2 razy obiad rybny, szczególnie w chłodnych porach roku; mięso najlepiej spożywać gotowane, krótko smażone (rzadziej) lub duszone, przyrządzane ze świeżym imbirem, grzybami lub owocem głogu, podawane z dużą porcją warzyw i w miarę możliwości nie w połączeniu z produktami skrobiowymi (ziemniaki, ryż, kasze).

**Jajka** – na miękko.

**Masło (bez dodatków i soli)** – optymalnie w postaci klarowanej (tzw. *ghee*).

**Zsiadłe naturalnie mleko, naturalny jogurt bez dodatków smakowych** (najlepiej przygotowany samodzielnie z mleka dobrej jakości) – w małych ilościach i od czasu do czasu są dopuszczalne.

**Oleje** – świeże tłoczone na zimno, zwłaszcza olej lniany i oliwa z oliwek extra virgine.

**Sól kamienna lub morska** – w niewielkiej ilości.

**Przyprawy i zioła** – ostrożnie stosować ostre rozgrzewające przyprawy (pieprz, chili, imbir suszony, cynamon, goździk), w niewielkich ilościach stosować ciepłe zioła osuszające i wspomagające trawienie: majeranek, tymianek, bazylika, lubczyk, rozmaryn, cząber, imbir świeży, kolendra, kminek, czosnek i inne dodatki ziołowe.

**Zalecane są napoje ciepłe, niesłodzone:**

**gorąca woda** (zwykła po przegotowaniu, podgrzana mineralna lub źródłana),

**herbaty z ziół,**

**napary z kwiatów,**

**kompot owocowy bez cukru** (można dla uzyskania słodkiego smaku dodać do gotowania ekologiczne daktyle suszone, figi, rodzynki lub morele, które poprawiają smak, a nie zakwaszają organizmu, lub stosować zamiast cukru niewielkie ilości miodu lub cukier brzozy, tzw. ksylitol).



# DOBÓR PRODUK- TÓW

Trzy kryteria, według których powinno się kierować w doborze produktów spożywczych.

## Kryterium sezonowości:

ważne, by korzystać ze świeżych produktów dostępnych w danej porze roku lub suszonych produktów przechowywanych w naturalny sposób od poprzedniego sezonu wegetacji (dotyczy to zbóż, nasion – także strączkowych, orzechów i suszonych owoców).

## Kryterium strefy klimatycznej:

jedz produkty dostępne w naszym regionie, gdyż one właśnie najlepiej zaspokoją potrzeby energetyczne organizmu.

## Kryterium równowagi kwasowo-zasadowej:

codzienne menu powinno składać się z 80% produktów alkalizujących (owoce, warzywa, ziemniaki, proso, gryka) i z 20% produktów zakwaszających (mięso, ryby, nabiał, pestki i orzechy, słodczyce). Nadmiar produktów zakwaszających (szczególnie nadużywanie białka zwierzęcego, słodczy i alkoholu) jest przyczyną chorób cywilizacyjnych, a skrajna acydoza organizmu sprzyja powstawaniu nowotworów.

### 1:

dobierając produkty o wysokim potencjale Yang, czyli termicznie ciepłe, zachowując jednak równowagę kwasowo-zasadową w pożywieniu, gdyż zazwyczaj produkty ciepłe są bardzo odżywcze i zawierają dużo białka i tłuszczu (mięsa, jajka itp.).

### 2:

wzbogacając potrawy o ciepłe dodatki smakowe, czyli rozgrzewające przyprawy i zioła (imbir, cayenne, pieprz, gałka muskatołowa, kurkuma, papryka słodka, owoc jałowca, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, kolendra, anyż gwiazdzisty, cynamon, goździki, kardamon, anyż biedrzyca itp.).

### 3:

stosując zróżnicowane metody obróbki termicznej produktów, dla zwiększenia właściwości rozgrzewających pokarmu. Najbardziej zwiększa potencjał Yang grillowanie, pieczenie i smażenie (aczkolwiek smażenie nie jest zalecane jako częsty sposób obróbki pokarmów), nieco mniej duszenie

# PRZEŻUWA- NIE

gotowanie i gotowanie w szybkowarze, najmniej blanszowanie, natomiast podawanie na surowo nie dodaje potrawom „ognia”, więc w przypadku warzyw i owoców, które w większości są chłodne termicznie, spożywanie ich na surowo na dłuższą metę może uszkodzić qi śledziony (czyli trawienie i wchłanianie), spowodować wychłodzenie organizmu i osłabienie witalności.

Potrawy (szczególnie zbożowe) długo **przeżuwaj** bez popijania tak, aby wydzielilo się jak najwięcej śliny (do uzyskania półpłynnej konsystencji pokarmu w ustach).

Posiłki można popijać ciepłą lub gorącą wodą – wszelkie inne napoje (soki, napoje gazowane itp, w szczególności zimne – hamują trawienie i mogą spowodować zapoczątkowanie procesów gnilnych w jelitach).

Nie zakłócaj rytmu posiłków „**podjadaniem**” między posiłkami, gdyż zaburza to proces trawienia pokarmów (a w efekcie zwiększa ryzyko powstania wilgoci), chyba że z przyczyn zdrowotnych (np. usunięcie woreczka żółciowego) zachodzi konieczność spożywania kilku mniejszych posiłków w ciągu dnia.

Ważne dla regeneracji organizmu: kładzenie się **spać** najpóźniej o 21.30 (dzieci o 20.00), po stopniowym wyciszeniu po aktywnościach dnia; w ciągu dnia 13.00–15.00 zalecany jest (w miarę możliwości i potrzeb) relaks na leżąco przez 20 min lub przerwa w pracy.

Należy dbać o właściwe proporcje między czasem poświęconym na pracę, odpoczynek i pielęgnowanie relacji z najbliższymi.

Oprócz snu, odpoczynku i pełnowartościowej diety ważnym elementem odnowy Yin jest modlitwa lub medytacja.

# OPANOWA- NIE

# SEN

# POSILKI

W naszej strefie klimatycznej należy dążyć do spożywania 2–3 ciepłych posiłków w ciągu dnia, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Zwiększać potencjał Yang potraw można na 3 sposoby.

## ENERGIA

Ważne do **odnawiania energii w ciele**: regularne spożywanie ciepłych posiłków oraz unikanie pokarmów i napojów silnie wychładzających, a także ochrona obszarów ciała wrażliwych na zimno (brzuch, podbrzusze, lędźwie, stopy) i wiatr (kark, szyja, głowa, uszy).

## RUCH

Zapewnij sobie codziennie przynajmniej **30 min umiarkowanego wysiłku fizycznego z rozciąganiem** (ważne, by nie forsować mięśni i układu kostnego). Jest to niezbędne do utrzymania długotrwałej elastyczności ciała i prawidłowego krążenia.

## UNIKAJ

**Nie spożywaj:** produktów poddanych obróbce przemysłowej, produktów zawierających cukier, mleka krowiego i jego przemysłowych przetworów, tłuszczów zwierzęcych, kiełbas i wyrobów wędliniarskich, rafinowanych olejów roślinnych, margaryny, soli rafinowanej, mrożonek, konserw, oczyszczonej mąki pszennej, oczyszczonego ryżu, soi, importowanych owoców tropikalnych, zerwanych niedojrzałych, produktów wilgotnych przechowywanych w folii (często zawierają niewidoczną pleśń), produktów z widocznymi oznakami pleśni (zawiera silne toksyny), żywności modyfikowanej genetycznie, potraw z barów typu „fast-food”.

Należy dążyć do regularnego, **codziennego wypróżnienia** (najlepiej po przebudzeniu).

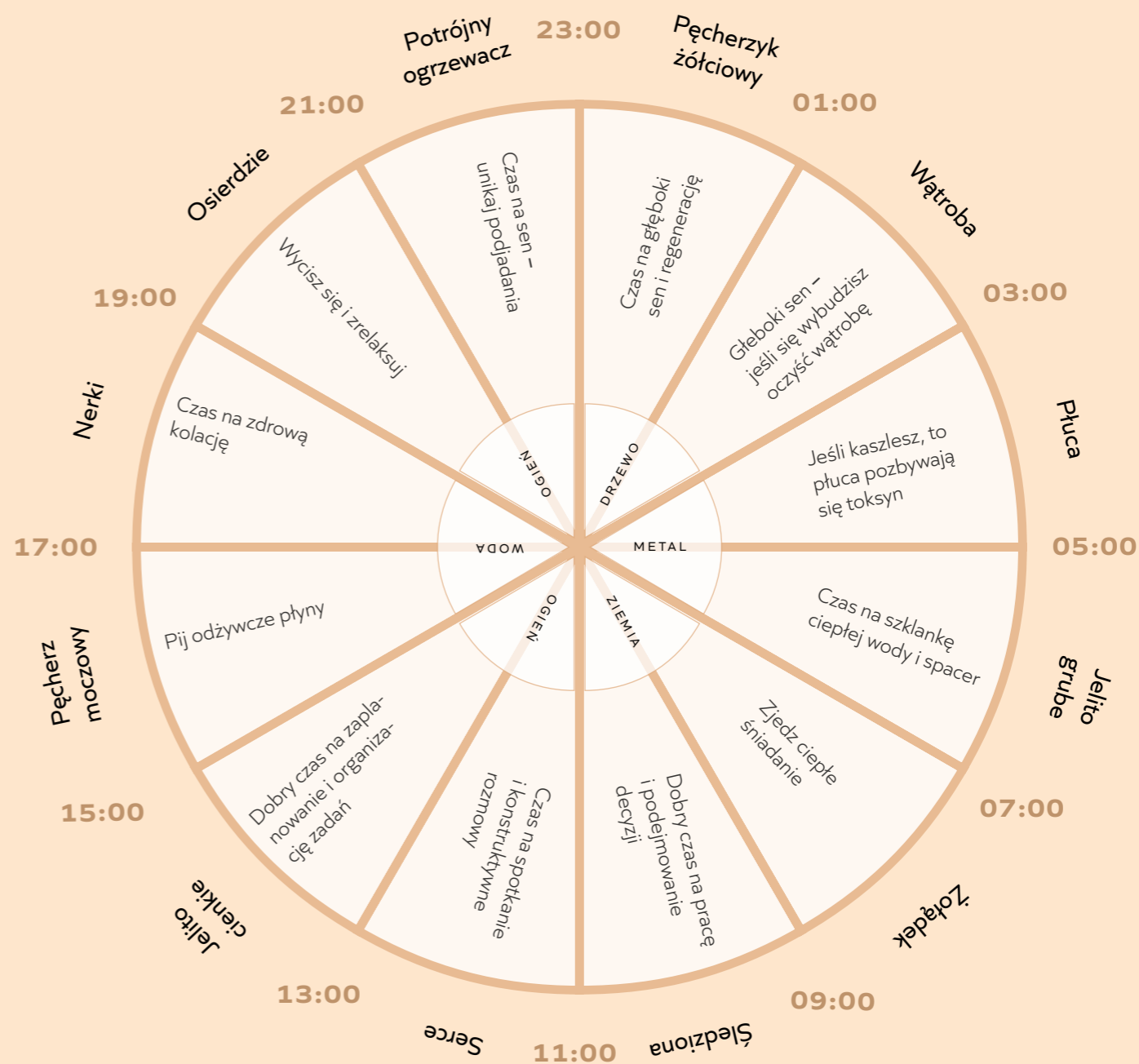
## WYPRÓŻNIANIE



# ZEGAR ORGANÓW

Każdy narząd ma czas na odpoczynek i regenerację. Rozsądny właściciel fabryki honoruje rządzące nią mechanizmy. W medycynie chińskiej nasz wewnętrzny, biologiczny rytm nazywa się zegarem organów. Obrazuje on przepływ energii „chi” przez poszczególne narządy w ciągu doby. Dzięki temu wiemy, kiedy w danym miejscu naszego ciała przez 2 godziny jest więcej energii w porównaniu do pozostałych. Zjawisko to nazywamy maksimum energetycznym organu, gdyż jest on w tym czasie najbardziej aktywny. Po przeciwnej stronie zegara mamy minimum energetyczne innego narządu – ma on wtedy znikomą aktywność, wypoczywa.

Stosując te proste zasady, możemy cieszyć się zdrowiem przez całe życie.



**Justyna Zielińska** dietetyk Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, psychodietetyk, konsultant Biologii Totalnej, certyfikowany Instruktor Slow Jogging. Ukończyła 3,5 letnie studia z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, specjalizacja ziołolecznictwo oraz medycynę naturalną Świętej Hildegardy.

Od wielu lat współpracuje z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego w Łodzi, wykonując grupowe warsztaty kulinarne i edukacyjne, konsultacje indywidualne oraz pisze artykuły dla Biuletynu Stowarzyszenia.

Od 2013 realizuje projekty zdrowotne dla Seniorów, Kół Gospodyń Wiejskich, dzieci, dla Fundacji i Stowarzyszeń takich jak Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych Lornetka, Fundacja Rodzicie Przyszłości, Fundacja Biosynergia oraz Instytut Działań Twórczych 3 Piętra.

Podczas spotkań dzieli się swoim holistycznym doświadczeniem odnośnie autoimmunologicznego zapalenia tarczycy Hashimoto. Twórca Pracowni Odżywiania Naturalnego Kura Modowa, Dietetyka Skóry oraz Pogotowia Zakwasowego w Łodzi i Majątku Kaniewo.

[Dietetyka Skóry  
dietetyk@kuramodowa.pl](mailto:dietetyk@kuramodowa.pl)

[Pracownia Odżywiania Naturalnego Kura Modowa](#)

[Pogotowie Zakwasowe Łódź](#)

Łódź, 2021

Cena: 49,99 zł

ISBN 978-83-962903-1-1



## DIETETYKA SKÓRY

Jest moją podróżą do świata natury. Stanowi połączenie trzech elementów: harmonii wizerunku (poprzez kolory pokazujące naszą bliskość z przyrodą), sezonowego odżywiania - opartego na wiedzy dietetyki profilaktycznej i leczniczej Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, współczesnej wiedzy żywieniowej oraz domowej kosmetyki naturalnej, która odgrywa niebagatelną rolę w budowaniu witalności w harmonii z porami roku.