




Manor House SPA
 PAŁAC ODROWĄŻÓW

Dieta Życia

Na płodność oddziałuje wiele czynników, nie tylko wiek, waga, budowa ciała i stan zdrowia, ale też styl życia, otaczające nas środowisko i nawyki żywieniowe.

Każdy z nas zna przypadki, gdy odpowiednie nastawienie do drogi prowadzącej do macierzyństwa ułatwia zajęcie w ciąży. Jeśli przyszli rodzice dbają o kondycję organizmu, odpoczynek i dobry stan ducha (specjaliści są zgodni, że psychika ma ogromne znaczenie), ich starania o potomstwo częściej są zwieńczone sukcesem. Mamy coraz większą wiedzę na temat prokreacji, wzrasta też świadomość społeczna. Zmieniło się również podejście lekarzy do diety par starających się o dziecko. Dziś już nikogo nie dziwi, że kliniki leczenia niepłodności zatrudniają dietetyków. Modna stała się „dieta płodności” bogata w witaminę E, cynk, żelazo, kwas foliowy, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe czy tłusty nabiał. Zaleca się unikania tłuszczów „trans”, prostych węglowodanów, alkoholu i ograniczyć kofeinę.

„To, co kładziemy na talerzu, ma wpływ nie tylko na nasz wygląd i samopoczucie, ale też na funkcjonowanie całego organizmu oraz zachodzące w nim procesy, w tym te dotyczące płodności.

Warto stosować się do prostych zasad: włączenie do diety organicznych warzyw, pełnoziarnistych węglowodanów i wartościowego białka, a wystrzeganie się żywności przetworzonej – mówi



Grażyna Wrona, prezes Manor House SPA. – W naszym obiekcie podchodzimy do organizmu kompleksowo, zgodnie z filozofią holistyczną, która przyświeca nam w każdej dziedzinie. Dbamy nie tylko o wygodę gości, warunki sprzyjające

wypoczynkowi i dobremu nastrojowi, ale też stale rozwijamy zabiegi oczyszczające i wzmacniające organizm, naturalne terapie oparte na pracy z energiami. Nieodłączną częścią naszego programu odmładzającego jest zdrowa dieta. Mamy specjalne menu dla wegan, stworzyliśmy też własną dietę, która łączy różne style odżywiania” – dodaje autorka „Diety Życia”

W restauracji hotelu Manor House SPA w Chlewiskach są serwowane nie tylko dania tradycyjnej polskiej kuchni czy wegańskie, lecz także te przygotowane zgodnie z „Dieta Życia”. To szeroki wybór potraw białkowych, węglowodanowych i neutralnych opartych na diecie mnichów tybetańskich. Ważne jest nie tylko to, co jemy, ale też w jakiej kolejności i porze dnia, w jakiej ilości i zestawieniach (nie łączymy pokarmów białkowych z węglowodanowymi). Karta z tą autorską dietą została przygotowana z podziałem na przekąski, zupy, dania główne, desery i sałaty – tak istotne w tej metodzie odżywiania.

Ważnym krokiem w stronę zdrowego odżywiania jest przestrzeganie diety zgodnej z grupą krwi, to ona bowiem decyduje o rodzaju metabolizmu i zapotrzebowaniu organizmu na substancje odżywcze. Dla osób z typem A najbardziej korzystna jest dieta wegetariańska. Osoby z grupą krwi B powinny unikać drobiu, wołowiny i wieprzowiny. Osoby mające grupę krwi AB powinny zrezygnować z mięsa dro-

z krewetkami, polędwicy wołowej z grillowanymi bocznikami czy smażonych bananów na deser.

„Dieta Życia” jest jedną z prozdrowotnych propozycji Manor House SPA. Ten hotel bez dzieci, przyjazny weganom i alergikom, z najlepszym

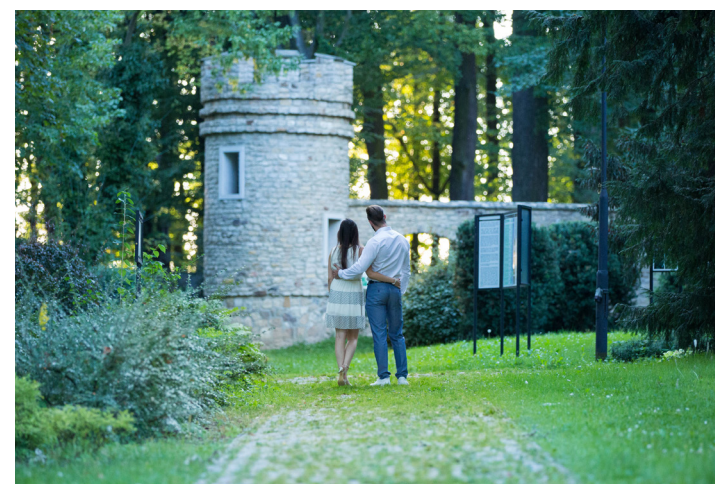


holistycznym SPA w Polsce jest prawdziwą enklawą spokoju. Łatwo tu o głęboki relaks i zdrowy sen. Przepiękny, zabytkowy park przepełnia pozytywna energia natury, odczuwalna zwłaszcza w Ogrodzie Medytacji z Kamiennym Kręgiem Mocy, Piramidą Horusa i Ogrodem Zen. Romantyczne zakątki, klimatyczne wnętrza i pozytywna aura sprzyjają przywróceniu sił vitalnych. Kompleks w Chlewiskach zwany jest Polskim Centrum Biowitalności (oddziaływanie energetyczne sięga tu 30 tys. jednostek w skali Bovisa).

Biowitalność można wzmocnić na wiele sposobów, m.in. dzięki terapii harmonizacji czakr na kryształowym łóżku, terapii biowitalnej na kamiennych matach, koncertom na gongi i misy tybetańskie czy naturalnym zabiegom w Gabinetach Bioodnowy, skupiającym się na oczyszczeniu organizmu i odblokowaniu przepływu energii. W ramach Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia® polecana jest m.in. terapia czaszkowo-krzyżowa, nazywana „oddechem życia”, która uwalnia od gromadzo-

nych przez całe życie i zapisywanych w komórkach wzorców chorób, doprowadza organizm do równowagi i uruchamia naturalne procesy samoleczenia.

Wszystko to ułatwia wyciszenie, poprawę zdrowia i samopoczucia, a także osiągnięcie wewnętrznej równowagi i poczucie błogiego dobrostanu. A taki nastrój jest dobroczynny dla organizmu i może sprzyjać poprawie płodności. ■



biowego, wołowiny i wieprzowiny na rzecz owoców morza, tofu i produktów mlecznych. Grupa krwi O potrzebuje czerwonego mięsa (wołowina, baranina, dziczyzna).

Pamiętajmy, że zdrowe jedzenie może być pyszne i pięknie wyglądać. Wystarczy spróbować dań serwowanych w restauracji Manor House SPA, np. duszonych warzyw korzeniowych z czosnkiem, placuszków z cukinii i marchwi, szpinaku



www.manorhouse.pl

