

DETOX

för kropp & själ

Går det att börja ett nytt år bättre än med att rensa kropp och själ från gammalt skräp? Avsätta tid för reflektion och eftertanke och ta hand om din kropp lite extra inför ett helt nytt, oskrivet 2015.

Detox betyder avgiftning och sägs driva ut slaggprodukter ur din kropp. Du blir piggare, får en välfungerande mage och ett starkare immunförsvar. Huden blir spänstigare, klarare och slätare, dessutom får du finare hår och naglar. Det finns olika kostprogram att följa, likaså olika utrensande tillskott, men viktigast är ändå att tänka till på vad du äter. Dra särskilt ned på (eller uteslut under en period) alkohol, nikotin, koffein, socker, mättat fett, färdigrätter och generellt "dålig mat". Ät mer frukt och grönt samt mer vegetarisk, oprocessad mat även kallad råkost.

Det finns egentligen inget vetenskapligt stöd för att en detox driver ut gifter och slaggprodukter ur kroppen, men med en ökad medvetenhet om vad du äter ökar också välbefinnandet.

Men vad skall man då äta för att få en friskare och vackrare hud genom detox? Lök, kål och framför allt broccoli hjälper kroppens största reningsorgan levern att rensa ut slaggprodukter och skräp ur kroppen. Grönt te har många bra effekter på huden och passar därför bra att dricka i en detox.

Nytt år, ny energi och nya tag – så här gör jag!

För att lämna gammalt och släppa in nytt brukar jag i början av varje nytt år göra både en kroppslig och en mental kur. Denna Mini-detox för kropp och själ innehåller först en 10-dagars kur med algbad. Algbadkuren sätter fart på utrensningen i kroppen, ger ny energi och främjar cirkulationen. Efter badet masserar jag in en uppstramande kroppscrème.

Sedan fortsätter jag i ytterligare 10 dagar med ett avstressande och koncentrerat mineralbad som återställer den viktiga mineralbalansen i kroppen. Det gör mig klar i sinnet och kroppen känns renad. Efter mineralbaden masserar jag in en crème som återfuktar torr hud.

Som understödjande preparat dricker jag varje dag under sammanlagt 20 dagar 1,5 l vatten med utrensande och renande örter, bl.a. extrakt från björk, kronärtskocka och maskros. Jag tar även extra vitaminer, mineraler och tänker lite extra på vad jag äter och att jag rör på mig ordentligt. Inget "strafftänkande", alltså! Snarare en hjälp till mig själv att kunna återhämta mig och få ny energi inför det nya året.

Detox för ansiktet

Hur kan du hjälpa ansiktshuden med en detox?

Lägg en utrensande ansiktsmask som gärna får innehålla spirulinaalger och vit lera, detta ger en klarare och rosigare hud. Alla lermasker ger också en skrubbande effekt på huden, en "peeling" som tar bort döda hudceller och ytsmuts. Återfukta sedan med en ansiktscrème efter hudtyp. Tänk då på att applicera den inifrån ansiktet och ut med strykande rörelser, glöm inte halsen och stryk nedåt. Följ gärna konturerna runt ögonen med små tryckande rörelser. Punktbehandlingen hjälper till att få fart på cirkulationen och få bort överskottsvätskan som gärna sätter sig under ögonen.

Låt 2015 bli ett år då du tar hand om dig själv och din hud på bästa sätt!

Emma

Emma Bouvin-Karlsson är auktoriserad hudterapeut och har arbetat inom yrket sedan 1991. Under 23 år har hon hunnit utbilda sig till specialist inom avancerad hudvård, specialist som zonerapeut och örtmedicinare. Emma är medlem i SHR-Svenska Hudterapeuters Riksorganisation som garanterar ett kvalitetssäkrat arbete.