

PORADNIK WYBIELANIA ZĘBÓW Z WYKORZYSTANIEM TECHNOLOGI NIEBIESKIEGO ŚWIATŁA LED I ŻELU WYBIELAJĄCEGO BECOLOGY



Szanowni Państwo. W poniższym poradniku przedstawimy komplet szczegółów oraz zaleceń dotyczących stosowania wybielacza do zębów marki bEcology celem uzyskania najlepszych możliwych efektów.

Wybielanie zębów to jeden z etapów otrzymania śnieżnobiałego uśmiechu pokazywanego na wszystkich reklamach telewizyjnych. Aby efekt był pełny i trwały należy przestrzegać również stosowania białej diety przez okres minimum 48 godzin po zakończeniu pełnego procesu wybielania (około 12-14 cykli po 16 minut).

1. JAK POPRAWNIE UŻYĆ WYBIELACZA DO ZĘBÓW BECOLOGY

- Bardzo dokładnie umyj zęby i przepłucz usta oraz ustnik pod bieżącą wodą.
 - Patrząc się w lustro lub używając do tego komórki, porównaj kolor swoich zębów z wzorcem aby oszacować w jakim etapie się znajdujesz.
 - Przekręć tubkę aplikatora z żelem wybielającym, nałóż żel na szczoteczkę. Rozprowadź żel po powierzchni zębów, zarówno dolnych jak i górnych. **Nie nakładaj zbyt grubej warstwy żelu. Większa ilość nie przyspieszy procesu ani nie wzmocni efektu wybielania.**
- Każdorazowo użyj około 0.5 - 0.7 ml żelu. Nie nakładaj żelu bezpośrednio na dziąsła ani na wewnętrzne części jamy ustnej. Kontakt z tymi powierzchniami powoduje uczucie pieczenia, które ustąpi po 24 godzinach. Pamiętaj o przepłukaniu ust wodą.
- Włóż ustnik do ust i zagryź go. Następnie włącz naświetlanie. Weź kilka głębokich wdechów przed procesem wybielania aby zmniejszyć produkcję śliny (zbyt duża ilość śliny rozcieńczy żel).
 - Proces wybielania zakończy się automatycznie po 15 minutach w trybie naświetlania światłem niebieskim (po 10 minutach w trybie naświetlania światłem niebiesko-czerwonym). Wyjmij ustnik, przemyj ustnik oraz usta wodą oraz ponownie porównaj swoje zęby ze wzorcem aby zobaczyć w jakim stopniu poprawił się ich kolor.
 - Do 30 minut po zakończeniu procesu wybielania nie spożywaj pokarmów ani nie pij napojów innych niż woda.

Ok, właśnie udało się wykonać pierwszy cykl wybielania. Każdy zestaw zawiera 3 tubki z żelem o pojemności 3ml co wystarcza na przeprowadzenie około 12-14 cykli. Każdy następny cykl należy wykonać dokładnie w ten sam sposób.

2. BIAŁA DIETA CZYLI JAK NALEŻY SIĘ ODŻYWIAĆ PRZEZ OKRES OKOŁO MIESIĄCA OD PIERWSZEGO CYKLU WYBIELANIA ZĘBÓW



Spoglądając na powyższe zdjęcie, możemy zaobserwować iż biała dieta to nic innego jak spożywanie pokarmu ubogiego we wszelkiego rodzaju barwniki.

Dietę należy opierać w głównej mierze na białych warzywach (na przykład ziemniaki, kalafior, biała fasola, białe szparagi, korzeń pietruszki, seler, ogórek bez skóry, bakłażan bez skóry, cukinia bez skóry), białym mięsie (na przykład kurczak, indyk, kaczka, gęś, bażant, królik, zając, przepiórka, kuropatwa), owocach morza (na przykład krewetki, małże) nabiale (uwaga! żółtko jajka posiada barwniki), jasnej kasze, ryżu oraz produktach zbożowych (pszenne pieczywo, otręby, biały makaron)

Bezwzględnie nie należy spożywać takich produktów jak: kawa, herbata (**jeśli ktoś nie potrafi przeżyć bez kawy, wtedy można ją pić najwcześniej po upływie 48h od ostatniego cyklu wybielania przez słomkę**), soki owocowe i warzywne, kolorowych owoców jak jagód, borówek, papryki, dyni, szpinaku.

Z przypraw należy wykluczyć te barwiące czyli curry oraz chili.

Dodatkowo nie należy spożywać alkoholu (w szczególności czerwone wino, ciemne piwo oraz whiskey) oraz ograniczyć do minimum palenie papierosów (w tym papierosy elektroniczne).

Jak zatem może wyglądać przykładowa dieta w okresie wybielania zębów? Przedstawiamy przykład menu na 7 kolejnych dni:

	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek	<p>Kasza jaglana na mleku z bananem</p> <p>Przygotowanie:</p> <p>Kaszę jaglaną gotować na mleku. Ilość mleka zależy od konsystencji, jaką lubisz. Jeśli luźniejszą- dodaj mniej mleka. Pół dojrzałego banana wkrój do kaszy jaglanej.</p>	<p>Mięso z piersi kurczaka z gotowaną cukinią i ryżem.</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> -mięso z piersi kurczaka (1 filet) - cukinia (1szt. ok. 200g) - ryż 50g 	<p>Salatka z dorsza</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100g gotowanego (bez przypraw / do smaku ew sól) dorsza - cukinia ok.50g (mały kawałek) - ogórek bez skórki (1/3 szt) - jogurt naturalny 2 łyżki - 1 kromka pszennego, jasnego pieczywa (30g)
Wtorek	<p>Biały twaróg z ogórkiem i pieczywem pszennym</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 150 g twarożku wiejskiego - 1/2 ogórka obranego ze skórki - 2 łyżki jogurtu naturalnego - sól - 1 kromka pieczywa pszennego, jasnego <p>Przygotowanie:</p> <p>Oberz ogórki ze skórki. Pokrój w drobną kostkę i dodaj do twarożku. Do całości dodaj jogurt. Posól do smaku.</p>	<p>Ryż zapiekany z białymi warzywami pod białą pierzynką</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ryż 50g (1/2 woreczka) - kalafior (1/3 małej szt.) - cukinia (bez skórki) (1/2) - bakłażan (bez skórki) (1/2) - 50 ml śmietanki (12%) - trzy łyżki kwaśnej śmietany - sól - pieprz - olej <p>Przygotowanie:</p> <p>Ugotowany ryż wymieszać z podsmażonymi na oleju warzywami. Dodać śmietanki, śmietany, soli i pieprzu do smaku. Włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni C na około 30 minut.</p>	<p>Ziemniaki i kalafior pieczone z sosem czosnkowym</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0,5 kg ziemniaków (około 5 szt.) - 140 ml gęstej śmietany (12%) - sól - oliwa - ząbek czosnku <p>Przygotowanie:</p> <p>Obrane ziemniaki przekroić na pół i ułożyć na blasze (pokrytej papierem do pieczenia i posmarowanej olejem), posypać solą. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C (około 45 minut). Po 20 minutach pieczenia przewrócić je na drugą stronę. Sos (przecisnąć czosnek przez praskę, następnie wymieszać ze śmietaną i dodać soli do smaku). Upieczone ziemniaki wyłożyć na talerz i polać sosem.</p>
Środa	<p>Kanapka</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 kromki pieczywa jasnego, pszennego - ser twarogowy - ogórek zielony bez skórki 	<p>Naleśniki z twarogiem i bananami.</p> <p>Składniki:</p> <p>Naleśniki: mąka, mleko, woda gazowana, szczypta soli, jajko</p> <p>Farsz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300 g twarogu 	<p>Krewetki</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - krewetki - masło - ząbek czosnku - kromka pieczywa pszennego, jasnego

		<ul style="list-style-type: none"> – banany (2 szt. dojrzałe) – 2 łyżki jogurtu naturalnego – 1 cukier waniliowy – cukier puder <p>Przygotowanie:</p> <p>Twaróg rozgnieść widelcem, dodać obrane banany, cukier waniliowy oraz jogurt. Całość dokładnie wymieszać na gładką masę. Naleśniki posmarować nadzieniem, zwinąć i posypać cukrem pudrem.</p>	<p>Przygotowanie:</p> <p>Na odrobinie masła podusić czosnek. Dodać krewetki, dusić pod przykryciem do miękkości. Podawać z pieczywem.</p>
Czwartek	<p>Płatki owsiane na mleku z bananem</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – płatki owsiane 50g (4 łyżki) – otręby wsiane 20g (2 łyżki) – banan (1 dojrzała sztuka) 	<p>Pieczony pstrąg, ziemniaki z wody i surówka z białej kapusty</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – świeży pstrąg – sól / pieprz – ząbek czosnku – masło – ziemniaki 0,6 kg (3 szt.) – surówka z białej kapusty (300g) <p>Przygotowanie:</p> <p>Rybę oczyścić, opłucz. Ząbek czosnku przeciśnij przez praskę. Wyłóż nim środek ryby. Solą i pieprzem dodaj smaku wewnątrz i na zewnątrz. Rybę przetrzyj masłem, zawiń w folię aluminiową. Piecz w 180 st. C przez około 45 minut. Na ostatnie 15 minut przed wyciągnięciem – możesz uchylić folię aluminiową, jeśli lubisz ciut bardziej przypieczoną rybę. Ziemniaki gotuj w wodzie. Surówka z białej kapusty bez dodatków innych, kolorowych warzyw. Ewentualnie może być por.</p>	<p>Makaron z serem twarogowym, odrobiną śmietany i gotowaną cukinią</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – makaron – ser twarogowy 100g – śmietana (do smaku) – gotowana cukinia (1/2 szt.) <p>Przygotowanie:</p> <p>Makaron ugotuj do miękkości, odcedź. Do swojej porcji dodaj ser twarogowy wcześniej przygotowany z odrobiną śmietany. Na całość połóż kosteczki gotowanej do miękkości cukinii.</p>
Piątek	<p>Białka jaj faszerowane sałatką rybną z warzywami</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – białka jaj z 2 szt. – dorsz gotowany / lub inna ryba – ogórek zielony bez skórki – rzodkiewka bez skórki – jogurt naturalny 2 łyżki 	<p>Pieczony kurczak z ziemniakami puree i surówką z białej kapusty</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – filet z kurczaka (1 szt) – surówka z pora i białej kapusty – ziemniaki duszone z dodatkiem mleka i masła 	<p>Pasta z białych warzyw</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kalafior 1/3 szt – cukinia 1/2 szt. – rzepa 1/2 szt. – pieczywo pszenne, jasne <p>Przygotowanie:</p>

	<p>– kromka chleba pszennego, jasnego</p> <p>Przygotowanie:</p> <p>Składniki posiekać, dobrze wymieszać i połączyć jogurtem naturalnym. Wypełnić białka jaj farszem. Podawać z kromką jasnego, pszennego chleba.</p>	<p>Przygotowanie:</p> <p>Filet natrzeć delikatnie solą i pieprzem, piec w rękawie przez 30-40minut. Podawać bez skóry (!). Ziemniaki gotować do miękkości i dusić z odrobiną mleka oraz łyżeczką masła.</p>	<p>Warzywa gotować do miękkości, połączyć łyżką jogurtu naturalnego. Podawać z jasnym, pszennym pieczywem.</p>
Sobota	<p>kanapka z twarogiem i ogórkiem</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 2 kromki pieczywa pszennego, jasnego – twaróg 100g – ogórek zielony bez skórki 1/2 szt. 	<p>Łosoś pieczony, gotowany kalafior i frytki z ziemniaków</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – łosoś porcja – 1/4 kalafiora – 0,3 kg ziemniaków (3 szt.) <p>Przygotowanie:</p> <p>Łososa piec w piekarniku pod przykryciem; doprawiony solą. Kalafiora gotować w lekko osolonej wodzie. Ziemniaki obrać, pokroić na „frytki”. Skropić odrobiną oliwy z oliwek i posolić. Jeśli masz ochotę możesz przygotować sos czosnkowy na bazie jogurtu i czosnku.</p>	<p>Delikatnie pieczone grzanki z mozzarellą</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – bagietka / bułka – mozzarella kulka – opcjonalnie warzywa białe <p>Przygotowanie:</p> <p>Bułkę / bagietkę pokrój w plastry (o grubości, jakiej chcesz jeść grzanki), delikatnie przesmaruj masłem. Obłóż plasterkami mozzarelli. Zapiecz w piekarniku.</p>
Niedziela	<p>Płatki owsiane na mleku z bananem i wiórkami kokosowymi</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – płatki owsiane 50g (4 łyżki) – wiórki kokosowe (1 łyżka) – banan (1 dojrzała szt.) – zimne mleko 300ml (kubek) 	<p>Ryż zapiekany z białymi warzywami pod białą pierzynką</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ryż 50g (1/2 woreczka) – kalafior (1/3 małej szt.) – cukinia (bez skórki) (1/2) – bakłażan (bez skórki) (1/2) – 50 ml śmietanki (12%) – trzy łyżki kwaśnej śmietany – sól – pieprz – olej <p>Przygotowanie:</p> <p>Ugotowany ryż wymieszać z podsmażonymi na oleju warzywami. Dodać śmietanki, śmietany, soli i pieprzu do smaku. Włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni C na około 30 minut.</p>	<p>Krewetki</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – krewetki – masło – ząbek czosnku – kromka pieczywa pszennego, jasnego <p>Przygotowanie:</p> <p>Na odrobinie masła podusić czosnek. Dodać krewetki, dusić pod przykryciem do miękkości. Podawać z pieczywem.</p>

Zastosowanie się do niniejszego poradnika pozwoli wykorzystać w pełni moc wybielacza do zębów a efekty będą w pełni zadowalające.

W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących procesu wybielania zębów z wykorzystaniem marki bEcology zapraszamy do zadawania pytań naszym ekspertom poprzez adres email:

info@becology.pl

Niech uśmiech będzie z Wami

Pozdrawiam serdecznie

Becology

Caroline Proba



BECOCLOGY

zdecydowanie najlepszy