



U blagdansko vrijeme uobičajeno je pretjerivanje sa hranom i pićem uslijed čega se nakupi višak kilograma, pa je poželjno potom detoksirati (očistiti) organizam na prirodan način. U procesu čišćenja najviše sudjeluju bubrezi, jetra i crijeva, pa treba preferirati namirnice koje će poticati njihov rad poput voća, povrća i biljnih čajeva. Iz hladnjaka valja odstraniti masnu hranu, mliječne proizvode, slatkiše, a također i alkohol, kavu, te cigarete.

Post sokovima

Svježe iscijeđeni povrtni i voćni sokovi od mrkve, cikle, rajčice odn. jabuke, naranče, grejpa bogati vitaminima i mineralima pogoduju organizmu prilikom procesa čišćenja. Osobito je koristan limun s mnoštvom vitamina C, koji se preporučuje i za pravljenje sokova, i za začinjavanje salata. Detoksikacija limunom nije agresivna za tijelo i vrlo je jednostavna za primjenu, a pored gubitka kilograma, dovodi i do povećanja energije.

Detoks-limunada:

- 1 limun
- 300 ml vode za piće
- 1 štapić cimeta
- prstohvat ljute papričice
- mala žlica meda

Istraživanja su pokazala kako cimet može značajno pomoći uspostavljanju ravnoteže šećera u krvi, a ljuta papričica će potaknuti prirodno zagrijavanje tijela, te ubrzati proces čišćenja i eliminacije toksina.

Post sirovom hranom



Za uspješno provođenje "čišćenja" organizma osim odabira pravih namirnica bitna je i njihova priprema, prvenstveno u vidu laganih salata. Osnovu prehrane u periodu detoksikacije organizma čine sirove namirnice, prvenstveno voće i povrće. Od voća svakako se preporučuje ananas, brusnice, borovnice koje bi trebalo konzumirati kao zasebnu namirnicu, sat vremena prije jela ili barem 2 sata nakon jela. Nikako ga se ne smije jesti odmah nakon glavnog obroka.

Od povrća svakako se preporučaju sve vrste salate, uz dodatak limunovog soka i maslinovog ulja, te ljekovitih začinskih trava. Od ostalog povrća na vrhu ljestvice je svo tamnozeleno lisnato povrće, brokula, cvjetača, kelj pupčar, koji pomažu djelovanje enzima u jetri, imaju čitav niz pozitivnog utjecaja na zdravlje, djeluju kao "čistači" krvi i jetre, a sadrže i dovoljnu količinu antioksidansa. U namirnice koje imaju pozitivan učinak na jetru ubrajaju se još i grašak, soja i grah te artičoka, no ne smijemo zaboraviti ni korijenasto povrće poput mrkve celera, korabice, rotkvice koje osim što pozitivno djeluju na jetru, povoljno djeluju i na bubrege.

Post juhama

U ovom periodu dajte prednost laganim juhama i raznim varivima od povrća. Povrće treba bitit kuhano na pari ili u vodi, odn. kratko pirjano na malo nerafiniranog maslinovog ulja. Nikako ne zaboravite na unos tekućine u vidu biljnih čajevi. Naprimjer, ekstrakt korijena maslačka i čaj od sljeza pomažu pri izlučivanju otpadnih tvari iz bubrega. Osim njih kao dobar izbor su i zeleni čaj, kamilica te čaj od koprive.

Prednosti saune



Sauna je jednostavan, jeftin i ugodan način čišćenja od toksina. Ona daje odlični rezultat ne samo kod detoksikacije organizma, a pomaže i pri oslobađanju od stresa, čisti i pomlađuje kožu i cijeli organizam, poboljšava cirkulaciju krvi, efikasna je kod mršavljenja, poboljšava elastičnost arterija, pomaže kod visokog tlaka, bolesti srca i krvnih žila, artritisa, alergija, kožnih bolesti. Liječnici su otkrili da povišena temperatura tijela (hyperthermia), koju potiče sauna, ubija bakterije, gljivice, viruse i parazite.

Detoksikacijska dijeta

7:00	čaša tople vode pomiješana sa sokom pola limuna
7:30	svježe spremljen organski voćni ili povrtni sok
8:30	zdjelica miješane voćne salate sa 1 žlicom sjemenki (lan, sezam)
9:30	šalica biljnog (echinacea, kadulja) ili zelenog ili bijelog čaja
12:30	zdjela salate od sirovog povrća, zdjelica smeđe riže sa kuhanim povrćem
16:00	međubrok – šaka orašara (badema, lješnjaka)
18:00	juha od povrća ili velika salata posipana klicama
20:00	šalica biljnog čaj (menta, kamilica)
Nemojte jesti nakon 21 sat, jer tada hrana opterećuje organizam.	