



Tijekom blagdana teško je odoljeti ukusnim jelima i pokojaj čašici više. Slijedi vrijeme za temeljito čišćenje organizma. Detoksikacija je proces čišćenja organizma od **toksina**.

Razlikujemo

vanjske

toksine s kojima dolazimo u dodir putem hrane ili pića, zraka i fizičkog kontakta, te

unutarnje

koji nastaju biokemijskom i tjelesnom aktivnošću našeg organizma npr. odumiranje krvnih tjelešaca, stanica i sl.

Acidoza i toksemija

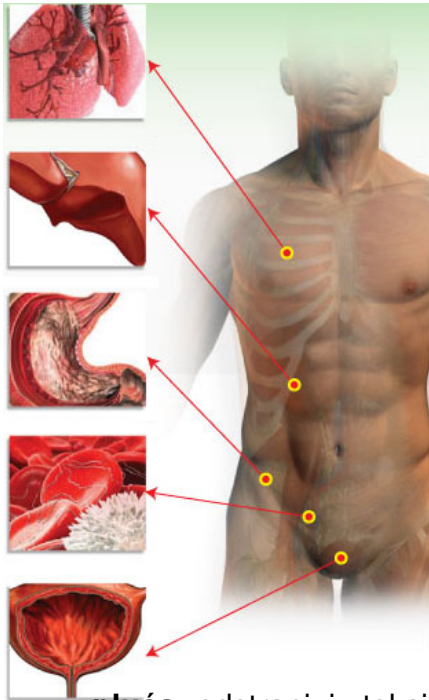
Zbog nakupljenih toksina stvara se metabolički otpad koji prirodno alkalnu pH našeg organizma pretvara u kiselu i uzrokuje **acidozu**. Acidoza zajedno s manjkom kisika hipoksijom uzrokuje oštećenja organa, arterija, zglobova, te žlijezda.

Toksemija

predstavlja glavni uzrok mnogobrojnih oboljenja stanovništva kao što su gastritis, artritis, perikarditis, pa i karcinoma.

Odstranjenje toksina provodi se detoksikacijom u kojoj učestvuju pet organa: bubrezi, jetra, crijeva, pluća i limfa. Procesu detoksikacije prethodi period pripreme u kojem treba smanjivati unos masne hrane, mesa, krumpira i slatkiša, a povećavati unos tekućine, preporučljivo biljne čajeve. Najdjelotvorniji su čajevi od **maslačka, koprive i breze**. Poželjna je svakodnevna tjelesna aktivnost u vidu šetnje, planinarenja i vježbanja.

Prikaz djelovanja organa



Pluća, nadstaniju toksine putem disanja; aktivna u prolijeće peristaltike i sprječava zatvor. Pluća ne čuvaju otrove, osvežavaju krv, izvlače toksine, vraćaju im ravnotežu, čine krv čistom, odstranjuju urea i mokraćnu kiselinu. Osnovni način detoksikacije je kretanje, istezanje, mišično toniziranje. Često je alkalnošću organizma moguće osloboditi se adekvatne količine tekućine.

Prehrambene preporuke

Budući smo tijekom blagdana navikli na krutu hranu, tijekom detoksikacije možete jesti žitarice poput prosa

- , je
- č ma
- i
- integralne
- ri
- ž e

Izbjegavajte bjelančevine

- , poku
- š
- ajte
- izbje
- ć

i
barem
meso
i
zamijeniti
ga
proizvodima
od
soje
ili
nemasnim
jogurtima
.
Salate
za
č
inite
limunovim
sokom
i
maslinovim
uljem
,
a
i
svu
ostalu
hranu
blago
za
č
injavajte
(
izbjegavajte
sol
,
papar
i
druge
jake
za
č
ine
,
a
dozvoljene

su
ljekovite
za
č
inske
trave
).
Smanjite
alkohol
,
kavu
,
rafinirani
š
e
ć
er
,
ri
ž
u
i
ulje
,
bijelo
bra
š
no
i
pekarske
proizvode
od
bijelog
bra
š
na
.
U
juhama
,
sokovima
, č
ajevima
i
č
istoj

vodi
tijekom
detoksikacije
je
potrebno
dnevno
unijeti
oko
tri
litre
teku
ć
ine
.

Program detoksikacije

Preporučljivo je organizirati desetodnevnu detoksikaciju podijeljenu u 3 faze djelovanja:

1. bubreg-glavna namirnica je peršin koji je diuretik te potiče mokrenje, a može se pripremati kao sok i glavno jelo
2. jetra-glavna namirnica je zeleno lisnato povrće osobito gorkog okusa kao radič, rikola,z.salata
3. crijeva-glavne namirnice su bogate vlaknima poput jabuke, rotkvice, korabice

Vikend program detoksikacije

Ukoliko ne možete odvojiti deset dana za program detoksikacije, predlažemo vam vikend detoksikacijski program koji prakticiran u nekoliko navrata može imati podjednako djelotvoran učinak.

Buđenje

- 2 dl mlake vode s 1 žličicom maslinovog ulja

Doručak

- zobene pahuljice s niskim udjelom masnoće
- 2 dl sojinog jogurta
- 1 banana
- zeleni čaj

Međuobrok

- jabuka

Ručak

- juha od koprive (250 ml)

- ravioli punjeni sirom i rukolom (250 g)
- šopska salata (1 zdjelica)
- 2 dl biljnog čaja

Međuobrok

- kruška
- šaka badema
- pola šalice miješanog suhog voća
- 2 dl negazirane vode

Večera

- kuhana raštika s maslinovim uljem (2 šalice)
- pureći odrezak (200 g) pripremljen na grill tavi
- integralno pecivo

- čaj od kamilice

Večernji zalogaj

- 1/4 šalice bobičastog voća
- 3-4 badema
- čaj od komorača i anisa

