



Početak proljeća je idealno godišnje doba za čišćenje (detoksikaciju) organizma. Pojam detoksifikacije, obuhvaća kratkotrajan način prehrane koji "čisti" organizam od nakupljenih toksina u tijelu i to izlučivanjem kroz organe: kožu, crijeva, jetru, pluća i bubrege. Posljedica nakupljenih otrova u tijelu je oslabljena obrambena sposobnost našeg organizma, pad imunološkog sustava i dugotrajan umor i iscrpljenost.

Osobito se to manifestira početkom kalendarske godine, kada smo kroz mjesece blagovanja, uz previše kaloričnu prehranu i dodatno nakupili nekoliko kilograma viška. Detoksifikacija predstavlja odličan način da povremeno oslobodimo organizam od suvišnih viškova viška toksina (i kilograma!), da ga povremeno odmorimo, te kroz zdraviji način prehrane pripremimo za daljnje aktivnosti, pogotovo dolaskom lijepog vremena. Preporučujemo odaberite tjedan za koji smatrate da Vam neće biti naporan.

Najbolje je ovaj dijetetski program početi vikendom kako biste takav program prehrane upotpunili tjelesnom aktivnošću i to najjednostavnije – svakodnevnom šetnjom od najmanje 30-tak minuta. Takav oblik aktivnosti ubrzat će metabolizam i pospješiti brži gubitak masti (osobito u predjelu trbuha i bokova). Obavezno preporučujemo pijte najmanje 2 litre prokuhane vode ili vodu iz boce. Uzmite svaki dan 250 ml voćnog ili povrtnog soka, primjerice od mrkve ili jabuke i pomiješajte ga s 1/3 vode i naribanim korijenom đumbira. Pijte čaj od šipka koji je bogat C vitaminom. Uzimajte sjemenke bundeve, suncokreta, jer su bogate vitaminom E, cinkom i selenom.

Puno jedite svježeg voća i povrća (ukupno 5 porcija dnevno) idealne kombinacije za čišćenje organizma: brokula, prokulica, cikla, cvjetača, crveni kupus, tikva, špinat, rajčica. Morske alge koristite redovito jer su vrlo učinkovite u procesu čišćenja, a najuspješnije otklanjaju teške metale iz organizma.

Opća preporuka je izbor namirnica kao što su: svježe voće i povrće, žitarice (osobito zob i ječam), orašasti plodovi i sjemenke (npr. bučine), riba (najbolje pripremljena na "lešo"), ulje (maslinovo, bučino ili laneno, hladno prešano), umjereno konzumiranje začina (po mogućnosti svježi, ali mogu i osušeni) koji još dodatno potiču metabolizam aktiviranjem rada jetre, bubrega i gušterače (komorač, gorušica, cimet, origano, bosiljak, kadulja, menta).

## Detoks dijeta

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 22 Ožujak 2010 10:52

---

Ne preporučuje se općenito: slatkiši (osobito upotreba bijelog šećera i umjetnih sladila), crveno meso, pšenične proizvode, mlijeko, jaja, visokomasne mliječne proizvode (umjesto toga pijte sojino mlijeko i jogurt ili rižino mlijeko). Izbjegavajte sol i sve što sadržava sol. Izbjegavajte sva umjetna sladila, konzervanse i začine. NE pijte alkohol, pića koja sadrže kofein (kava, crni čajevi, coca-cola), izbjegavajte banane i ograničite unos krumpira i zamijenite ga batatom, visokomasne mliječne proizvode (osim konzumiranja jogurta ili sojinog mlijeka), izbjegavati proizvode od bijelog brašna, čokoladu, suho i zašećereno voće.

Detoks dijetu provodite tjedan dana, a nakon toga u prehranu postepeno uvoditi i ostale namirnice, pridržavajući se pravila i preporuka zdrave prehrane. Bilo bi idealno takav način čišćenja organizma provoditi četiri puta na godinu tj. promjenom godišnjih doba.

*Ako imate zdravstvene probleme, konzultirajte se prethodno sa svojom liječnicom ili nutricionisticom.*

Sonja Njunjić, Predsjednica Udruge za prevenciju prekomjerne težine UPPT, veljača 2010.

[UPPT.hr](http://UPPT.hr)

