



Tijekom blagdana teško je odoljeti ukusnim jelima i pokojoj 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.

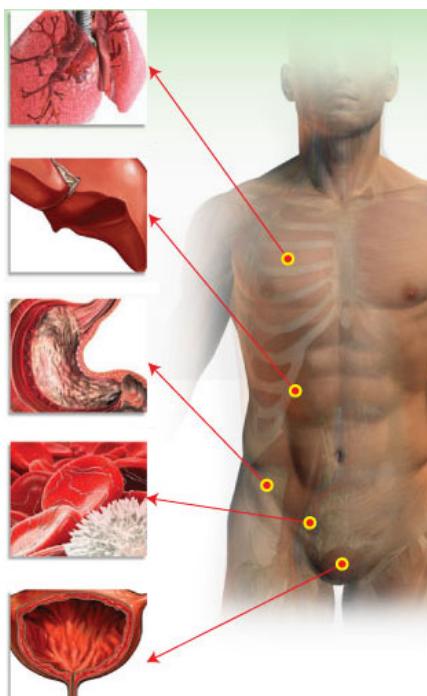
### **Acidoza i toksemija**

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

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

Odstranjenje toksina provodi se detoksikacijom u kojoj učestvuje 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**



**Pljusca** podstavljuju detoksino putem disanja, aktivno u proljeće peristaltike i sprječava zatvoravanje želudčnog kanala, te tako omogućavaju prijenos kisika i odstranjuju prekomjernu kiselinsku alkalinost organizma.

- aktivno i dugotrajno slavljati za učinkovito održavanje alkalinosti organizma
- kretanje, istezanje, mišično toniziranje

### **Prehrambene preporuke**

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

,  
je  
č  
ma  
i  
integralne  
ri  
ž  
e

.  
Izbjegavajte  
bjelan  
č  
evine

,  
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

- kuhanja 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





