



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

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



