

Pozbądź się toksyn na wiosnę!

Jeśli w związku z pandemią masz więcej wolnego czasu niż zwykle, wykorzystaj go na przeprowadzenie diety oczyszczającej organizm. Teraz jest ku temu najlepsza pora.

We współczesnym świecie nie sposób uchronić się przed szkodliwymi substancjami, takimi jak chociażby konserwanty czy pestycydy. Gdy się skumulują, organizm nie nadąża z ich usuwaniem. Dlatego przynajmniej raz w roku warto go wspomóc i przeprowadzić tzw. detoks. Przedstawiamy kilka propozycji, ale pamiętaj, by przed rozpoczęciem każdej z tych kuracji skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Dieta zbożowa Szklankę ziaren pszenicy dokładnie wypłucz, zalej trzema szklankami wody i gotuj pod przykryciem przez dwie godziny. Zjadaj w 4-5 porcjach w ciągu dnia. Dodawaj do nich kiełki i natkę pietruszki – dzięki temu uzupełnisz niedobory witamin. Pszenicę możesz zastąpić kaszą gryczaną, pęczakiem, dzikim ryżem lub naturalnymi płatkami zbożowymi. Podczas detoksu pij dużo niegazowanej wody mineralnej i herbatek ziołowych. Dieta zbożowa nie może trwać dłużej niż 12 dni.

Dieta cytrynowa Polega ona na picu soku z cytryny (świeżo wyciśniętego) do głównego posiłku dnia, według następującego schematu: dzień 1. i 10. – sok z 1 cytryny; dzień 2. i 9. – z 2 cytryn; dzień 3. i 8. – z 3 cytryn; dzień 4. i 7. – z 4 cytryn; dzień 5. i 6. – z 5 cytryn. Wszystkie posiłki muszą być lekkostrawne. Między nimi pij herbatki ziołowe oraz wodę mineralną. Dozwolone są też suszone owoce, surowe warzywa, nasiona słonecznika i dyni oraz banany. Możesz stosować złagodzoną formę tej diety: wypij na czczo sok z 1 cytryny, zmieszany ze szklanką wody. W ciągu dnia wyklucz z menu jeden posiłek i zastąp go kolejną szklanką wody cytrynowej.

Dieta śliwkowa Wieczorem zalej wrzątkiem 10 suszonych śliwek, odstaw na noc. Rano, na czczo, wypij wodę i zjedz śliwki. Znowu zalej wrzątkiem 10 śliwek i odstaw do wieczora. Przed snem wypij wodę i zjedz owoce. Podczas diety jedz dużo warzyw i owoców, chude mięso, ryby, kasze i fermentowane produkty mleczne. Kurację stosuj przez 10 dni.

Dieta kefirowa Jeżeli ponadtygodniowa dieta oczyszczająca jest dla Ciebie zbyt dużym wyzwaniem, wypróbuj trzydniową. Pierwszego dnia wypij 2 litry kefiru – podziel je na 6 porcji. W ciągu dnia zjedz grzanki z jednej kromki ciemnego pieczywa, pij też wodę mineralną oraz kompot z suszonych owoców. W drugim dniu pij głównie soki owocowe, zjedz porcję warzyw (najlepiej świeżych) i grzanki z kromki ciemnego pieczywa. Trzeciego dnia kuracji zjedz warzywa gotowane (możesz z nich zrobić zupę) w pięciu porcjach. Do każdej z porcji warzyw znowu dodaj grzanki z kromki ciemnego pieczywa. Uwaga! Na czas trwania kuracji odstaw kawę, mocną herbatę i alkohol!

Dieta jabłkowa Dobre efekty przynosi także jednodniowa dieta oczyszczająca, która polega na jedzeniu jabłek w dowolnej ilości. W tym czasie pij dużo wody i ziołowych naparów – powinnaś przyjąć od 2 do 3 litrów płynu. Nie stosuj tej diety, jeśli masz złośliwy guz, powódów zdrowotnych nie możesz sobie pozwolić na dietę lub masz zbyt słabą wolę, by na niej wytrwać, sięgnij po napary z pokrzywy. One także pomogą Ci się oczyścić ze zbędnych produktów przemiany materii – pod warunkiem, że będziesz je pić regularnie.