

Limun nepogrešivo topi masne naslage

Limun, najrašireniji i najkorišteniji agrum, tijekom hladnih je dana posebno važan kao prvo zbog jačanja imuniteta, unosa vitamina C i antioksidansa. No nakon sezone blagdanih partyja, koja je upravo iza nas, poslužit će i kao jedan od najzdravijih i najučinkovitiji čistača organizma te vam vratiti vitalnost, energiju i vitku liniju

Teška hrana (masna, slana i preslatka), često je jedan od glavnih razloga loše probave, a ona pak uzrokuje umor, promjene raspoloženja i debljanje. Detoksikacija limunom, tj. kura čišćenja organizma koja uključuje pojačano konzumiranje limuna, nije agresivna za tijelo kao druge tzv. monodijete (temeljene na unosu samo jedne namirnice) i vrlo je jednostavna za primjenu. Dakle, ako ste svoj organizam tijekom blagdana izbombardirali teškim jelima, alkoholom i velikom količinom slastica, ako ste puno tularili pa vam se poremetio san i teško se vraćate u uobičajenu kolotečinu te ako nemate energije i neprestano ste umorni, vrijeme je za detoks limunom. Detoksikacija limunom jedna je od najučinkovitijih i najzdravijih - njome ćete vratiti vitalnost i ojačati imunitet, te iščistiti toksine.

Limun-dijetu kao plan detoksikacije, osmislio je Amerikanac Stanley Burroughs 40-ih godina prošlog stoljeća pod nazivom „Master Cleanser“ ili dijeta limunadom, a njena popularnost traje sve do danas. Dapače, povećava se posebno zbog otkrivanja izvanrednih novih svojstava citrusa - bogati su flavonoidom naringeninom koji smanjuje skladištenje masnoća konzumiranih za vrijeme obroka, potiče njihovo sagorijevanje te snižava razinu triglicerida i kolesterola. Također, naringenin utječe na razvoj dijabetesa tipa 2 jer stabilizira količinu glukoze u tijelu i može smanjiti mogućnost razvoja kardiovaskularnih bolesti, posebice kod dijabetičara. Znanstvenici kažu da općenito djeluje pozitivno na metaboličke procese u tijelu.

Kako funkcionira limun-dijeta?

Detoksikacija limunom temelji se na povećanom unosu prirodnog limunovog soka - limunade - ali također uključuje voće, mahunarke, orašaste plodove, ribu, povrće i sjemenke. Zbog toga niti ne predstavlja monodijetu u pravom smislu riječi. Iako ćete se možda dogoditi i gubitak na težini (od cca. 600 g do 1kg), prvenstveni cilj ove

dijete nije gubitak kilograma, već vraćanje energije pomoću najboljih prirodnih nutrijenata koje tijelo može dobiti. Temelj dijete je limun, tj. svježe iscijeđena limunada, mnogo vode, ali i redoviti obroci i međuobroci, u što zdravijim razmacima.

Detoks-limunada:

- 1 limun
- 300 ml vode
- 1 štapić cimeta ili jedna mala žličica mljevenog cimeta
- prstohvat ljute papričice (čilija ili feferona u prahu)
- mala žlica meda

Napomena: istraživanja su pokazala kako cimet može značajno pomoći uspostavljanju ravnoteže šećera u krvi, a ljuta papričica će potaknuti prirodno zagrijavanje tijela, te ubrzati proces čišćenja i eliminacije toksina.

Primjer jelovnika

Doručak:

- 1 dcl limunade
- 1 jabuka
- 1 kruška
- light jogurt
- šaka orašastih plodova po želji (orasi, bademi, lješnjaci)
- 100 g šumskog voća (borovnice, crne ribizle, maline, jagode)

Međuobrok:

- 1 dcl limunade
- 1 banana
- šaka sjemenki (suncokret, bundeva)

Ručak:

- mali obrok kuhanih mahunarki s iscijeđenim limunom ili s malo ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 1 dcl limunade
- šaka sušenog voća

Večera:

- riba na žaru
- kuhano povrće (mrkva, blitva, brokule, špinat...)

- 1 dcl limunade