

Postblagdanska detoksikacija limunom

Najslavniji i najkorišteniji agrum, limun, zimi je važan zbog jačanja imuniteta, unosa vitamina C i antioksidansa, ali nakon sezone blagdanskih partyja, poslužit će i kao snažan i zdrav čistač organizma te vam vratiti vitalnost i budnost

Svoj ste organizam tijekom blagdana izbombardirali teškim jelima, alkoholom i velikom količinom slastica. Tulumarili ste, pa vam se poremetio san i teško se vraćate u uobičajenu kolotečinu. Nemate energije i neprestano ste umorni. Detoksikacija limunom jedna je od najučinkovitijih i najzdravijih - njome ćete vratiti vitalnost i ojačati imunitet, te iščistiti toksine.

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. jednodnevna kura čišćenja nije agresivna za tijelo kao druge tzv. monodijete (temeljene na unosu samo jedne namirnice) i vrlo je jednostavna za primjenu.

Nije klasična monodijeta

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 će 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.

Kada?

Ovu dijetu smijete provoditi najčešće jednom tjedno, a najjednostavnije će vam biti ukoliko se odlučite provoditi je subotom ili nedjeljom kada ne radite jer ćete uspjeti pronaći vremena za opuštanje i pripremu jela.

Što piti i jesti?

Temelj dijeta 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 za piće
- 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.

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

Međuobrok:

- 1 dcl limunade
- šaka sušenog voća

Večera:

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

- 1 dcl limunade