

HEALTH JAM :: VELKÝ CELOREPUBLIKOVÝ DETOX 2014

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

- ⇒ Snažte se používat **čerstvé potraviny**, kdykoli je to možné. Minimalizujte množství průmyslově zpracovaných a konzervovaných potravin v době detoxikace. Snižujete tím zatížení jater a dalších orgánů, které nemusejí zpracovávat přídavné a konzervační látky.
- ⇒ Zvyšte příjem **čerstvého ovoce a zeleniny**. Jezte alespoň jeden **salát ze syrové zeleniny denně** buď na oběd nebo večeři, pomáhá s trávením. Udělejte si domácí lehkou salátovou zálivku (např. olivový olej s balsamickým octem, jablečným octem nebo citronovou šťávou).
- ⇒ Během 6 týdnů **odstraňte všechny živočišné tuky** (tvrdé sýry, červené maso, máslo a další mléčné výrobky).
- ⇒ Jezte **celozrnné těstoviny** místo klasických.
- ⇒ Vyvarujte se všech výrobků obsahujících pšenici a všech mléčných výrobků z kravského mléka, kromě bílého jogurtu (Hollandia, Selský) – v omezeném množství.
- ⇒ Houby - Pokud máte rádi houby, vyzkoušejte různé druhy a použijte je při přípravě jídla.
- ⇒ Každé ráno začněte svůj den velkou **sklenicí teplé vody se šťávou z čerstvého citronu** nebo limetky. Pomáhá to čistit játra. Velmi důležité!
- ⇒ Zvyšte příjem **vody na alespoň 2 litry denně**.
- ⇒ **Čaj z kořene pampelišky** je detoxikační, pijte šálek denně.
- ⇒ **Nepijte alkohol**, pokud je to možné.
- ⇒ Zkuste si dát alespoň jeden **fresh z čerstvé zeleninové šťávy denně**.
- ⇒ Svačiny a snacky jsou naprosto v pořádku – dejte si kousek **ovoce, oříšky, mandle, karob, čerstvé šťávy**. Vyhněte se potravinám, které obsahují hodně cukru, soli nebo nasycených tuků, např. chipsy, čokolády, solené oříšky, zmrzlina atd.
- ⇒ **Nepřejídejte se** – přestaňte jíst před tím, než se cítíte plní. Nemáte-li hlad, stačí kus ovoce nebo malý zeleninový salát.
- ⇒ Pokud víte, že trpíte **přecitlivělostí na určité potraviny**, tak je v době detoxikace vynechte z jídelníčku.
- ⇒ **Nezatěžujte se počítáním kalorií**. Toto je detoxikační dieta, ne dieta určená k hubnutí. Lepší je pokusit se změnit potraviny, které jíte.
- ⇒ **Odměňte se** na konci každého týdne něčím, co vás baví, masáží, saunou nebo dobrým filmem.

Při detoxikaci organismu si můžete vybrat, jak přísní chcete vůči sobě být.

Čím přísnější budete, tím efektivnější bude detoxikace organismu.

Pokud v prvních dnech začnete trpět jakýmkoliv *známkami nevolnosti, bolestmi hlavy, letargií nebo zvýšenou podrážděností*, může to znamenat, že se vaše játra *detoxikují příliš rychle*. V tomto případě omezte množství syrového ovoce a zeleniny na jeden až dva dny a zvyšte množství vody.