

Η αποτοξίνωση των 3 ημερών που θα καθαρίσει το συκώτι σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια ολιγοήμερη

διατροφή με σκοπό τον καθαρισμό του ήπατος είναι σημαντική για να αποβάλλετε όλες τις τοξίνες από τον οργανισμό σας και να δείτε πολλά περισσότερα οφέλη σε μακροπρόθεσμο ορίζοντα.

Το συκώτι είναι άλλωστε το “φίλτρο” του οργανισμού μας, το οποίο συγκρατεί τις περισσότερες επικίνδυνες ουσίες από το να εισέλθουν στο αίμα και από εκεί στα

όργανα και στο υπόλοιπο σώμα.

Όταν καθαρίζουμε από τις συσσωρευμένες τοξίνες το συκώτι, ανανεώνουμε και ενισχύουμε τη λειτουργία του και άρα, αυξάνουμε την καλύτερη προστασία όλου του οργανισμού.

Αποτοξίνωση 3 ημερών με βάση έναν χυμό από μούρα (κράνμπερι)

Αυτή η δίαιτα των 3 ημερών, εκτός από τον καθαρισμό του ήπατος, θα φέρει και απώλεια σωματικού βάρους. Αυτή η δεύτερη “παρενέργεια”, ωστόσο, είναι παροδική και μόλις επιστρέψετε στο κανονικό διατροφικό σας πρόγραμμα, το βάρος σας θα επανέλθει στα προηγούμενα επίπεδα.



Υλικά που θα χρειαστείτε:

- Χυμός από κράνμπερι, 225 γραμάρια, χωρίς πρόσθετες τεχνητές γλυκαντικές ουσίες
- Νερό, 2 λίτρα
- Κανέλα, 1/2 κουταλάκι του γλυκού
- Τζίντζερ, 1/4 κουταλάκι του γλυκού
- Μοσχοκάρυδο, 1/4 κουταλάκι του γλυκού
- Χυμός πορτοκαλιού, 3/4 φλιτζανιού φρεσκοστυμμένος
- Χυμός λεμονιού, 1/4 φλιτζανιού φρεσκοστυμμένος
- Λίγη στέβια (ή άλλη φυσική γλυκαντική ουσία)
- Λιναρόσπορος τριμμένος (μπορεί να αποθηκευθεί στην κατάψυξη)

Παρασκευή:

Βάλτε σε μια κατσαρόλα το νερό μαζί με τον χυμό κράνμπερι και θερμάνετε απλά μέχρι να φτάσει το μείγμα σε σημείο βρασμού. Βάλτε την κανέλα, το τζίντζερ και

το μοσχοκάρυδο σε ένα “σακουλάκι/διχτάκι” με τέτοιον τρόπο, ώστε να μπορείτε μετά να τα αφαιρέσετε όλα μαζί από το μείγμα.

Κατεβάστε την κατσαρόλα από τη φωτιά, βάλτε το σακουλάκι μέσα στο χυμό και αφήστε το να δράσει για 15 λεπτά κάνοντας μερικές απαλές κινήσεις, σαν να φτιάχνετε τσάι.

Όταν το μείγμα κρυώσει, προσθέστε τους κιτρώδεις χυμούς (πορτοκάλι, λεμόνι) και αν επιθυμείτε προσθέστε και λίγη γλυκαντική ουσία.

Τι να κάνετε την 1η μέρα:

-Στο πρωινό, πιείτε ένα ποτήρι από τον χυμό, αφότου πρώτα προσθέσετε και ανακατέψτε καλά δύο κουταλάκια τριμμένο λιναρόσπορο μέσα στο μείγμα.

-Πιείτε 225 γραμμάρια νερό μία ώρα αργότερα

-Πίνετε εναλλάξ νερό και χυμό από το μείγμα (χωρίς λιναρόσπορο πλέον) για τις επόμενες 12 ώρες

-Πιείτε ένα ακόμα ποτήρι από τον αποτοξινωτικό χυμό μαζί με δύο κουταλάκια τριμμένο λιναρόσπορο πριν πέσετε για ύπνο

Τα μπαχαρικά που περιέχει ο χυμός, διασπούν τα λιπώδη κύτταρα, ενώ το λεμόνι μειώνει την όρεξη, γεγονός που κάνει την τριήμερη αυτή διαδικασία πιο εύκολη.

Για τις επόμενες δύο ημέρες, προσθέστε τα ακόλουθα ελαφρά γεύματα:

Πρωινό: αυγά ομελέτα, λαχανικά και ένα πορτοκάλι. Πιείτε ένα ποτήρι νερό με χυμό λεμονιού (συνεχίστε να το κάνετε μαζί με κάθε γεύμα στην διάρκεια της ημέρας)

Σνακ 1: Μία κούπα γιαούρτι με μερικά μούρα ή/και ξηρούς καρπούς και σπόρους

Μεσημεριανό: Σαλάτα από πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Προσθέστε ραπανάκια και αγκινάρα ως “βάση” στην σαλάτα ή ως συνοδευτικό της. Επίσης φάτε 170 γραμμάρια πρωτεΐνη (από καθαρό κρέας ή λαχανικά)

Σνακ 2: Ένα μήλο με κανέλα και μοσχοκάρυδο. Μπορείτε και να το ψήσετε για να το φάτε ως γλυκό

Βραδινό: Ελεγχόμενη ποσότητα λαχανικών όπως κουνουπίδι και μπρόκολο, και 170 γραμμάρια πρωτεΐνης, όπως και στο μεσημεριανό.

Πηγή: thrakitoday.com