

TÝDENNÍ DETOXIKACE

Proč jsem detoxikaci podstoupila, kvůli čemu je detoxikace dobrá

S detoxikací jsem začala, protože jsem se v jednom kuse cítila unavená. A cítila jsem, že se potřebuji nějak vyčistit. Byly to mé osobní pocity, které mě přiměly najít si něco více o detoxikaci a zkusit si ji udělat. Detoxikací je mnoho variant. Já jsem šla střední cestou, kdy jsem si naplánovala, co jíst a jídelníček jsem odlehčila. Nadchla mě docela i detoxikace, kdy se první dva nebo tři dny jí jen jablka a mrkev. Ale nakonec jsem si řekla, že je to asi až moc extrémní. Detoxikace má sloužit k tomu, aby se organismus očistil od škodlivých látek, které v těle nemají co dělat.

Detoxikace, co se má a nemá

Při detoxikaci jsem se vyhnula kávě, alkoholu, 5 dní jsem nejedla maso. Při detoxikaci musíme hodně pít, takže jsem pila samozřejmě vodu a dělala jsem si čaje – zelený a bylinkový. Vyhnout bychom se měli i černému čaji – černý čaj jsem pila až v sobotu.

Průběh detoxikace

Mé první dva dny – ráno jsem si dala smoothie, na oběd detoxikační brokolicový krém a na večeři nějaký salát. Myslela jsem, že to pro mě bude docela problém, sníst na oběd jen polévku. Ale kupodivu mi to stačilo, docela dobře mě polévka nasýtila a bylo mi po ní fakt dobře.

Po dvou dnech jsem do jídelníčku zařadila mléčné výrobky – například jsem snídala vyšlehaný krém z tvarohu a bílého jogurtu se skořicí a jablíčkem, na oběd jsem si například dopřála grilovaný hermelín s vařeným bramborem. V polovině týdne jsem si místo masa dala rybu.

Po třech dnech jsem se stále cítila unaveně, dokonce mě lehce pobolívala hlava.

V týdnu jsem více chodila na procházky, cvičila jsem i více jógu a dopřála jsem si i galvanické ošetření – abych podpořila lymfatický systém.

V sobotu jsem si již dopřála maso a už jsem trošku zhřešila. Už jsem si totiž také dopřála sladkost – to je moje vášeň a bez sladkostí (i když většinou zdravějších variant) si nedokážu představit život... :D Ale 5 dní jsem vydržela bez všech sladkostí.

Výsledky

Čtvrtý den mi již bylo dobře, cítila jsem se více nabitá. Celkově po týdnu jsem zaznamenala, že jsem se odvodnila – nateklé prsty již nebyly nateklé a nohy se mi zdály také lehčí. A vylepšila se mi stolice.

Co mě akorát mrzí je to, že jsem si do jídelníčku nepřidala čaj z ostropestřce mariánského. Na to jsem totiž úplně zapomněla, při tom mám ostropestřec doma. Nevadí, příští detoxikaci si naplánuji ještě lépe.

Ukázka jídelníčku:

Snídaně: Smoothie – banán, ovocný koktejl (ananas, hrušky, broskve, koktejllová třešeň), broskev

Oběd: Brokolicový krém s chia semínky

Večeře: Salát s fíky, cuketou a vajíčkem

Snídaně: Vyšlehaný tvaroh s bílým jogurtem se skořicí, hrozinkami a jablkem

Oběd: Salát z pekingského zelí, s mrkví a avokádem, s dipem z bílého jogurtu, žitný chléb

Večeře: Uzená makrela, žitný chléb

RECEPT DETOXIKAČNÍ BROKOLICOVÝ KRÉM S CHIA SEMÍNKY

V hrnci rozežřejeme kokosový olej, přidáme cibuli, česnek, mrkev, celer a brokolici. Zarestujeme asi 5 minut. Přilijeme vodu nebo zeleninový vývar a necháme 5-7 minut probublávat, dokud není zelenina lehce měkká. Přidáme listovou zeleninu – já jsem dala špenát. Přidáme chia semínka, citronovou šťávu a mixujeme do krémové konzistence.