



PRAZNIČNO ČIŠČENJE TELESA

Znamenja zastrupljanja telesa

Praznični december bo prinesel obilo dobre hrane – mesa, pršuta, pa tudi ocvrtih stvari – in skoraj zagotovo preveč alkohola. Dodatno slabo voljo lahko povzročajo tudi kratki dnevi, megla, dež in sneg.

Tudi brez zdravnika in analize urina lahko sami opazimo znamenja zastrupljanja telesa: glavobol, omedlevico, alergije, prebavne težave, kolcanje, izpuščaje, solzne ali srbeče oči...

Za zastrupljeno telo so značilni tudi zamašen nos, zvonjenje v ušesih, napadi kašljanja in prekomerno znojenje. Opomnijo nas tudi nepravilen srčni ritem, okorelost udov, težave pri sprejemanju odločitev, zatikanje pri govorjenju, nihanje razpoloženja itd.

Namen čiščenja telesa je razstrupljanje posameznih organov in telesa kot celote. Cilj je povsod isti: pomagati prebavnim organom (želodec, vranica) in drugim izločilom (jetra, ledvice, pljuča in koža). Hkrati se s tem okrepijo drugi organi, na primer možgani, srce in ožilje. Po razstrupljanju telesa boljše in hitreje mislimo, več vzdržimo in se lažje gibljemo. Obenem boljše spimo, imamo lepšo kožo, bolj živahen krvni obtok in več volje.

Tri faze razstrupljanja

Razstrupljanje poteka v treh fazah. Cilj prve faze je pomagati prebavilom, da čim bolj učinkovito vsrkajo hrano. Tu pomagamo želodcu in vranici ter nadziramo krvni sladkor. Cilj druge faze je izločiti strupe iz črevesja, obnoviti sluznico črevesja in pospešiti prehod hrane skozi debelo črevo ter čistiti limfni sistem, kri, želodec in črevesje. Cilj tretje faze je razstrupljanje v jetrih in ledvicah ter končno izločanje vseh strupenih snovi iz telesa. Razstrupljevalna prehrana mora biti prilagojena posamezniku, njegovi teži, poklicu, starosti, stanju telesa in navadam.

V jedilnik vključite:

- **Beljakovine:** jajca, mastne ribe, jagnjetina...
- **Kalčki semen** in fižola, pšenični kalčki in semena buč...
- **Zelenjava in sadje:** krompir močno razstruplja, če ga kuhamo v olupkih. Paradižnik, gomolj, bučke in korenje, hruške, jagodičje, ananas...
- **Začimbe:** kumina in poper, koriander, ingver, poprova meta, kopriva...
- **Žita:** riž, pira...
- **Zelenjava:** korenje, zeleni ohrovt, čebula, vse zelene solate in rdeč radič, beluši, česen, jogurt s čim več probiotičnimi kulturami...
- **Zelišča in semena:** laneno seme, origano in timijan...
- **Sadje:** limona, jabolko, brusnice...

Priporočilo/ recept

Staroslovenska solata iz prosa

Proseno ali ajdovo kašo in jajca skuhamo vsako posebej. Paradižnik, papriko, feferone in česen drobno narežemo in primešamo ohlajeni proseni kaši. Začinimo s poprom, soljo, limoninim sokom in oljčnim oljem. Potresemo s sesekljanim peteršiljem, meto in meliso, da postane solata zelenkasta, privlačna ter okusna.

Povzeto s spletne strani: www.nasa-lekarna.si

