



Teljeskörű méregetelenítés

10 NAPOS TERV



10 napos terv

Az egészségünk és jó közérzetünk a táplálkozásunktól függ. Azok vagyunk, amit megeszünk, és úgy is érezzük magunkat. Ha a szervezete elsavasodott, a közérzete sem lehet másabb. Ha puffadt a hasa és energiaszintje is alacsony, ajánlott, hogy tegyen valamit a testében felhalmozódott toxinok eltávolítása érdekében. A számtalan, körülöttünk lévő környezetszennyező tényező miatt, beleértve a mérgező anyagokkal teli bőrápolókat és a feldolgozott élelmiszereket is, mindannyiunknak hatékony méregtelenítésre van szüksége.

Fontos a máj méregtelenítése!

A májtisztítással jelentősen javul a közérzetünk is. A máj kivételes regenerálódási képességgel rendelkezik, ehhez pedig leghatékonyabban egészséges táplálkozással, elegendő mozgással, valamint a máj méregtelenítését és regenerációját serkentő étrendkiegészítők fogyasztásával tudunk hozzájárulni.

A májtisztítási folyamattal eltávolítja a szervezetébe folyamatosan bejutó “szennyeződést” és jelentősen hozzájárul a jobb közérzethez.



Miért?

A máj az egyik legfontosabb szervünk, hiszen számos, életfontosságú metabolikus folyamatról gondoskodik, mint például a szénhidrátok, a fehérjék és a zsírok anyagcseréjéről, a vitaminok és az ásványi anyagok tárolásáról, de különböző káros anyagok lebontásáról is, mint az alkohol, a gyógyszerek és más vegyi szerek, amelyeket naponta viszünk a szervezetünkbe.

A máj regenerálódási képességének ellenére az egészségtelen életmód számos károsodást okozhat. Az epesav segítségével feldolgozza az étellel bevitt zsírokat. A túl zsíros ételekkel lényegesen megterheljüka máját. A felesleges zsír a májsejtek között rakódik le és zavarja a szerv alapvető funkcióját – a méregtelenítést. Az elzsírosodott máj csak fel teljesítménnyel működik, ami nagy hatással van az ember közérzetére és egészségére.



Májméregtelenítés három szakaszban

▲ A máj az egyik legfontosabb szervünk, hiszen a vér tisztításával és az emésztőnedvek kiválasztásával a szervezetben számos életfunkciót lát el. A nem megfelelő működés következménye számos emésztő- és érrendszeri megbetegedés kialakulása. A hatékony májtisztítás három méregtelenítési szakaszt követel.

Amikor az egyik méregtelenítési szakaszból átváltunk a másikba, megtartjuk az első szakasz összes elemét, amelyhez hozzáadjuk a második, majd a harmadik szakasz összetevőit. A méregtelenítés magasabb szakaszai tehát az első szakasz bővített formái.



1. SZAKASZ - ELŐKÉSZÍTÉS

A hatékony méregtelenítéshez a szervezetet először fel kell készíteni. Gondoskodnunk kell a gyomor és az emésztőrendszer jó működéséről, hogy minél jobban fel tudják venni a bevitt tápanyagokat.

A méregtelenítés első szakaszához szükséges élelmiszerek:

- **Friss, nem édesített lemonade/limonádé**, mert szabályozza a szervezetph-egyensúlyát és megakadályozza az elsavasodást.
- **Halak**, mert omega-3 zsírsavakat tartalmaznak.
- **Bárányhús**, mert kevés zsírt és nagyobb mennyiségű cinket tartalmaz, és a legkevésbé allergén húsfajta.
- **Búzacsíra**, mert nagyobb mennyiségű cinket tartalmaz, ami kulcsfontosságú az enzimatikus reakciók szempontjából.
- **Bab**, mert ásványi anyagokkal gazdag
- **Zöldségfélék**, mert nagyobb mennyiségű antioxidánst tartalmaznak és serkentik az emésztést.
- **Gumós édeskömény**, mert elősegíti az emésztést, serkenti a lép működését, a vizelet és a zsírok kiválasztását, megakadályozza a puffadást és csökkenti az édesség iránti vágyat.
- **Gyümölcs** (körte, mert szabályozza a vércukorszintet és csökkenti

a koleszterinszintet; bogyógyümölcsök, mert neutralizálják a szabad gyököket és szabályozza a vércukorszintet; ananász, mert vízhajtó és támogatja a tápanyagok felszívódását).

○ **Fűszerek** (kömény, kapor, kurkuma, cayenne-bors, fahéj, gyömbér, koriander) mert serkentik a szervezet méregtelenítését.



2. SZAKASZ – TISZTÍTÁS/

A második szakaszban a szervezetet felkészítettük a méregtelenítésre, a megfelelő élelmiszerek kiválasztásával pedig regeneráljuk a bél nyálkahártyáját, felgyorsítjuk az étel áthaladását a vastagbélben, valamint megtisztítjuk a vért és a nyirokrendszert.



Főleg az alábbi élelmiszereket választjuk:

○ **Teljesértékű gabonafélék: rizs, köles, kinoa, hajdina és amaránt.** A rizs nagyobb mennyiségű metionint és ciszteint tartalmaz. E két aminosav védi a szervezetet a nehézfémektől, valamint a nikotin és az alkohol káros hatásaitól, részt vesznek a zsírok lebontásánál és segítik a tüdőváladék eltávolítását. A köles és a kinoa nem tartalmaznak glutén és védik a bélfalat. Az amaránt lizin esszenciális aminosavat tartalmaz, amely megakadályozza a fáradtságot és serkenti a bélnyálkahártya regenerálódását.

- **Zöldségfélék** (sárgarépa, mert a segíti a rothadást okozó baktériumok és a bélpaszták eltávolítását, valamint hatással van az ételmérgezés okozó listeria baktériumra; **kelkáposzta**, mert védi a szervezetet a szabadyökök ellen; **hagyma**, mert a frukto-oligoszaharidok révén fokozza a jó baktériumok működését, hasonló hatása van pl. a **zöldsalátának és a vörös cikóriának is**; **spárga**, mert sok káliumot tartalmaz és vízajtó hatása van; **fokhagyma**, mert gyulladásgátló és vírusellenes hatású)
- **Kefir**
- **Magvak**(tök, napraforgó, útifű, chia, len stb.)

3. SZAKASZ – MÁJ- ÉS VESETISZTÍTÁS

Csak a méregtelenítés harmadik szakaszában jutunk el a máj és a vese tisztításához, amely során eltávolítjuk a szervezetünkből az összes mérgező anyagot.

Ebben a szakaszban javasolt élelmiszerek:

- **Gyümölcs** (citrom, mert fontos szerepet játszik a máj méregtelenítésénél, mivel limonoidokat tartalmaz, ami főleg a héjában található, ezért javasolt az ökotermesztésből származó citrom fogyasztása; **alma**, mert a

veséből eltávolítják a mérgező anyagokat és a felesleges vizet, savai pedig erősítik a májat és megkötik az ólmot és a higanyt; vöröskáposzta, mert flavonoidokat tartalmaz, amelyek a veséből és a húgyhólyagból eltávolítják a káros baktériumokat)

○ **Omega-3 zsírsavak (halak, olívaolaj, avokádó)**, mert segítik a vesét a felesleges víz eltávolításánál, valamint támogatják az immun- és az endokrin rendszer működését.

○ **Zöldségfélék** (brokkoli, káposzta és kelkáposzta: nagyobb mennyiségű glutationt tartalmaznak, amely egy olyan antioxidáns, amik segítik a májat a toxinok eltávolításánál; **cékla**: serkenti az epeképződést és részt vesz a máj regenerációjánál, valamint támogatja a máj és a vese működését)

○ **Fűszerek** (petrezselyem, rozmarin és kurkuma: serkenti az epeképződést és erősítik a májat és a vesét. A petrezselyem vízható hatású és eltávolítja a toxinokat a veséből, valamint regenerálja a májat, a rozmarin serkenti a máj és az epe működését, tisztítja a vért és a vesét, akurkumaoldja az epekövet, tágítja az epevezetéseket és akár 75 százalékban megakadályozza a májsejtek károsodását)



Az engedélyezett és a tiltott élelmiszerek listája



ITAL

Víz, ásványvíz, zöldtea, teatox méregtelenítő tea

alkohol, szénsavas italok, kávé, fekete tea, energi-italok, gyümölcslevek-hozzáadott cukorral

GYÜMÖLCS ÉS ZÖLDSÉG

Friss gyümölcs és zöldség

Aszalt gyümölcs, banán, burgonya, zöldborsó, kukorica

ÁLLATI EREDETŰ ÉLELMISZER

kefir, minden halfajta, csirke- vagy pulykamell, sovány marhahús, bárányhús

Tojás, tejtermékek, sertéshús, borjúhús, tengeri gyümölcsök, hentesáru, virsli, kenőmájas és egyéb húskészítmények

GABONAFÉLÉK ÉS HÜVELYESEK

Köles, hajdina, kinoa, bulgur, amaránt, barna rizs, bab, csicseriborsó, lencse, rizstej

Fehér rizs, búza, kuskusz, zab, zabtej, rozs, árpa, szója és szójatej

ZSÍROK

Hidegen sajtolt extra szűz olajok (olíva, kókusz)

Vaj, margarin és olajok (növényi, napraforgó, szója)

MAGVAK ÉS DIÓFÉLÉK

Napraforgó, tök- és lenmag, mandula, kesudió, mogyoró, dió, szezám-mag, fenyődió, chia és kendermag, növényi tejek (mandula, mogyoró, kókusz...)

földimogyoró

CUKOR ÉS ÉDESÍTŐK

stevia, eritritol

Cukor és egyéb édesítők

FŰSZEREK ÉS ÍZESÍTŐK

Az összes friss és szárított gyógynövény és fűszer, só, bors, alma- vagy borecet

Ketchup, mustár, majonéz, szójaszósz, balzsamecet, salátaöntetek



Étrend

Az étkezés könnyebb megtervezéséhez egy mintaétrendet állítottunk össze, amelyet saját kívánságaihoz igazíthatja. A legfontosabb, hogy szigorúan be kell tartani az engedélyezett és a tiltott élelmiszerek listáját. Jó étvágyat kívánunk!

A minél hatékonyabb méregtelenítéshez jelentősen hozzásegít a Detox mix és a LiverCleanse étrendkiegészítők is, amelyeket a méregtelenítő program során fogyasztunk.



LIVER CLEANSE

Minden nap reggeli előtt keverjen össze 1 teáskanálnyi Detox mix étrendkiegészítőt a frissen préselt citromlével



BODY DETOX

Minden este vacsora előtt vagy utána keverjen össze 1 teáskanálnyi LiverCleanse mix étrendkiegészítőt egy pohár vízzel vagy cukrozatlan teával.



Nap #1



REGGELI Smoothie (spenót, kivi, narancs, víz)

EBÉD Vegyes zöldség-saláta

UZSONNA Maréknyi diófélék

VACSORA Halfilé, zöldség

Nap #2



Smoothie (spenót, áfonya, chiamag)

Zöldséges rizottó

Alma

Zöldségleves

Nap #3



Smoothie (körte, alma, sárgarépa, citrom)

Vegyes zöldség-saláta, tonhal saját levében

Friss sárgarépa

Marhahússal töltött tök

Nap #4

REGGELI Smoothie (barack, spenót, uborka)

EBÉD Bárányhús, zöldség

UZSONNA Alma

VACSORA Zöldség-saláta

Nap #6

REGGELI Smoothie (ananász, spenót)

EBÉD Párolt brokkoli, tonhal-szelet

UZSONNA Alma

VACSORA Zöldségleves

Nap #5

Smoothie (mangó, spenót)

Vegyes zöldség-saláta

Maréknyi diófélék

Sült csirkemell, saláta

Nap #7

Smoothie (alma, avokádó, fahéj)

Kinoa zöldség-salátában

Kefir

Sült kelkáposzta, csirkemell



Nap #8



REGGELI Smoothie (növényi tej, áfonya, chia mag)

EBÉD Babsaláta káposztával

UZSONNA Friss sárgarépa

VACSORA Halfilé, zöldség

Nap #9



Smoothie (fagyasz-
tott málna, növényi
tej, narancs)

Tonhal-saláta

Alma

Csirkecomb, zöldség

Nap #10



Smoothie (spenót,
uborka, narancs,)

Köleskása zöldséggel

Maréknyi diófélék

Zöldséges egytálétel