

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Η μόλυνση του περιβάλλοντος, το κάπνισμα, η κακή διατροφή, το στρες είναι κάποιοι από τους παράγοντες που γεμίζουν τον οργανισμό μας με τοξίνες και επιβαρύνουν έτσι την υγεία μας.

Το αποτέλεσμα;

Κόπωση, διαταραχές μνήμης, φουσκώματα, δυσκοιλιότητα, διαταραχές του μεταβολισμού, δερματικά νοσήματα, άσχημη αναπνοή είναι κάποια μόνο από τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργηθούν.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι αποτοξίνωσης του οργανισμού. Εδώ θα εστιάσουμε στην αποτοξίνωση μέσω διατροφής.

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα πολύ μελετημένο, που παρέχει στον οργανισμό όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται και ταυτόχρονα τον απαλλάσσει από τις τοξίνες. Η συγκεκριμένη διατροφή πετυχαίνει εξισορρόπηση του όξινου και βασικού περιβάλλοντος του οργανισμού και προσφέρει τα μέγιστα οφέλη πάνω στα όργανα και τους ενδοκρινείς μας αδένες.

Μπορείτε να την εφαρμόσετε για 1-2 εβδομάδες.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

Ρόφημα πριν το Πρωινό - Πρωινό – Σνακ – Γεύμα – Σνακ – Δείπνο – Ρόφημα

Μόλις ξυπνήσετε πίνετε το παρακάτω ρόφημα:

Υλικά

- 250 ml (ένα μεγάλο ποτήρι) χλιαρό νερό
- 1 κ.γ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο (ή αγουρέλαιο*)
- Χυμό από μισό λεμόνι
- 1 κ.γ. μέλι προαιρετικά (προσέξτε την ποσότητα)

** Το αγουρέλαιο θεωρείται ανώτερο διατροφικά από το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, αλλά διατηρεί στο ακέραιο τις ιδιότητές του μέχρι έξι μήνες από την παραγωγή του, η οποία γίνεται συνήθως τέλη Οκτώβρη. Οπότε δεν το βρίσκουμε όλον το χρόνο. Έχει χρώμα έντονο πράσινο και γεύση κάπως πικρή και πικάντικη.*

Επιλογές πρωινού (επιλέξτε ένα)

1. Smoothy Green Drink (Πράσινος χυμός)

Υλικά

- 1 ποτήρι νερό (200 ml)
- 1 αγγουράκι (κατά προτίμηση βιολογικό)
- 2 φύλλα μαρούλι ή λαχανίδα
- Τα φύλλα από ένα κλωνάρι μαϊντανό ή μισό κ.γ. έτοιμο κατεψυγμένο μαϊντανό
- Λίγες σταγόνες λεμόνι (αν δεν ήπιατε το πρωινό ρόφημα, χρησιμοποιείστε μισό λεμόνι)
- Σκόνη ginger (στην άκρη του κουταλιού)

Αναμιγνύετε καλά τα υλικά στο μπλέντερ και το πίνετε.

2. Γιαουράκι χαμηλών λιπαρών* + 1 μικρή μπανάνα ή 1 αχλάδι

**ΟΧΙ γάλα με μπανάνα λόγω πιθανής δυσπεψίας. Αυτές οι δύο τροφές χρειάζονται διαφορετικά πεπτικά ένζυμα για να διασπαστούν.*

3. Ομελέτα με 2-3 ασπράδια + ένα χλωρό κρεμμυδάκι + 1 κ.γ. ελαιόλαδο

4. 1 αυγό βραστό + 1 αγγουράκι

5. 1 φλιτζάνι γάλα χαμηλών λιπαρών ή φυτικό (σόγιας, αμυγδάλου) + 2 κ.σούπας πίτουρο βρώμης*.

**Για να αποκομίσουμε όλες τις ιδιότητες του πίτουρου, το μουλιάζουμε όλο το βράδυ σε ένα ποτήρι με λίγο νερό ή το αφήνουμε το πρωί 30 λεπτά σε λίγο χλιαρό νερό πριν το χρησιμοποιήσουμε. Δεν ξεπλένουμε. Αντί πίτουρο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε νιφάδες βρώμης. Οι νιφάδες δεν χρειάζονται μούλιασμα από το βράδυ. Αρκούν 10 λεπτά σε χλιαρό νερό πριν την κατανάλωση.*

Επιλογές σνακ (επιλέξτε ένα)

- 15 ξηροί καρποί* (άψητοι, ανάλατοι)
- 2 ξερά βερίκοκα ή σύκα
- 2 κ.σούπας κολοκυθόσπορο (άψητο, ανάλατο, ξεφλουδισμένο)
- 1 φρούτο + 5 ξηροί καρποί (άψητοι ανάλατοι)

** Οι ωμοί ξηροί καρποί, οι σπόροι (π.χ. κολοκυθόσπορος), τα όσπρια και τα δημητριακά (π.χ. βρώμη) έχουν υψηλές ποσότητες φυτικού οξέος και άλλων ουσιών, που μπορεί να είναι απαραίτητες για τα φυτά, αλλά είναι επιβλαβείς σε μας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εμποδίζεται η απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών και να προκαλούνται ενοχλήσεις στο γαστρεντερικό. Για να απαλλαγούμε από αυτά τα προβλήματα τα αφήνουμε όλο το βράδυ σε ένα μπολ με νερό, στο οποίο προσθέτουμε λίγο αλάτι (ανάλογα με την ποσότητα νερού που χρησιμοποιούμε, π.χ για 1 λίτρο*

νερού βάζουμε 1 κοφτό κ.γ. αλάτι). Το πρωί τα ξεπλένουμε και τα χρησιμοποιούμε. Μπορούν να διατηρηθούν τρεις μέρες στο ψυγείο.

Επιλογές μεσημεριανού

1 μερίδα κοτόπουλο ή γαλοπούλα ή ψάρι + 1 σαλάτα από ωμά ή βραστά λαχανικά.

Βραδινό

1 μερίδα σούπα + 1 πράσινη σαλάτα με 1κ.γ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Υλικά σούπας για τρεις μερίδες σούπα (διατηρείται στο ψυγείο)

5 ποτήρια νερό

4 κολοκυθάκια

2-3 καρότα

3 στικ σέλερι (όχι τα φύλλα)

1 πράσο ψιλοκομμένο

½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

2 ντομάτες

3 φύλλα παντζάρι

3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

1 κ.γ. που περιέχει ρίγανη και θυμάρι

2 φύλλα δάφνης

1 κοφτό κ.γ. αλάτι

Σοτάρουμε για λίγα λεπτά το πράσο με 1 κ.σούπας ελαιόλαδο και λίγο νερό (δεν το τσιγαρίζουμε σε υψηλή θερμοκρασία). Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και βράζουμε για 15 λεπτά. Τη ρίγανη και το θυμάρι τα προσθέτουμε στο τέλος του μαγειρέματος. Όταν το σερβίρετε μπορείτε να προσθέσετε 1 κ.γ. ελαιόλαδο ανά μερίδα.

Πριν τον ύπνο

1 φλιτζάνι χαμομήλι

Προετοιμασία ροφήματος.

Βράζω 200 ml νερό. Το ρίχνω σε ένα φλιτζάνι και έπειτα προσθέτω το φακελάκι χαμομηλιού ή 1 κ.γ. άνθη χαμομηλιού. Σκεπάζω το φλιτζάνι και το αφήνω **2-3 λεπτά*** το πολύ.

**Το ρόφημα χαμομηλιού είναι χαλαρωτικό, χωνευτικό και καταπραϊντικό, αλλά σε ορισμένα άτομα μπορεί να έχει αντίθετα αποτελέσματα. Γι αυτόν το λόγο δεν το αφήνουμε στο καυτό νερό πάνω από 2-3 λεπτά ούτε το ρίχνουμε σε νερό που βράζει. Προσοχή σε άτομα με αλλεργίες.*

Με πολλή αγάπη

Μαριάνθη Κωστούρου - Σαβίνα Κουσλόγλου