



Vrijeme je za  
**detoks!**





# *Detoksikacija probavnog sustava potiče mršavljenje!*

Toksini su jedan od najčešćih uzročnika kroničnog umora, debljanja i učestalih glavobolja.

Eliminacijom toksina iz probavnog sustava možete poboljšati zdravlje cjelokupnog organizma na niz različitih načina, a mi vam donosimo one najznačajnije:

Potiče mršavljenje

Detoksikacijom probavnog sustava ćete potaknuti eliminaciju suvišne vode i zadržane stolice u crijevima. Iako ovo neće dati dugoročne rezultate, sigurno ćete se osjećati bolje. Povremenom detoksikacijom probavnog sustava možete bolje regulirati svoju tjelesnu težinu.

Kliknite i saznajte kako detoksicirati tijelo!

Povećava razinu energije

Detoksikacijom probavnog sustava ćete potaknuti cirkulaciju krvi i povećati razinu energije. Ako imate problema sa spavanjem, detoksikacija vam i ovdje može pomoći jer poboljšava kvalitetu sna.

Potiče apsorpciju vitamina i minerala

Kada je probavni sustav pun toksina, tijelo ne može apsorbirati vitamine i minerale koje unosite putem prehrane.

Kliknite i saznajte koje su opasnosti detoksikacije.



# *Kako detoksirati tijelo svaki dan?*

Stručnjaci preporučuju da barem jednu šalicu kave dnevno zamijenite sa zelenim čajem.

Koncept detoksikacije ne mora djelovati zastrašujuće. Uvođenjem jednostavnih navika u svakodnevnicu vam može pomoći da pospješite zdravlja cjelokupnog organizma i osjećate se najbolje što možete.

Pijte toplu vodu s limunom

Ujutro na prazan želudac popijte toplu vodu sa svježe iscijedenim sokom od limuna. Limun će regulirati pH vrijednost i pospješiti rad probavnog sustava.

Vježbajte

Brza kardiovaskularna tjelovježba će vam pomoći u oslobađanju tijela od toksina.

Jedite što više svježih namirnica

Povećajte unos namirnica kao što su kupus, cikla i zeleno lisnato povrće jer oni pospješuju funkciju jetre.

Kuhajte sami

Nikada ne možete znati na koji način je pripremljena hrana koju niste sami pripremili, stoga svakako počnite što češće kuhati.

Kliknite i isprobajte detoksikacijski napitak od đumbira i krastavaca koji otapa mast!



# *Kako na prirodan način detoksicirati tijelo?*

Želite li izgledati i osjećati se bolje? Detoksikacijom ćete se osjećati bolje, imat ćete više energije i osjećat ćete se izvrsno! Detoksikacija uklanja štetne toksine i nečistoće iz tijela. Evo kako!

Voda pomaže istjerati toksine iz tijela. Pijte najmanje osam čaša vode svakodnevno. Pokušajte izbjegavati kofein, alkohol i gazirana bezalkoholna pića. Zamijenite ih vodom!

Postite jedan dan u mjesecu. Pije samo vodu, prirodni voćni sok ili sok od povrća. To pomaže tijelu da se odmori. Nikada nemojte postiti ako se prethodno niste konzultirali s liječnikom!

Hrana bogata vlaknima pomoći će očistiti debelo crijevo. Važno je da redovito praznite crijeva jer na taj način izbacujete štetne tvari iz organizma.

Voće koje ima kiseo ili gorak okus, poput limuna ili grejpa, korisno je za čišćenje jetre. To voće također pomaže da se spriječi širenje toksina i na druge dijelove tijela.

Tjelovježba ne samo da podiže temperaturu tijela i povećava opskrbu kisikom, već i znojenje za vrijeme vježbe oslobađa tijelo od toksina.

Pokušajte više jesti voće, povrće, orašaste plodove, sjemenke, mahunarke i klice.

Kliknite i isprobajte detoksikacijski smoothie od đumbira!





## *Odaberite pravi tip detoksikacije!*

Donosimo vam 5 opcija detoksikacije. Zapamtite da detoksikacijska dijeta nije dobra ako ju predugo provodite. Naravno, uvijek se posavjetujte sa svojim liječnikom prije nego započnete bilo kakvu vrstu dijete, naročito ako patite od nekih zdravstvenih problema.

### Detoksikacija voćem i povrćem

Najbolja je za brzo čišćenje organizma i odlična za započinjanje detoksikacije. Traje 2 do 3 dana.

Ovo je gotovo najjednostavnija vrsta detoksikacije. Njezin smisao je da smanjite unos gotovih proizvoda, mliječnih i životinjskih proizvoda. Gotovi proizvodi, kao što su salame, paštete ili juhe iz vrećica sadrže toksine i kemikalije. Ova detoksikacija će poslužiti kao odličan eksperiment da vidite kako vaše tijelo funkcionira bez ovih proizvoda.

### Smoothie detoksikacija

Najbolja je za pružanje odmora tijelu, a istovremeno hranjenje stanica i tkiva. Traje oko tjedan dana.

Ova detoksikacija je slična prethodnoj, samo što se svježe voće i povrće miksa u blenderu. Ovaj oblik detoksikacije daje različite opcije izbora i velik broj kombinacija. Također možete dodavati proteine u prahu, što je važno ako su vaše potrebe za kalorijama visoke (ako ste sportaš).

Kliknite i pročitajte o ostalim tipovima detoksikacije!



## *Sok od cikle detoksicira i smanjuje krvni tlak!*

Sok od cikle poboljšava  
zdravlje probavnog sustava i  
ubrzava rad metabolizma.

Cikla ima odlična nutritivna svojstva. Dobar je izvor vitamina C, željeza i magnezija, a jako dobar izvor dijetalnih vlakana, folne kiseline, kalija i mangana. Cikla također sadrži antioksidante koji smanjuju razinu slobodnih radikala i sudjeluju u održavanju zdravlja cjelokupnog organizma.

Potražite recept za sok od cikle koji će poboljšati zdravlje jetre!

Cikla ima moćno detoksikacijsko djelovanje. Sadrži dijetalna vlakna koja su djelotvorna u eliminaciji toksina iz probavnog sustava i prevenciji poteškoća u radu probavnog sustava.

Smanjuje krvni tlak

Cikla je jako dobar izvor nitrata koji smanjuju razinu krvnog tlaka. Jedno istraživanje je pokazalo da 2 šalice soka od cikle dnevno mogu značajno smanjiti razinu krvnog tlaka.

Usporava starenje

Cikla je odličan izvor antioksidanata i smanjuje razinu slobodnih radikala koji su vodeći faktor rizika za prijevremeni nastanak znakova starenja.

Kliknite i isprobajte sok od cikle, dumbira i mrkve!



## *Detoksikacijski napitak od đumbira i krastavaca koji otapa mast!*

Peršin čisti krv, bubrege i jetru. Ima moćno diuretsko djelovanje i potiče eliminaciju neželjenih toksina iz tijela.

Krastavci su odlični za detoksikaciju organizma jer se sastoje od čak 95% vode. Jako su dobar izvor elektrolita, antioksidanata i niza drugih nutritivnih spojeva koji ublažavaju nadutost, upalu i smanjuju rizik od nastanka raka. Također su jako dobar izvor kalcija, kalija i vitamina A, C, i K.

Đumbir je jedan od najzdravijih biljnih začina koji potiče rad probavnog sustava, ublažava nadutost i smanjuje rizik od nastanka kronične upale.

Kliknite i pripremite sok od đumbira i kurkume za jači imunitet!

Kajenski papar ima moćno protuupalno djelovanje i vrlo često se koristi za ublažavanje bolova. Potiče cirkulaciju krvi i eliminaciju toksina.

Jabuke su odlične za eliminaciju teških metala i nakupljenih aditiva unutar probavnog sustava, a limun je jedan od najboljih izvora vitamina C.

Kliknite i pripremite detoksikacijski napitak od đumbira i krastavaca!





## *3 napitka za detoksikaciju jetre*

Zdrava i uravnotežena prehrana je ono što jetru održava zdravom i pomaže u prevenciji njezinog nepravilnog funkcioniranja.

Kliknite i isprobajte napitak od paprike, mrkve i jabuke!

Nepravilno funkcioniranje jetre može uzrokovati niz neželjenih nuspojava, kao što su manjak energije, pretilost, nagle promjene raspoloženja, probavne smetnje, glavobolja, neugodan zadah, problemi sa zdravljem kože, tamna mokraća, bolovi na području abdomena, bolovi u leđima, zatvor, depresija i kroničan umor. Kada se u jetri nakupi previše toksina, tada ćete početi osjećati neke od navedenih simptoma.

Kliknite i isprobajte napitak od kurkume za detoksikaciju jetre!

Za detoksikaciju jetre je najvažnije ono što jedete.

Sokovi od određenih namirnica i biljaka su odlični za poticanje eliminacije toksina iz jetre. Namirnice koje se često preporučuju za detoksikaciju jetre su:

- tamno zeleno lisnato povrće, kao što su špinat, kelj, kupus i brokula,
- hrana gorkastog okusa, kao što su listovi maslačka i
- sokovi od voća i povrća, naročito sokovi od jabuke, grejpa, mrkve i pšenične trave.

Kliknite i isprobajte napitak od zelenog čaja i banane!





## *Detoksicirajte svoje tijelo ovim super namirnicama!*

Detoksikacija tijela nakon prestanka pušenja može pomoći u procesu odvikavanja. Stručnjaci preporučuju da nakon prestanka pušenja svakako povećate unos ovih namirnica jer će one potaknuti eliminaciju toksina iz tijela.

### Mrkva i sok od mrkve

Odličan su izvor vitamina C, K, A i B kompleksa. Potiču rad imunološkog sustava i usporavaju proces starenja. Sok od mrkve potiče rad jetre i eliminaciju toksina iz tijela.

Kliknite i pripremite sok od mrkve koji ubrzava metabolizam!

### Zeleni čaj

Brojna dosadašnja istraživanja su pokazala da zeleni čaj ima odlična antioksidacijska svojstva. U sastavu zelenog čaja pronalazimo kofein, zbog čega je zeleni čaj odlična zamjena za kavu.

### Kivi i limun

Odličan su izvor vitamina C, A i E. Savršeni su za popravljanje štete nastale višegodišnjim pušenjem, a ujedno smanjuju i žudnju za cigaretama.

### Špinat i brokula

Potiču detoksikaciju tijela i eliminaciju nikotina, potiču rad imunološkog sustava i smanjuju razinu slobodnih radikala.

Kliknite i pripremite zeleni detox smoothie!

A close-up photograph of several pink tulips in bloom, set against a solid pink background. The tulips are the central focus, with their petals showing delicate textures and subtle color variations. The lighting is soft, highlighting the natural curves of the flowers.

*Posjetite*

*[www.CentarZdravlja.hr](http://www.CentarZdravlja.hr)*

*i svakodnevno brinite o  
svom zdravlju!*