



Доказани методи за ДЕТОКС на д-р Атанас Михайлов

Извадка от книгата му „Здравословно отслабване“

ВАРИАНТИ НА ДЕТОКСИКАЦИЯ



Детоксикация с прясно изцедени сокове

Сутрин на гладно се изпиват около 10 г (1 равна с.л.) английска сол, разтворена в 50–70 мл вода. Английската сол изтегля токсините към червата.

Половин час по-късно започва пиенето на сок. Приготвя се от 2–3 лимона, 4–6 грейпфрута и толкова портокали, колкото са необходими за получаването на общо 2 л сок. Разрежда се с 1,5–2 л минерална вода. Пие се на порции през целия ден, друга храна не се приема. При чувство на глад привечер може да се изяде 1 ябълка или 1 портокал.

Органичните киселини в плодовете подкрепят почистването, плодовата захар влияе благотворно на черния дроб, предпазва от хипогликемии и се отразява добре на тонуса.

Процедурата се повтаря 3 поредни дни, а на четвъртия се прави захранване. Вместо от цитруси, сокът може да се направи от ябълки. При много силно чувство на глад може да се вземе 1 ч.л. мед с лимонов сок (на вкус) и минерална вода.

Може да се добави и пектин. Пектинът набъбва в червата, създава чувство на ситост и ускорява чистенето. 1–2 ч.л. пектин се разбъркват с половин ч.л. мед (предварително разтворен в 1 ч.л. вода). Доливат се 100–200 мл вода и се разбива с миксер, докато стане гъсто като желе.

Захранване

Захранването е важна част от детоксикацията. След три дни липса на храна, внасяща токсини и след работа с намален капацитет на черния дроб и бъбреците е важно преходът към обичайното хранене да е постепенен и правилен. Най-сериозен „замърсител“ е белтъчната храна – източник на аминокъселини (съдържащи азот), които черният дроб превръща във водноразтворими, а бъбреците извеждат от тялото. Затова млякото и млечните продукти, месото, рибата и яйцата трябва да се включат последни. Първи при захранването са плодовете, защото са богат източник на фибри – „метла за червата“, органични киселини – отличен разтворител на метаболитни отпадъци и на плодова захар – важен катализатор на

метаболитните цикли в черния дроб. Тъй като периодът на променен тип хранене е кратък и разликата с обичайното хранене не е много голяма, и захранването не е сложно. Затова си позволявам да разреша малко лесно усвоим белтък на четвъртия ден вечерта.

Захранването започва от сутринта с плодове, обядът е въглехидратен, с което се дава още известна отсрочка на черния дроб и бъбреците за по-добра адаптация и когато вечерта активността на черния дроб и стомашно-чревния тракт е най-голяма, може да се прибави и белтъчна храна. Салатите за обяд и вечеря съдействат за понижаване на гликемичния индекс, което е важно за добрата адаптация.

Примерно меню

Закуска: 2–3 плода киви или 1–2 ябълки, или 1–2 портокала.

Към 10 часа – 2–3 с.л. овесени ядки с малко стафиди (стафидите не са задължителни) се заливат с топла вода (50–60 °C). След 15–30 мин. са готови за консумация.

Обяд: по-въглехидратен – картофи соте, картофена салата с лук, варен ориз, задушени зеленчуци, салата от зеле и моркови. Ястията могат да се гарнират с маслини.

Вечеря: по-белтъчна – салата със сирене или извара, зехтин, картофи, ориз. Месо не се разрешава.

На петия ден следва обичайно хранене.

Ще споделя малко от семейния опит в захранването. От втръснатата на всички ни оризова супа се роди идеята за нещо много вкусно и лесно. Отново се вари същото количество ориз и вода, но вече му се добавят 1–2 ситно нарязани моркова, няколко зърна черен пипер и съвсем малко сол. Докато оризът се вари, се нарязва на много ситно стар лук (воден или червен) – 3 средно големи глави, 1 връзка магданоз и 1 връзка копър.

Всичко се изсипва във вече сварената супа, добавя се малко масло или зехтин, досолява се с калиева сол и се оставя захлупено поне 15 мин., за да се смесят ароматите. В този вариант суровият лук е по-вкусен от задушения.

Приятелите от форума са ми изпращали много сполучливи рецепти (могат да се видят в мрежата), очевидно гладът развихря въображението – постни сърмички с листа от цвекло, тиквички, пълнени с елда, копър и чесън и т.н.



Детоксикация с ги

Ги може да се купи от диетичните магазини. Три поредни дни сутрин на гладно се взема загрято (с температура на чай) ги, което всъщност е претопено краве масло с обрана от повърхността му пяна.

- Първи ден – 30 г (2 с.л.).
- Втори ден – 60 г (4 с.л.).
- Трети ден – 90 г (6 с.л.).

30–40 мин. след изпиване на маслото в рамките на деня трябва да се изпие топла (около 70 °С) минерална/преварена вода или чай – минимум 2 л дневно.

За обяд и вечеря за трите последователни дни се препоръчва 1 каф. чаша ориз, сварен в 1 л вода (без сол и мазнина, може да се добавят само копър и/или магданоз). При дискомфорт (гадене, главоболие, отпадналост) може да се пие цитронада, приготвена от прясноизцеден лимонов сок, малко мед и минерална или преварена вода. При силен дискомфорт детоксикацията се прекратява и се повтаря на следващото пълнолуние.

- Четвърти ден– сутринта на гладно се вземат 1–2 с.л. рициново масло, 2 чаши чай. След 1–2 часа могат да се консумират плодове. За обяд и вечеря менюто трябва да е зеленчуково.

Принципите на хранене са същите като при детоксикацията със сокове.

ТОЗИ ВАРИАНТ НЕ СЕ ПРЕПОРЪЧВА ПРИ ВЪЗПАЛЕНА ЖЛЪЧКА И/ИЛИ КАМЪНИ В ЖЛЪЧКАТА!

Как се приготвя маслото ги в домашни условия? Това разширение е инициатива на активната група. Намерили са точно описание в интернет. Явно авторът е почитател на индийските традиции. Конкретен е, но в същото време се изразява и поетично. Хареса ми и го прилагам.

ГИ (пречистено краве масло)

Всеки, който се е докосвал до индийската кухня, се е срещал с ги. Ги е пречистено краве масло, което се получава при разтопяване на краве масло на слаб огън. Водата се изпарява, твърдите белтъци се отделят и резултатът е кехлибарено пречистено масло с невероятно приятен аромат на масло и печени орехи.

Аюрведа (древната наука за живота) почита ги(то). С ги се готви, дори се пържи и това не е опасно. Ги се хапва и просто така. Ги дори се приема на гладно, като лекарство при стомашни проблеми.

Ги(то) съдържа витамин Е и А, както и линоленова киселина, която е незаменима и не се произвежда от организма. Ги(то) ускорява всички стадии на метаболизма и храносмилането, като спомага за изчистването на шлаките от тъканите и за храненето на клетките.

За да си направиш ги в домашни условия, ти трябва съд с дебело дъно, котлон включен на умерен огън и поне 1/2 кг обезсолено краве масло. Ако намериш съвсем прясно такова, от някоя мандра, ще е най-доброто.

Слагаш на котлона съда с маслото, както казах на умерен огън, и оставяш маслото да се разтопи. Когато на повърхността се образува пяна, намаляваш до слаб огън, толкова слаб, че маслото да продължи да

къкри. И започваш да обикаляш покрай котлона, за да отстраняваш пяната от повърхността. Нея можеш веднага да вложиш към супи, ястия и ориз. Ориз басмати с лъжичка пяна е вкусно, много вкусно!

Колкото повече къкри, толкова по-бистро става маслото докато придобие приятно златист кехлибарен цвят. И тук вече трябва да внимаваш. Замирише ли хубаво, значи е готово. Малко повече и ще бъде вече прегорено, което не е добре.

Всичко това продължава някъде около час време. 1 час = 1 кг краве масло = 1/10 ги. Ако имаш 2 кг краве масло, ще ти трябват около 2 часа.

Когато маслото е готово го прецеждаш през няколко марли и го наливаш в буркан или глинен съд и го оставяш да изстине. Не е нужно да го прибираш в хладилника. От него са отстранени всички белтъчни частици, които го принуждават да гранясва. Правилното му съхраняване изисква добре затворен съд и сухо, проветриво място.

Ако всичко това, което написах, ти идва трудоемко, огледай се за арабски магазин. Там продават големи тенекиени баки с гхи. Има растително и краве. Търси второто.

Повече по темата ще намерите в книгата му „Здравословно отслабване “от издателство Изток Запад.

Подбран материал за Вас от **BeYogalicious**