



Pure

MR PH HRISTINA LAZAREVIĆ MILOŠEVIĆ

7-DNEVNI DETOX



PROGRAM: DAN PO DAN

SADRŽAJ

1. UVOD.....	3
2. DAN PO DAN PROGRAM.....	7
2.1. PRVI DAN.....	8
2.2. DRUGI DAN.....	17
2.3. TREĆI DAN.....	24
2.4. ČETVRTI DAN.....	29
2.5. PETI DAN.....	35
2.6. ŠESTI DAN.....	40
2.7. SEDMI DAN.....	46
3. ZAKLJUČAK.....	53

Sirće od divljih jabuka
sa maslačkom



Sirće od divljih jabuka
sa sremušem

POGLAVLJE 1

UVOD

Pure

ZAŠTO DETOKS?

U savremenom načinu života telo je svakodnevno izloženo nizu štetnih uticaja – prerađenoj hrani, pesticidima, zagađenju, stresu. Iako naš organizam ima prirodne mehanizme detoksifikacije (jetra, bubrezi, limfni sistem), oni često rade pod opterećenjem.

Cilj ovog programa nije „čudotvorni reset”, već osnaživanje organa detoksifikacije kroz ciljanu ishranu, prirodne preparate i podršku mikrobiomu i sticanje trajnih zdravijih, životnih stilova.

OPŠTE NAPOMENE PRE POČETKA

- Trajanje: 7 dana
- Primjenjuje se sezonski – 2 do 4 puta godišnje
- Nije namenjeno deci mladjoj od 12 godina, trudnicama, dojiljama ni osobama sa čirevima, gastritisom.

OSNOVNE SMERNICE ZA SVE DANE

1. Voda sa jabukovim sirćetom pre obroka:

- 1 čaša mlake vode + 1 kašika jabukovog sirčeta od maslačka
- 15 minuta pre doručka i (opciono) pre večere
- Po želji dodati krišku đumbira ili kašičicu meda ili malo limuna



2. Biljni čajevi tokom dana:

- Kopriva, maslačak, čičak (za jetru)
- Nana i kim (za probavu i nadutost)
- Piti 2–3 šolje dnevno

3. Izbaciti:

- Prerađene šećere, belo brašno, industrijske sokove, kofein u višku, suncokretovo rafinisano ulje
- Mlečne proizvode i crveno meso (privremeno)

4. Ubaciti:

- Fermentisanu hranu: kiseli kupus, kefir, domaće jabukovo sirće – za salate idealno koristiti jabukovo sirće
- Zelene kaše, seme lana i čia
- Povrće bogato vlaknima: za salate koristiti jabukovo sirće sa sremušem (prirodni penicilin)

POGLAVLJE 2

PROGRAM
DAN PO DAN

Pure

DAN 1

AKTIVACIJA I DIGESTIVNI SISTEM

Cilj dana:

Lagano pokretanje metabolizma, stimulacija varenja, limfe i jetre bez agresivnog "čišćenja". Prvi dan je prilika da telo „prebaci u stanje detoksa“ i da se korisnik mentalno i energetski pripremi.

DNEVNA STRUKTURA:

1. JUTRO:

HIDRATACIJA + ALKALIZACIJA

Odmah po ustajanju:

- 1 čaša mlake vode sa 1 kašikom jabukovog sirćeta od maslačka
- Po želji: kriška svežeg đumbira + par kapi limuna



Zašto:

Ovaj napitak stimuliše rad želuca i pankreasa, lagano alkalizuje organizam i pomaže eliminaciju toksina iz prethodnog dana.



Doručak (nakon 20 min)

- **Smoothie:**

- 1/2 banane
- Šaka svežeg spanaća
- 1 kašičica lanenog semena (samlevenog)
- 1 kašika limunovog soka
- 150 ml bademovog mleka (ili vode)

Uz to (opciono):

- 3-4 orašasta ploda (orah, lešnik, badem – po izboru, sirovi)

2. PREPODNE (UŽINA)

- 1 jabuka + 1 kašičica kikiriki putera bez dodataka + 1 kašičica meda
- Ili: šaka borovnica (ili nekog sezonskog voća) + čaj od nane

Napomena: Uvođenje zdravih masti (orah, lešnik, badem, kikiriki puter) pomaže stabilizaciji šećera u krvi i održava sitost.



3. RUČAK:

LAGAN ALI HRANLJIV OBROK

- Povrtna supa (čorba):
 - Šargarepa, paškanat, tikvica, celer, beli luk
 - Dodatak kurkume i peršuna (+ crni biber – začini su obavezni!)
- **Glavno jelo:**
 - Kuvana kinoa sa maslinovim uljem (1 kašika)
 - Salata: rukola, krastavac, nar, limunov sok + nerafinisana so po ukusu + jabukovo sirće sa sremušem

Opcioni dodatak:

- 2 kašike kuvane leblebije (proteinska podrška)



4. POPODNE (UŽINA)



- Čaj od koprive + 1 kockica tamne čokolade (min. 85%)
- Ili: 1/2 avokada sa malo limuna i morske soli namazano na krišku hleba (birati bez aditiva, aplikacija Izbegni Aditive može pomoći u odabiru)

Zašto: Čaj od koprive podstiče izbacivanje viška tečnosti i remineralizaciju. Tamna čokolada ima polifenole koji podržavaju mikrobiom i raspoloženje.



5. VEĆERA:

LAKO I UMIRUJUĆE

- Bareni brokoli + šargarepa na pari
- 2 kašike humusa (domaći – od leblebijja, maslinovog ulja, tahinija i limuna)
- Posuti semenkama bundeve ili susama – začiniti po ukusu

Čaj pre spavanja:

- Mešavina kamilice i lavande – za smirenje i detoks mozga tokom sna

SAVETI ZA DAN 1

- **Suvo četkanje kože** pre tuširanja: pokreće limfu i eksfolira kožu (najveći organ detoksa!)
- **Topla kupka sa morskom solju ili sodom bikarbonom** (ako imate kadu): otvara pore i dodatno čisti
- **Disanje duboko 5 minuta** pre obroka – umanjuje stresni kortizol i pomaže varenju



MORA LI OVA HRANA?

Ne – možete i sami, po želju i ukusu, mešati voće i povrće ili osmisliti svoje recepte, međutim ova struktura je **funkcionalno balansirana**:

- **Proteini** dolaze iz kvinoje, leblebija, humusa, orašastih plodova
- **Zdrave masti** iz avokada, maslinovog ulja, semenki

- **Vlakna i enzimi** iz svežeg i kuvanog povrća, voća
- **Prirodni šećeri** iz jabuke i banana, ali uz vlakna koja usporavaju apsorpciju

Program je lagan, ali ne "gladni detoks". Ukoliko se oseti glad, može se uvesti:

- Dodatna užina: integralni krekeri sa namazom (npr. od avokada)
- Zdrava čorba kao "dodatak" večeri

Ukoliko sami osmišljavate obroke, potrudite se da na tanjiru uvek imate dovoljno proteina, zdravih masti i nepreradjenih ugljenih hidrata.

JETRA I REGULACIJA ŠEĆERA

Fokus: podrška funkciji jetre, stabilizacija energije, uklanjanje otpadnih metabolita.

ZAŠTO JETRA?

Jetra je glavni organ detoksifikacije. Obavlja preko **500 funkcija**, uključujući razgradnju toksina, hormona, lekova i alkohola. Današnji dan posvećujemo **hranljivim supstancama koje podržavaju detoksikacijske enzime jetre (glutation, katalaza, P450 enzimi)** i stabilizaciji šećera u krvi – što pomaže da izbegnemo nagle padove energije.

DNEVNA STRUKTURA:

1. JUTARNJA RUTINA

Mlaka voda sa jabukovim
sirćetom od maslačka +
1 kašika limunovog soka +
1 kašičica meda



10–15 minuta kasnije **Zeleni eliksir:**

- Krastavac + blitva + sok limete +
đumbir + malo peršuna + 1/2
zelene jabuke
- Izmišljati sa 150 ml vode ili
napraviti hladno ceđeni sok



Doručак (30 minuta kasnije):

- Heljdina (ili kus-kus) kaša sa cimetom, rendanom jabukom i mlevenim lanom
- Po želji: par zrna aronije ili suve brusnice (nezasladene)

Zašto:

Cimet i heljda pomažu insulinsku senzitivnost, dok lan i jabuka hrane dobre crevne bakterije.

2. PREPODNE UŽINA

- 1 šaka sirovih badema (potopljenih prethodno u vodi, lakše se vare)
- Čaj od čička i maslačka: čajna mešavina bogata gorkim principima koji podstiču rad jetre i žući

3. RUČAK – TANJIR KOJI PRIJA JETRI

- Supa: Čorba od brokolija i praziluka sa malo kokosovog mleka
- Glavno jelo:
 - Kuvani proso
 - Dinstani šampinjoni sa belim lukom i limunom
 - 2 kašike kuvanog crvenog sočiva (lakše se vari od obične)

Dodatak:

- Fermentisani karfiol ili kiseli kūpus (preliveni dodatno kašikom jabukovog sirćeta sa sremušem) – podrška mikrobiomu i eliminaciji estrogena



4. POPODNE UŽINA

- Čaj od ruzmarina + kriška limuna
- Domaći energetski zalogaji (1-2 kom):
 - Sirove kuglice: urme + kakao + orasi + chia + prstohvat morske soli

Zašto:

Ruzmarin poboljšava jetrenu perfuziju i ima blagi antistres efekat.

5. VEĆERA – UMIRUJUĆI OBROK ZA NOĆNU DETOKSIKACIJU

- Pire od paškanata i šargarepe sa maslinovim uljem
- Salata: rukola + rotkvice + limun + suncokretove semenke
- Topli napitak: 150ml mlake vode + 1 kašika jabukovog sirćeta od maslačka + 1 kašika limunovog soka



SPECIJALNI STRUČNI SAVETI ZA DAN 2

1. 2 kašičice ulja čička ili crnog kima pre spavanja

- Bogato fitonutrijentima koji podržavaju jetru
- Čičkovo ulje sadrži arktiin – snažan antioksidans

2. Post-prandijalno kretanje

- Šetnja od 10–15 minuta nakon obroka dokazano snižava šećer u krvi i olakšava rad jetre
- Kombinuj sa laganim istezanjem: „limfna jogu“ ili 5 tibetanaca

3. Aromaterapija za jetru

- Esencijalno ulje ruzmarina ili limuna – 2 kapi u difuzeru uveče
- Ruzmarin snižava oksidativni stres u jetri (istraživanja na životinjama i in vitro)





4. Kupka sa magnezijum sulfatom (gorka so)

- 1 šolja u toplu vodu – pomaže izbacivanju teških metala i opuštanju mišića
- Odlično pre spavanja – poboljšava kvalitet sna (melatonin + detoks sinergija)

5. Vizualna detoksifikacija

- Uveče izbegavati plavo svetlo i mentalnu „buku“ – jetra se vezuje i za emocionalnu filtraciju
- „Detoks svetla“: topla, prigušena svetla + tiha muzika ili tišina

CREVNA FLORA, OBNOVA MIKROBIOMA

Fokus: fermentisana hrana, prebiotici, eliminacija toksina iz creva.

ZAŠTO MIKROBIOM?

U crevima živi više od **100 triliona mikroorganizama** koji utiču na varenje, proizvodnju vitamina (B12, K), detoksifikaciju estrogena, imunološki odgovor i mentalno zdravlje. Disbalans mikrobioma (npr. kandidijaza, nadutost, konstipacija) često je posledica ishrane siromašne vlaknima i bogate rafinisanim šećerom.

Današnji dan uključuje strategije za **hranjene dobrih bakterija (prebiotici)** i **uvodenje korisnih sojeva (probiotici)** iz fermentisane hrane.

DNEVNA STRUKTURA:

1. JUTARNJA RUTINA

- Voda sa sirćetom + 1 kašika soka od cvekle (sirovog)
- 5 minuta dubokog disanja kroz nos – aktivacija vagus nerva (povezan sa crevima)

Doručak:

- **Fermentisani doručak:**
 - 150 ml kefira (ili kokosovog kefira ako je biljna varijanta)
 - 1/2 banane
 - 1 kašika ovsenih pahuljica
 - 1/2 kašike mlevenog lana
 - Cimet + 1 kašika rendane jabuke

Zašto: Ovsene pahuljice i lan su **prebiotici** – hrane korisne bakterije, dok kefir i jabukovo sirće donose **probiotike**.

2. PREPODNE UŽINA

- 1 mala šaka badema + 2 suve šljive (nezasladjene)
- Čaj od anisa i kima – umiruje nadutost i gasove



3. RUČAK – HRANA ZA CREVA

- Supa: Krem čorba od tikvica i celera sa malo maslinovog ulja
- Glavno jelo:
 - Pirinač
 - Kuvana blitva i šargarepa
 - 2 kašike kiselog kupusa ili kimchija sa lanenim semenkama

Dodatak:

- Kiselo mleko (ili biljni jogurt sa probioticima) – 100 ml

4. POPODNE UŽINA

- Domaći „probiotic shot“:
 - 100 ml vode +
1 kašika jabukovog sirćeta
+ prstohvat kurkume
+ sok limuna
 - Popiti 30 min pre večere
- 1 kruška ili kiwi (bogati vlaknima i enzimima)



5. VEČERA – CREVNA BALANS DIJETA

- Salata: mešana zelena salata + rotkvice + kim + maslinovo ulje
- Pire od celera i paškanata (po ukusu)
- 1/2 avokada sa susamom
- 1 kašika jabukovog sirćeta sa sremušem

Topli biljni čaj za kraj:

- Kombinacija: majčina dušica + komorač + lavanda

SPECIJALNI SAVETI ZA DAN 3

1. Aktivni ugalj (1 kapsula, između obroka – bez hrane)

- Vezuje toksine i nusprodukte loših bakterija koje se razgrađuju tokom detoksa
- Koristiti samo 3 dana zaredom, ne duže

2. Pokreti za probavu (Crevna jogi):

- Položaj "koleno ka grudima" (apanasana) + lagana rotacija karlice
- Masaža stomaka u smeru kazaljke na satu pre spavanja

3. Namirnice koje "ubijaju" loše bakterije:

- Beli luk (sirov, sitno iseckan)
- Origano (svež ili etarsko ulje – u difuzeru)
- Ulje kokosa (kašičica dnevno – laurinska kiselina)

ANTIINFLAMATORNI RESET

Fokus: smanjenje niskog nivoa upale, oporavak ćelijskih procesa, antioksidansi

ZAŠTO ANTIINFLAMATORNI PRISTUP?

Hrana koju unosimo može direktno da utiče na izraženost inflamatornih markera kao što su CRP, IL-6 i TNF-α. Današnji dan je osmišljen tako da koristi **moćna antiinflamatorna jedinjenja** iz hrane, poput **kurkumina, polifenola, omega-3 masnih kiselina i flavonoida.**

DNEVNA STRUKTURA:

1. JUTRO: ZLATNI START

- **Zlatna voda (pre jela):**

- 1 čaša tople vode
- 1/2 kašičice kurkume
- 1 kašika jabukovog sirćeta od maslačka
- Prstohvat crnog bibera (pojačava apsorpciju kurkumina)

Doručak (lagan, bogat antioksidansima):

- Smoothie:

- 1 šaka borovnica (sveže ili zamrznute)
- 1 banana
- 1 kašičica chia semenki
- 1/2 kašike kokosovog ulja
- Cimet + 150 ml bademovog mleka

Uz to:

- Par sirovih oraha

2. PREPODNE UŽINA

- Čaj od đumbira i cimeta
- 1 manja narandža ili nekoliko kriški ananasa (bromelain = antiinflamatorno delovanje)

3. RUČAK – INFLAMACIJA OFF TANJIR

- Supa: Krem čorba od bundeve i šargarepe sa đumbirom
- Glavno jelo:
 - Pečeni batat u rerni (bogat beta-karotenom)
 - Kinoa (ili kus-kus, brže vreme pripreme) sa listovima peršuna i maslinovim uljem
 - Salata: krastavac + rotkvice + limun + seme konoplje + kašika jabukovog sirćeta sa sremušem



Dodatak:

- Prstohvat kurkume i origana preko kinoe

4. POPODNE UŽINA

- Čaj od listova koprive (ili zeleni čaj sa limunom)
- 1–2 kockice tamne čokolade (85% kakao)
- Ili: kašičica kokosovog ulja + 1 suva smokva

Pure



5. VEĆERA – UMIRUJUĆA I OBNAVLJAJUĆA

- Pire od šargarepe i tikvica
- Blago dinstana leblebija sa kurkumom i kimom
- Zelena salata + bundevino ulje + seme lana + kašika jabukovog sirćeta sa sremušem

Pre spavanja:

- **Zlatno mleko:**
 - 150 ml biljnog mleka + 1/2 kašičice kurkume + prstohvat bibera + malo cimeta + kašičica meda
 - Blago zagrejati i popiti kao ritual



SPECIJALNI SAVETI ZA DAN 4



1. 10-minutna večernja praksa „reset disanja“

- U dah 4 sekunde – zadržaj 4 – izdah 6
- Smanjuje nivo kortizola, što direktno smanjuje inflamaciju

1. Kurkuma + Omega-3 sinergija

- Ako korisnik koristi dodatke – uzeti kurkumu uz riblje ulje za bolju apsorpciju i antiinflamatorni efekat

2. Hladne obloge na abdomen (10 minuta)

- Pomažu snižavanju unutrašnje temperature tela i smiruju inflamaciju u digestivnom traktu (posebno kod gastritisa i IBS-a)

Fokus: disanje, znojenje, alkalizacija kože i povećanje kiseonika u ćelijama

ZAŠTO PLUĆA I KOŽA?

Pluća su filter za zagadživače iz vazduha, ali i ključni mehanizam za regulaciju kiselosti krvi. Koža, kao najveći organ, izbacuje otpad putem znoja i sebuma. Današnji dan stimuliše **respiratorični sistem, znojenje i obnovu kože**, uz podršku specifičnih biljaka, začina i rituala.

DNEVNA STRUKTURA:

1. JUTARNJA RUTINA: DISANJE + ALKALIZACIJA

- Voda sa jabukovim sirćetom + 1 kašika soka od limuna
- 5 minuta disanja dijafragmom (lagano, kroz nos, sa produženim izdahom)

Doručak:

- Proso kuvan u bademovom mleku + rendana kruška + cimet
- 1 kašičica mlevenog lana
- Par badema ili oraha

Zašto: Proso je prirodno alkalan, blagotvoran za pluća i kožu.



2. PREPODNE UŽINA

- Čaj od timijana + malo meda (po želji)
- 1 kivi ili jabuka (vitamin C) + 1 kašičica lešnik putera

Napomena: Timijan ima ekspektorantno dejstvo – pomaže plućima da izbace sluz i mikroorganizme.

3. RUČAK – LAKO ZA VARANJE, BOGATO ZA DETOKS

- Supa: čorba od šargarepe i peršuna
- Glavno jelo:
 - Pečena cvekla + salata od rukole, jabuke i rotkvice
 - Dinstana boranija sa belim lukom i maslinovim uljem

Dodatak:

- Seme bundeve (bogato cinkom – ključan za kožu)



4. POPODNE UŽINA

- Čaj od listova nane + par kapi limuna
- 1/2 avokada sa limunom i malo bibera (antimikrobno + antiinflamatorno)

5. VEĆERA – UMIRUJUĆA ZA KOŽU I DISANJE

- Pire od celera i tikvica sa susamovim uljem
- Salata: krastavac + listovi nane + limun + laneno ulje
- Dodatak: kiseli kupus ili 1/2 čaše kefira (crevo-koža osa)

Pre spavanja:

- Biljni čaj: lavanda + bosiljak + anis – umiruje pluća i nervni sistem



1. Inhalacija parom sa etarskim uljima:

- U posudu sa toplom vodom dodati 2 kapi Pure Kapi za inhalaciju + grančicu bosiljka (opciono)
- Pokriti glavu peškirom i udisati 5–7 minuta

2. Piling tela:

- Piling od mlevene kafe + kašičica jabukovog sirćeta + maslinovo ulje
- Nežno izmasirati kožu (posebno leđa i noge) – aktivira cirkulaciju i izbacivanje toksina

3. Suvo četkanje pre tuširanja

- Kružni pokreti ka srcu – poboljšava limfnu drenažu i osvežava kožu

4. Šetnja u prirodi (30 min)

- Dišite na nos, sporo i svesno – duboko disanje alkalizuje krv i podiže nivo energije

MIKROCIRKULACIJA I REGENERACIJA

Fokus: obnavljanje tkiva, ishrana ćelija kiseonikom i nutrijentima, dubinska relaksacija

ZAŠTO MIKROCIRKULACIJA?

Bez dobre mikrocirkulacije (protok krvi kroz najmanje sudove), ćelije ne dobijaju dovoljno kiseonika i nutrijenata. To znači **sporiju regeneraciju kože, umor, zadržavanje toksina, slabiji imunitet i usporenu limfnu drenažu.**

Danas se bavimo time da „probudimo“ kapilare, poboljšamo isporuku hranljivih materija i omogućimo telu da završi detoks proces uz duboku obnovu.

DNEVNA STRUKTURA:

1. JUTRO: PROTOK & POKRET

- **Voda sa jabukovim sirćetom + prstohvat kajenske paprike** (stimuliše cirkulaciju)
- 5–10 minuta laganog istezanja (joga, rotacije ramena, blage vežbe vrata)

Doručak:

- Topla kaša od ovса + mleveni bademi + maline + cimet
- 1 kašičica mlevenog lana + 1/2 kašičice kakao praha



Zašto: Ovas i kakao sadrže arginin koji podržava zdravu funkciju krvnih sudova

2. PREPODNE UŽINA

- Čaj od đumbira i hibiskusa
- 1/2 avokada sa limunom i bundevinim semenkama na kriški hleba

Napomena: Hibiskus je odličan za sniženje krvnog pritiska i oksidativni stres.

3. RUČAK – HRANA KOJA CIRKULIŠE

- Supa: Krem čorba od spanaća i praziluka sa peršunom
- Glavno jelo:
 - Losos na pari ili tofu (za vegane)
 - Pirinač basmati sa maslinovim uljem i začinskim biljem
 - Salata: rukola + crvena paprika + masline + laneno ulje + jabukovo sirće sa sremušem



Opcioni dodatak: 1 kašičica mlevenog đumbira preko jela

4. POPODNE UŽINA

- Šaka borovnica ili nar + 1–2 kockice tamne čokolade
- Biljni čaj: list ginka + menta – za bolju moždanu i periferijsku cirkulaciju



5. VEĆERA – OBNOVA I DUBINSKI RESET

- Pečene tikvice + crni susam
- Pire od paškanata sa kokosovim uljem
- Salata: mešano zeleno + limun + maslinovo ulje

Pre spavanja:

- Čaj od koprive i kamilice
- Dodatno: 1 kašičica ulja crnog kima (bogato timokinonom – podrška regeneraciji)

SPECIJALNI SAVETI ZA DAN 6

1. Naizmenične tuš temperature (toplo–hladno)

- Stimulacija krvnih sudova i limfnog toka
- Započni tuš topлом vodom, zavrши kratkom hladnom – samo 30 sekundi

2. Ulje ruzmarina za lokalnu cirkulaciju

- 1 kašičica baznog ulja (maslinovo, bademovo) + 2 kapi etarskog ulja ruzmarina
- Masirati stopala i listove – vraća „život“ u periferiju



3. Gvožđe + vitamin C kombinacija

- Peršun + limun = savršen spoj za apsorpciju gvožđa (bitnog za transport kiseonika)
- Idealno pre fizičke aktivnosti



4. Ležanje sa podignutim nogama (10 minuta)

- Položaj „noge uz zid“ – vraća vensku krv ka srcu, smanjuje oticanje nogu
- Odlično pre spavanja

Za kraj, ovaj dan je bogat proteinima (losos/tofu), složenim UH (basmati pirinač, ovsena kaša), omega-3 (semenke, ulje crnog kima), kao i snažnim antioksidansima. Cilj nije samo „očistiti telo“, već i **nahranići ćelije** kako bi regeneracija bila potpuna.

DAN 7

Dan 7 – koji nije kraj, već **prelaz u održive, svakodnevne navike.**

Ovaj dan je ključan jer postavlja ton za dalje – kako da se korisnik ne „vrati unazad“ već da deo zdravih principa integriše u svoj život.

Pure



DAN 7

PRELAZAK I ODRŽAVANJE ZDRAVIH NAVIKA

Fokus: stabilizacija, obnavljanje crevne sluzokože, uvođenje hranljivih namirnica koje ostaju

ZAŠTO JE DAN 7 VAŽAN?

Detoks ne treba da završi naglo. Ako se telo sedam dana oslobođalo toksina, regenerisalo i umirilo, poslednji dan mora biti nežan i svestan. Danas **vraćamo određene grupe hrane (npr. jaja, žitarice, mahunarke)** i učimo koje navike treba **zadržati dugoročno**.

DNEVNA STRUKTURA:

1. JUTRO: STABILNOST I BLAGI POVRATAK

- Topla voda sa limunom i jabukovim sirćetom od maslačka
- Lagano istezanje + kratka šetnja (10 min) ili lagana joga



Doručak:

- Omlet od 1–2 jaja sa blitvom i crvenom paprikom
- Parče hleba od heljde ili integralnog raža
- Salata po želji sa maslinovim uljem i jabukovim sirćetom sa sremušem

Zašto: Jaja se vraćaju zbog lecitina i proteina, a povrće ostaje osnova.

2. PREPODNE UŽINA

- Čaj od listova koprive + 1 kivi ili šaka borovnica
- Ili: nekoliko badema + 1 suva smokva/šljiva



3. RUČAK – POSTDETOX STABILIZATOR

- Supa: Bistra čorba sa povrćem
- Glavno jelo:
 - Leblebije dinstane sa kimom i limunom
 - Salata od rukole, avokada, limuna i suncokretovih semenki
 - Pečeni batat (iz rerne, bez ulja ili sa kašičicom maslinovog)

Dodatak:

- Jogurt (ili biljna verzija sa probioticima)



4. POPODNE UŽINA

- "Crveni shot": 1 kašika sirćeta + 1 kašika soka od cvekla + voda + kašičica meda
- Par kockica tamne čokolade ili kuglica od urmi, kakaoa i kokosa

5. VEČERA – ZATVARANJE KRUGA

- Supa od leblebija i povrća sa kurkumom
- Salata: krastavac + rotkva + peršun + limun
- 1 kašika kiselog kupusa ili malo kefira

Topli čaj za kraj:

- Kopriva + kamilica – umiruje telo i digestivni trakt

SPECIJALNI SAVETI ZA ZAVRŠNI DAN



1. Navike koje treba zadržati:

- 1 čaša mlake vode sa jabukovim sirćetom svakog jutra
- 2–3 biljna čaja dnevno
- Fermentisane namirnice – bar 3x nedeljno
- Prebiotici: praziluk, špargla, zob, luk – uključiti često
- Večera do 19h – za regeneraciju digestivnog trakta

2. Zapisuj kako se osećaš

- Prati energiju, san, kožu, digestiju – često tek sada korisnik vidi razliku
- Pomaže u identifikovanju hrane koja smeta (npr. mlečni proizvodi, gluten...)

3. Dodaci koje možeš zadržati sezonski:

- Aktivni ugalj – povremeno (1x nedeljno)
- Kurkumin ili omega-3
- Probiotici (u ciklusima, 1 mesec da, 1 mesec pauza)

4. Povratak kofeinu – pažljivo:

- Ako se vraćaš na kafu, neka to bude 1 manja šoljica dnevno, uz čašu vode i posle obroka
- Ili zeleni čaj kao prirodna tranzicija

5. Planiraj sledeći detoks

- Najbolje: 3–4 puta godišnje
- Promena godišnjeg doba je idealan trenutak (npr. prelaz proleće/leto, jesen/zima)

POGLAVLJE 3

ZAKLJUČAK

Pure

DA LI JE OVO SAMO KRAJ?

Ne – ovo je **početak jedne zdravije svakodnevice.**

Telo će nastaviti da čisti, regeneriše i balansira se još **nekoliko dana posle detoksa.** Ako ste se tokom ovih 7 dana osećali lagano, čisto, energično – to je znak da vam ovakav balans prija.

NAPREDNI SAVETI (NISU OPŠTE POZNATI):

- Jabukovo sirće + glicerin za kožu – odličan tonik za balans pH i akne
- Sirće za ispiranje kose – rastvor 1:3 sa vodom daje sjaj i uklanja ostatke šampona
- Sirće + zeleni čaj za gljivične infekcije stopala
- Upotreba sirćeta kod postprandijalne hiperglikemije:
Studije pokazuju da sirće smanjuje glikemijski indeks obroka kad se uzme pre jela
- Sirće kao pomoć kod kandidijke i Helicobacter pylori (uz stručni nadzor)



ZAVRŠNA REČ

Ovaj vodič je rezultat spoja farmaceutskog znanja i tradicionalne fitoterapije. Detoks ne treba da bude šok za telo, već nežan povratak balansu. Uključite ove navike postepeno, osluškujte svoje telo i konsultujte se pre uključivanja u dugoročne promene režima.

PURE



AUTOR:

MR PH Hristina Lazarević Milošević
OSNIVAČ BRENDА HEALTH&MORE,
BRENDA PURE ORGANIC I
APLIKACIJE IZBEGNI ADITIVЕ