# 5 dana za čišćenje jetre i probavnog sustava

Ovaj vodič nudi petodnevni lagani biljni program za podršku jetri, žuči i probavi. Program uključuje jednostavne dnevne rituale, čajeve i lagane obroke koji potiču detoksikaciju i smanjuju opterećenje organizma. Prije početka programa savjetujte se s liječnikom, posebno ako imate kronične bolesti ili uzimate lijekove.

## Dan 1: Pokretanje probave

- Čaj: Čaj od maslačka i metvice (1 žličica svake biljke na 2,5 dcl vode).  
- Doručak: Topla zobena kaša s naribanom jabukom i lanenim sjemenkama.  
- Ručak: Juha od tikvica i mrkve, uz kuhanu kvinoju.  
- Večera: Lagana salata s rikolom, avokadom i limunovim sokom.  
- Ritual: Topla voda s limunom i kurkumom ujutro na prazan želudac.

## Dan 2: Biljna podrška jetri

- Čaj: Čaj od sikavice (1 žličica na 2 dcl vode, pijte 2 puta dnevno).  
- Doručak: Smoothie od kruške, celera i špinata.  
- Ručak: Leća s mrkvom, češnjakom i lovorom.  
- Večera: Kuhana blitva s krumpirom i maslinovim uljem.  
- Ritual: 15 minuta lagane šetnje nakon svakog obroka.

## Dan 3: Poticanje žuči

- Čaj: Čaj od artičoke i stolisnika.  
- Doručak: Heljdina kaša s bademima i suhim šljivama.  
- Ručak: Varivo od prosa, tikve i brokule.  
- Večera: Salata s maslačkom, rotkvicom i limunom.  
- Ritual: Topli oblog na područje jetre 15 minuta prije spavanja.

## Dan 4: Smirivanje crijeva

- Čaj: Čaj od kamilice i komorača.  
- Doručak: Namaz od avokada na tostu od integralnog brašna.  
- Ručak: Rižoto s povrćem i maslinovim uljem.  
- Večera: Pire od mrkve i tikvica s kuhanim prosom.  
- Ritual: Vježbe disanja 10 minuta navečer.

## Dan 5: Obnova i ravnoteža

- Čaj: Čaj od koprive i maslačka.  
- Doručak: Jogurt od badema s chia sjemenkama i bobičastim voćem.  
- Ručak: Povrtna juha s korjenastim povrćem i ječmom.  
- Večera: Salata s proklijalim sjemenkama i prelivom od limuna i kurkume.  
- Ritual: Topla kupka s eteričnim uljem lavande.