



Стоян Станков – магистър-фармацевт със специализация в храненето, персонален треньор и диетолог, помагач на хората да възстановят здравето и формата си.



30-ДНЕВЕН ДЕТОКС НА ТЯЛОТО

♦ ВЪВЕДЕНИЕ:

Детоксикацията е процес на подпомагане на естествените механизми на тялото, за елиминиране на токсини, отпадни продукти и метаболитни остатъци, които се натрупват в организма.

Тялото има свои собствени системи за детоксикация — черен дроб, бъбреци, кожа, бели дробове, лимфна и храносмилателна система. Те неутрализират и извеждат химикали, лекарства, хормонални остатъци, тежки метали и други вредни субстанции.

💡 Основната идея на детокса е да облекчи тези органи чрез:

- По-лека и противовъзпалителна храна;
 - Оптимална хидратация;
 - Билки и нутриенти, които подпомагат черния дроб и бъбреците;
 - Намаляване на приема на токсини (преработена храна, алкохол, цигари и медикаменти);
 - Повече движение, потене, дишане и сън;
-

⚙️ Какво се случва при добър детокс?:

1. Черният дроб активира ензими, които неутрализират токсините;
 2. Бъбреците и лимфата ги извеждат чрез урината и потта;
 3. Червата и кожата подпомагат елиминирането;
 4. Резултат — по-добре изглеждаща кожа, по-добро храносмилане, по-малка вероятност за възпалителни процеси и повече енергия;
-



Стоян Станков – магистър-фармацевт със специализация в храненето, персонален треньор и диетолог, помагач на хората да възстановят здравето и формата си.



Защо е нужен 30-дневен детокс?

В съвременния свят организъмът ни е подложен на **постоянен токсичен натиск** – замърсен въздух, храна с изкуствени и вредни добавки, хроничен стрес, лекарства и липса на движение.

Това забавя естествените процеси на детоксикация и води до:

- Умора и липса на енергия;
- Подуване, тежест в областта на корема и храносмилателни нарушения;
- Задържане на течности;
- Промени в нивата на хормоните, т.нар разговорно - “хормонален дисбаланс”;
- Некачествен сън, лоша концентрация;
- Спад на имунната система;

Детоксът не е диета! Той е рестарт на органната система — програма, която подпомага черния дроб, бъбреците и лимфата, чрез правилно хранене, движение, сън и билкови подкрепи.

👉 Целта е **възстановяване на клетъчната функция и енергията.**

👥 Кога е препоръчителен?

- ✓ При хронична умора и липса на концентрация;
- ✓ При подут корем и нарушена обмяна на хранителните вещества, която се свързва със забавяне на метаболизма;
- ✓ При кожни проблеми (акне, екзема, псориазис, дерматит и др.);
- ✓ При нарушение на хормоналните нива, т. нар. - хормонален дисбаланс, ПМС и ниско либидо;
- ✓ След прием на антибиотици, стрес или хронични заболявания;
- ✓ За хора, които искат да **подготвят тялото си за редуциране на телесно тегло** или **изграждане на мускулна маса**;

💬 *Подходящ е и за напълно здрави хора, които искат да оптимизират метаболизма си и да се чувстват по-леки и фокусирани.*

🕒 Кога е най-подходящо да започнете?

- 🌸 **Пролет** – естествено време за обновление и прочистване;
- 🍂 **Есен** – стабилизиране и укрепване преди зимния сезон;
- 🍷 **След/ Преди празници** или периоди на преяждане/алкохол;
- 🧘 **След продължителен стрес** или липса на сън;
- 💪 **Преди нов хранителен или тренировъчен режим**;

🌟 Резултатите, които да очакваш:

- Повече енергия и по-бистър ум;
- Лекота в тялото и по-добро храносмилане;
- По-спокоен и качествен сън;

- Сияйна кожа, която е видимо хидратирана и тонизирана;
- Липса на водна задръжка, отоци по крайниците и подуване;
- Възстановена хормонална и метаболитна чувствителност;

⚠ Важно уточнение !

Детоксът не е гладуване и не „чисти“ тялото магически. Той работи само, ако подкрепяш естествените му системи с правилно хранене, движение и добавки. Точно и това, ще ви представя в протокола.



Стоян Станков – магистър-фармацевт със специализация в храненето, персонален треньор и диетолог, помагач на хората да възстановят здравето и формата си.

ФАЗА 1: Дни 1-10 – Изчистване и намаляване на натоварването

🌿 ДНЕВНИ СЪВЕТИ:

Подготви тялото си и изчисти ума си.

Сутрин:

 **Започни деня с 300–400 мл вода с лимон или лайм.**

→ Алкализира, активира черния дроб и храносмилателната система.

 **Пий чай от джинджифил, копър или лайка.**

→ Намалява подуването и подпомага отделителната система.

 **5 минути дълбоко дишане или кратка разходка.**

→ Стимулира лимфния поток и подготвя тялото за деня.

 **Диафрагмално дишане.**

Подобрява се венозният и чернодробният оток, понижава се активността на симпатиковия дял и намалява нивата на кортизол сутрин.

Линк към клипа как да го изпълнявате - [Натисни ме](#)

Преди хранене:

 **Приеми 1 ч.л. био ябълков оцет, разтворен във вода - 30 мин преди храна.**

→ Подобрява секрецията на стомашна киселина и ензими.

 **Яж бавно на спокойствие.**

→ В тази фаза се тренира осъзнатото хранене – ключово за успешен детокс.

 **Добавяй лимон, куркума и джинджифил в храната.**

→ Естествени стимулатори на жлъчката и чернодробната функция.

През деня:

Пий вода редовно (30–40 мл/кг).

→ Водата е основният преносител на токсини, която ги извежда от организма.

Ограничи кафе, захар и млечни продукти.

→ Така ще дадеш възможност на ензимните системи да се възстановят.

Лека активност – разходки, стречинг, йога.

→ Активира лимфния поток и подобрява циркулацията.

Избягвай претоварване и негативни мисли.

→ Детоксът започва в ума – не само в черния дроб.

Вечер:

Пий чай от глухарче, коприва и мента.

→ Подготвя тялото за нощен детокс и подпомага бъбреците.

Лягай си преди 23:00 ч.

→ Черният дроб е най-активен между 23:00–03:00 ч.

Запиши как се чувстваш всеки ден

→ Следенето на симптомите и енергията, ще ти помогне да усетиш промяната и напредъка.

Ритуал за фазата

„Първите 10 дни са ново начало. Изчисти пространството – външно и вътрешно. Остави тялото да си поеме въздух.“

Цел на фазата: премахване на дразнители, това са храните, които причиняват възпалението по гастро-интестиналния тракт,, овладяване на симптомите (подуване/ газове/ неравномерна диария/ запазване на хидратация). Намаляване/ премахване на лекарствата, които натоварват допълнително пречистващите механизми на тялото.

Добавки, които включва:

- Пробиотик - 1 доза сутрин. Това е задължителен елемент при началото на детокса, за да се възстанови микробиома и да работи правилно.
- Фибри (растворими и неразтворими) — 10–20 г дневно
- Хлорела / Спирулина — 2–3 г дневно
- Омега 3 мастни киселини - 2-3 г дневно по време на храна. Помагат за намаляване на възпалението, като потискат именно тези медиатори (ейкозаноиди)
- Магнезиев цитрат — 200–300 mg/ден - вечерно време
Магнезиевият цитрат подпомага отпускането на мускулатурата на червата и подобрява перисталтиката, което улеснява естественото изчистване на токсини. Освен това намалява стреса и подпомага съня, което е ключово за възстановяването по време на детокс.
- Куркума - 500-1000 мг - разделена на 2 приема през деня и вечерта.


Хранене:

- Високо съдържание на фибри и зеленчуци
- Плодове с нисък гликемичен индекс (горски, зелена ябълка, киви)

- Белтъчен източник: риба, яйца, костен бульон
- Изключване на червено месо

Хранене — примерно меню. (Не е индивидуално !)

Късо варен (детокс бульон) - въвежда се в първите дни, защото е изключително важен за детокса.

 **Време: 30–60 минути**

- Цел: Подпомага **чернодробния детокс**, хидратация и минерален баланс.
- Състав: зеленчуци (целина, морков, лук, чесън, магданоз, куркума, дафинов лист), без кости.

 **Предимства:**

- Запазва витамини и електролити.
- Лесно смилаем, подходящ за първите дни (фаза 1 – изчистване).
- Не натоварва храносмилателната система.

 **Кога:**

Използвай го в **дни 1–10** – когато целта е да разтовариш организма и да активираш елиминационните органи (черен дроб, бъбреци, кожа).

Хранения: (избери една от опциите за всяко хранене)

Закуска — опции (избери 1)

1. Овесена каша със семена и плод (лесно усвоима)

- Овесени ядки — 50 гр
- Вода/бадемово мляко — 300 мл
- Ленено смляно — 10 гр
- Боровинки — 50 гр
- 1 мерителна лъжичка протеин на прах (без добавена захар) — ~20 г

2. Кисело мляко (растително или овче/козе за по-малко лактоза) + пробиотичен старт

- Кисело мляко до 2 % — 200 гр
- Нарязана круша — 80 гр
- Орехи — 15 гр

3. Зелен смути (ако подуването е силно, намали плод)

- Спанак — 40 гр
- Краставица — 80 гр
- Авокадо — 50 гр
- Протеин на прах — 1 доза
- Вода — 250–300 мл

Обяд — опции

1. Лека супа със спанак и зеленчуци

- Костен/пилешки бульон — 400 мл
- Спанак — 100 гр
- Морков — 60 гр
- Целина — 40 гр
- Киноа — 40 гр (сурово тегло)

2. Салата със зеленолистни и печена риба

- Риба (сьомга/пъстърва) — 120 гр
- Микс зелена салата — 120 гр
- Авокадо — 50 гр
- Зехтин — 1 ч.л.

3. Печени зеленчуци + хумус + киноа

- Печени тиквички/тиква — 200 гр
- Хумус — 50 гр
- Киноа — 50 гр (сурово тегло)

Следобедна закуска — опции

1. 30 гр бадем - суров + 1 зелена ябълка
2. Кисело мляко 100 гр до 2 % + 1 ч.л. ленено семе
3. Моркови нарязани 100 гр + 1 с.л. тахан

Вечеря — опции

1. Костен бульон 400 мл + зеленчуци 150 гр + Пилешко филе 100-150 гр
2. Зеленчуци на скара/ фурна (тиква/морков/червено цвекло/гъби/ броколи) 250 гр + салата 80 г + 1 бр яйце твърдо
3. Бяла риба по избор 120 гр + задушени броколи 150 г + 1 с.л. зехтин



Стоян Станков – магистър-фармацевт със специализация в храненето, персонален треньор и диетолог, помагач на хората да възстановят здравето и формата си.

ФАЗА 2: Дни 11–20 – Възстановяване и регенерация на ГИТ


ДНЕВНИ СЪВЕТИ:

Активен дренаж на лимфния поток и пречистване на кръвта.

Сутрин:

 **Вода с лимон + 1 щипка хималайска сол и магнезиев цитрат.**

→ Балансира минералите и подобрява клетъчната хидратация.

 **Пий чай от коприва, артишок или бял трън.**

→ Подпомага чернодробната детоксикация и извеждането на жлъчни отпадъци.

 **Тренировка със собствено тегло или кардио дейност.**

→ 30 мин тренировка с тежести или собствено тегло / кардио тренировка x3 седмично - 15-20 минути - нискоинтензивно (100-120 среден пулс).

Преди хранене:

 **Добави лимон, ябълков био оцет или горчиви билки (артишок, глухарче).**

→ Подпомагат черния дроб, храносмилателната система и жлъчния мехур.

 **Използвай куркума, джинджифил и чесън в готвенето.**

→ Намаляват възпалителните процеси в организма и подпомагат чернодробните ензими.

 **Избягвай глутен, алкохол, пържено и преработено месо (панирано, Мариново).**

→ Време е системата да се изчисти на клетъчно ниво, като се спрат вредните навици.

Box breathing (дишане на квадрат).

→ Контролирайки ритъма на дишане се активира парасимпатиковия дял и се потиска симпатиковия дял.

Линк към начина на изпълнение: [Клип с начин на изпълнение](#)

През деня:

 **2.5–3 литра вода дневно, разделени на малки количества.**

→ Оптимална хидратация за извеждане на токсини.

 **Фокус върху зеленолистни, кръстоцветни и фибри.**

→ Те имат роля в пречистването на червата.

 **Включи силови тренировки.**

→ Подпомага кожната елиминация на токсини.

 **Ограничи стимулите и шума.**

→ Централната нервна система също се нуждае от „дренаж“.

Вечер:

 **Чай от бял трън или корен от репей.**

→ Чернодробна поддръжка преди сън.

 **Запиши как се чувстваш всеки ден**

→ Следенето на симптомите и енергията, ще ти помогне да усетиш промяната и напредъка. Това важи за целия период на детокса.

 **Медитация, дълбоко дишане или леко разтягане.**

→ Успокоява нервната система и подобрява съня.

✨ Ритуал за фазата:

Тялото вече е в процес на истинско пречистване. Позволи си тишина, движение и дишане – това е естествената алхимия на обновлението.

Добавки, които се препоръчват:

- **L-глутамин** - 5 г. сутрин на гладно;
- **Алфа-липоева киселина (ALA)** — 200–400 mg. дневно;
- **НАС (N-ацетилцистеин)** — 600 mg. сутрин на гладно с лимон;
- **Есенциални аминокиселини** - 1 доза дневно - преди тренировка / след тренировка, ако не се тренира няма значение от времето на прием.
Витамин D3 + K2 — 2000 IU дневно - с храненето на закуска - само след кръвен тест за нивото на вит д3 в кръвта, при доказан дефицит!
Тук препоръчвам спрелят да бъде липозомен;
- **Пробиотик** - 1 доза сутрин. Това е задължителен елемент при началото на детокса, за да започне микробиомът да работи правилно;
- **Омега 3** - 2-3 г. дневно по време на хранене. Помага за намаляване на възпалителните процеси, като потискат именно тези медиатори (ейкозаноиди);
- **Магнезиев цитрат** — 200–300 mg./ден - вечерно време.
Магнезиевият цитрат подпомага отпускането на мускулатурата на червата и подобрява перисталтиката, което

улеснява естественото изчистване на токсини. Освен това, намалява стреса и подпомага съня, което е ключово за възстановяването по време на детокс;

- **Куркума** - 500-1000 мг. - разделена на 2 приема през деня и вечерта;

Хранене:

- Добавяне на повече зеленчуци, хлорофил, зелени смутита, включват се и месни продукти;
- Поддържане на нисък гликемичен товар;
- Без зърнени, захари и млечни храни;
- Включване на здравословни мазнини – зехтин, авокадо, ленено и конопено семе;
- **НОВО: Заменя се кратко варения с дълго варен - костен бульон редовно (2–3x седмично).**

Дълго варен (възстановяващ бульон / bone broth)

Време: **12–24 часа (на слаб огън).**

Цел: Възстановяване на **чревната лигавица, колагенови структури и минерален баланс.**

Състав: кости (пилешки, говежди или рибни), оцет, коренови зеленчуци, чесън, куркума, морска сол.

👉 Предимства:

- Богат на **глутамин, колаген, глицин, минерали, желатин;**
- Заздравява чревната стена („leaky gut“) и намалява възпалителните процеси в организма;

- Подпомага регенерацията на кожата, ставите и имунната система;

Примерни храненияя (избири една от опциите за всяко хранене).

Закуска:

1. Каша от елда — елда (сурова) 50 г., 1 с.л. ленено семе (10 г.), 1 ябълка - за предпочитане да е зелена;
2. Яйца на омлет (2 бр.) + спанак 50 г. + 30 г. българско сирене + ½ авокадо;
3. Зелено смути - 1 шепа спанак , ½ зелена ябълка , 1 малка краставица , 1 парче джинджифил , Сок от ½ лимон , 1 ч.л. ленено семе + 250 мл. вода или кокосова вода;

Обяд:

1. Костен бульон 300 мл + бяла риба - по избор 100 гр. + салата рукола 80 г + киноа - сурова 50 гр.;
2. Пилешко филе 120 г. + сладък картоф - печен 150 гр. + броколи 120 г.;
3. Тиквена супа 400 мл. + българско краве сирене 60 гр. + 1 пълнозърнеста филийка хляб;

Следобедно/междинно хранене:

1. Кисело зеле / туршия 50 г. + 10 гр. ленено семе или 1 шепа бадеми 20 гр.

2. Зелено смути с краставица и мента - $\frac{1}{2}$ краставица + рукола + $\frac{1}{2}$ зелена ябълка + 1–2 листа мента + 200 мл. минерална вода или кокосова вода;
3. Протеинов крем с кисело мляко - 100 гр. кисело мляко до 2 % + 1 мерителна лъжица протеин на прах + 20 г. бадеми + щипка канела за аромат;

Вечеря:

1. Парче бяла риба - соленоводна 120 гр. + 150 гр. задушени зеленчуци - моркови, тиквички, броколи, аспержи, карфиол 200 г.;
2. Пилешко филе с печени зеленчуци и киноа - 120 гр. пилешко филе + 150 гр. микс печени зеленчуци (морков, тиква, червено цвекло) + 30 гр. киноа (сурово тегло);
3. Костен бульон 300 мл. + 100 гр. пилешко филе

Задачи, които трябва да изпълните към Фаза 2.

- Включете 2х „ферментирани“ храни 2х дни седмично;
 - Готвене със солена вода (костни бульони) — 2х седмично;
 - Седмичен отчет:
→ Измерване на субективна енергия, подуване, качество на сън. Водете си дневник.
-



Стоян Станков – магистър-фармацевт със специализация в храненето, персонален треньор и диетолог, помагач на хората да възстановят здравето и формата си.

ФАЗА 3: Дни 21–30 – Оптимизация и поддръжка.

ДНЕВНИ СЪВЕТИ.

От детокс към начин на живот.

Сутрин:

 **Започни деня с 400 мл вода с няколко капки лимон.**

→ Активира черния дроб, стимулира храносмилането и подготвя тялото за детокс процесите през деня.

 **Добави 1 щипка хималайска сол или магнезиев цитрат във водата.**

→ Балансира електролитите, подобрява енергията и предотвратява сутрешната умора.

 **Изпий чаша топъл зелен чай, коприва или глухарче.**

→ Стимулира отделителната система и поддържа функцията на черния дроб и бъбреците.

Преди хранене:

Дишай дълбоко 2 минути преди всяко хранене.

→ Намалява стреса, повишава ензимната активност и подобрява усвояването на хранителните вещества.

Не яж, ако си емоционално напрегнат/а!

→ Детоксът е процес и на ума — стресът блокира черния дроб и нарушава храносмилането.

Добави лимонов сок или ябълков оцет в салатата.

→ Стимулира секрецията на жлъчка и ензими за разграждане на мазнините.

През деня:

Пий вода често, не наведнъж

→ 200–300 мл. на всеки 1–1.5 часа е оптимално. Хидратацията е ключова за извеждане на токсини от организма.

Яж бавно и дъвчи добре!

→ Подпомага работата на перисталтиката и панкреаса, предотвратява подуване и тежест в коремната област.

След всяко хранене – кратка разходка 5–10 минути.

→ Подпомага лимфния дренаж, перисталтиката и кръвообращението.

Избягвай излишни стимули – шум, новини, социални мрежи.

→ Нервната система трябва да почива, за да може тялото да се възстановява.

Реинтеграция на храната

→ Въвежда се един ден „реинтеграция“ седмично (постепено по-широк набор храни, като се включва по една различна храна всеки 2-3 дни, за да се проследи как се отразява).

Вечер:

🍷 **Последното хранене да е 2–3 часа преди сън.**

→ Намалява натоварването на черния дроб и подобрява нощната детоксикация.

🛀 **Вземи топъл душ или вана с английска сол.**

→ Стимулира отделянето на токсини през кожата и релаксира мускулите.

🌙 **Ограничи светлината и екраните 30–60 минути преди сън.**

→ Поддържа естествения ритъм на мелатонина и качеството на съня.

📝 **Запиши 1 нещо, за което си благодарен днес.**

→ Поддържа позитивен фокус и психоемоционален баланс по време на детокс процеса.

Финален чек: Сравнява се дневника от ден 1 и ден 30 — енергия, подуване, сън, транзит, килограми, мерки.

✨ **Малък ритуал за деня:**

„Дишай дълбоко, благодари на тялото си и си напомни, че пречистването е начин да му върнеш вниманието и любовта, които заслужава.“

! Допълнителни добавки, които може да закупят, ако се цели максимален ефект от режима:

- Мед от манука - 1 чаена лъжичка сутринта. Пие се от началото на детокса, може да се продължи дори, след като приключи протокола;
- Тинктура от прополис (билков магазин или аптека) - 20 капки сутринта на гладно. Може да се продължи и през цялата година;

Добавки, които се препоръчват:

- **L-карнитин / ацетил-L-карнитин** – 1000–1500 mg. сутрин, ако е тренировъчен ден 30 мин преди тренировка;
 - **CoQ10 (убихинол)** – 100 mg./ден;
 - **Витамин D3 + K2** – 2000 IU/ден (липозомен);
 - **Хидролизиран колаген + хиалурон + витамин С** – вечер преди сън x1 доза;
 - **Адаптогени:** Ашваганда, родиола, гъби рейши, левзея;
 - **Пробиотик:** Ако се чувствате по-добре, може да вземете пробиотик с по-малко на брой щамове. Дозировката остава 1 капсула/ саше сутрин;
 - **Магнезиев цитрат** - 200-300 mg. вечер;
-

Примерни храненияя (избири една от опциите за всяко хранене):

- Въвеждат се по-широк набор от храни: Бобови (малки порции), пълнозърнести, умерено червено месо (1× седмично), горчиви храни за жлъчка (рукола, цикория);
- Поддържащи вечери: Богати на фибри + лека протеинова порция;

Примерен ден:

Закуска:

1. Яйца на очи (2 яйца) + българско краве сирене 30 гр. + 1 филия ръжен /пълнозърнест хляб 40 гр.
2. Кисело мляко 200 г. (2%) + 1 ч.л. ленено семе + 50 гр. горски плодове + 1 с.л. фъстъчено или бадемово масло;
3. Зелено смути с краставица и мента - ½ краставица + рукола + ½ зелена ябълка + 1–2 листа мента + 200 мл. минерална вода или кокосова вода;

Обяд:

1. Телешко месо / кайма 120 гр. + зелена салата + зърна от нар 150 г. + 150 г. печен сладък картоф;
2. Пилешко филе 120 г. (печено/варено) + Печени тиквички и моркови 150 гр. + Киноа 50 г. - сурово тегло + 1 ч.л. зехтин;
3. Омлет с 3 цели яйца - М размер + 30 гр. българско сирене;

Следобед:

1. Протеинов шейк (20 г.) + 1 банан. / 1 доза Есенциални аминокиселини;
2. 100 г. кисело мляко (2%) + 1 ч.л. ленено семе + 20 г. сурови бадеми;
3. Зелено смути: спанак 50 г. + краставица 80 гр. + 1 ябълка + вода/ бадемова вода 250 мл. + 1 доза протеин;

Вечеря:

1. Голям зеленчуков микс 250–300 гр. + бяла риба / пилешко филе 100–120 гр. + 1 с.л. зехтин;
 2. Една купичка с боб – задължително приготвен с джоджен (мента), за да подобри храносмилането му + 1 филия пълнозърнест хляб;
 3. Една купичка с леща + 100 гр. зелена салата + 1 филия пълнозърнест хляб;
-

 Таблица: Съкратен вариант за нещата, които се правят или се пропускат по независещи причини.

Категория	Мерка	Конкретни насоки	Цел/ефект
1 Хранене	Изключване на храни, които е доказано, че предизвикват възпалителни процеси в организма.	Без глутен, мляко, захар, алкохол, преработени мазнини, кофеин.	Намалява натоварването на черен дроб и перисталтика.
	Повече зеленчуци, белтъчини и добри мазнини.	Варени, печени, на пара: Добави риба, яйца, зехтин, авокадо.	Стабилизира микробиома и кръвната захар.
	Включване фибри и пребиотици.	Ленено семе, цикория, артишок, аспержи, овес.	Подпомагат чревната флора и перисталтиката.

	Използвай лечебни бульони.	Зеленчуков (30–60 мин) и костен (12–24 ч.).	Минерали, колаген и глутамин за лигавицата.
2 Течности	35-40 мл вода на килограм телесно тегло.	Алкална, филтрирана или минерална; 1 чаша топла вода сутрин с лимон.	Хидратация и стимулиране на черния дроб.
	Детокс чайове	Според ефекта, които целите има таблица по-горе.	Подпомагат общата функция на тялото.
	Избягвайте газирани и подсладени напитки.	Дори „здравословните“ – натоварват черния дроб.	Предпазва от инсулинови пикове.
3 Дишане	Диафрагмално дишане (дни 1–10).	Има добавен клип, как се изпълнява по-горе.	Активира лимфния поток и успокоява.
	Box breathing (дни 11–20).	4-4-4-4 секунди.	Активира <i>vagus nerve</i> и подпомага храносмилането.
	Wim Hof дишане (дни 21–30).	30 дълбоки вдишвания + задържане.	Алкализира организма, стимулира митохондриите.
4 Физическа активност	Леки тренировки.	30–45 минути ходене, йога, стречинг.	Активира лимфния дренаж.
	Потене (сауна, вана, баня с морска сол).	2–3 пъти седмично.	Извежда токсини през кожата.

5 Добавки (по избор)	Добавки за чревно здраве.	Описани са по-горе.	Подобряват функцията на червата.
	Добавки за храносмилателна система.	Описани са по-горе.	Подобряват функцията на перисталтиката.
	Добавки за успокоение.	Описани са по-горе.	Подпомага успокоението и намаляването на стрес - кортизол.
	Добавки за чернодробна функция.	Описани са по-горе.	Подпомагат чернодробната функция.
6 Сън и възстановяване	7–9 ч. сън, без екрани 1 ч. преди лягане.	Оптимален циркаден ритъм.	Хормонален баланс, чернодробен детокс.
	Следобеден релакс / медитация.	10–15 минути.	Намалява кортизола.
7 Психика и стрес	Водене на дневник или journaling.	5 мин. сутрин и вечер.	Осъзнаване, освобождаване на напрежение.
	Ограничаване на негативен информационен поток.	Без социални мрежи след 20:00 ч.	Психичен детокс.
8 Мониторинг и обратна връзка	Измерване на тегло и обиколки.	На всеки 7 дни.	Следене на прогрес.




	Следене на изхождания, енергия, цвят и тонус на кожата.	Водене на дневник.	Оценка на ефекта върху храносмилането.
	Кръвни показатели (ако е възможно).	AST, ALT, феритин, CRP, серумна глюкоза.	Обективна оценка на детокс процеса.

[Линк към клип, в които има обяснение за всички добавки накратко.](#)

Списък с чайове, които може да включите - изберете 3, не е нужно всичко наведнъж, може с времето да включвате/ изключвате различни видове. Съветът ми е да се закупят от билкови магазини или от аптеки в насипен вариант, в краен случай на пакетчета.

№	Име на чая	Основни съставки	Основно действие
☀️ 1.	Чай за чернодробен детокс.	Бял трън, корен от глухарче, артишок, куркума, мента.	Стимулира детоксикацията и регенерацията на черния дроб.

 2.	Чай за бъбречна подкрепа.	Листа от бреза, хвоц, мечо грозде, царевична коса.	Подпомага елиминирането на излишни течности и токсини чрез урината.
 3.	Антиоксидантен чай.	Зелен чай, хибискус, шипка, кориандър, лимонова кора.	Неутрализира свободните радикали и подпомага клетъчното възстановяване.
 4.	Чай за храносмилателна регулация.	Джинджифил, лайка, копър, кори от портокал, мента.	Успокоява стомаха, намалява подуването и подпомага перисталтиката.
 5.	Чай за лимфен детокс.	Червен корен, ехинацея, коприва, глухарче, лимонова трева.	Стимулира лимфния поток и елиминирането на отпадни продукти.
 6.	Сутрешен метаболитен чай.	Зелен чай, джинджифил, лимон, канела, кайен пипер.	Активира метаболизма и засилва термогенезата.
 7.	Чай за черва и микробиом.	Лайка, ройбос, канела, корен от женско биле, семена от копър.	Успокоява лигавицата и подкрепя растежа на полезните бактерии.

 8.	Противовъзпалителен чай.	Куркума, джинджифил, розмарин, черен пипер, лимонова кора.	Намалява възпалението и подпомага функцията на черния дроб и ставите.
 9.	Вечерен релакс чай.	Маточина, валериана, лавандула, лайка, пасифлора.	Успокоява нервната система и подпомага съня по време на детокс.
 10.	Алкализиращ чай.	Коприва, люцерна, хлорела, лимонова трева, мента.	Намалява киселинността и поддържа електролитния баланс.

Чайовете може да се приемат по всяко време от деня, като е хубаво да има интервал от последното и следващото хранене, около 30-40 мин



Стоян Станков – магистър-фармацевт със специализация в храненето, персонален треньор и диетолог, помагач на хората да възстановят здравето и формата си.

Ако имате нужда от индивидуален план за детокс и метаболитно прочистване, съобразен с вашето тяло и цели, посетете моя уебсайт: <http://stankovfit.com>

