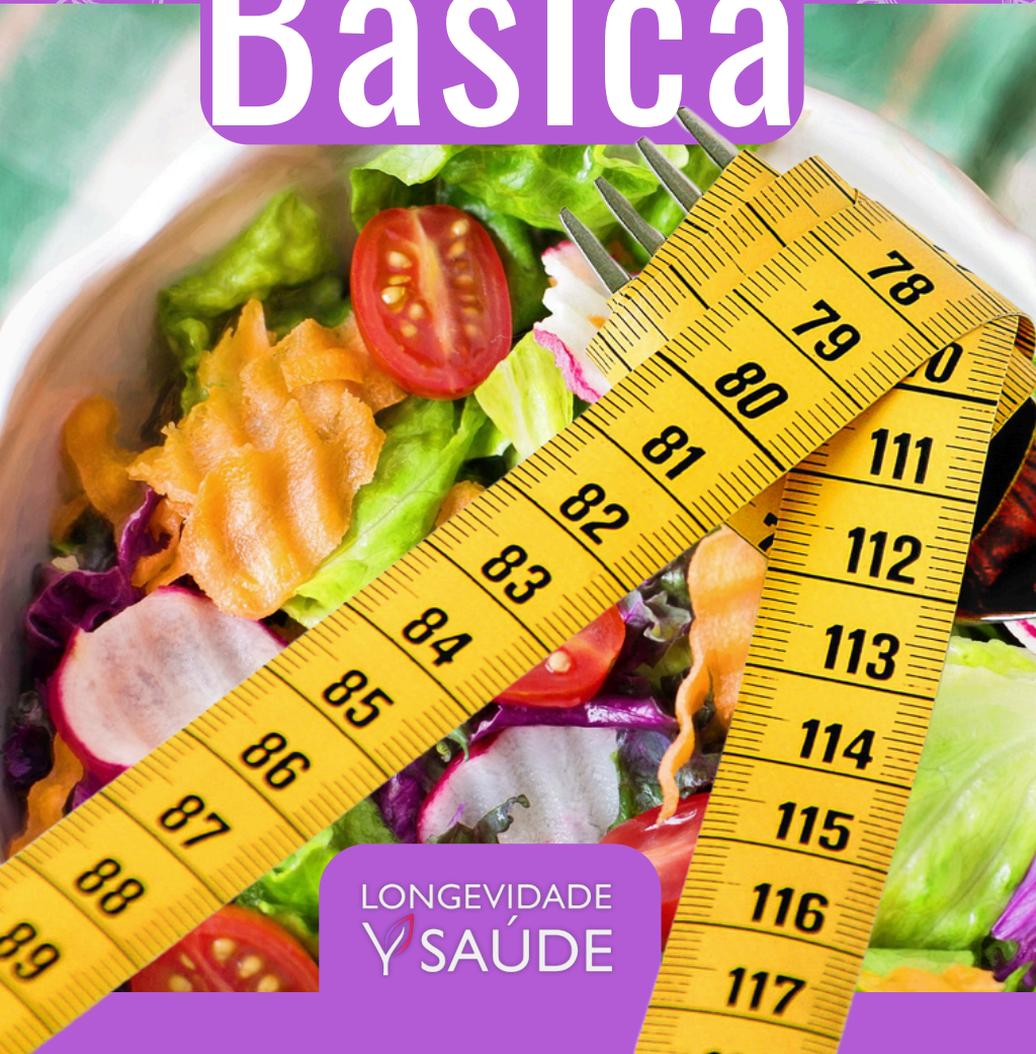


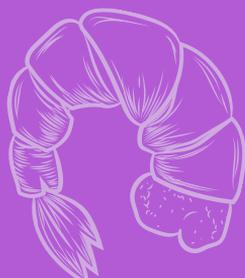
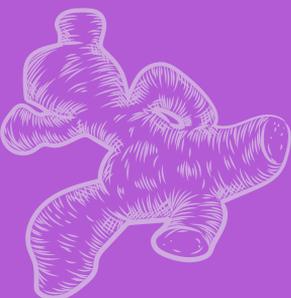
# DIETA **DETOX** Básica



LONGEVIDADE  
Y SAÚDE



# DIETA **DETOX** Básica



# LONGEVIDADE Y SAÚDE

## LONGEVIDADE Y SAÚDE

Práticas nutricionais específicas

(numerosas antogêneses foram descobertas recentemente, cogumelos, chá verde, certos condimentos, ervas usadas para cozinhar) e segundo, de tudo o que contribui para reduzir a inflamação, causa direta de crescimento de novos vasos.

Acesse nossas redes oficiais:

Youtube:

<https://www.youtube.com/@longevidadeysaude>

Facebook:

<https://www.facebook.com/longevidadeysaude>

Instagram:

[https://www.instagram.com/longevidade\\_y\\_saude](https://www.instagram.com/longevidade_y_saude)

TikTok:

[https://www.tiktok.com/@longevidade\\_y\\_sau?  
\\_t=8sNOha4eRxG&r=1](https://www.tiktok.com/@longevidade_y_sau?t=8sNOha4eRxG&r=1)

# ÍNDICE



|   |    |
|---|----|
| Capítulo 1: Dieta Detox - Uma Compreensão Básica  | 8  |
| Desintoxicação ocorre em nossos corpos diariamente  | 9  |
| Legumes frescos também são ótimos na dieta Detox  | 11 |
| Beba muita água   | 11 |
| Um plano de dieta simples de desintoxicação   | 12 |
| Capítulo 2: Benefícios do desintoxicante para fitness e saúde                               | 14 |
| Parece ser um pouco nojento quando você está desintoxicando ou limpando                     | 15 |
| Existem órgãos específicos no seu corpo que lidam com o gerenciamento de resíduos celulares | 16 |
| Exercício regular de caminhada  | 18 |
| Beba bastante água com limão  | 18 |
| Capítulo 3: Desintoxique seu caminho para a saúde e a beleza                                | 19 |
| Um fim de semana "Me-Time"  | 22 |
| Beba muita água o dia inteiro   | 20 |
| Seque-se e vista-se calorosamente para dormir   | 23 |
| Capítulo 4: Por que e como a desintoxicação ajuda na saúde geral                            | 24 |
| Os níveis de toxinas estão aumentando a taxas alarmantes no dia-a-dia                       | 25 |
| Para ajudar a alcançar uma saúde melhor, é importante, portanto (...)                       | 26 |
| Uma medida mais drástica de limpar seu corpo é fazer jejum completo                         | 26 |
| Capítulo 5: Sentindo-se lento?  | 28 |

# ÍNDICE



|   |    |
|---|----|
| Não encontrar a causa e o tratamento subjacentes pode ser um risco para sua saúde ..... | 29 |
| Aqui estão algumas das causas da lentidão .....   | 30 |
| Lidar com parasitas .....   | 33 |
| Indicadores de cor de água para desintoxicação de órgãos corporais .....                | 37 |
| Ajude a tirar esse sentimento lento e fatigado .....                                    | 37 |
| <br>  |    |
| Capítulo 6: Diferentes Desintoxicantes de Limpeza .....                                 | 38 |
| Limpeza do cólon .....  | 39 |
| Limpeza de Rins .....   | 40 |
| Limpeza do fígado .....   | 41 |
| Limpeza pulmonar .....  | 41 |
| Limpeza de pele .....   | 41 |
| “Limpo” e funcionando sem problemas .....   | 42 |
| <br>  |    |
| Capítulo 7: Idéias de dieta de desintoxicação .....                                     | 43 |
| Existem vários tipos de dietas de desintoxicação .....                                  | 44 |
| Um cardápio de exemplo de uma dieta de desintoxicação .....                             | 45 |
| NO ACORDAR .....  | 46 |
| CAFÉ DA MANHÃ .....   | 46 |
| LANCHE .....  | 46 |
| ALMOÇO .....  | 46 |
| LANCHE .....  | 46 |
| JANTAR .....  | 47 |
| ANTES DE DORMIR .....   | 47 |
| <br>  |    |
| Capítulo 8: Um plano adicional de dieta fantástica para desintoxicação .....            | 48 |
| Um plano de dieta de desintoxicação não tem como objetivo a perda de peso .....         | 49 |

# ÍNDICE



|   |    |
|---|----|
| Dieta geral de desintoxicação - O plano de dieta de desintoxicação                          |    |
| 24 horas  | 50 |
| MANHÃ   | 51 |
| Capítulo 9: Desintoxique seu corpo  | 53 |
| Desintoxique seu corpo e construa seu sistema imunológico com<br>dieta, ervas e suplementos | 54 |
| Dê um passo para trás no tempo  | 55 |
| Hoje estamos severamente carecendo de nutrientes  | 55 |
| Existem várias coisas que você pode fazer para desfazer a toxicidade                        | 56 |
| Banhos quentes ou sauna   | 56 |
| Chá de ervas  | 57 |
| Sucos de frutas e legumes   | 57 |
| Capítulo 10: Dores de cabeça? Cansado? Desintoxicação à base de<br>plantas hoje!            | 59 |
| A lista curta "Dis-Ease"  | 60 |
| Desintoxicação ao resgate   | 60 |
| Benefícios de uma dieta de desintoxicação   | 61 |
| Detox Hot Tips  | 62 |
| Desintoxicação Mente-Corpo:   | 62 |
| Capítulo 11: Dieta Detox - Jejum de Sucos   | 64 |
| Você está estressado devido à sobrecarga?   | 65 |
| Um jejum prolongado (mais de 3 dias)  | 66 |
| Combinações de Frutas e Vegetais Gostos e Deliciosos  | 67 |
| Como suco para suco de jejum?   | 67 |
| Capítulo 12: Dieta Detox - 8 benefícios para o jejum de sucos                               | 68 |
| Há muitos benefícios no suco, especialmente se você mesmo<br>os preparar:                   | 69 |

# ÍNDICE



|   |    |
|---|----|
| Capítulo 13: Dieta Detox - Experimente estas excelentes receitas de jejum de suco   | 72 |
| Tudo o que é necessário é adicionalmente um espremedor!                             | 73 |
| Se você é iniciante   | 74 |
| Receita 1: Combinação de Suco de Vegetais   | 75 |
| Receita 2: Suco de Cenoura e Maçã   | 76 |
| Receita 3: Suco de Cenoura e Vegetal  | 77 |
| Receita 4: Suco de Pêssego  | 78 |
| Capítulo 14: Prevenir o câncer através de uma dieta de desintoxicação               | 79 |
| Obter câncer é muito comum hoje em dia  | 80 |
| Para tratar e prevenir o câncer, novas ideias estão sendo lançadas todos os dias    | 80 |
| É possível prevenir o câncer se você mantiver seu corpo saudável e livre de toxinas | 81 |
| Exercício   | 81 |
| Uma dieta de desintoxicação   | 82 |
| Capítulo 15: Quais são os efeitos colaterais de uma desintoxicação?                 | 83 |
| Nossos corpos são capazes de desintoxicar produtos químicos sem ajuda               | 84 |
| Carga tóxica ou carga corporal  | 84 |
| Efeitos colaterais de desintoxicação  | 85 |
| Fruta fresca  | 86 |
| Capítulo 16: Consiga um novinho em folha, limpo por dentro!                         | 87 |
| Questões socioeconômicas graves?  | 88 |
| Degeneração da saúde nos EUA  | 88 |
| Os efeitos nocivos da sobrevivência em Junk Foods                                   | 89 |
| A relevância da desintoxicação do cólon   | 90 |
| A limpeza regular do cólon garante um bem-estar geral                               | 91 |
| Devorando-se com fast foods e milk-shakes   | 91 |



# CAPÍTULO 1:

## DIETA DETOX UMA COMPREENSÃO BÁSICA

# DESINTOXICAÇÃO OCORRE EM NOSSOS CORPOS DIARIAMENTE

Nossos órgãos internos, cólon, fígado e intestino, ajudam nosso corpo a eliminar matéria tóxica e prejudicial de nossas correntes sanguínea e tecido. Muitas vezes, nossos sistemas ficam sobrecarregados com resíduos.

O próprio ar que respiramos e todos os seus poluentes se acumulam em nossos corpos. Os alimentos processados em excesso e os poluentes ambientais de hoje podem facilmente sobrecarregar nossos delicados sistemas e causar a acumulação de matéria tóxica em nossos corpos.

Dietas de desintoxicação são projetadas para ajudar seu corpo a se livrar do acúmulo de matéria tóxica e a perder peso. Se você se sentir lento, tiver resfriados frequentes, problemas digestivos ou simplesmente não estiver se sentindo bem, você pode ter um problema de toxicidade. Uma dieta de desintoxicação irá ajudá-lo a limpar a matéria prejudicial do seu corpo e perder peso.

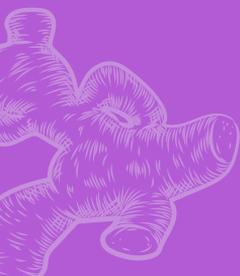


Uma dieta de desintoxicação ajudará seu corpo, aumentando a resistência e a energia, facilitando o processo digestivo. Isso ajudará a aumentar a clareza mental e diminuir as alergias.

A maioria das dietas de desintoxicação não envolve alimentos estranhos ou prejudiciais à saúde, simplesmente alimentos frescos e integrais, como frutas e legumes.

Coma muita fruta fresca, exceto toranja. As enzimas da toranja interferem no funcionamento adequado das enzimas no fígado, portanto não devem ser usadas durante dietas de desintoxicação.

Toranjias não devem ser consumidas durante os programas de desintoxicação, mas são ótimas para qualquer outro momento.



## LEGUMES FRESCOS TAMBÉM SÃO ÓTIMOS NA DIETA DETOX

Os melhores vegetais para desintoxicar são brócolis, alho, alcachofra, beterraba, couve-flor e vegetais vermelhos e verdes. Evite produtos de milho, pois o milho geralmente contém alérgenos.

O arroz também é aceitável em uma dieta de desintoxicação, e os feijões, nozes e sementes também são ótimos.

## BEBA MUITA ÁGUA

Você precisa de cerca de 6 a 8 copos por dia para ajudar o corpo a eliminar as toxinas. Um corpo hidratado ajuda os órgãos do corpo a funcionar da maneira ideal.

Beba bastante água pura e cristalina...  
O mais puro possível.

## UM PLANO DE DIETA SIMPLES DE DESINTOXICAÇÃO

Um plano de dieta simples de desintoxicação pode envolver apenas ficar fora da carne por alguns dias. Para um plano mais detalhado, consulte um profissional sobre o que comer para cada refeição durante o período de desintoxicação.

Fique longe de carnes durante o seu programa de desintoxicação. Usar um plano de dieta de desintoxicação pode ajudar a maximizar sua saúde, reduzir seu peso e ajudá-lo a se sentir mais energético e descansado.

A pura verdade, no que diz respeito à desintoxicação do corpo de uma clínica ou mesmo de um SPA, é que isso custará uma quantia justa de dinheiro. De fato, uma estada em uma clínica de desintoxicação pode chegar a dez mil dólares, dependendo dos métodos e tratamentos utilizados. Portanto, em vez de gastar tanto dinheiro em uma clínica ou mesmo em um SPA,

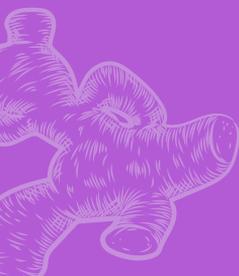


a maioria das pessoas prefere a desintoxicação em casa como uma solução alternativa e eficaz, barata e que também faz o trabalho.

Desintoxicação simples em casa significa controlar o que você come e bebe. Felizmente, não é um processo muito exigente, pois não há procedimentos médicos envolvidos.

No entanto, a desintoxicação em casa permite que o corpo seja limpo e, ao consumir dietas especiais e complementando-as com terapias naturais, você pode experimentar vários benefícios enquanto não há efeitos colaterais com que se preocupar.

Tente uma dieta de desintoxicação por alguns dias. Você ficará surpreso com o quanto mais leve se sentirá!





# CAPÍTULO 2: BENEFÍCIOS DO DESINTOXICANTE PARA FITNESS E SAÚDE

## PARECE SER UM POUCO NOJENTO QUANDO VOCÊ ESTÁ DESINTOXICANDO OU LIMPANDO

Seu corpo mostra alguns sinais de que você acumulou toxinas. Essas toxinas podem afetar a aptidão e a saúde de todo o corpo. Há momentos em que você se sente lento e sente o estresse.

Seu corpo pode sofrer dores contínuas, diarreia, constipação e sensação de falta de jeito. O rápido ganho de peso e a incapacidade de perder o excesso de peso também podem ser sinais de toxinas no organismo.

Além disso, as toxinas encontradas no corpo são encontradas e armazenadas nas células adiposas. Para os americanos que estão comendo a dieta americana habitual, uma pessoa pode eventualmente consumir 70 trilhões de latas de lixo para cada célula!

Ao desintoxicar seu corpo e limpar o lixo indesejado de suas células, você deve prestar atenção aos seus órgãos de eliminação.

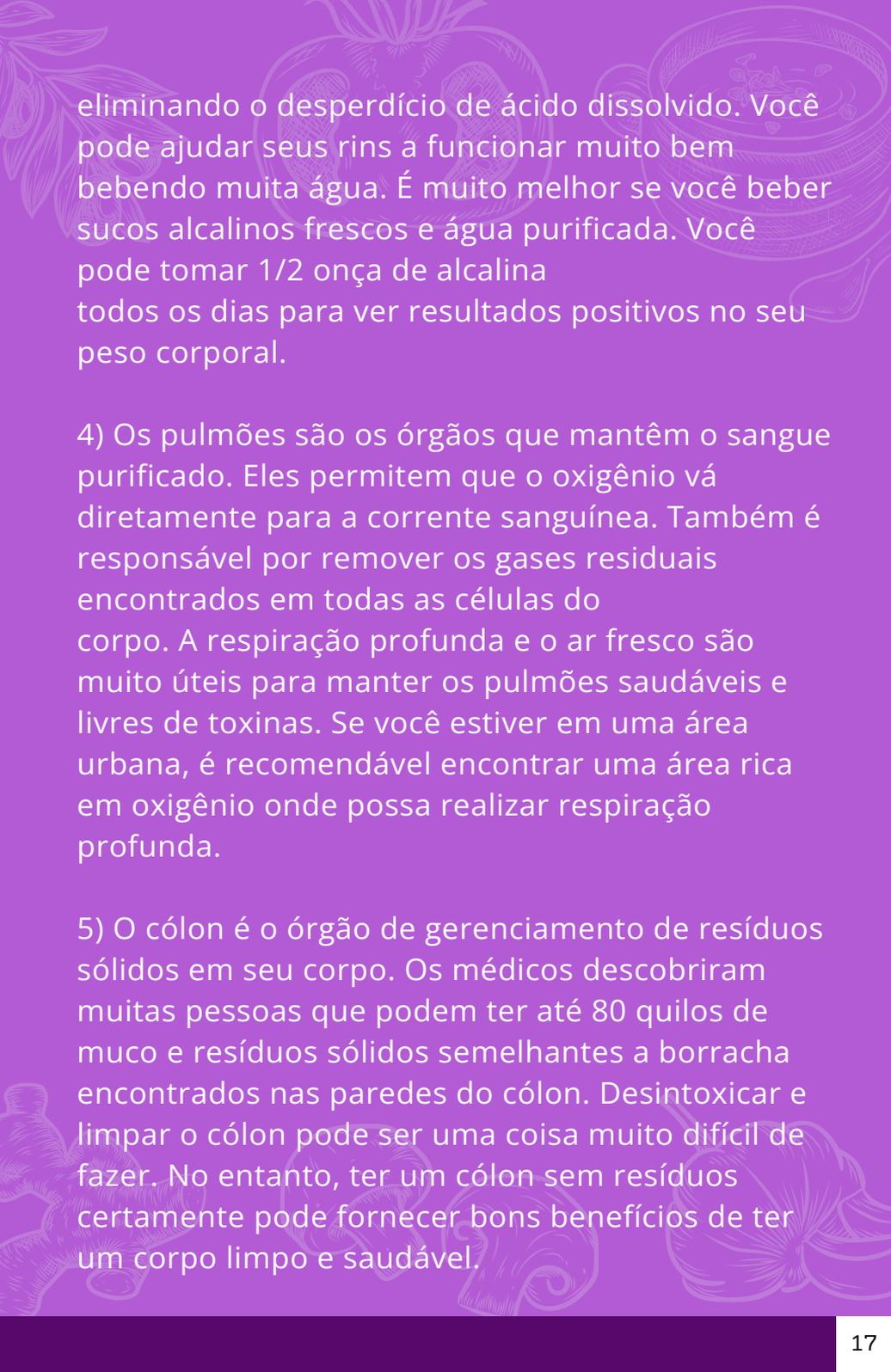
## EXISTEM ÓRGÃOS ESPECÍFICOS NO SEU CORPO QUE LIDAM COM O GERENCIAMENTO DE RESÍDUOS CELULARES

Esses órgãos desempenham um papel importante no processo de desintoxicação para um corpo saudável e em forma.

1) Seu fígado é o órgão que recicla os produtos químicos indesejados no corpo. Ele separa as toxinas e as envia ao órgão adequado para eliminação, durante o processo de circulação. Os principais órgãos de eliminação farão backup do fígado para onde essas toxinas serão armazenadas e depois eliminadas.

2) As glândulas linfáticas também desempenham um papel importante na eliminação das toxinas. Uma rede de tubos traz o excesso de resíduos das células do corpo para os órgãos eliminadores finais. O apêndice, timo, amígdala e baço são as principais glândulas linfáticas que ajudam os principais órgãos do corpo na limpeza e desintoxicação.

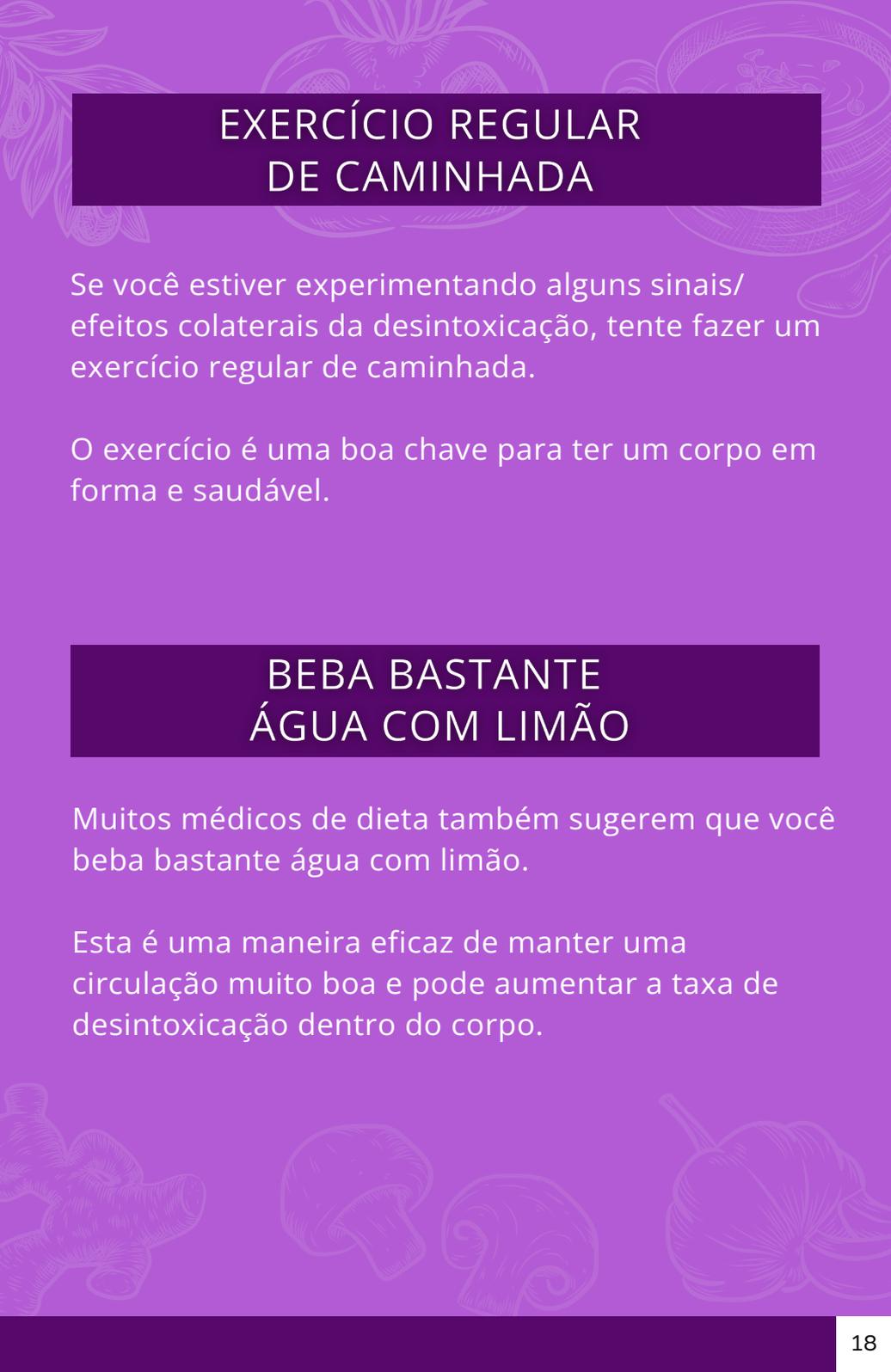
3) Os rins ajudam no gerenciamento da água do corpo. Eles são os que mantêm a boa química do sangue alcalino,



eliminando o desperdício de ácido dissolvido. Você pode ajudar seus rins a funcionar muito bem bebendo muita água. É muito melhor se você beber sucos alcalinos frescos e água purificada. Você pode tomar 1/2 onça de alcalina todos os dias para ver resultados positivos no seu peso corporal.

4) Os pulmões são os órgãos que mantêm o sangue purificado. Eles permitem que o oxigênio vá diretamente para a corrente sanguínea. Também é responsável por remover os gases residuais encontrados em todas as células do corpo. A respiração profunda e o ar fresco são muito úteis para manter os pulmões saudáveis e livres de toxinas. Se você estiver em uma área urbana, é recomendável encontrar uma área rica em oxigênio onde possa realizar respiração profunda.

5) O cólon é o órgão de gerenciamento de resíduos sólidos em seu corpo. Os médicos descobriram muitas pessoas que podem ter até 80 quilos de muco e resíduos sólidos semelhantes a borracha encontrados nas paredes do cólon. Desintoxicar e limpar o cólon pode ser uma coisa muito difícil de fazer. No entanto, ter um cólon sem resíduos certamente pode fornecer bons benefícios de ter um corpo limpo e saudável.



## EXERCÍCIO REGULAR DE CAMINHADA

Se você estiver experimentando alguns sinais/ efeitos colaterais da desintoxicação, tente fazer um exercício regular de caminhada.

O exercício é uma boa chave para ter um corpo em forma e saudável.

## BEBA BASTANTE ÁGUA COM LIMÃO

Muitos médicos de dieta também sugerem que você beba bastante água com limão.

Esta é uma maneira eficaz de manter uma circulação muito boa e pode aumentar a taxa de desintoxicação dentro do corpo.



# CAPÍTULO 3:

DESINTOXIQUE SEU CAMINHO  
PARA A SAÚDE E A BELEZA

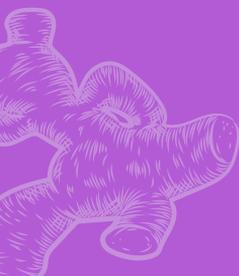


Onde está esse produto maravilhoso que poderia reviver você? Quantas vezes seu cérebro se sentiu tão lento que você nem consegue pensar com clareza?

Quantas vezes você já se sentiu tão cansado que até subir um único lance de escadas exige muito de você? Ou o que dizer daqueles momentos em que você se sentiu tão "despretensioso" que nem sua melhor roupa consegue melhorar seu humor?

Você tentou todos os truques conhecidos para se manter em forma e vasculhou todas as prateleiras do corredor de saúde e beleza em busca desse maravilhoso produto que poderia reviver você - mas ainda sem sucesso.

Por que não tentar olhar para casa e a seção de produtos do seu supermercado?





Do que estou falando? Eu estou falando sobre desintoxicação.

Desintoxicação não é apenas suar baldes no chão do ginásio, ou morrer de fome!  
É uma abordagem holística à saúde e beleza.

Abrange tudo, desde dieta e condicionamento físico até sua sensação de bem-estar. Experimente por um fim de semana e comece a nova semana com um renovado e mais revivido.

É possível desintoxicar seu caminho para a saúde e a beleza com algumas coisas que você pode encontrar convenientemente em sua casa.

Com uma bucha ou pincel, velas perfumadas, óleos aromáticos, chá de ervas e um fim de semana grátis, você me espera, você está pronto para rejuvenescer e renovar-se.



## UM FIM DE SEMANA "ME-TIME"

Comece na sexta-feira:

Coma leve (pense em saladas e frutas).

Pense salada e frutas!

## BEBA MUITA ÁGUA O DIA INTEIRO

À noite, massageie-se lentamente com uma bucha ou escova com movimentos lentos e longos. Mova-se em uma direção: para cima e em direção à virilha. Refresque-se com chá ou água e depois mergulhe em um banho de água morna e gotas de óleo de banho aromático.

Acenda algumas velas perfumadas enquanto adiciona água fria gradualmente em meia hora, até que o banho se torne um pouco frio. Este é o começo de sua nova rotina de saúde e beleza. Este processo é feito para a estimulação dos vasos sanguíneos.

# SEQUE-SE E VISTA-SE CALOROSAMENTE PARA DORMIR

## **Comece no dia seguinte:**

Beba água quente com limão. Dê um passeio enquanto respira profundamente. Faça um banho de vapor ou nade.

Você também pode pedir uma massagem ao seu parceiro ou terapeuta. Novamente, encerre seu regime de desintoxicação de saúde e beleza com uma escova de massagem a seco e um banho. Passe o seu domingo fazendo todo o processo, mas adicione outro.

## **Atividade:**

Faça uma lista de pessoas ou coisas, como o seu trabalho, que são tóxicas para você. Avalie como você deve lidar com eles para diminuir seu efeito tóxico. Depois disso, mime-se ou faça exercícios de meditação. Lembre-se, no entanto, de que você pode sentir sudorese excessiva, dores de cabeça leves e erupções cutâneas. Estes são sinais de que seu corpo está liberando toxinas e que são temporárias. Desintoxicar é eficaz, seguro e barato o suficiente para fazer parte de sua rotina semanal de saúde e beleza. Lembre-se de evitar isso durante o período, a gravidez e a doença. Por fim, converse com seu médico se encontrar algum problema ao desintoxicar.



# CAPÍTULO 4:

## POR QUE E COMO A DESINTOXICAÇÃO AJUDA NA SAÚDE GERAL

## OS NÍVEIS DE TOXINAS ESTÃO AUMENTANDO A TAXAS ALARMANTES NO DIA-A-DIA

Basta considerar o número crescente de problemas de saúde (como câncer, doenças cardiovasculares, obesidade, dores de cabeça, fadiga, tosse persistente, constipação, alergias etc.) no mundo de hoje. As toxinas existem tanto externamente (fora do nosso corpo) quanto internamente (dentro do nosso corpo) Através dos alimentos, as toxinas existem quando existem produtos químicos, pesticidas, aditivos alimentares ou drogas. Através do meio ambiente, a poluição do ar e da água são as principais áreas de toxinas. Recebemos essas toxinas externas quando comemos, respiramos ou tocamos.

Internamente, nosso corpo produz toxinas como uma função diária normal. Por exemplo, suar e limpar nossos intestinos são importantes funções eliminatórias. Um corpo se decompõe quando não consegue lidar bem com os processos eliminatórios normais, devido a uma sobrecarga de toxinas. Também é quando o corpo se torna suscetível a bactérias, leveduras e parasitas que entram nele. Os resultados são infecções e doenças e a incapacidade do organismo de lidar.

## PARA AJUDAR A ALCANÇAR UMA SAÚDE MELHOR, É IMPORTANTE, PORTANTO, DESINTOXICAR E LIMPAR

Quanto você deseja desintoxicar é realmente dependente de si mesmo e quão “limpo” você quer que seu corpo seja. De fato, qualquer alteração simples em sua dieta que impeça e limpe o acúmulo de toxinas é útil. Por exemplo, beber oito copos de água filtrada é algo fácil que você pode fazer diariamente.

Outras mudanças em sua dieta, como comer mais vegetais verdes e folhosos e alimentos ricos em fibras, também podem ser feitas. As alfaces são uma “maravilha” verde, cheia de nutrientes. Coma muitas saladas!

## UMA MEDIDA MAIS DRÁSTICA DE LIMPAR SEU CORPO É FAZER JEJUM COMPLETO



O jejum completo ajuda a dar aos órgãos do corpo um descanso muito necessário. De fato, Hipócrates (o "Pai da Medicina Moderna") acreditava que o corpo precisa não apenas de descanso físico, mas também de descanso químico.

O descanso químico refere-se à retenção de alimentos, dando assim aos órgãos do corpo a oportunidade de descarregar os resíduos acumulados e, assim, limpar-se.

No entanto, antes de iniciar qualquer regime sério de desintoxicação ou limpeza, é aconselhável procurar aconselhamento profissional.

A desintoxicação excessiva também pode ocorrer em alguns casos, quando algumas pessoas vão a extremos e os nutrientes essenciais do corpo são perdidos.





# CAPÍTULO 5:

SENTINDO - SE  
LENTO?

## AQUI ESTÃO ALGUMAS DAS CAUSAS DA LENTIDÃO

Eu arriscaria adivinhar que a maioria da população se sente um pouco lenta regularmente. Se alguém passar por essa condição por um longo tempo, pode parecer que isso se tornou uma situação normal para você e você se acostuma.

Mas não encontrar a causa e o tratamento subjacentes pode ser um risco para sua saúde. Se você está se sentindo lento, é um sinal de alerta de que algo não está certo e uma investigação imediata é necessária, quanto à causa.

Pode haver muitos motivos diferentes para essa condição. Muitas das coisas que fazemos diariamente envenenam absolutamente nosso sistema. Se você é fumante, definitivamente precisa desintoxicar. À medida que o tempo passa com muitos ou vários programas de desintoxicação, você pode descobrir que chegou a um ponto em que pode sair mais facilmente.

# NÃO ENCONTRAR A CAUSA E O TRATAMENTO SUBJACENTES PODE SER UM RISCO PARA SUA SAÚDE

1) A dieta é de grande importância. Com todos os pesticidas e produtos químicos em nossos alimentos hoje e o solo com deficiência de nutrientes, pode ser difícil obter os nutrientes de que precisamos para viver uma vida saudável. É possível recuperar a boa saúde, alterando sua dieta para comer alimentos orgânicos, que incluem mais frutas e vegetais crus e menos alimentos cozidos e produtos açucarados.

Você pode considerar bons suplementos para obter nutrientes que de outra forma não obteria. Você pode argumentar que os alimentos orgânicos são muito caros, mas considere isso; você pode economizar alguns dólares em alimentos embalados mais baratos que podem ser carregados com conservantes, nitratos etc., mas quanto vale sua saúde?

Quanto tempo você espera que seu corpo funcione corretamente se você colocar combustível degradado nele? Você viu o que isso pode fazer com um carro.



Também é assim com o seu corpo. Se você olhar de perto as celebridades com aparência saudável que estão em boa forma, elas têm um segredo que você não tem. Como sua renda depende de sua personalidade e boa aparência, eles são forçados a renunciar às dietas habituais do americano médio. Eles se exercitam, comem porções menores e incluem muito mais alimentos crus, além de beberem muita água e isso traz à tona o próximo assunto.

2) Desidratação! Cerca de 80% dos americanos são semi-desidratados e nem sabem disso. Sem esse líquido precioso, nossos corpos (que são 2/3 da água) não podem funcionar corretamente. Desidratação por si só pode torná-lo lento.

Se você está desidratado, isso significa que o nível da água em seu corpo está abaixo do normal para o funcionamento adequado. O tratamento para isso é aumentar a ingestão de líquidos.





O melhor é apenas água pura, cerca de 8 xícaras por dia. Se beber muita água parecer muito difícil, você poderá aumentar a ingestão de água com chás verdes ou de ervas.

Esses chás têm um efeito benéfico, além de aumentar a ingestão de água; eles também fornecem antioxidantes que ajudam seu sistema imunológico. Então beba e se sinta melhor!

3) Devido à má alimentação, falta de exercício, vírus, bactérias e parasitas, podem ocorrer problemas digestivos.

Aqui temos uma série de problemas para resolver. Se seu corpo é tóxico, seu fígado e rins podem estar sobrecarregados. Você pode lidar com muito disso com uma limpeza de fígado e rim.



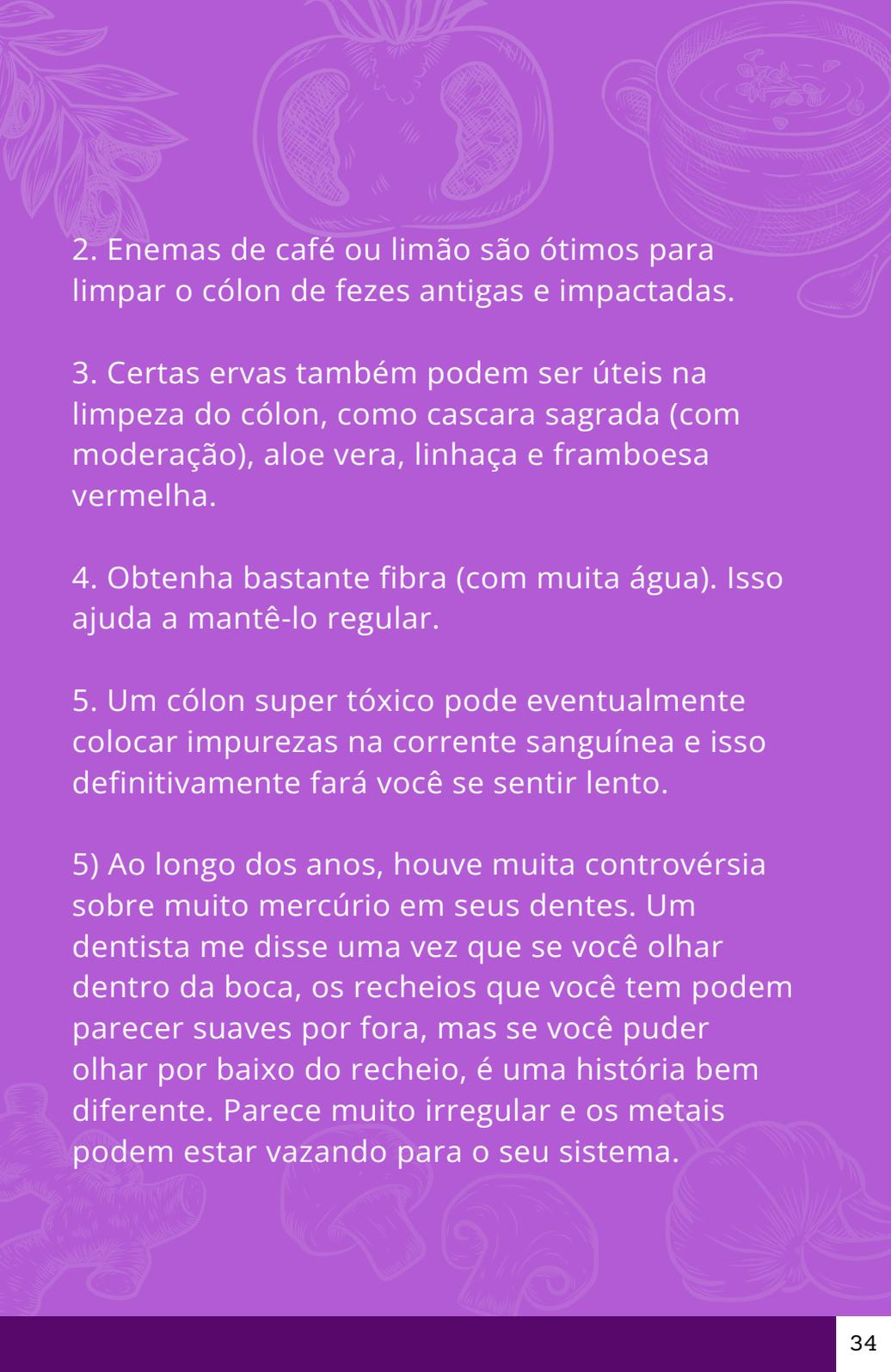
## LIDAR COM PARASITAS

Parasitas podem residir em qualquer órgão importante do corpo e causar mais problemas do que apenas lentidão. Lide com a infestação de parasitas primeiro, possivelmente usando uma solução à base de plantas encontrada em sua loja de alimentos naturais, seguida de uma limpeza nos rins e, em seguida, uma limpeza no fígado e no cólon. Este é um curso recomendado pela Dra. Hulda Clark. Existem muitas limpezas diferentes que você pode fazer.

Para encontrar o que é certo para você, acesse online e digite limpeza de fígado ou rim e verifique cuidadosamente o que é certo para você.

4) Outras maneiras de desintoxicar são jejum e enemas.

1. O jejum é uma técnica de cura natural de séculos de idade que funciona muito bem quando feita corretamente.



2. Enemas de café ou limão são ótimos para limpar o cólon de fezes antigas e impactadas.

3. Certas ervas também podem ser úteis na limpeza do cólon, como cascara sagrada (com moderação), aloe vera, linhaça e framboesa vermelha.

4. Obtenha bastante fibra (com muita água). Isso ajuda a mantê-lo regular.

5. Um cólon super tóxico pode eventualmente colocar impurezas na corrente sanguínea e isso definitivamente fará você se sentir lento.

5) Ao longo dos anos, houve muita controvérsia sobre muito mercúrio em seus dentes. Um dentista me disse uma vez que se você olhar dentro da boca, os recheios que você tem podem parecer suaves por fora, mas se você puder olhar por baixo do recheio, é uma história bem diferente. Parece muito irregular e os metais podem estar vazando para o seu sistema.



O mercúrio no sistema é o metal não radioativo mais tóxico do corpo e cerca de metade dos recheios de prata são mercúrio. Uma variedade de problemas de saúde pode ocorrer, como danos cerebrais, renais e pulmonares, e foi associada ao autismo. Você pode testar a toxicidade do metal por meio de análises de cabelo e urina.

Se você for positivo, considere removê-los e substituí-los por recheios de ouro. Mesmo após a substituição, no entanto, pode levar meses para o corpo excretar essas toxinas.

Faça sua pesquisa e encontre um dentista com uma excelente reputação, que fez recheios de reposição.

(Para um boato interessante, um amigo me disse que sua mãe sofria dores de cabeça há 20 anos e, depois de substituir todos os recheios, ela não tinha mais dores de cabeça).





6) Uma tecnologia relativamente nova surgiu para desintoxicar o corpo, e isso é com um banho de pés iônico. Você coloca os pés em uma banheira de água morna com um pouco de sal marinho. Os passeios de pés iônicos funcionam enviando uma pequena corrente que entra em um circuito pelo corpo e gera íons carregados positivamente.

A alta concentração do campo iônico se liga às toxinas carregadas negativamente, neutralizando-as, e o corpo é capaz de descartá-las através dos aproximadamente 2000 poros que estão na parte inferior dos pés.

Você pode experimentar o equilíbrio ácido-alcalino-ph correto conforme a natureza. É indolor e leva cerca de 30 minutos. A água mudará de cor de acordo com a toxicidade do corpo e também por quão dura ou macia a água é, onde quer que você esteja, geograficamente.



## INDICADORES DE COR DE ÁGUA PARA DESINTOXICAÇÃO DE ÓRGÃOS CORPORAIS

- Preto ou marrom, o fígado.
- Laranja; as articulações.
- Verde escuro; a vesícula biliar.
- Verde amarelado; os rins ou aparelho urinário.
- Espuma branca; os gânglios linfáticos drenando.
- Manchas vermelhas; material de coágulo sanguíneo.
- Manchas pretas; metais pesados.

Além disso, foram realizados estudos independentes que mostram os níveis de muco, metais pesados e gordura na água após 30 minutos.

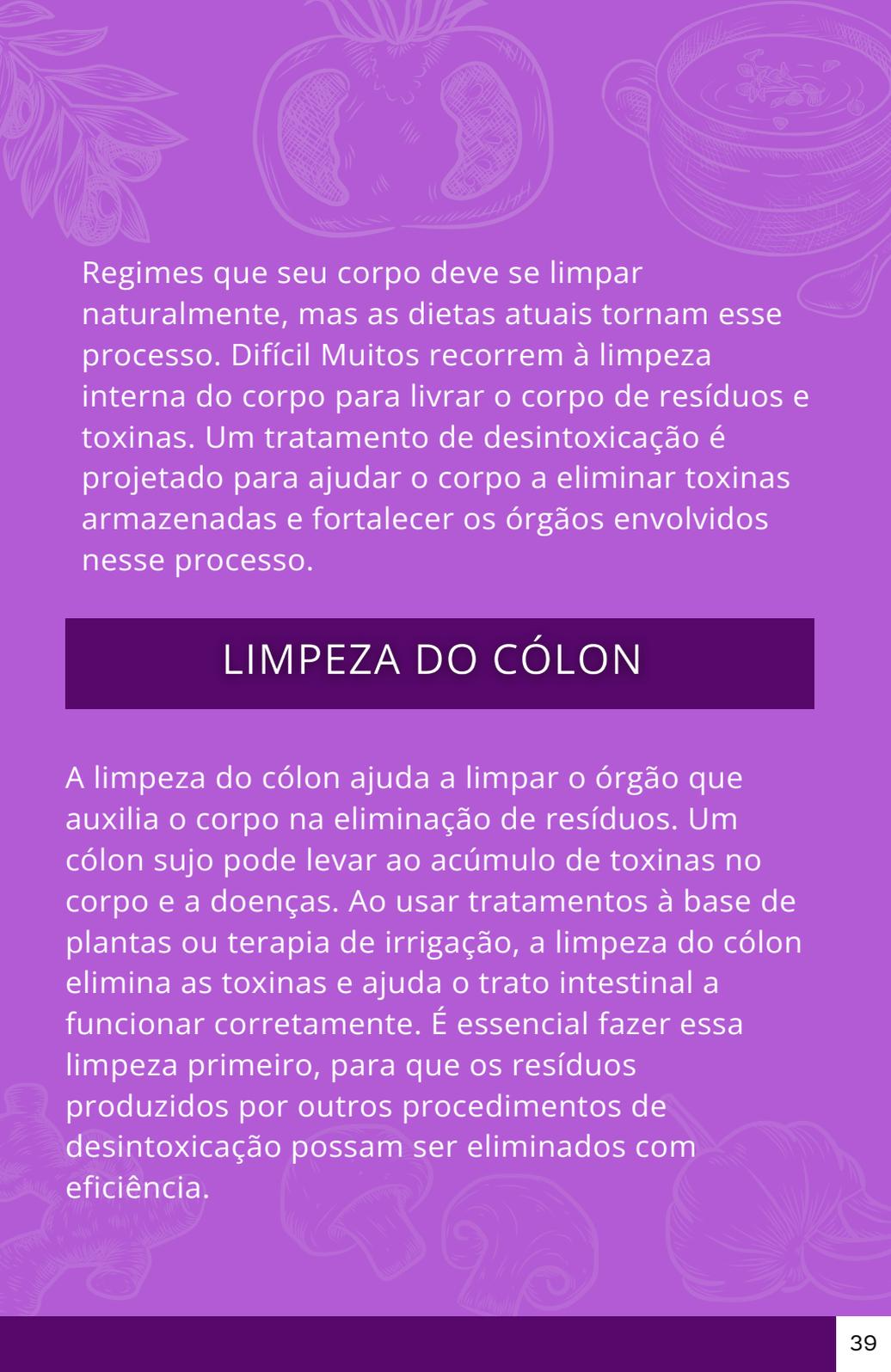
## AJUDE A TIRAR ESSE SENTIMENTO LENTO E FATIGADO

Como você pode ver, há muitas coisas que você pode fazer para ajudar a eliminar esse sentimento lento e fatigado. Mas, como sempre, consulte seu médico antes de realizar qualquer programa de desintoxicação.



# CAPÍTULO 6:

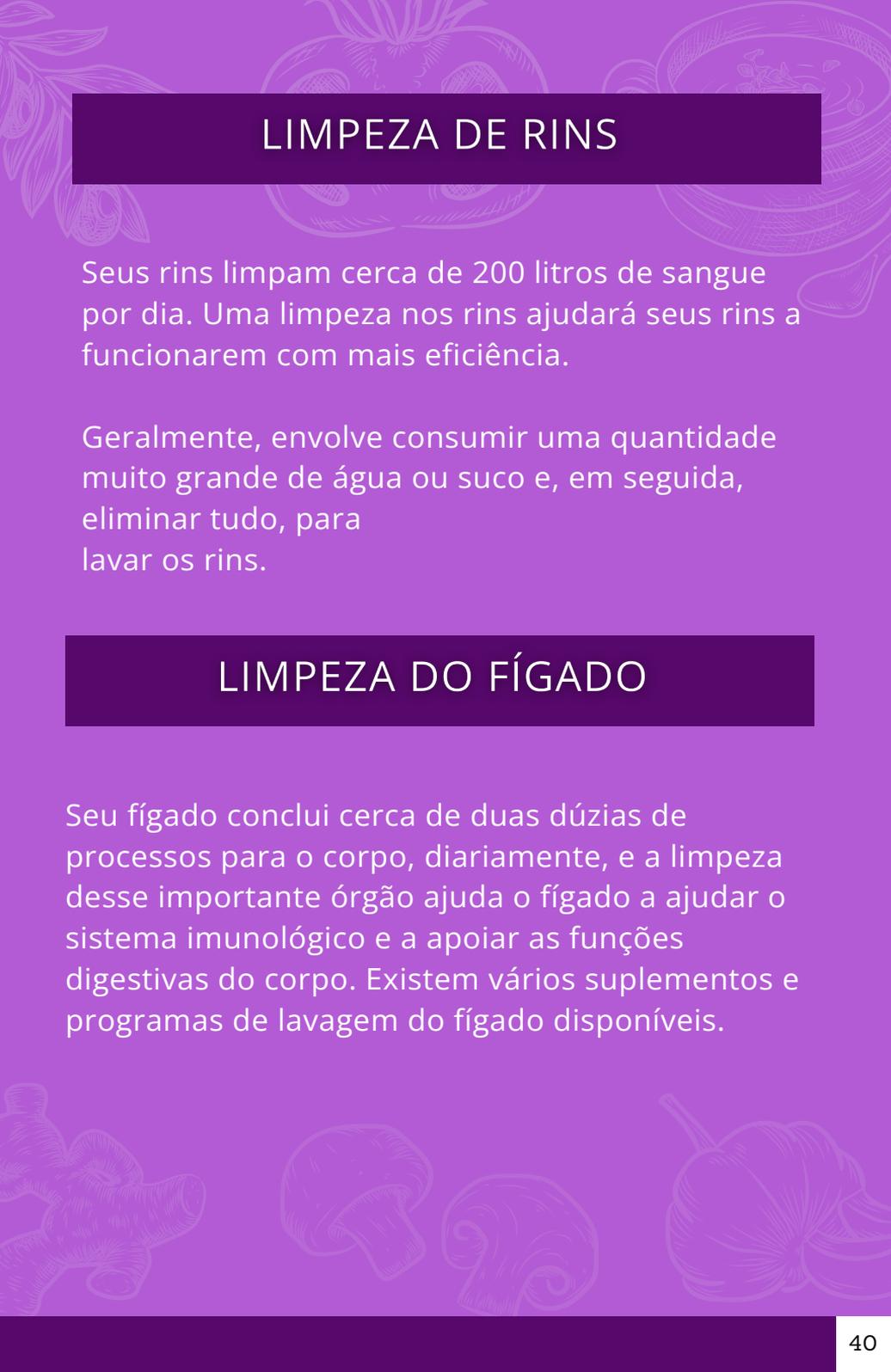
## DIFERENTES DESINTOXICANTES DE LIMPEZA



Regimes que seu corpo deve se limpar naturalmente, mas as dietas atuais tornam esse processo. Difícil Muitos recorrem à limpeza interna do corpo para livrar o corpo de resíduos e toxinas. Um tratamento de desintoxicação é projetado para ajudar o corpo a eliminar toxinas armazenadas e fortalecer os órgãos envolvidos nesse processo.

## LIMPEZA DO CÓLON

A limpeza do cólon ajuda a limpar o órgão que auxilia o corpo na eliminação de resíduos. Um cólon sujo pode levar ao acúmulo de toxinas no corpo e a doenças. Ao usar tratamentos à base de plantas ou terapia de irrigação, a limpeza do cólon elimina as toxinas e ajuda o trato intestinal a funcionar corretamente. É essencial fazer essa limpeza primeiro, para que os resíduos produzidos por outros procedimentos de desintoxicação possam ser eliminados com eficiência.



## LIMPEZA DE RINS

Seus rins limpam cerca de 200 litros de sangue por dia. Uma limpeza nos rins ajudará seus rins a funcionarem com mais eficiência.

Geralmente, envolve consumir uma quantidade muito grande de água ou suco e, em seguida, eliminar tudo, para lavar os rins.

## LIMPEZA DO FÍGADO

Seu fígado conclui cerca de duas dúzias de processos para o corpo, diariamente, e a limpeza desse importante órgão ajuda o fígado a ajudar o sistema imunológico e a apoiar as funções digestivas do corpo. Existem vários suplementos e programas de lavagem do fígado disponíveis.



## LIMPEZA PULMONAR

A limpeza dos pulmões também é importante para uma boa saúde. Dietas americanas ricas em produtos lácteos geralmente resultam em tecido pulmonar adiposo. Limpar os pulmões facilita esse problema.

## LIMPEZA DE PELE

Finalmente, uma limpeza de pele libera as toxinas alojadas nas camadas gordurosas logo abaixo da pele. A maioria é realizada com ervas, saunas e lojas de suor.





## “LIMPO” E FUNCIONANDO SEM PROBLEMAS

Limpar o corpo de toxinas é uma ótima maneira de manter seus sistemas "limpos" e funcionando sem problemas. Os resultados valem a pena:

- Sistema imunológico melhorado
- Pele mais clara
- Dormir melhor Cura da acne
- Cura da constipação
- Desaparecimento de odor corporal desagradável

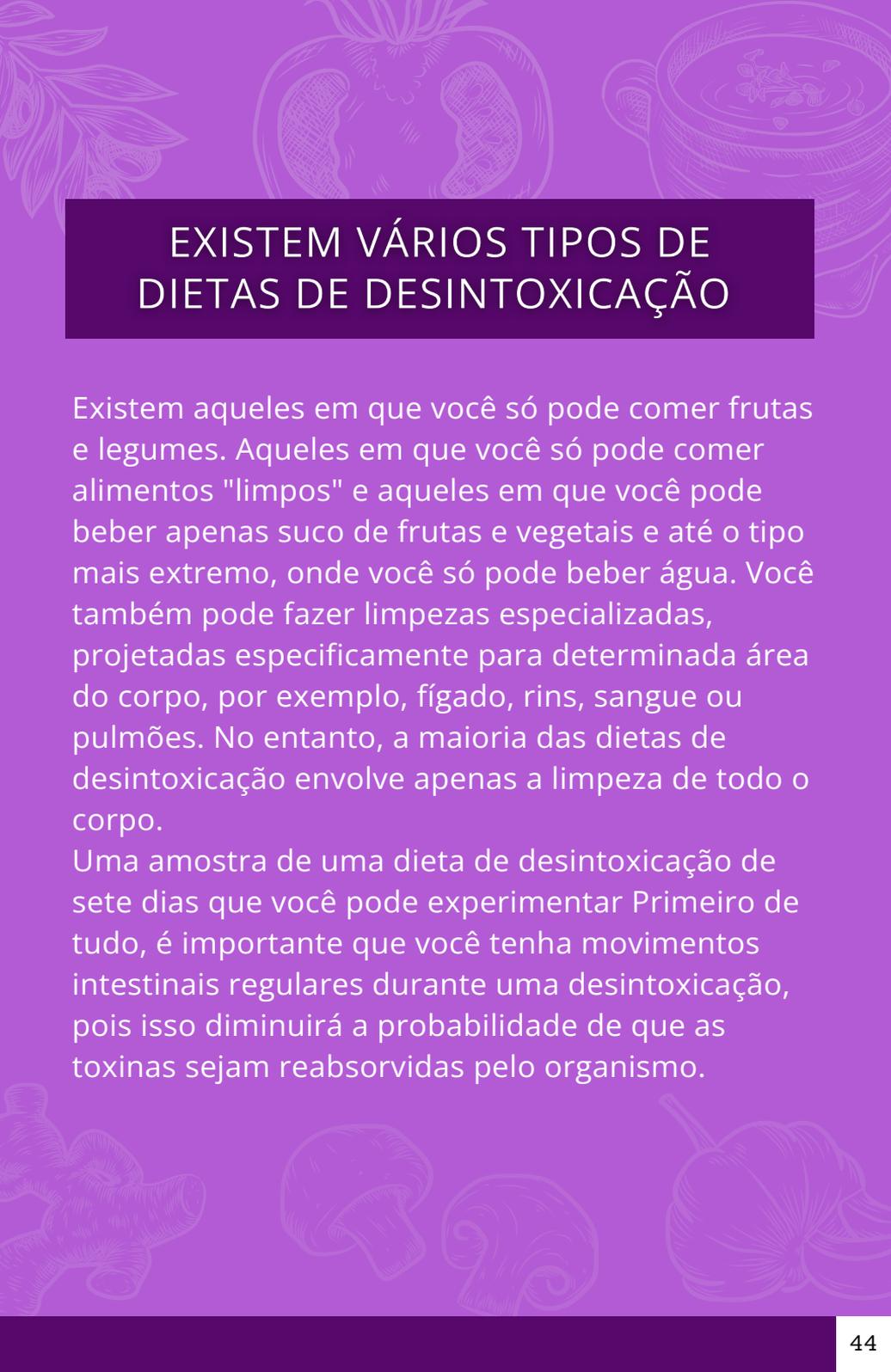
**... Apenas para citar alguns! Em suma, você ficará surpreso com as condições que esclarecerão!**





# CAPÍTULO 7:

## IDEIAS DE DIETA DE DESINTOXICAÇÃO



## EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE DIETAS DE DESINTOXICAÇÃO

Existem aqueles em que você só pode comer frutas e legumes. Aqueles em que você só pode comer alimentos "limpos" e aqueles em que você pode beber apenas suco de frutas e vegetais e até o tipo mais extremo, onde você só pode beber água. Você também pode fazer limpezas especializadas, projetadas especificamente para determinada área do corpo, por exemplo, fígado, rins, sangue ou pulmões. No entanto, a maioria das dietas de desintoxicação envolve apenas a limpeza de todo o corpo.

Uma amostra de uma dieta de desintoxicação de sete dias que você pode experimentar Primeiro de tudo, é importante que você tenha movimentos intestinais regulares durante uma desintoxicação, pois isso diminuirá a probabilidade de que as toxinas sejam reabsorvidas pelo organismo.



Uma boa maneira de garantir que você elimine regularmente é tomar 2 colheres de sopa de sementes de linho moídas em água com limão pela manhã e beber água com limão ao longo do dia. As sementes de linho fornecem fibra ao corpo e a água de limão tem um efeito levemente laxante. Também é importante beber bastante líquido na limpeza. Você deve tentar incluir pelo menos 8 copos de água diariamente para garantir que você permita a liberação de toxinas.

## UM CARDÁPIO DE EXEMPLO DE UMA DIETA DE DESINTOXICAÇÃO

Esta é uma dieta que permite alguns alimentos, uma vez que isso tende a ser mais fácil para iniciantes. Lembre-se, você pode modificar isso para atender às suas necessidades e preferências.



## NO ACORDAR

1/2 limão espremido em um copo de água morna 1 colher de sopa de argila bentônica e 1 colher de sopa de linhaça moída em um copo de água

## CAFÉ DA MANHÃ

Vitamina de pêra, leite de arroz e proteína de arroz em pó Suplementos: Vitamina C

## LANCHE

Suco de maçã diluído em água Caldo de legumes Suplementos: Aipo e húmus.

## ALMOÇO

Sopa de legumes robusta feita com caldo de legumes e vegetais à sua escolha Brócolis cozido no vapor com sementes de gergelim e beterraba polvilhadas com suco de limão no arroz integral Suco de maçã Suplementos: Multivitamínico

## LANCHE

Chá de raiz de dente de leão

Palitos de cenoura com molho de húmus

Água

## JANTAR

Lentilhas ao curry na quinoa

Salada com verduras mistas, pimentos vermelhos, alcachofras e brotos regados com molho para

salada de alho, suco

de limão e azeite

Caldo de legumes

## ANTES DE DORMIR

1 colher de sopa de argila bentonita e 1 colher de sopa de linhaça moída em um copo de água

Isso pode ser seguido por até sete dias.

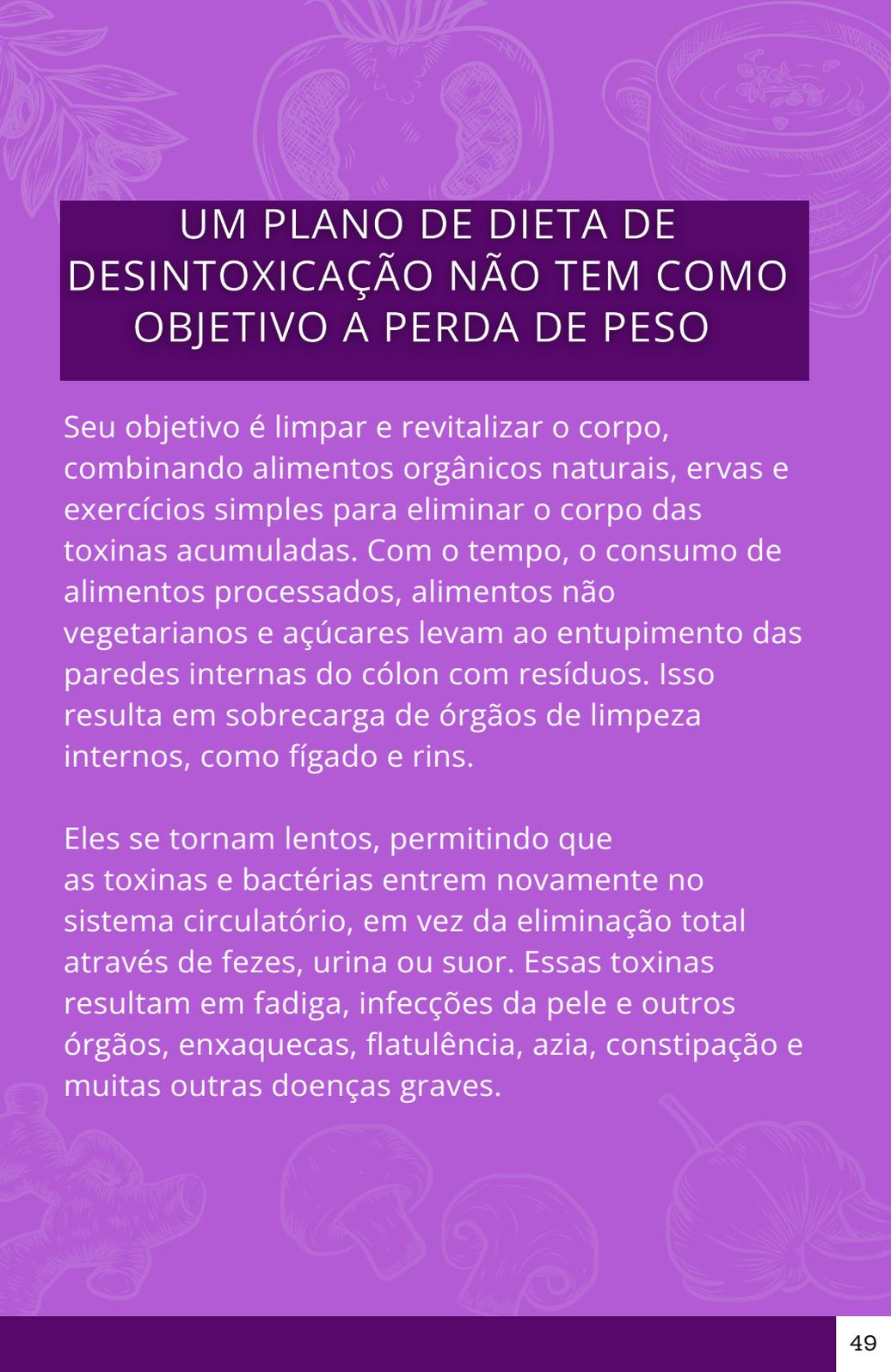
Relaxe e aproveite o seu tempo de limpeza e

lembre-se de tomar cuidado, porque, embora você deva se sentir lento e um pouco doente, se estiver muito doente ou cansado, entre em contato com o seu médico.



# CAPÍTULO 8:

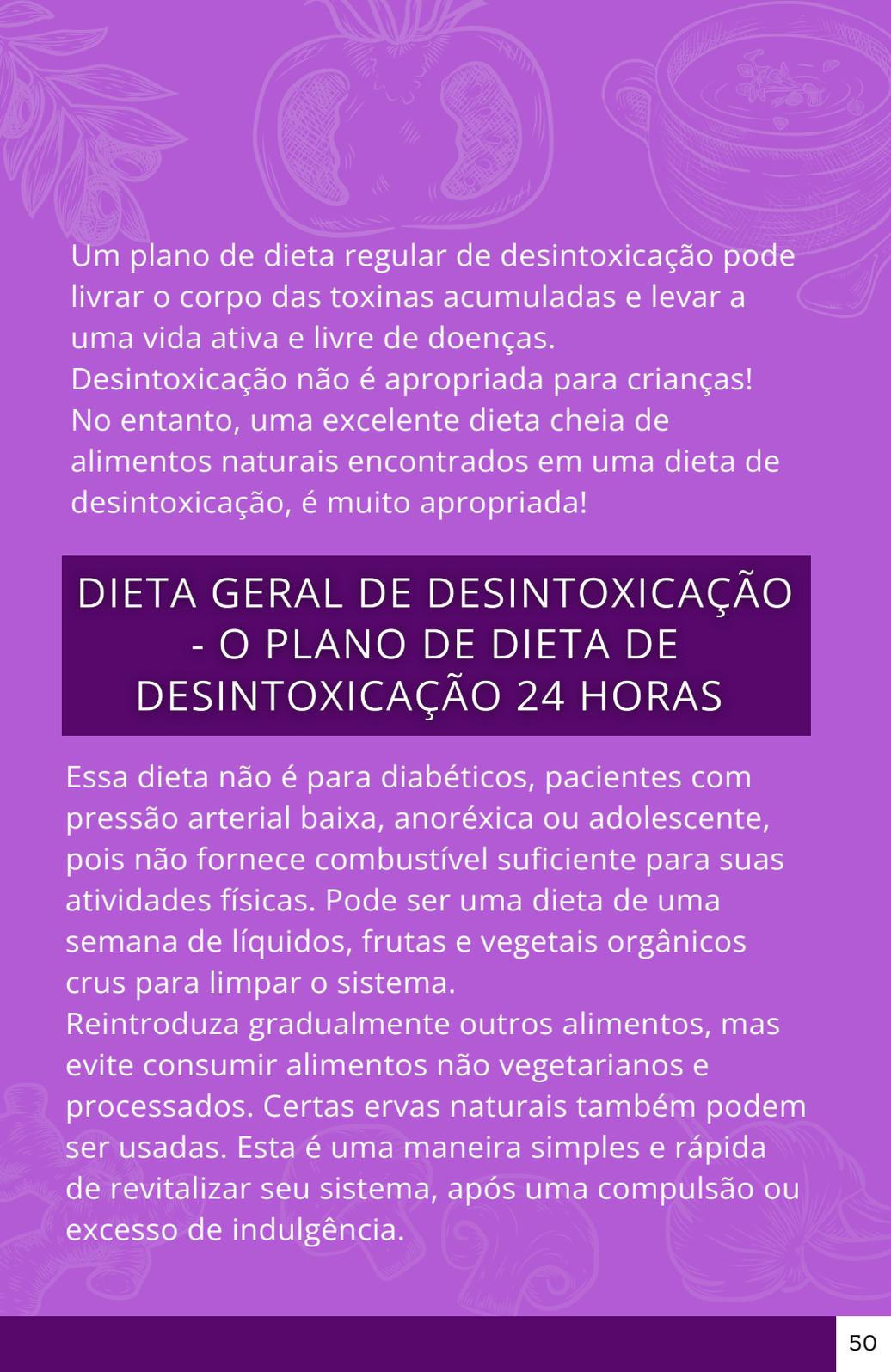
## UM PLANO ADICIONAL DE DIETA FANTÁSTICA PARA DESINTOXICAÇÃO



## UM PLANO DE DIETA DE DESINTOXICAÇÃO NÃO TEM COMO OBJETIVO A PERDA DE PESO

Seu objetivo é limpar e revitalizar o corpo, combinando alimentos orgânicos naturais, ervas e exercícios simples para eliminar o corpo das toxinas acumuladas. Com o tempo, o consumo de alimentos processados, alimentos não vegetarianos e açúcares levam ao entupimento das paredes internas do cólon com resíduos. Isso resulta em sobrecarga de órgãos de limpeza internos, como fígado e rins.

Eles se tornam lentos, permitindo que as toxinas e bactérias entrem novamente no sistema circulatório, em vez da eliminação total através de fezes, urina ou suor. Essas toxinas resultam em fadiga, infecções da pele e outros órgãos, enxaquecas, flatulência, azia, constipação e muitas outras doenças graves.



Um plano de dieta regular de desintoxicação pode livrar o corpo das toxinas acumuladas e levar a uma vida ativa e livre de doenças.

Desintoxicação não é apropriada para crianças!

No entanto, uma excelente dieta cheia de alimentos naturais encontrados em uma dieta de desintoxicação, é muito apropriada!

## DIETA GERAL DE DESINTOXICAÇÃO - O PLANO DE DIETA DE DESINTOXICAÇÃO 24 HORAS

Essa dieta não é para diabéticos, pacientes com pressão arterial baixa, anoréxica ou adolescente, pois não fornece combustível suficiente para suas atividades físicas. Pode ser uma dieta de uma semana de líquidos, frutas e vegetais orgânicos crus para limpar o sistema.

Reintroduza gradualmente outros alimentos, mas evite consumir alimentos não vegetarianos e processados. Certas ervas naturais também podem ser usadas. Esta é uma maneira simples e rápida de revitalizar seu sistema, após uma compulsão ou excesso de indulgência.

## MANHÃ

Um copo de suco de romã (antioxidante natural mais poderoso). Algumas amêndoas (fonte de óleo e proteínas).

## LANCHE DA MANHÃ

Uma tigela de arroz integral (fonte de vitaminas e minerais em carboidratos). Algum tofu (proteína).

## ALMOÇO

Um copo de suco de romã. Grande porção de salada verde mista (fornece nutrientes essenciais e a granel) regados com uma colher de chá de azeite ou vinagre.

## LANCHE NO MEIO DO DIA

Um copo de suco de romã. Um punhado de amêndoas, mais amêndoas (fonte de óleo e proteínas).



## LANCHE NO MEIO DO DIA

Um copo de suco de romã.

Uma tigela grande de arroz integral.

## BEBA PELO MENOS 8 A 10 COPOS DE ÁGUA DIARIAMENTE.

Esta dieta de desintoxicação fornecerá 1200 calorias e nutrição saudável para livrar seu corpo de toxinas em 24 horas.

Pode ajudar a perder cerca de 600 gramas de peso corporal e, se seguido regularmente uma vez por semana, manterá seu corpo saudável e ativo.





# CAPÍTULO 9:

DESINTOXIQUE SEU CORPO

# DESINTOXIQUE SEU CORPO E CONSTRUA SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO COM DIETA, ERVAS E SUPLEMENTOS

Um processo natural pelo qual seu corpo passa  
Desintoxicar é um processo natural pelo qual seu corpo passa e se livra de detritos conhecidos como toxinas. Em condições normais, nosso corpo é projetado para eliminar essas toxinas através do fígado, rins, sistema linfático, pele etc.

Existem muitas razões pelas quais a desintoxicação é tão importante.

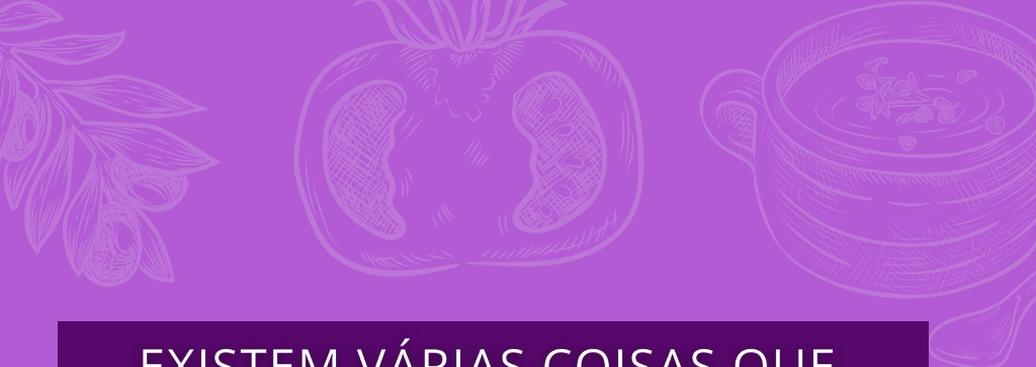
Atualmente, existe o problema de nosso ambiente químico devido a poluentes no suprimento de ar e água. Além disso, existe o fato de que a maioria de nossos alimentos é cultivada com pesticidas, em um esforço para reduzir a infestação por insetos e bactérias, a fim de produzir um maior rendimento. Só é preciso descer pelo corredor de uma mercearia e ler os rótulos para perceber quantos corantes e conservantes comemos diariamente.

## DÊ UM PASSO PARA TRÁS NO TEMPO

Se você desse um passo no tempo (mesmo apenas 30 a 40 anos), perceberia o quão diferente comemos naquela época. Se você não cultivasse seu próprio alimento orgânico, provavelmente teria ido diariamente ao seu açougueiro e comprado carne fresca e livre de hormônios, e então teria ido ao mercado comprar produtos orgânicos frescos. A palavra "orgânico" provavelmente não era algo que você teria associado à comida naquela época. Você teria associado a palavra a provavelmente uma aula de biologia.

## HOJE ESTAMOS SEVERAMENTE CARECENDO DE NUTRIENTES

O próprio ar que respiramos constantemente está um pouco poluído. Bebemos bebidas com alto teor de frutose, comemos muitos enlatados e consumimos uma quantidade incrível de sódio. Não estou dizendo para nunca comer dessa maneira, porque todos gostaram de nos entregar de vez em quando, mas se você seguir uma dieta americana normal rica em sal, açúcar e conservantes e enlatados, poderá estar fazendo um desserviço para você mesmo. Você pode se sentir cheio, mas falta muito nutriente.



## EXISTEM VÁRIAS COISAS QUE VOCÊ PODE FAZER PARA DESFAZER A TOXICIDADE

É quase impossível ficar completamente livre de todos os poluentes em nosso ambiente, mas qualquer coisa que você possa fazer para aliviar o seu corpo de acúmulo tóxico e desnutrição deve ser benéfico para sua saúde.

## BANHOS QUENTES OU SAUNA

A limpeza do fígado e dos rins é ótima, mas se você não estiver disposto a fazer isso, existem outras soluções... como tomar banho quente por meia hora ou suar toxinas na sauna.



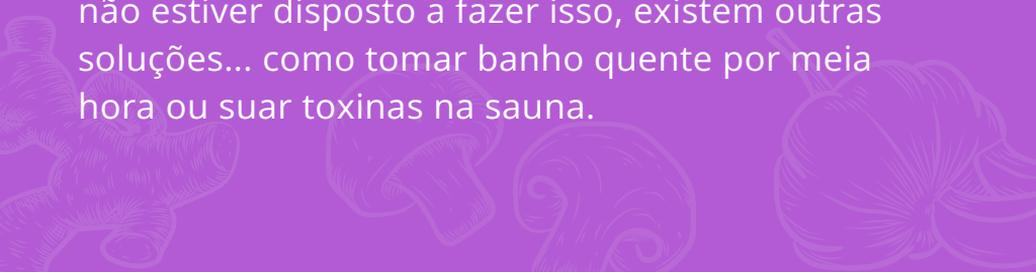


Se você se sentir levado a fazer essas limpezas, certifique-se de ter comido bem e bebido até 8 copos de água, para que o açúcar no sangue não caia e que você fique bem hidratado durante o processo. Você não apenas perde toxinas dessa maneira, mas também água, sal e potássio - o que pode fazer você se sentir tonto.

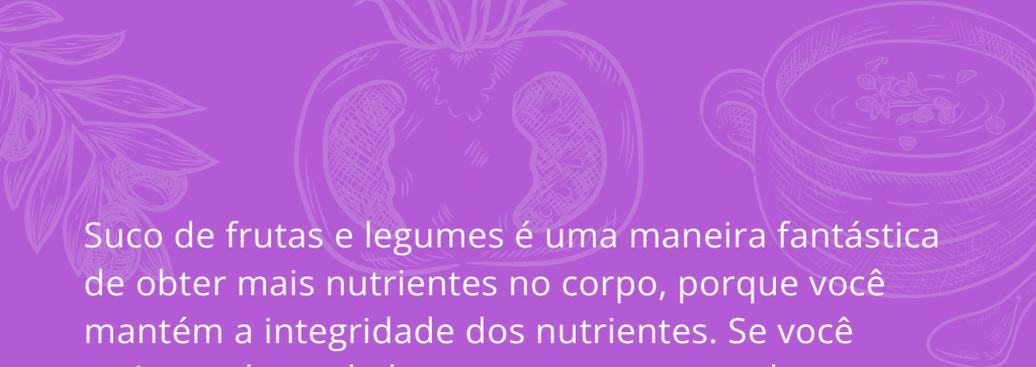
## CHÁ DE ERVAS

Existem alguns excelentes chás de ervas que você pode beber regularmente, que também limpam suavemente o corpo, hidratam, têm propriedades antioxidantes e ajudam a eliminar as toxinas. É uma maneira quente e refrescante de relaxar e fazer bem ao corpo.

## SUCOS DE FRUTAS E LEGUMES



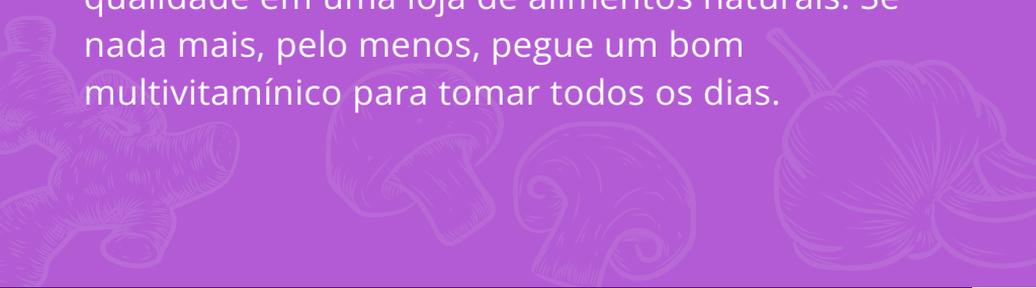
A limpeza do fígado e dos rins é ótima, mas se você não estiver disposto a fazer isso, existem outras soluções... como tomar banho quente por meia hora ou suar toxinas na sauna.



Suco de frutas e legumes é uma maneira fantástica de obter mais nutrientes no corpo, porque você mantém a integridade dos nutrientes. Se você estiver colocando legumes em uma panela para ferver, terá perda de nutrientes. Isso é chamado de branqueamento e toda a bondade entra na água. Se você cozinhar demais e depois jogar fora a água, seus nutrientes desceram pelo ralo e você está ingerindo a casca descorada restante. Cru ou espremido é o caminho a percorrer!

É aconselhável tomar suplementos que fortaleçam seu sistema imunológico. Como temos solo deficiente em nutrientes, é aconselhável tomar suplementos que fortaleçam seu sistema imunológico, como Q-10 e vitaminas A, D, E, C e B. Minerais e eletrólitos são necessários para manter nossos sistemas em forma.

Evite bebidas esportivas com alto teor de açúcar, mas, em vez disso, obtenha eletrólitos de boa qualidade em uma loja de alimentos naturais. Se nada mais, pelo menos, pegue um bom multivitamínico para tomar todos os dias.





# CAPÍTULO 10:

DORES DE CABEÇA?

CANSADO? DESINTOXICAÇÃO À

BASE DE PLANTAS HOJE!

## A LISTA CURTA "DIS-EASE"

Você está acima do peso ou cansado o tempo todo? Você tem dores de cabeça, outras dores, resfriados e gripes frequentes, prisão de ventre ou problemas digestivos, pressão alta, TPM, alergias ou sensibilidades? Você costuma beber muito álcool, beber bebidas com cafeína, fumar cigarros, usar drogas exageradas ou recreativas ou comer alimentos rápidos, fritos ou refinados?

## DESINTOXICAÇÃO AO RESGATE

Nosso corpo possui um sistema natural de desintoxicação (composto do trato digestivo, do sistema urinário e do fígado) que ajuda a processar todos os produtos químicos que a vida moderna lança nele. Esses produtos químicos são chamados de "toxinas" - são basicamente venenos que têm efeitos prejudiciais ao seu corpo.

Não são apenas o álcool e o tabaco que são carregados de toxinas; pesticidas e aditivos alimentares, cafeína e poluição também desempenham seu papel.

## BENEFÍCIOS DE UMA DIETA DE DESINTOXICAÇÃO

1. Acredita-se que dietas de desintoxicação previnam doenças crônicas, como artrite, doenças cardíacas e câncer.
2. As pessoas que tentam uma dieta de desintoxicação geralmente acham que ela pode melhorar os sintomas de toxicidade, como fadiga, dor nas articulações, dor de cabeça, de síndrome pré-menstrual, pele não saudável, baixa concentração, ansiedade e irritabilidade, resfriados frequentes, azia, constipação e gases.
3. Dietas de desintoxicação podem ser recomendadas como parte de um plano de tratamento supervisionado para doenças crônicas, como doenças autoimunes, sensibilidade química múltipla, fibromialgia, síndrome de fadiga crônica, distúrbios digestivos, doenças cardíacas e artrite.

## DETOX HOT TIPS

1. Limpe o período de desintoxicação em seu diário de bares, clubes, restaurantes e festas. Veja isso como uma oportunidade de fazer todas as coisas que você nunca viu, como visitar museus e galerias - então você pode se sentir duplamente convencido no final, quando você não é apenas mais saudável, mas também mais culta.
2. Beba bastante água para evitar a desidratação.
3. Tome cardo de leite para otimizar esses benefícios; contém silimarina, que protege o fígado contra danos.

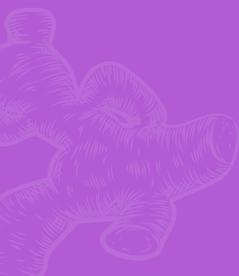
## DESINTOXICAÇÃO MENTE-CORPO:

Tratamentos especiais de quiropraxia para viciados em drogas têm se mostrado muito bem-sucedidos em estabilizar aqueles que se retiram de drogas e outros comportamentos aditivos. A desintoxicação mente-corpo está sendo reconhecida pelos profissionais científicos e médicos e suas publicações em todo o mundo.



Quiropráticos que usam métodos ativadores para tratar problemas de saúde, dor e até vício estão sendo procurados por viciados que desejam superar seu vício.

O PROCESSO DE DESINTOXICAÇÃO  
MENTE-CORPO ATIVA O  
MOVIMENTO COM MUITA  
SUAVIDADE - SEM ESTALO DE  
OSSO - O QUE ESTIMULA OS  
RECEPTORES DE PRAZER DO  
CÉREBRO E AFETA AS EMOÇÕES DE  
MANEIRA POSITIVA.





# CAPÍTULO 11:

## DIETA DETOX JEJUM DE SUCOS

## VOCÊ ESTÁ ESTRESSADO DEVIDO À SOBRECARGA?

Devido aos alimentos altamente processados que consumimos e ao ar poluído que respiramos, nosso corpo acumula toxinas. O corpo faz o possível para eliminar as toxinas, mas acaba sendo estressado devido à sobrecarga. Sintomas como dores de cabeça crônicas, alergias de pele, envelhecimento prematuro etc. começam a se manifestar. O que podemos fazer para ajudar nosso corpo enfermo? Tente Juice Fasting, como uma maneira segura de desintoxicar!

Muitos estudos foram realizados sobre os efeitos benéficos do jejum de suco. Podemos aumentar nossa vida útil, tratar desequilíbrios bioquímicos, reduzir nossos níveis de colesterol, tratar alergias, acne, etc. No jejum de suco, dando ao corpo um descanso da comida e digestão, o sistema imunológico pode se concentrar na eliminação de toxinas, com a ajuda dos órgãos de eliminação (fígado, pâncreas, vesícula biliar, rins, intestino, pele, etc.)

## UM JEJUM PROLONGADO (MAIS DE 3 DIAS)

Durante um jejum prolongado (mais de três dias), o corpo começará a queimar e digerir seus próprios tecidos, por processo de autólise, de maneira discriminada. Primeiro ele se decompõe e queima as células e tecidos que estão doentes, danificados, envelhecidos ou mortos (tumores, células mórbidas, abscessos, excesso de depósitos de gordura, etc.). O estômago encolhe e se torna menos ácido.

Então, certos sintomas de desintoxicação são experimentados, por exemplo. acne, fadiga, dores de cabeça, como o corpo elimina suas toxinas. Esses sintomas devem diminuir e sentiremos uma renovada sensação de saúde e bem-estar!

Você pode suco de quase todas as frutas e legumes que você pode comer cru Legumes que são bons para fazer suco incluem tomates, pepinos, aipo e cenoura.

## COMBINAÇÕES DE FRUTAS E VEGETAIS GOSTOS E DELICIOSOS

Por exemplo, suco de maçã e cenoura faz uma boa mistura. Outra boa combinação é maçã, aipo e tomate. Para peles de vegetais e frutas, retire-as especialmente se você suspeitar que elas foram pulverizadas. Se você pode usar frutas orgânicas, isso será muito melhor. Enxaguar em água filtrada ou destilada.

## COMO SUCO PARA SUCO DE JEJUM?

Recomenda-se diluir seu suco 50/50 com água, especialmente se você estiver usando frutas e o suco for muito doce. Use água destilada, se possível, para diluição. Suco Tem Que Ser Preparado Fresco! Lembre-se de que você não pode comprar suco preparado na hora de um supermercado ou suco que vem de um pacote, apesar do que diz o rótulo. Qualquer suco em uma caixa, lata ou garrafa foi tratado termicamente para preservação. O suco deve ser preparado fresco! Quanto mais tempo o suco ficar de fora, menos enzimas alimentares frescas serão contidas. Isso significa que você encontra uma loja que a prepara imediatamente antes de beber ou usa um espremedor.



# CAPÍTULO 12:

## DIETA DETOX

### 8 BENEFÍCIOS PARA O JEJUM DE SUCOS

# HÁ MUITOS BENEFÍCIOS NO SUCO, ESPECIALMENTE SE VOCÊ MESMO OS PREPARAR:

8 benefícios ao suco de jejum:

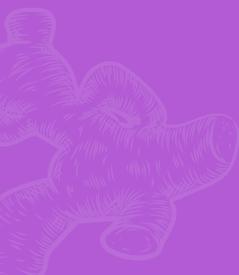
1. Se beber fresco, o suco está cheio de enzimas vivas, o que é útil para o corpo.
2. Ao contrário de sair de um pacote, o suco é fresco e não é pasteurizado. A pasteurização muitos tem suas conveniências, mas resultou em alimentos nutricionalmente mortos. Durante a pasteurização, alto calor é usado e isso destrói os nutrientes vitais no suco.
3. Você consome mais vegetal bebendo do que comendo. Como você provavelmente já experimentou, nem sempre é possível comer quantos legumes você desejar. Beber suco de vegetais frescos ajuda a cuidar desse problema.
4. A digestão e assimilação dos nutrientes vegetais são muito mais fáceis. Seu corpo é de fato, como um espremedor. Quando você come aipo, seu corpo digere o aipo extraíndo o suco para obter a nutrição. A fibra é eliminada através dos movimentos do cólon e intestino.



No entanto, se você suco, você já extraiu o suco para o corpo, facilitando assim a sua assimilação. No entanto, ainda é importante comer frutas e vegetais inteiros, porque você também precisa de certa quantidade de fibra.

5. O jejum dá descanso ao seu sistema digestivo. Como os sucos de frutas e vegetais frescos requerem pouca digestão, eles são rapidamente assimilados ao seu corpo. A maior parte dos 10% da energia corporal normalmente envolvida na sua assimilação, digestão e eliminação são liberadas. O resultado final? Você sente uma sensação de energia renovada após o jejum.

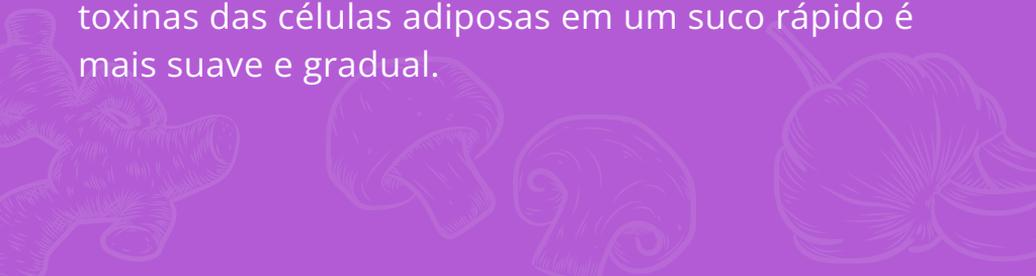
6. Um jejum também ajuda a quebrar materiais tóxicos - gordura, células e tumores anormais - e libera tecidos doentes e seus produtos celulares na circulação para eliminação.





7. Além disso, o crescimento de novas células durante o jejum é estimulado e acelerado à medida que as proteínas necessárias são resintetizadas a partir de células decompostas (durante a autólise). Sua leitura de albumina sérica, que é o nível de proteína no sangue, permanece constante e normal durante o jejum, já que seu corpo usa com muita inteligência proteínas e outros nutrientes armazenados, quando necessário.

8. O jejum de suco é um processo muito mais suave de desintoxicação em comparação com o jejum de água. Para um suco rápido, uma grande variedade de frutas e legumes deve ser usada em combinação, pois isso é necessário para melhorar a saúde durante o jejum. Dessa maneira, o corpo ainda obtém suas calorias diárias dos sucos facilmente digeridos, em comparação com o jejum mais extremo da água. Assim, a liberação de toxinas das células adiposas em um suco rápido é mais suave e gradual.





# CAPÍTULO 13:

DIETA DETOX - EXPERIMENTE  
ESTAS EXCELENTES RECEITAS  
DE JEJUM DE SUCO



## TUDO O QUE É NECESSÁRIO É ADICIONALMENTE UM ESPREMEDOR!

O jejum de suco está ganhando popularidade como uma ótima maneira de desintoxicar. Muitas pessoas estão interessadas em obter toxinas do seu sistema para que possam viver uma vida mais saudável.

Quando as toxinas se acumulam no corpo, elas se sentem lentas e também têm um sistema imunológico deficiente. O jejum de suco, como método de limpeza, pode ajudar as pessoas a alcançar melhor saúde e mais energia.

É muito fácil, pois as frutas são facilmente obtidas e tudo o que é necessário é um espremedor.





## SE VOCÊ É INICIANTE

Para um iniciante em jejum, é importante começar devagar e experimentá-lo por um dia. Por jejum de suco, você limita sua ingestão apenas a sucos. O suco de frutas é rico em açúcar; portanto, se você é diabético ou precisa monitorar sua ingestão de açúcar, deve tomar cuidado com o suco rápido de frutas.

Qualquer pessoa que esteja iniciando o jejum deve sempre falar primeiro com o médico. Além disso, não faça sucos rápidos por períodos prolongados, como mais de três dias, a menos que seu médico concorde que é seguro fazer isso.

As páginas a seguir são exemplos de receitas que podem ajudá-lo a ter uma idéia das combinações de frutas e legumes a serem usadas juntas.



# RECEITA 1: COMBINAÇÃO DE SUCO DE VEGETAIS



## *ingredientes*

- 2 folhas de acelga
- 1/2 beterraba
- 2 ou 3 raminhos de agrião
- 3 cenouras
- 1 talo de aipo

 15 min

 6 porções

---

## *modo de preparo*

- Lave com água filtrada ou destilada;
- Corte e coloque no espremedor.

## RECEITA 2: SUCO DE CENOURA E MAÇÃ



### *ingredientes*

- 2-3 maçãs verdes
- 1 cenoura
- Folhas de manjeriço fresco

 15 min

 6 porções

---

### *modo de preparo*

- Lave com água filtrada ou destilada;
- Corte e coloque no espremedor.

## RECEITA 3: SUCO DE CENOURA E VEGETAL



### *ingredientes*

- Um punhado de folhas de dente de leão
- 1 folha de couve
- 4 cenouras
- Folhas de hortelã fresca, manjerição ou coentro



15 min



6 porções

---

### *modo de preparo*

- Lave com água filtrada ou destilada;
- Corte e coloque no espremedor.

## RECEITA 4: SUCO DE PÊSSEGO



### *ingredientes*

- 2 ou 3 pêsesgos
- Lave com água filtrada ou destilada; corte e coloque no espremedor.

 15 min

 6 porções

---

### *modo de preparo*

- Crie sua própria combinação única!

EXISTEM MUITOS TIPOS DIFERENTES DE SUCO DE JEJUM. ALGUMAS DIETAS EXIGEM SUCOS DE FRUTAS, ENQUANTO OUTRAS USAM SUCOS DE VEGETAIS MENOS AÇUCARADOS. VOCÊ SEMPRE PODE CRIAR SUA PRÓPRIA COMBINAÇÃO ÚNICA DE RECEITAS DE DIETA DE SUCO DE FRUTAS E VEGETAIS!



# CAPÍTULO 14:

## PREVENIR O CÂNCER ATRAVÉS DE UMA DIETA DE DESINTOXICAÇÃO

## OBTER CÂNCER É MUITO COMUM HOJE EM DIA

Pode ser um ente querido, um parente ou seu vizinho, que tem câncer e agora está desesperadamente tentando encontrar uma cura para o câncer. Encontrar uma cura quando alguém já é diagnosticado com câncer é definitivamente mais difícil e doloroso do que adotar bons hábitos de prevenção do câncer em primeiro lugar.

Aprender a prevenir o câncer é uma obrigação para todos, porque o câncer não discrimina - qualquer pessoa pode obtê-lo.

## PARA TRATAR E PREVENIR O CÂNCER, NOVAS IDEIAS ESTÃO SENDO LANÇADAS TODOS OS DIAS

Mas todos eles são baseados em viver um estilo de vida saudável. Seguir uma dieta de desintoxicação é uma forma mais nova de prevenção do câncer que realmente decolou.

# É POSSÍVEL PREVENIR O CÂNCER SE VOCÊ MANTIVER SEU CORPO SAUDÁVEL E LIVRE DE TOXINAS

Comer de forma saudável é sempre aconselhável, independentemente da doença em que você esteja lutando.

A razão para isso é que alimentos saudáveis contêm vitaminas e têm propriedades que fazem seu corpo funcionar melhor. Um corpo que funciona adequadamente e em um nível eficiente permanece saudável.

## EXERCÍCIO

Isso nos leva ao exercício. O exercício ajuda o corpo a queimar gordura e mantém os músculos tonificados. Também ajuda o coração e os pulmões a funcionarem melhor, o que permite que o sangue flua melhor e mantém os resíduos se movendo adequadamente pelo corpo. Manter um estilo de vida saudável prepara seu corpo para ser saudável.

# UMA DIETA DE DESINTOXICAÇÃO

Uma dieta de desintoxicação ajuda os órgãos do corpo a trabalhar em seu nível ideal e sem obstruções. Ajuda a remover toxinas do corpo e a eliminar os resíduos com mais eficiência. Um programa de desintoxicação geralmente envolve muita fibra e água, além de dar uma pausa aos órgãos do corpo. A fibra ajuda o corpo a remover resíduos, o que libera seu sistema para digerir melhor os alimentos.

Em troca, isso lhe dá mais energia. A água tem um efeito geral nos níveis de energia e no funcionamento do corpo.

Em vez de deixar acumular resíduos e causar muitos problemas, a dieta de desintoxicação livra seu corpo de resíduos e libera seu cólon. Em poucas palavras, a dieta de desintoxicação permite que seu cólon volte ao trabalho e que seu cólon funcione de maneira ideal mais uma vez. Um cólon que não está funcionando só pode resultar em câncer.

Todas as causas do câncer não são conhecidas, mas apenas o tempo necessário para se tornar mais saudável na prevenção do câncer pode fazer muito pela sua saúde e perspectivas futuras.



# CAPÍTULO 15:

## QUAIS SÃO OS EFEITOS COLATERAIS DE UMA DESINTOXICAÇÃO?

## NOSSOS CORPOS SÃO CAPAZES DE DESINTOXICAR PRODUTOS QUÍMICOS SEM AJUDA

No entanto, muitos especialistas acreditam que o enorme número de produtos químicos que ingerimos diariamente através de alimentos, água e meio ambiente pode se acumular.

### CARGA TÓXICA OU CARGA CORPORAL

O acúmulo, chamado de carga tóxica ou carga corporal, pode sobrecarregar a capacidade do corpo de desintoxicar e pode levar ao desequilíbrio hormonal, deficiência nutricional e metabolismo ineficiente. Quais são os possíveis efeitos colaterais de uma dieta Detox? Algumas pessoas podem sentir dor de cabeça, acne, perda de peso ou fadiga durante uma desintoxicação. Esses sintomas geralmente diminuem após alguns dias. Por esse motivo, muitas pessoas tiram uma folga do trabalho para iniciar uma desintoxicação ou iniciar a dieta na sexta à noite.



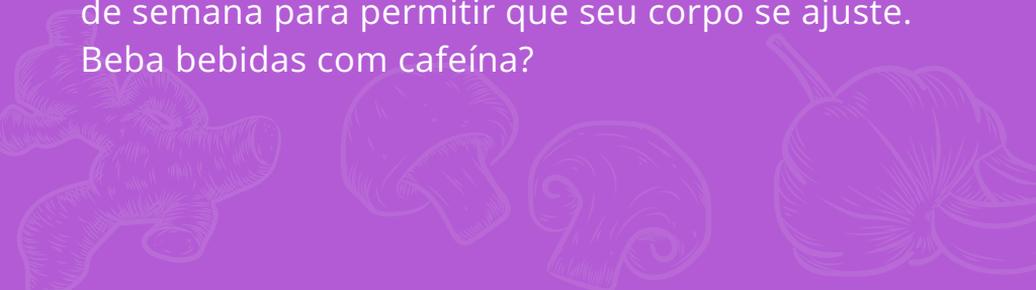
Sugestão de início rápido - Substitua seus maiores vícios por alternativas mais saudáveis.

Lembre-se de que seus órgãos se beneficiarão de qualquer tipo de descanso; portanto, você sempre pode optar por uma opção entre substituir seus maiores vícios por alternativas mais saudáveis.

## EFEITOS COLATERAIS DE DESINTOXICAÇÃO

1. Muitas pessoas experimentam dores de cabeça no início de uma desintoxicação, pois seu corpo está se adaptando à dramática redução de seus venenos diários. É por isso que vale a pena reduzir seus vícios principais lentamente antes de começar;

2. Sua energia pode diminuir antes que aumente, por isso vale a pena iniciar o programa em um fim de semana para permitir que seu corpo se ajuste. Beba bebidas com cafeína?

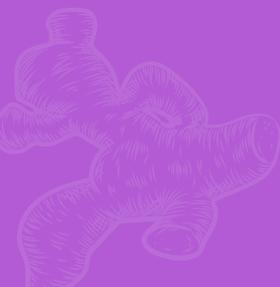




A maioria dos americanos faz. E com o estresse da nossa sociedade, é difícil não. Mesmo que você não esteja pronto para desistir de vez, uma desintoxicação de primavera e outono pode dar ao fígado a chance de desintoxicar toda essa cafeína todos os dias, e isso pode trazer enormes benefícios físicos em termos de mais energia, melhor sono e estresse reduzido... que, por sua vez, também pode reduzir significativamente a cafeína após a desintoxicação.

## FRUTA FRESCA

Desfrute de todas as frutas frescas. Mais uma vez ... vá devagar com a toranja! Um composto na toranja chamado naringina pode inibir significativamente as enzimas de desintoxicação do fígado e deve ser evitado durante as dietas de desintoxicação.





# CAPÍTULO 16:

CONSIGA SER  
NOVINHO EM FOLHA,  
LIMPO POR DENTRO!

## QUESTÕES SOCIOECONÔMICAS GRAVES?

Você pode me dizer qual é o problema mais comum que os jovens americanos estão enfrentando hoje?

Bem, a maioria de vocês invade seu cérebro com graves problemas socioeconômicos, enquanto, na realidade, é a saúde degenerativa da geração atual que se tornou motivo de preocupação - não apenas entre as autoridades médicas, mas também entre os cientistas sociais, também. As semelhanças são aterradoras.

## DEGENERAÇÃO DA SAÚDE NOS EUA

Você pode estar se perguntando por que isso está incomodando os cientistas sociais, porque a deterioração da saúde geral dos americanos comuns está diretamente relacionada ao seu estilo de vida acelerado. Pegar hambúrgueres em fuga e lavá-los com garrafas de refrigerantes - que síndrome triste! E tornou-se um tanto sinônimo de nossas características nacionais.

## OS EFEITOS NOCIVOS DA SOBREVIVÊNCIA EM JUNK FOODS

Apenas tente se lembrar de quantas pessoas obesas você enfrenta todos os dias no caminho para o local de trabalho e podem ver por si mesmo os efeitos nocivos da sobrevivência em junk foods. Ganho excessivo de peso, letargia, prisão de ventre... Você os nomeia e os coloca na lista de impactos que as comidas indesejadas têm sobre nossa saúde e nossas vidas.

Somos todos humanos, e de vez em quando simplesmente desejamos uma refeição como esta. Quase fomos treinados culturalmente para comer dessa maneira! Enquanto você treina seus hábitos, quase posso garantir que esses desejos desaparecerão. Uma das principais razões pelas quais tantas pessoas comem dessa maneira é por causa da conveniência, e todos nós estamos levando vidas tão ocupadas. Inspeccione suas prioridades! A ingestão de junk food é um hábito alimentar com pouca fibra e umidade realmente enchem nosso sistema interno de toxinas e, quando o cólon fica entupido com questões fecais afetadas por anos, as toxinas não podem ser eliminadas do nosso sistema, adicionando mais lesões ao nosso sistema. saúde que se manifesta nesses distúrbios físicos e mentais.

# A RELEVÂNCIA DA DESINTOXICAÇÃO DO CÓLON

Agora você pode entender a relevância da desintoxicação do cólon. A desintoxicação é um processo para remover as toxinas primeiras do cólon e depois de todo o corpo, ou neutralizá-las ou transformá-las. Os resíduos impactados do cólon são expulsos do corpo no processo. Desintoxicação do cólon significa limpeza do

cólon para remover as camadas endurecidas das placas mucoides do cólon. Qualquer programa de desintoxicação do nosso corpo começa com a limpeza do cólon e isso não é sem razão. O cólon é o último ponto no sistema de processamento de alimentos do nosso corpo. Portanto, se esse órgão permanecer cheio de resíduos, qualquer tentativa de desintoxicação de outros órgãos, como rim ou fígado, será em vão, pois as toxinas geradas serão recicladas novamente em seu sistema. E então seu sistema será ameaçado por complicações ainda mais graves... Como câncer ou falha do sistema imunológico. No entanto, não entre em pânico porque você sente que seu cólon não está em seu estado adequado de boa saúde!

Na verdade, há muita coisa que você pode fazer para mudar isso para melhor. Vários métodos testados pelo tempo de desintoxicação do cólon podem ajudá-lo a voltar ao seu estado saudável anterior e a...  
Aproveite a vida ao máximo.

## A LIMPEZA REGULAR DO CÓLON GARANTE UM BEM-ESTAR GERAL

Enemas, suplemento de ervas, limpadores de cólon à base de oxigênio, irrigação do cólon... Você pode se beneficiar de várias técnicas sofisticadas de limpeza do cólon. Lembre-se, o programa de desintoxicação do seu corpo começa no seu cólon e uma limpeza regular do cólon garante um bem-estar geral.

## DEVORANDO-SE COM FAST FOODS E MILK-SHAKES

Então, da próxima vez que você se deparar com um jovem que come demais fast-food e milk-shakes (sim, mesmo se você for o culpado e tiver fornecido todos esses “presentes” para ele!), Informe-o sobre seus efeitos nocivos e as vantagens desintoxicação do cólon para se livrar dos danos já causados ao seu sistema. Crianças e jovens que crescem conhecendo os fatos de saúde sobre os alimentos têm muito mais probabilidade de cuidar de seus corpos, mesmo quando estão fora de casa, longe de sua ajuda e instrução, e de tomar decisões em um mundo pressionado por colegas.



DIETA **DETOX**  
DIETA **Básica**

