



SOFIA BRUZZONE

LA DIETA DEPURATIVA a base di succhi

Rigenerati e depurati,
ricarica le energie

E CREA UNA SENSAZIONE DI VITALITÀ E BENESSERE

**La dieta
depurativa a base
di succhi**

*Rigenerati e depurati,
ricarica le energie e
crea una sensazione
di vitalità e benessere*

di Sofia Bruzzone

Sofia Bruzzone © 2019
Tutti i diritti riservati.

Sommario

Introduzione

Cosa succede se continuo a mangiare cibo malsano?

Cos'è la dieta a base di succhi?

A che cosa porta il digiuno?

Cosa succede nel mio corpo se digiuno?

Il digiuno influenza le mie prestazioni lavorative?

Ci sono degli effetti indesiderati della dieta a base di succhi?

Chi non dovrebbe digiunare

Come funziona la dieta a base di succhi?

Cos'è meglio: i succhi di verdura o di frutta?

Pregi e difetti della dieta a base di succhi

Perdere peso digiunando

Quali sono i tipi di succhi adatti

Posso usare gli smoothies per il digiuno a base di succhi?

Cosa posso mangiare?

Dieta a base di succhi: una guida per te

Quanto deve durare l'interruzione del digiuno?

Il digiuno a base di succhi elimina le malattie?

Ha senso digiunare con i succhi?

Contatta un medico

Digiuni terapeutici: l'alternativa a quelli a base di succhi

Conclusione

Introduzione

Rifocilliamo costantemente il nostro corpo con cibi malsani e soprattutto

dannosi. Già la stessa colazione può essere molto malsana. Marmellata, Nutella e altre cose dolci finiscono regolarmente non solo sul nostro pane ma anche sulla nostra tavola. Il risultato di un'alimentazione così poco sana si manifesta molto velocemente. Pressione alta, ipotiroidismo, peso in eccesso e altre malattie fanno già parte delle patologie endemiche. Vengono riproposte continuamente ai medici che ogni volta devono constatare che queste malattie sono provocate da un'alimentazione sbagliata e dalla poca

attività fisica. Chiaramente ognuno di noi ha dei punti deboli e non riesce a rinunciare passandoci vicino a un pezzo di cioccolata o di salame. Di solito una salsiccia o una barretta di cioccolata a settimana non rappresentano un problema. La regola di base è che il corpo sa di cosa ha bisogno. Quindi una serata passata con gli amici a bere alcol non sarà particolarmente dannosa. Il problema è la quantità.

Se gli alimenti dannosi prendono il sopravvento possono manifestarsi velocemente malattie e altre

conseguenze. Il peso in eccesso è solo una delle conseguenze. Se anche tu hai notato che il tuo stile di vita non è sano e il tuo corpo comincia a difendersi, allora dovresti fare qualcosa a riguardo.

In questo manuale ci occuperemo più da vicino su come nutrire il corpo in maniera più sana e soprattutto come depurarlo. Abbiamo analizzato più attentamente l'argomento dieta a base di succhi. Nei prossimi paragrafi parleremo di come mantenere il corpo sano con i succhi, come si utilizzano e

cosa portano veramente al tuo corpo. Se vuoi quindi sapere come funziona la dieta a base di succhi e quali risultati porta al tuo corpo, dovresti leggere attentamente i seguenti paragrafi.

Cosa succede se continuo a mangiare cibo malsano?

Prima di occuparci più da vicino del

tema dieta a base di succhi, vorremmo fare una breve digressione sulla salute. Vogliamo farti capire quanto possa essere negativa un'alimentazione malsana. Chiaramente sai che tantissimi alimenti appartengono alla "lista rossa". Questa "linea rossa" definisce soprattutto gli alimenti che contengono molti zuccheri e troppi grassi. Molto zucchero, molti grassi e anche molti carboidrati possono portare il tuo corpo ad avere dei problemi di salute. Per farti capire quanto è importante digiunare in alcune situazioni, vorremmo illustrarti le

malattie che nascono se continui a vivere in maniera non sana.

Non è un segreto che gli alimenti malsani possono farci ammalare. Nei numerosi manuali di diete se ne parla sempre. Ma solo in pochi trattano di questi alimenti malsani, ovvero definiscono le malattie.

Allora lo facciamo noi. La salute di ogni persona è definita in gran parte dal suo stile di vita. Soprattutto l'attività fisica e l'alimentazione determinano come ci

sentiamo. La stanchezza e la spossatezza dipendono non solo dallo stress ma anche da uno stile di vita non sano. Chiaramente ora non devi diventare uno sportivo professionista solo per condurre una vita sana. Ma l'attività fisica regolare e un'alimentazione equilibrata possono aiutare a dare al tuo corpo l'energia necessaria di cui ha bisogno.

Nei nuovi studi gli scienziati sostengono che numerose malattie nascono da un modo di vivere sbagliato. Circa il 70%

di tutte le malattie che ci sono nei paesi sviluppati, sono riconducibili ad un'alimentazione sbagliata, mancanza di attività fisica e sovrappeso. Già ora molte malattie dipendono dal fatto che il modo di vivere e di alimentarsi non è sano.

Quali malattie derivano da un modo di vivere malsano:

Malattie cardiovascolari

Diabete

Tumori

Ipotiroidismo o ipertiroidismo

Problemi allo stomaco

In questo contesto abbiamo citato solo alcune malattie che possono presentarsi in seguito a un'alimentazione sbagliata. Soprattutto le malattie dello stomaco come la gastrite o i bruciori continui, sono molto comuni. Sicuramente avrai capito quanto sia importante un'alimentazione sana e soprattutto quanto sia importante depurare il nostro corpo regolarmente. Arriviamo al nostro argomento dieta a base di succhi

Cos'è la dieta a base di succhi?

Ognuno di noi sa cosa significhi digiunare. Al massimo per il mercoledì delle ceneri diventa di nuovo rilevante. Sappiamo anche che il digiuno può migliorare la condizione del nostro corpo. Ma in cosa consiste questo digiuno (Juice Cleanse)?

Questo metodo specifico è una variante del digiuno terapeutico che si manifesta

però in forme leggermente diverse. Nel digiuno normale si beve solamente acqua e del tè non zuccherato. Nella dieta a base di succhi invece i soggetti possono bere più volte al giorno un bicchiere di succo di frutta o verdura spremuto fresco. È in questo che si differenzia la dieta a base di succhi da un digiuno normale.

Abbiamo appena citato il digiuno terapeutico. Sai che cos'è il digiuno terapeutico? Se non lo sai allora lo spieghiamo brevemente. Il digiuno

terapeutico è una forma di digiuno non religioso. Viene utilizzato per depurarsi e per rigenerare il corpo. Per trattarlo in modo più intensivo, vorrei spiegarti cos'è realmente il digiuno. L'uomo per sopravvivere ha bisogno di un'alimentazione formata da tutti e quattro gli stati fisici. La scienza si basa soprattutto sull'alimentazione liquida, gassosa e naturalmente solida. Sappiamo che non possiamo sopravvivere a lungo senza l'acqua e i liquidi. In base alle condizioni atmosferiche e il carico corporeo, il fisico necessita

regolarmente di diversi litri di liquidi. Così abbiamo definito l'alimentazione liquida. Com'è invece quella gassosa? In questo caso gli scienziati parlano molto semplicemente di ossigeno. Se il corpo non riceve regolarmente ossigeno, può svenire e dopo pochi minuti può subentrare la morte. Chiaramente l'uomo non può sopravvivere per molti giorni senza un'alimentazione solida. Anche una persona che digiuna regolarmente e usa questi metodi in maniera molto intensiva, può sopravvivere senza un'alimentazione solida per sole sei

settimane.

Chi sceglie di digiunare rinuncia di propria volontà all'alimentazione solida. Gli studi hanno scoperto che una rinuncia volontaria e cosciente all'alimentazione solida, non attiva l'ormone dello stress, anzi fa l'esatto opposto. Dovrebbe alleviare lo stress.

A che cosa porta il digiuno?

Nei paragrafi precedenti abbiamo già parlato in modo approfondito di che cosa sia il digiuno a base di succhi, il digiuno terapeutico e il digiuno in generale. Facciamo nuovamente un breve riassunto. Digiunare significa rinunciare in modo spontaneo all'alimentazione solida. Nel digiuno terapeutico non si tratta di sfruttare il motivo religioso del digiuno bensì di depurare il corpo, di disintossicarlo. Il digiuno a base di succhi non si basa solo

sull'assunzione di acqua e tè ma anche di succhi a base di frutta e verdura.

Ora la domanda è: a che cosa porta il digiuno? Perché ci facciamo questo? Molte persone hanno sicuramente questa domanda in testa, se osservano qualcuno che vuole vivere di sola acqua, tè e succhi a base di frutta e verdura. Il morso nella carne rimane un sogno non realizzato per queste persone. Ma il digiuno ha tantissimi vantaggi che dovremmo osservare più da vicino prima di fare questo passo. Attraverso

un'alimentazione sbagliata, troppo cibo e le tante tossine ambientali, l'organismo si stanca e nascono molti problemi dell'apparato digerente. Anche se abbiamo un offerta eccessiva di cibo, non è raro il caso in cui abbiamo una mancanza di sostanze vitali. Il motivo di questa mancanza è che il nostro corpo non è più nelle condizioni di accogliere le tante sostanze vitali attraverso l'intestino. Anche le nostre funzioni di eliminazione in merito alle sostanze di scarto dei processi metabolici, diminuiscono attraverso

un'alimentazione sbagliata. Se l'alimentazione è limitata oppure viene completamente fermata come nel caso del digiuno, questo porta il nostro corpo a mettere in atto processi rigenerativi. L'organismo viene sollecitato a ripulire il corpo. Dunque il digiuno terapeutico e anche quello a base di succhi, sono una buona possibilità per disintossicare completamente il corpo e risolvere i problemi digestivi e la fatica.

A che cosa porta il digiuno:

Le tossine vengono eliminate dal corpo

Vengono tolti i blocchi in tutto il corpo

Problemi cronici della salute possono essere alleviati o risolti

Le difese immunitarie del corpo vengono attivate

Riceviamo un rifornimento di energia

Il buon umore, lo stare bene e le

capacità mentali sono altri aspetti positivi che sono resi possibili dal digiuno terapeutico e dal digiuno a base di succhi. Molte persone che lo hanno provato, parlano del fatto che il digiuno a base di succhi ti porta a prendere una distanza dallo stress e dalla frenesia della vita quotidiana. Chi vuole fare qualcosa per la propria salute mentale e fisica, dovrebbe inserire nel proprio calendario a distanze regolari il digiuno. Inoltre il digiuno è una buona possibilità per poi passare a un'alimentazione sana ed equilibrata.

Questi effetti sulla salute sono chiaramente molto positivi. Così una disintossicazione accurata delle cellule e dei tessuti può essere il presupposto ideale per una fase rigenerativa del corpo. Nel caso di misure rigenerative, vengono attivate le forze autocurative interne dell'organismo.

Cosa succede nel mio corpo se digiuno?

Il digiuno a base di succhi possiede molte qualità positive e di questo ne abbiamo già parlato in precedenza. Ora parliamo di che cosa succeda di preciso nel tuo corpo se decidi di portare avanti il digiuno. Innanzitutto il corpo comincia a eliminare dal fegato i carboidrati accumulati. Questo lo fa per trarne energia. Le riserve di carboidrati che il nostro fegato immagazzina sono già

consumate dopo un giorno. Quindi il corpo deve attingere da un'altra fonte di energia. Normalmente il corpo utilizza le proteine per produrre glucosio. Le proteine possono nascere dagli enzimi del tratto intestinale o essere disponibili come proteine costruite in eccesso. In questo contesto viene impiegata una scissione dei grassi. Una volta finite le riserve di proteine, il corpo va in modalità risparmio energetico. In questo processo, il metabolismo dei lipidi cresce in maniera enorme.

Attraverso il digiuno non si attiva soltanto il metabolismo dei lipidi ma anche altri organi vengono impiegati con forza. Bevendo 2,5 l di liquidi al giorno, i tuoi reni vengono stimolati. Inoltre i polmoni cominciano a espellere i prodotti gassosi del metabolismo. Puoi sostenere il digiuno con diversi metodi. Il fegato può essere stimolato giornalmente attraverso degli impacchi che consistono in una borsa dell'acqua calda avvolta da un panno bagnato. Anche il movimento e una doccia o un bagno caldi permettono alla pelle di

espellere attraverso il sudore le sostanze dannose. I bagni caldi hanno poi un ulteriore effetto, perché in quanto persona che digiuna comincerai a sentire freddo.

Il digiuno influenza le mie prestazioni lavorative?

Questa domanda viene fatta molto spesso e per questo vorremmo darti una risposta. Di base il digiuno offre una buona prestazione senza dover soffrire una sensazione di fame. Però il digiuno deve essere fatto come si deve. Una dieta disintossicante affiancata dal lavoro può però essere molto impegnativa. Prima di cominciare il digiuno devi già mettere in conto un

minore rifornimento di energia. Alcol, caffè e nicotina sono tabù. Anche il movimento è importantissimo, sia prima che durante il digiuno. Il digiuno affiancato dal lavoro può essere molto difficile e deve essere pensato bene.

Ci sono degli effetti indesiderati della dieta a base di succhi?

Durante la dieta a base di succhi (Juice Cleanse) ci possono essere degli effetti indesiderati. Chiaramente i vantaggi della dieta a base di succhi sono molti di più. Tuttavia chi segue il digiuno sentirà dei mal di testa durante i primi giorni che derivano dall'astinenza di caffeina. Un miglioramento del corpo e anche dell'umore subentra solo dopo il

terzo giorno di digiuno. Il digiuno può causare anche un alito acidulo. In questo caso gli esperti consigliano il succo di limone o del tè. Gli utenti lamentano molto spesso anche problemi alla circolazione come lievi giramenti di testa quando si alzano. Mantenere attiva la circolazione è però molto facile. In questo caso basta un po' di movimento.

Inoltre il digiuno a base di succhi può colpire lo stomaco e causare diarrea.

Chi non dovrebbe digiunare

Ci sono diversi gruppi di persone che non dovrebbero prendere parte a un digiuno. Gli esperti consigliano che solo persone completamente sane possono affrontare una cura disintossicante. Infatti durante la dieta a base di succhi si esige molto dal corpo. La dieta a base di succhi non è adatta per persone che hanno problemi di cuore, diabete o problemi di alimentazione.

Come funziona la dieta a base di succhi?

Se decidi di seguire la dieta a base di succhi, allora hai scelto una versione succosa del tradizionale digiuno terapeutico. Durante il digiuno terapeutico si ricorre solamente all'acqua o al tè. Invece con la dieta a base di succhi hai la possibilità di continuare ad assumere ricche vitamine, enzimi e minerali. L'obiettivo di una cura a base di succhi è azionare la

disacidificazione del corpo. Perché dovresti alcalinizzare regolarmente il tuo corpo? Attraverso un'alimentazione non equilibrata, che purtroppo seguiamo sempre, si crea un'iperacidità nel corpo. L'equilibrio acido base si squilibra e nascono molte complicazioni come la spossatezza, la fiacca e l'acidità di stomaco. Un'iperacidità del corpo causa spesso inoltre malattie come la gotta e i problemi di digestione. Per questo motivo dovresti cominciare a considerare una cura a base di succhi.

L'alimentazione di questo digiuno si basa solamente su cibi liquidi. I cibi solidi durante questo periodo sono un tabù. Nel digiuno a base di succhi si consigliano i succhi di fresca spremitura o BIO senza zucchero delle erboristerie o negozi BIO. Oltre ai succhi di frutta o verdura puoi utilizzare anche un brodo di verdure durante questo tempo limitato. Non c'è un limite per tè e acqua. La durata della dieta a base di succhi può variare. Di base non dovrebbe durare per più di 21 giorni. La depurazione nel corpo funziona in

combinazione con un'evacuazione intestinale al giorno o ogni due giorni. Questo dovrebbe pulire perfettamente l'intestino. Per contrastare l'aumento di acidità nel corpo, all'inizio il digiuno può essere ampliato con del brodo vegetale. Sarebbe meglio se fossi tu a cucinarti i brodi vegetali per evitare additivi alimentari.

Cos'è meglio: i succhi di verdura o di frutta?

La dieta a base di succhi si basa sempre sui succhi di frutta o verdura. Prima o poi ci si chiede quale fra i due sia il migliore. È meglio bere i succhi di frutta o di verdura? Per rispondere a questa domanda, ognuno dovrebbe ragionare sul fatto che ogni succo ha i suoi vantaggi. Alla fine sei tu a decidere cosa bere. Del resto anche il gusto personale gioca un ruolo decisivo. I succhi di

frutta garantiscono per esempio una certa dolcezza, causata dallo zucchero contenuto nella frutta. Le vitamine non vanno perse durante la spremitura e vengono assunte insieme al succo. Le vitamine preziose contenute in un succo di frutta possono rafforzare ulteriormente il sistema immunitario. Oltre alle vitamine più importanti, finiscono nel corpo anche i minerali come il magnesio e il calcio. Inoltre con i succhi assumiamo materie vegetali secondarie che hanno un effetto antiossidante sul corpo e riducono

dunque il rischio di ictus, infarti e Alzheimer. Queste materie vegetali secondarie si trovano soprattutto nelle mele, nel pompelmo e nell'uva rossa.

I succhi di frutta hanno molti vantaggi che tuttavia riguardano anche quelli di verdura. Se ti interessano i succhi di verdura, allora hai il vantaggio che contengono pochissimi zuccheri. Anche se non sono dolci, i succhi di verdura hanno un ottimo sapore. Inoltre contengono minerali, vitamine e sostanze bioattive.

Le fibre, così come gli enzimi danno un senso di sazietà e stimolano la digestione e la combustione dei grassi. Per la spremitura delle varie verdure, sono particolarmente adatte quelle ricche d'acqua. Le varietà di verdure ricche d'acqua sono i pomodori, cetrioli, rapa rossa e sedano. Molto apprezzati sono anche i peperoni, i finocchi, i carciofi e il porro. Per il digiuno a base di succhi puoi utilizzare tutte le tipologie di verdura e frutta. Chiaramente è possibile una combinazione di succhi di

frutta e verdura. A un succo di verdura puoi aggiungere delle pere o delle mele. Anche le spezie e le erbe sono concesse.

Pregi e difetti della dieta a base di succhi

Se hai scelto la dieta a base di succhi, allora dovresti conoscere bene i pregi e anche i difetti di questa procedura. Il vantaggio del digiuno è che provoca molte misure preventive. Attraverso l'equilibrio dell'acidità nel corpo, si prevengono diverse malattie. La dieta a base di succhi può causare l'abbassamento della pressione che a sua volta porta a un alleggerimento del

lavoro del cuore e della circolazione. Durante la dieta il corpo si libera di tutte le sostanze tossiche.

Questo però non è l'unico vantaggio della dieta a base di succhi. A differenza di altri metodi, con la dieta a base di succhi, il corpo viene rifornito con un'alta concentrazione di minerali e vitamine. Inoltre i giorni di cura rilasciano l'ormone della felicità e il corpo si sente meglio. Si potrebbe descrivere la dieta a base di succhi anche come un nuovo inizio per il corpo.

Purtroppo non ci sono solamente i pregi. Un difetto è che la perdita di peso causata dalla depurazione non dura particolarmente a lungo. Durante il digiuno, il corpo comincia a eliminare i carboidrati in eccesso e secerne molta acqua. Una volta che il digiuno si sta per concludere, devi prendere in considerazione il fatto che con l'alimentazione quotidiana riprenderai peso. Inoltre devi calcolare che durante il digiuno non sei così resistente come il solito. Per questo motivo dovresti

cercare di stressarti di meno.

Perdere peso digiunando

Molti di noi sperano di perdere peso attraverso il digiuno. Questo è possibile soprattutto nella fase iniziale. Il corpo viene completamente ripulito da dentro. Inoltre non si assume del cibo solido e il corpo deve ricorrere alle riserve di grasso. Attraverso l'assunzione di cibo dopo il digiuno, la perdita di peso sarà presto un ricordo. Se non vuoi rimettere su i chili persi, allora è molto importante cambiare le abitudini alimentari. Se hai intenzione di

mantenere il peso raggiunto con il digiuno, è importante puntare su un'alimentazione povera di calorie e grassi. L'obiettivo principale dovrebbe essere un'alimentazione ricca di fibre, con molta frutta e verdura. Perché solo allora sarà possibile mantenere i chili persi a lungo termine.

Quali sono i tipi di succhi adatti

I succhi che bevi durante il digiuno non sono adatti a darti una dieta variegata, ma servono a stabilizzare il tasso glicemico. Inoltre i succhi permettono di riequilibrare l'equilibrio acido base nel corpo. Nei primi giorni della cura, è normale che il tasso glicemico si abbassi. Se la dieta viene portata avanti come si deve, poi il tasso glicemico si stabilizza di nuovo. Se il tasso

glicemico scende troppo, si parla anche di ipoglicemia. In questo caso il battito cardiaco può accelerare, ci possono essere giramenti di testa, sudorazione improvvisa e brividi. Possono esserci anche stanchezza e debolezza muscolare così come il pallore e attacchi di fame.

Per trovare i succhi giusti per il digiuno è di particolare importanza fare attenzione a introdurre nel corpo specialmente succhi naturali. La cosa migliore è produrre da soli i succhi per il digiuno.

Avviso: tutti i succhi che bevi dovrebbero essere senza zucchero. È molto importante che il corpo abbia la possibilità di eliminare le sostanze nocive che vengono assunte anche tramite lo zucchero. Gli zuccheri naturali contenuti nella frutta non possono chiaramente essere filtrati dai succhi.

Per il digiuno sono adatti tutti i tipi di succhi di frutta e verdura. Ha senso utilizzare soprattutto frutta succosa per assumere abbastanza liquidi. Dentro al

prossimo carrello della spesa ti consigliamo di mettere arance, limoni, uva, mele, pere, meloni, ciliegie, ananas o fragole. Per le verdure è molto importante utilizzare degli ortaggi che contengono molti liquidi. Chiaramente puoi anche combinare frutta e verdura per garantirti una maggiore variazione.

Posso usare gli smoothies per il digiuno a base di succhi?

Negli ultimi anni gli smoothies vanno molto di moda. Ormai si possono trovare in quasi tutti i supermercati. I colori fruttati e vivaci attirano a berne uno al giorno di questi succhi. Dovrebbe essere chiaro a tutti che uno smoothie è molto più sano di una manciata di integratori alimentari. Ma queste bevande colorate sono adatte anche per

la dieta a base di succhi? Gli esperti consigliano di non utilizzare gli smoothie per questa dieta. Infatti, soprattutto i prodotti già pronti contengono tante sostanze chimiche insieme ad un'alta percentuale di zuccheri. Inoltre uno smoothie non viene prodotto dai succhi di frutta o ortaggi ma da frutta intera. Quindi riforniresti il corpo con un alimento che non è consigliato per questo tipo di digiuno.

Cosa posso mangiare?

Mangiare? Durante il digiuno puoi tranquillamente cancellare la parola "cibo" dal tuo calendario. Infatti durante questo periodo non mangerai in senso stretto. Chiaramente puoi farti dei brodi vegetali. Ma anche questi sono composti solo da liquido. In questa guida che ti proponiamo, ti spieghiamo anche che durante il primo giorno di digiuno puoi ancora mangiare qualcosina. Ma anche qui il mangiare consisterà soltanto in frutta e verdura. E cosa particolarmente

importante: si deve fare solo in preparazione di un digiuno a base di succhi.

Dieta a base di succhi: una guida per te

Ti abbiamo presentato molti pregi e difetti, rischi e aspetti salutaris della dieta a base di succhi. Di base non si possono trovare dei difetti che potrebbero nuocere a questa dieta. Per avere successo con la dieta a base di succhi, è molto importante avere una guida dettagliata. Se dovessi avere altre domande ti preghiamo di contattare un medico che è specializzato in questo

ambito. Ti vogliamo dare soltanto una piccola guida che ti permetta di mettere in pratica la dieta a base di succhi. Per questo abbiamo studiato un programma di 7 giorni.

Giorno 1: il giorno dell'alleggerimento

Il giorno dell'alleggerimento è pensato per pulire l'intestino e prepararsi alla dieta a base di succhi. Eliminare le sostanze nocive dall'intestino è un processo iniziale importante e non deve essere assolutamente saltato. Durante questa giornata dovresti bere subito dopo alzato due bicchieri di succo di crauti.

Inoltre questo processo deve essere

messo in moto con l'utilizzo di solfato di sodio. In questo giorno hai la possibilità di mangiare ancora qualcosa. Dovresti fare attenzione che i tuoi pasti si basino soltanto su frutta e verdura. Vanno bene 1,5 kg di frutta e verdura che puoi distribuire su tre pasti. Scegli con cura la tipologia di frutta. In aggiunta dovresti bere uno/due litri di acqua naturale o tè alle erbe.

Giorno 2 fino al 6: giorni di digiuno

Dal secondo giorno può iniziare il digiuno vero e proprio. Attraverso il giorno di preparazione noterai già i primi cambiamenti notevoli. Dal secondo giorno di digiuno puoi goderti fino a un litro al giorno di succo di frutta o verdura. Hai la possibilità di berli puri o allungarli con dell'acqua naturale. Presta attenzione a bere i succhi a piccoli sorsi. Dovresti tralasciare il condimento dei succhi. Questo perché

con l'aggiunta di spezie, il tuo corpo potrebbe avere bisogno di ulteriore acqua. Soprattutto il sale trattiene l'acqua in corpo e lo gonfia, impedendo così la pulizia dell'organismo.

Se non dovessi trovare del tempo per produrti da solo i succhi, allora ti consigliamo di utilizzare soltanto succhi BIO. Qui puoi essere sicuro che non sono stati aggiunti additivi che influenzano il digiuno.

Durante la dieta a base di succhi, fai

attenzione a non bere soltanto succhi di frutta o verdura, ma consuma anche abbastanza acqua naturale.

Avviso: dal secondo al sesto giorno di digiuno può accadere che ci sia una riduzione del metabolismo e che la circolazione non funzioni più così bene. Possono esserci delle vertigini, che però si superano facilmente. Con un semplice esercizio che si chiama pompa delle vene, hai la possibilità di stimolare la circolazione. Per svolgerlo, stenditi di schiena e alza leggermente le gambe

chiuse. Mantieni questa posizione per un po' di tempo. Fai attenzione a rivolgere le punte dei piedi in avanti, e fare avanti e indietro 15 volte sulle articolazioni del piede.

Giorno 7: interruzione del digiuno

Se hai superato il giorno 6, il settimo segue l'interruzione del digiuno. Gli esperti suggeriscono sempre che questo giorno è di particolare importanza. Questo perché il tuo corpo deve essere riabituato all'alimentazione solida con delicatezza. Il tuo metabolismo, così come la tua digestione, è andato in stand by durante il periodo di digiuno. Devi riprendere l'attività lentamente e il cambiamento ha bisogno di un po' di

tempo. Sarebbe fatale ricadere subito nelle tue vecchie abitudini alimentari.

Per affrontare bene l'interruzione del digiuno, ti consigliamo tre pasti principali e due spuntini. La colazione deve essere molto leggera e cominciata possibilmente con un tè alle erbe. Come spuntino potresti avere per esempio una mela grattugiata. Per pranzo va bene una zuppa di verdure o una zuppa simile. Il pomeriggio riempi lo spuntino con un'altra tazza di tè alle erbe. La sera hai la possibilità di mangiare nuovamente

una zuppa e abituare lentamente il corpo all'alimentazione. Ti consigliamo una zuppa di zucchine, carote o simili.

Quanto deve durare l'interruzione del digiuno?

Abbiamo fornito una piccola guida per un digiuno di 7 giorni. In questo caso l'interruzione del digiuno dovrebbe durare due giorni. Durante questi due giorni è importante sostenere il corpo con un'alimentazione leggera. Zuppe o frutta e verdure grattugiate sono l'ideale. Se prolunghi il digiuno fino a 10 giorni, allora l'interruzione del digiuno dovrebbe durare tre giorni. Se fai un

ulteriore passo e digiuni 14 giorni,
allora usa 5 giorni per interrompere il
digiuno.

Il digiuno a base di succhi elimina le malattie?

Il digiuno a base di succhi ha un effetto benefico sul corpo e questo ormai è chiaro. Attraverso il digiuno dai la possibilità al tuo corpo di tornare a uno stato di normalità e liberarsi delle sostanze nocive. Questo previene soprattutto il peso in eccesso, il diabete e altre patologie endemiche. Le cosiddette malattie del popolo, presenti in maniera massiccia anche in Italia,

vengono limitate attraverso il digiuno. Il digiuno a base di succhi può essere d'aiuto in caso di dolori articolari, gotta e problemi di digestione e anche per fenomeni di invecchiamento. Per svolgere bene il digiuno dovresti sapere quali effetti hanno i succhi di frutta e verdura sul tuo corpo. Abbiamo scelto diverse piante medicinali che sono adatte per il digiuno. Nei prossimi paragrafi potrai leggere quali effetti hanno le piante medicinali e i succhi di verdura.

Succo d'ortica

L'ortica pulisce il sangue e favorisce la produzione di globuli rossi. Inoltre stimola il processo di epurazione nel corpo.

Succo di cetriolo

Che sia verde e sano lo sanno tutti. Ma sapevi che il succo di cetriolo apporta al tuo corpo molti liquidi e potassio?

Succo di carota

Il succo di carota contiene molta provitamina A e migliora la condizione di pelle e occhi.

Succo di patate

Il succo di patate è conosciuto per limitare l'acidità di stomaco e regolare la digestione.

Succo di pomodoro

Il succo di pomodoro contiene tutte le sostanze per proteggere le cellule e

costruire da dentro un fattore di protezione solare.

Succo di cavolo cappuccio

Il succo di cavolo cappuccio ha un'azione antibatterica e aiuta contro le infiammazioni della pelle.

Succo di sedano

Il succo di sedano favorisce la digestione, calma e aiuta contro l'acidità di stomaco.

Succo di carciofo

Chi ama i carciofi, può anche farci un succo. Protegge il fegato e la cistifellea durante la depurazione. E attraverso le sostanze amare, il succo di carciofi favorisce molto la digestione.

Succo di barbabietola rossa

Il succo di barbabietola rossa ha un effetto diuretico e aiuta in caso di reumatismi.

Questa è chiaramente solo una piccola lista di diversi tipi di verdure che potresti utilizzare. È importante informarsi in anticipo e capire quali

siano gli effetti dei succhi.

Ha senso digiunare con i succhi?

Questa domanda viene posta spesso. Questo perché solo in pochi possono pensare di farcela senza alimentazione. Spesso si crede che gli attacchi di fame ti condizionino la giornata. Ma è l'esatto opposto. Il digiuno a base di succhi ti permette di pulire intensamente il corpo e prevenire le malattie. Le tue capacità vengono ridotte solo in minima parte durante la dieta a base di succhi. Sei

quindi nella posizione di continuare provvedere al tuo quotidiano. Si capisce quanto sia importante un digiuno quando si ha chiaro in testa quanti alimenti malsani assumiamo ogni giorno. Già il digiuno è per molti un insieme di sostanze malsane.

Gli scienziati hanno dimostrato più volte che il digiuno non è una follia. Si nota con facilità che le persone che digiunano regolarmente hanno una percezione migliore del corpo e che il corpo è visibilmente più sano. Inoltre il digiuno

ti permette di perdere peso, cosa molto importante per chi è sovrappeso. Se si modifica l'alimentazione dopo il digiuno a base di succhi, allora rimane anche la perdita di peso.

Contatta un medico

Tieni in mente che durante il digiuno non puoi assumere alimenti solidi. Per questo motivo è molto importante essere fisicamente in forma. Chi ha già dei problemi di salute deve rinunciare al digiuno. Per scoprire se puoi seguire o meno un digiuno ha senso sentire il parere di un medico. Inoltre il digiuno non deve durare per più di tre settimane. Anche durante il digiuno si consiglia di consultare un medico. Soprattutto se dopo il consumo di succhi di frutta o

verdura si manifestano diarrea, gonfiori e nausea, potrebbe essere che ci sia un'intolleranza al fruttosio. In questo caso si può visitare un medico per trovare sollievo. Nel caso si avesse un'intolleranza al fruttosio, allora sostituisci i succhi di frutta con quelli di verdura.

Digiuni terapeutici: l'alternativa a quelli a base di succhi

Se ti è piaciuto il digiuno a base di succhi siamo contenti. Ma di base a volte è molto importante variare. Non devi fare un digiuno a base di succhi al mese. Se hai la possibilità o la voglia di variare nel digiuno, allora ti vorremmo presentare qualche alternativa al digiuno a base di succhi.

Il metodo Buchinger può essere preso in considerazione come una buona alternativa. Questo metodo comprende il digiuno tramite brodi vegetali, tè alle erbe e acqua minerale.

Anche il digiuno basico rappresenta un'alternativa. Molte persone lo amano, perché in questo caso non si rinuncia ai cibi solidi. Il corpo deve essere soltanto alcalinizzato. Per una o due settimane l'alimentazione si deve basare su molta frutta e verdura.

Un'altra alternativa è il digiuno con il siero di latte. Anche per questo digiuno si rinuncia completamente all'assunzione di cibi solidi. Durante il giorno si assume più volte il siero di latte, succhi di frutta e acqua minerale.

Conclusione

Abbiamo stimolato la tua fantasia? Hai voglia ora di provare tu stesso il digiuno? Allora questo manuale ti ha sicuramente dato una mano. Il digiuno è fondamentalmente una buona possibilità per dare al corpo il riposo necessario di cui a volte necessita. Le nostre abitudini alimentari si basano su alimenti malsani. Anche se abbiamo la possibilità di mangiare equilibrato e sano, non lo facciamo. Gli alimenti ricchi di grassi, che fra le altre cose acidificano il nostro

corpo, sono le nostre portate principali. Per questo motivo, per liberare il corpo dai veleni, è molto importante digiunare. Il digiuno a base di succhi è un metodo speciale del digiuno terapeutico. Durante questo periodo di digiuno, al corpo vengono forniti molti liquidi. Gli alimenti solidi sono però vietati. La differenza fra il digiuno normale e quello a base di succhi è che durante quest'ultimo possiamo bere sia succhi di frutta che di verdura. Se segui il digiuno tradizionale allora utilizzi soltanto tè e acqua.

Il digiuno a base di succhi dà la possibilità al corpo di raggiungere il suo peso forma originario. Le malattie endemiche come la gotta e anche il peso in eccesso possono essere evitate con il digiuno. Molti critici dicono che il digiuno faccia male. Ma non è così! Questo perché la digestione e il metabolismo vengono rallentati e il corpo comincia a eliminare le sostanze nocive e i grassi in eccesso.

Il libro é disponibile su Amazon

Informazioni legali

1a edizione

©DiGi Generation GbR, 2019

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation GbR

Im Ebertswinkel 9

D- 64625 Bensheim

GERMANIA

Rappresentanti legali: Dr. Özgür

Dagdelen, Torben Gebbert

Posta elettronica:

hallo@digigeneration.de

Quest'opera e tutti i suoi contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificate con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle

informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale, derivata dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete, sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine di cui è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, errati o non completi, e, in modo particolare per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle

informazioni qui riportate, è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.