

Dieta **DETOX**



Guida Rapida ed Efficace

Elimina le
tossine e
perdi peso
con
indicazioni
e rimedi
efficaci

ELEONORA SANTORO

Dieta Detox

Guida Rapida ed
Efficace

Sommario

Introduzione

Che cos'è una dieta detox

Perché la disintossicazione è un'opzione migliore

Come si fa ad aiutare la natura nei suoi processi di rigenerazione cellulare?

Quali sono i momenti migliori per attuare queste soluzioni di aiuto ai processi di disintossicazione dell'organismo?

Chi ha bisogno di

disintossicazione?

Perché la dieta detox è meglio

Benefici della dieta detox

Le tossine e il loro impatto sulla salute e sul peso

Perché le tossine rendono la perdita di peso difficile

In che modo le tossine influiscono sulla tua salute

Dove si trovano le tossine

Tossine nel cibo

Tossine nell'acqua

Tossine nell'aria

Tossine nel suolo

Tossine in materiali sintetici

Tossine nei prodotti per la cura personale

Grasso e tossine: una connessione mortale

Sistema di disintossicazione del corpo

Idee sbagliate sul Detoxing

Detox non è per me

Come ci si disintossica

*Come disintossicarsi dallo
zucchero*

Acqua

Purificazione degli organi

Dieta Detox

Esempio di dieta detox

Rimedi casalinghi da bere

N. 1 - Bevanda detox al pepe

N. 2 - Bevanda detox all'italiana

N. 3 - Bevanda detox ai frutti di bosco

N. 4 - Bevanda detox ai frutti tropicali

N. 5 - Bevanda detox energizzante

N. 6 - Bevanda detox per il colon

N. 7 - Bevanda detox alla cannella

N. 8 - Bevanda detox per i reni

N. 9 - Bevanda detox alla lavanda

N. 10 - Bevanda detox alle verdure

N. 11 - Bevanda detox alle vitamine

Oltre l'alimentazione

Pulizia del colon

Aromaterapia

Terapia del piede

Massaggi, sauna, bagno turco e cure termali

Rimedi HomeMade per la pelle

N. 1 - Lavanda e rosa

N. 2 - Incenso

N. 3 - Olio limone e tè

N. 4 - Mandorle

**Conclusione: come rimanere
disintossicati**

Dichiarazione di non responsabilità

Questo libro è stato scritto solo a scopo informativo.

Ogni sforzo è stato fatto per rendere questo libro il più completo e accurato possibile.

Tuttavia, potrebbero esserci errori nella tipografia o nel contenuto. Inoltre, questo libro fornisce informazioni solo fino alla data di pubblicazione. Pertanto, questo libro dovrebbe essere usato unicamente come guida.

Lo scopo di questo libro è educare.

L'autore e l'editore non garantiscono

che le informazioni contenute in questo libro siano complete e non saranno responsabili di eventuali errori od omissioni.

L'autore e l'editore non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno, presumibilmente causato direttamente o indirettamente da questo libro.

COPYRIGHT

© 2019 *Eleonora Santoro*

Tutti i diritti riservati.

*Nessuna parte di questo libro può
essere riprodotta*

*in qualsiasi forma senza il
permesso dell'autore,*

*eccetto quanto permesso dalla
legge sul Copyright.*

Introduzione

Innanzitutto Grazie per aver acquistato il nostro libro **Dieta Detox: Guida Rapida ed Efficace**.

Prima di parlare della dieta detox, è importante sottolineare che la pratica della disintossicazione è molto antica, ma non nasce con lo scopo di far perdere peso: il vero scopo della depurazione organica è quello di coadiuvare la naturale autoguarigione del corpo umano.

Teniamo a precisare che questo libro non vuole sostituirsi in nessun caso

ai pareri di medici professionisti, ma vuole essere una semplice guida teorico-pratica di introduzione alla materia che riguarda la depurazione dell'organismo.

Leggendo questo libro, capirai finalmente cosa si intende per dieta disintossicante, quali benefici apporta e quali sono i metodi per ripulire il corpo dalle tossine e restare in salute più a lungo.

Faremo una panoramica approfondita, al termine della quale il lettore potrà scegliere se e cosa applicare delle informazioni qui contenute.

Ci preme sottolineare che La Dieta

Detox non è solo un metodo per la perdita di peso, ma un protocollo di vita per mantenersi in salute a 360° e che prevede diverse metodologie, più o meno invasive e restrittive, per cui consigliamo sempre di consultare preventivamente un medico e di approcciarsi gradualmente a queste pratiche.

Per ulteriori informazioni sui nostri prodotti e servizi, scrivici pure a ecs.online.360@gmail.com

Se alla fine del libro vorrai lasciare una recensione positiva, segna pure 5 stelline su Amazon!

Se invece qualcosa non dovesse piacerti e volessi darci dei suggerimenti, scrivici direttamente a info@yourownsolution.com

Puoi trovare delle ulteriori guide su altri tipi di dieta qui

<https://www.amazon.it/Dieta-Chetogenica-Completa-Eleonora-Santoro->

[ebook/dp/B07L36RZGL/ref=sr_1_14?
s=digital-
text&ie=UTF8&qid=1547591127&sr=1-
14&keywords=dieta+chetogenica](https://www.amazon.it/Dieta-Chetogenica-Dimagrire-ricette-molto-ebook/dp/B07L36RZGL/ref=sr_1_14?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1547591127&sr=1-14&keywords=dieta+chetogenica)

oppure

[https://www.amazon.it/Dieta-
Chetogenica-Dimagrire-ricette-molto-
ebook/dp/B07LGBV925/ref=sr_1_2?
s=digital-
text&ie=UTF8&qid=1547591127&sr=1-
2&keywords=dieta+chetogenica](https://www.amazon.it/Dieta-Chetogenica-Dimagrire-ricette-molto-ebook/dp/B07LGBV925/ref=sr_1_2?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1547591127&sr=1-2&keywords=dieta+chetogenica)

Buona lettura!

Eleonora Santoro

Che cos'è una dieta detox

Vuoi perdere peso in modo semplice ed efficace? Soffri di problemi di salute che sembrano non avere una causa apparente?

La risposta ad entrambe le domande potrebbe essere proprio **DISINTOSSICAZIONE**.

Disintossicazione, o detox, è il processo di eliminazione delle tossine dal corpo. Come saprai, le tossine sono ovunque intorno a noi e il nostro corpo

le assorbe attraverso l'aria, il cibo che mangiamo e l'inquinamento.

Il processo di disintossicazione, contrariamente a quanto si possa pensare, è un processo naturale: il corpo umano, infatti, possiede naturali sistemi per la disintossicazione e il processo coinvolge diverse funzioni. Grazie ad alcuni accorgimenti, ognuno di noi può migliorare e ottimizzare questo processo riducendo l'assunzione di tossine.

Il principio fondamentale della disintossicazione dell'organismo è proprio il ripristino delle condizioni ottimali dell'apparato digerente, perché è uno dei più importanti complessi organici del nostro corpo da cui

dipendono le condizioni più o meno positive di tutto l'organismo, in generale.

Infatti l'apparato digerente è il bersaglio di tutte le tossine con cui il corpo viene a contatto: il nostro corpo accumula tossine non soltanto attraverso ciò che beviamo e mangiamo, ma anche attraverso ciò che respiriamo e ciò con cui veniamo a contatto attraverso la cute.

L'apparato digerente è composto da fegato, pancreas, reni e intestino e tutti questi organi lavorano di concerto per mantenere il corpo sano.

Ogni cibo e bevanda che introduciamo nel nostro corpo viene elaborata: le sostanze nutritive, come

proteine, carboidrati, vitamine e sali minerali vengono assorbite, mentre tutte le altre sostanze non necessarie al corpo, vengono eliminate attraverso l'urina e le feci.

Ci sono alcuni alimenti, come i carboidrati semplici ad esempio, che sono più difficili da processare e tendono ad affaticare reni, pancreas e fegato, creando così una sorta di rallentamento generale.

Anche le tossine presenti nell'aria che respiriamo passano in tutto l'organismo attraverso il sistema circolatorio, influenzando negativamente sul sistema digestivo. Questo vale anche e soprattutto per il fumo diretto e per

quello passivo.

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo e quando usiamo dei prodotti chimici per la detersione, per esempio, assorbiamo le tossine di questi prodotti attraverso la pelle.

Perché la disintossicazione è un'opzione migliore

Se fai una ricerca online, troverai una miriade di informazioni sulla disintossicazione e la dieta detox. Una considerevole percentuale della popolazione globale cerca di perdere peso, ma non tutti si rendono conto che esistono modi sicuri e salutari per farlo, mentre altri non lo sono affatto. Inoltre, si tende a pensare che una dieta restrittiva, può essere sostenibile per lungo tempo, ma non è così e non appena

smettiamo di seguirla recuperiamo tutti i chili persi e anche di più. Oppure, quando proviamo a seguire un programma per la perdita di peso a breve termine, ci ritroviamo a sembrare più vecchi, spenti, privi di energie, perché abbiamo privato il nostro corpo degli elementi nutritivi necessari per la salute.

Questo non significa che non puoi modificare la tua dieta per ottenere risultati in perdita di peso a lungo termine: una dieta detox ti permetterà di ritrovare la salute e perdere peso, senza deteriorare il tuo corpo.

La dieta detox si basa sull'applicazione di alcuni principi

fondamentali:

1. **Modificare lo stile alimentare attraverso il consumo di alimenti disintossicanti.** Questi cibi disintossicanti sono tutti quelli ricchi di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e antiossidanti;
2. **Modificare lo stile di vita.** Adottare uno stile di vita attivo in cui si pratica regolare attività fisica ed eliminare l'utilizzo di sostanze chimiche quali fumo e farmaci. Ridurre l'esposizione all'inquinamento ambientale e agli stress psicologici.

La depurazione è probabilmente la medicina fondamentale del nostro organismo. Georg Groddeck, uno dei padri della medicina psicosomatica, affermò che “la natura guarisce, il medico cura”. Questa affermazione è uno dei capisaldi della Medicina e significa che a curare non è tanto il medico, ma l'organismo stesso attraverso i suoi processi di autoguarigione. Il compito del medico quindi è quello di orientare questo processo, ma il vero motore della guarigione è la stessa natura.

Come si fa ad aiutare la natura nei suoi processi di rigenerazione cellulare?

La letteratura medica è piena di soluzioni molto antiche, già utilizzate dallo stesso Ippocrate. Tra queste troviamo bagni, massaggi, idroterapia e ovviamente diete specifiche.

Quali sono i momenti migliori per attuare queste soluzioni di aiuto ai processi di disintossicazione dell'organismo?

I cambi di stagione sono i momenti in cui gli organi filtro, come il fegato, accumulano più facilmente tossine e le scorie si depositano praticamente in tutto l'organismo. Quindi è proprio nei periodi di cambio di stagione che

possiamo aiutare il nostro organismo ad eliminare queste scorie, che derivano dagli alimenti, così come dalle polveri che respiriamo, piuttosto che da virus e parassiti, metalli pesanti, sostanze coloranti e molto altro.

Un regime detox viene spesso utilizzato anche dopo un periodo di iperalimentazione, come può essere il momento delle festività natalizie oppure un periodo di vacanza, durante il quale generalmente non si pensa agli effetti negativi di ciò che mangiamo.

La disintossicazione del corpo libera l'organismo da tutte le sostanze che lo rallentano e appesantiscono,

perciò ritroverai facilmente l'energia che sembrava perduta. Inoltre, proprio grazie all'alimentazione pulita e ipocalorica tipica di questi procedimenti, la disintossicazione è un ottimo metodo per perdere qualche chilo di troppo.

Proprio a causa delle restrizioni del regime detox, si consiglia di utilizzare l'alimentazione disintossicante per brevi periodi che vanno da un minimo di 2 giorni ad un massimo di 14. La quantità di giorni in cui praticare la dieta detox può essere stabilita in base al livello personale di intossicazione e in base alle reazioni del nostro corpo. Il consiglio è sempre quello di consultare

un medico, soprattutto se sono presenti delle patologie, e di iniziare in maniera graduale.

Chi ha bisogno di disintossicazione?

Chiunque può fare uso della disintossicazione del corpo. La frequenza dei trattamenti e le tipologie dipendono dallo stile di vita di ognuno e dal risultato che si vuole ottenere.

Se si desidera perdere peso, se normalmente il nostro stile di vita è pieno di cattive abitudini, come quella del fumo e dell'alimentazione con cibi di fast food, i trattamenti detox saranno più frequenti. Se, invece, il nostro stile di vita è privo di eccessi e si vuole solo mantenere la buona salute del sistema

digestivo, allora i trattamenti saranno meno frequenti.

A prescindere dallo stile di vita attuale, ognuno di noi ha senz'altro bisogno di un periodo di disintossicazione generale di tanto in tanto.

Perché la dieta detox è meglio

Ci sono diversi motivi per cui una dieta detox è meglio di una dieta normale:

1. SOSTENIBILITA'

Diciamo che il tuo programma di dieta richiede di smettere di mangiare il gelato o la pizza. Mentre potresti essere in grado di stare lontano dai tuoi cibi preferiti per alcuni mesi, non puoi sostenerlo a lungo termine.

Il tuo livello di soddisfazione

diminuisce quando ti privi di determinati prodotti alimentari, specialmente quelli che ti piacciono. Arriverà un momento in cui cederai alla tentazione.

2. IMPATTO A BREVE TERMINE

Una dieta è ottima per ottenere risultati a breve termine. Puoi perdere qualche chilo velocemente, il che può migliorare il tuo aspetto. Tuttavia, un programma di dieta restrittivo alla fine porterà ad una mancanza di energia.

Come sicuramente già saprai, le calorie sono la principale fonte di

energia. Se stai mangiando di meno e stai lavorando di più, devi mantenere un equilibrio, altrimenti ti priverai dell'energia. Questo accade nella maggior parte dei casi, dove i dietisti lottano con la mancanza di energia e una costante sensazione di affaticamento.

La disintossicazione, d'altra parte, riduce l'accumulo di tossine nell'organismo, il che naturalmente aumenta i livelli di energia e migliora anche le difese immunitarie.

3. ASPETTO

Una qualsiasi dieta potrebbe essere in grado di farti eliminare il grasso della

pancia, soprattutto se ci aggiungi una rigorosa attività fisica, ma la tua pelle potrebbe non sembrare così bella. Molte persone che seguono diete restrittive, arrivano a sembrare molto più vecchie della loro vera età, anche se riescono a perdere peso.

Il motivo principale per cui le persone vogliono dimagrire è perché vogliono apparire e sentirsi al meglio. La disintossicazione può darti i risultati di perdita di peso che stai cercando, senza alcun impatto negativo sul tuo aspetto.

In linea di massima, un regime di dieta detox è nettamente migliore di molte diete che ci sono in circolazione e

offre molteplici benefici.

Benefici della dieta detox

La dieta detox offre moltissimi benefici: infatti, questo tipo di alimentazione, consente di depurarsi da tutti gli additivi presenti nei cibi industriali, dai pesticidi degli alimenti di agricoltura biologica e da molte altre tossine esogene con cui entriamo a contatto quotidianamente.

Ogni organo del corpo trae beneficio da questo regime alimentare che porta quindi a un evidente benessere generale dell'organismo. Ad esempio, si possono

notare importanti miglioramenti di pelle e capelli che appaiono più luminosi e sani, i livelli di energia del corpo aumentano notevolmente e il senso di gonfiore addominale sparisce così come la stitichezza. Tra gli altri benefici avremo un miglioramento della digestione, un aumento della diuresi e di conseguenza la scomparsa della ritenzione idrica, le difese immunitarie saranno più forti e il cervello più attivo.

Quindi elenchiamo i benefici della dieta detox:

- Scomparsa del gonfiore addominale
- Miglioramento della stitichezza

- Miglioramento della digestione
- Difese immunitarie più efficienti
- Cervello attivo
- Aumento dei livelli di energia
- Pelle e capelli sani e luminosi
- Perdita di peso
- Diminuzione della ritenzione idrica.

Le tossine e il loro impatto sulla salute e sul peso

Lo sapevi che oltre il 20% delle persone decide di perdere peso e adottare uno stile di vita più sano ad ogni Capodanno? Tuttavia, solo una piccola percentuale di queste persone riesce a raggiungere i propri obiettivi.

Per alcune persone è davvero una cosa difficile: si allenano regolarmente, riducono il loro apporto calorico e cambiano il loro stile di vita e, nonostante questo, non sono in grado di

perdere i chili di troppo.

Quello di cui forse non si rendono conto è che un accumulo di tossine nel corpo può essere un ostacolo al successo nella perdita di peso. L'impatto del sovraccarico tossico sul corpo può essere piuttosto dannoso, la produzione di cellule adipose può aumentare e ogni cellula potrebbe essere sovraccaricata dalle tossine in aggiunta al grasso. Questo perché il nostro organismo cerca di neutralizzare l'azione tossica delle tossine inglobandole nelle cellule di grasso, per proteggere i gli organi vitali. Questo rende più facile l'accumulo di grasso, piuttosto che la perdita di peso.

Le tossine a cui siamo esposti

quotidianamente possono causare problemi di riproduzione, cancro, problemi ormonali e aumento di peso. Il punto principale qui è che è necessario prendere sul serio le tossine e finché non lo farai, non sarai in grado di perdere peso in modo efficace, né di sentirti bene in salute.

Dal 1987, diversi studi hanno dimostrato che le sostanze tossiche che noi assorbiamo dagli alimenti e dall'inquinamento, contribuiscono effettivamente all'aumento di peso e all'insorgere di molte malattie. Anche il metabolismo viene colpito: poiché le nuove cellule di grasso prodotte sono contaminate all'origine, non

contribuiscono efficacemente ai processi metabolici del tuo corpo. Anche la tiroide è a rischio e potrebbe non essere in grado di funzionare efficacemente.

Perché le tossine rendono la perdita di peso difficile

Ci sono diversi motivi per cui le tossine possono rendere difficile la perdita di peso. Come accennato in precedenza, se il tuo sistema è invaso da tossine, il tuo corpo continuerà a produrre cellule adipose, che immagazzinano le tossine insieme al grasso.

Ora, in questa situazione, anche se riduci l'apporto calorico e ti alleni vigorosamente, non sarai in grado di

perdere peso: l'incapacità di perdere peso è un sintomo, non una malattia. La malattia, in questo caso, è il forte accumulo di tossine nel tuo sistema. Questo è estremamente pericoloso, perché è una vera e propria minaccia per gli organi vitali. Inoltre, le tossine rilasciate dalle cellule adipose, tendono a colpire in particolare la tiroide.

Ma vediamo nel dettaglio quali sono i sintomi che ci segnalano un'intossicazione generale dell'organismo:

- Costante sensazione di irritabilità.

- Ti senti meglio se mangi molto

cibo. Quando aumenti l'assunzione di cibo, le tossine si trasferiscono nelle cellule adipose, insieme al grasso che ingerisci. Di conseguenza, ti senti meglio perché ci sono meno tossine che galleggiano nel tuo sangue.

- Mancanza di energia.
- Difficoltà nella digestione.
- Pigrizia intestinale
- Ritenzione idrica
- Calo delle difese immunitarie
- Umore instabile

- Insonnia
- Difficoltà nella concentrazione
- Mal di testa
- Dolori muscolari e/o articolari
- Eruzioni cutanee e patologie

della pelle

- Asma
- Allergie
- Fibromialgia
- Calcoli

- Stanchezza cronica
- Invecchiamento precoce

In che modo le tossine influiscono sulla tua salute

Per farla breve, le tossine influenzano il modo in cui le cellule funzionano e nel tempo possono anche cambiare struttura cellulare. Considera il cancro, che è spesso associato alle tossine con cui il malato è venuto in contatto, e potrai vedere la connessione.

Siamo stati condizionati ad accettare le tossine in varie forme e a credere che siano una parte necessaria della vita moderna. Vivere con l'accumulo di

sostanze tossiche è praticamente un fatto normale, nonostante le persone siano più grasse e malate di prima. Anche se le persone delle nazioni occidentali vivono più a lungo, sono soggette a malattie croniche che una volta erano rare.

Oltre a ostacolare la perdita di peso, quindi, le tossine possono avere molti altri effetti negativi e dannosi:

- I batteri nell'intestino svolgono un ruolo importante nel regolare il peso e la salute generale. Le tossine possono uccidere i batteri amici, lasciandosi dietro solo batteri cattivi, che causano danni.

- Livelli eccessivi di tossine nel

sistema possono anche impedire all'ossigeno di legarsi ai globuli rossi. Questo riduce l'apporto della giusta quantità di ossigeno in diverse parti del corpo, che in alcuni casi può essere pericoloso.

- Il tuo corpo non sarà in grado di svolgere le normali funzioni, perché le tossine nel tuo sistema bloccheranno gli enzimi richiesti per quei processi.

- Non sarai in grado di beneficiare dei nutrienti che consumi. Le tossine possono impedire che vitamine e minerali vengano assorbiti nel flusso sanguigno. In altre parole, il contenuto nutrizionale del cibo che mangi non viene assorbito completamente.

Oltre ai problemi di salute di cui sopra, le tossine possono causare altri danni, in particolare quando si combinano con le tossine dal proprio ambiente.

Naturalmente, il tuo corpo espelle tossine dannose attraverso l'intestino, i reni e il fegato. Tuttavia, se questi organi non funzionano in modo ottimale, le tossine cercano altri modi per uscire, che includono per esempio la pelle: possono apparire eruzioni cutanee e acne.

Potresti anche dover affrontare una situazione di affaticamento cronico, quando le tossine vengono espulse

attraverso i polmoni.

È praticamente impossibile eliminare le tossine dalla nostra vita.

Quindi, è necessario concentrarsi sulla disintossicazione come mezzo per migliorare la propria salute e perdere peso.

Dove si trovano le tossine

Alcune fonti di tossine sono ovvie. Per esempio, droghe e tabacco, additivi alimentari come coloranti e aromi artificiali e aria e acqua sporche sono alcune cose che potresti già evitare.

Altre fonti di tossine sono meno importanti. Lo sapevi che molti prodotti per la casa e i prodotti per la cura personale contengono tossine? Questi sono assorbiti quando si respira fumi, così come quando si applicano cose come fragranze artificiali e idratanti a

base di petrolio per la pelle.

Le tossine da fonti esterne sono chiamate tossine esogene. Pensa a queste come qualcosa che può essere assorbita attraverso la respirazione, il mangiare, il bere o il contatto.

Anche il tuo corpo crea tossine. Questi più spesso provengono da sottoprodotti creati durante periodi di stress, nonché da sottoprodotti di stati emotivi persistenti e negativi. Conosciute come tossine endogene, queste e altre tossine autoprodotte fanno parte dei processi biochimici del tuo corpo.

Tossine nel cibo

Il cibo ha lo scopo di nutrire i nostri corpi e le nostre menti, ma molti dei prodotti che passano come "cibo" al giorno d'oggi dovrebbero entrare direttamente nel più vicino bidone della spazzatura. È vero, ci sono spesso tossine negli alimenti naturali, ma i peggiori sono gli alimenti trattati, come cereali, pane bianco, grassi trans e altri oggetti che sono stati modificati chimicamente.

Le tossine alimentari comuni includono:

- Nitrati e nitriti nelle carni

lavorate che, sottoposti al calore della cottura, possono diventare cancerogeni

- Troppo acido grasso omega-6 negli oli di semi industriali come semi di girasole, mais, soia e altri

- Zucchero lavorato, in particolare sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio

- Alimenti geneticamente modificati, in particolare mais e soia

- Farmaci, come antibiotici e altre tossine come steroidi presenti in prodotti animali tra cui carne, uova e latticini

- Pesticidi ed erbicidi trovati su prodotti e cereali coltivati ■

Le tossine nel cibo industriale sono quasi inevitabili. Mangiare cibi biologici invece, ti aiuterà a rimanere in buona salute e a ridurre il carico tossico complessivo.

Tossine nell'acqua

Quasi tutta la vita sul pianeta fa affidamento sull'acqua per tutta la vita, quindi è incredibile che questa preziosa risorsa sia spesso trattata con evidente disprezzo. Siamo portati a credere che l'acqua trattata sia sicura da bere, da utilizzare nella cottura dei cibi e per l'igiene personale e in una certa misura, questo è vero dal momento che i patogeni mortali vengono solitamente rimossi prima che l'acqua raggiunga i nostri rubinetti.

Ma molte tossine non vengono rimosse dall'acqua del rubinetto, e molte di queste trovano spesso la loro strada

anche in sorgenti naturali di acqua. Prodotti farmaceutici, prodotti chimici industriali, pesticidi, fertilizzanti e metalli pesanti come mercurio, piombo e arsenico sono spesso presenti in tracce. Non ti fanno sentire subito male, ma si accumulano nel tuo corpo.

Come fanno tutti questi inquinanti ad entrare nell'acqua?

- I prodotti di scarto delle industrie, spesso non sono ben filtrati e finiscono nei fiumi

- I fluidi automobilistici come l'antigelo, il carburante e l'olio finiscono giù per gli scarichi delle strade durante le piogge per esempio e quindi, di

conseguenza, arrivano nei corsi d'acqua

- Prodotti chimici per il prato, inclusi i fertilizzanti, rifiuti animali, erbicidi e pesticidi filtrano nelle falde acquifere e alla fine si dirigono verso i corsi d'acqua

- L'acqua filtra attraverso discariche piene di spazzatura, animali morti e rifiuti chimici, penetrando nelle falde acquifere e nei corsi d'acqua

- Allevamenti intensivi per l'industria della carne liberano i rifiuti animali nei corsi d'acqua. I rifiuti contengono spesso sostanze inquinanti inclusi antibiotici, steroidi, ormoni e altri prodotti farmaceutici

Fortunatamente, c'è un modo semplice per affrontare le tossine dall'acqua. L'installazione di un sistema di filtraggio per tutta la casa può aiutare te e la tua famiglia ad evitare le tossine trasportate dall'acqua. Ci sono diverse opzioni economiche disponibili, compresi i sistemi di filtraggio dell'acqua che possono essere appoggiate sul bancone della cucina senza installazioni costose o complicate.

Tossine nell'aria

L'ossigeno è vitale per la vita e l'aria che respiriamo dovrebbe essere piena di esso. Sfortunatamente, l'aria è ovunque contaminata e questo è vero anche se vivi in un ambiente pulito. Il vento trasporta le tossine degli scarichi delle automobili, il fumo degli incendi, i gas nocivi delle raffinerie e delle fabbriche e persino le particelle radioattive in tutto il pianeta. Nell'aria sono presenti anche tossine meno dannose come polvere, muffa, peli di animali domestici, fumi di pittura, profumi e detergenti artificiali.

Più l'aria che respiri è sporca, meno

ossigeno ricevi ad ogni respiro e più tossine il tuo corpo è costretto ad affrontare. Evitare fonti ovvie di inquinamento atmosferico può aiutare a ridurre il carico tossico respirato.

Tossine nel suolo

In molti luoghi, i rifiuti pericolosi sono stati riversati direttamente sul terreno per decenni e più.

Ospedali, produttori e consumatori di tutti i giorni contribuiscono alle tossine nel suolo. Cose come batterie, vecchi oggetti elettronici, pesticidi, erbicidi, prodotti chimici per auto e vernici, si fanno strada nel terreno quando vengono scartati e da lì, filtrano nelle acque sotterranee.

Alcune tossine del suolo vengono assorbite dalle piante e consumate direttamente da persone e animali.

Alcune tossine sono particolarmente persistenti; per esempio, il mercurio si accumula nell'ambiente e si muove, di solito si fa strada nei corsi d'acqua e poi viene consumato da piccoli organismi. Mentre gli organismi più grandi mangiano quelli più piccoli, prendono il mercurio. E come forse già sapete, i pesci trasportano spesso carichi di mercurio - alcuni, come il tonno, sono spesso così pieni di mercurio che alle donne incinte e ai bambini piccoli viene sconsigliato di mangiarli.

Sapere da dove viene il tuo cibo può aiutarti a stare al sicuro.

Una volta che il mercurio entra nel tuo sistema, possono insorgere sintomi

come insonnia, tremori, mal di testa, cambiamenti emotivi, problemi ai nervi, alla tiroide e ai reni. Una disintossicazione standard non rimuove il mercurio dal tuo corpo. Se sei preoccupato di avere un carico di mercurio elevato, consulta il medico per i test. Il trattamento per la tossicità include la terapia di chelazione, che è fino ad oggi l'unico metodo affidabile per eliminare il mercurio e altri metalli pesanti dal corpo.

Tossine in materiali sintetici

Questi tessuti offrono spesso una grande miscela di comfort, facilità di manutenzione e aspetto attraente, ma molti di essi sono stati trattati con formaldeide, coloranti a base chimica, ritardanti della fiamma e altro ancora. Lavare bene i vestiti prima di usarli può aiutare. Basta essere sicuri di lavare i vestiti con detergenti non tossici esenti da profumi aggiunti. Anche il filtraggio dell'aria interna per rimuovere i gas provenienti da fonti come tappeti nuovi, tende, mobili e altri tessuti può essere d'aiuto.

Se si compra una nuova auto, bisogna essere consapevoli del fatto che gran parte del "odore di nuovo dell'auto", che molte persone trovano piacevole, proviene da sostanze chimiche presenti in plastica e tessuti, perciò è necessario aerare bene il veicolo.

Tossine nei prodotti per la cura personale

Quando dico che le tossine sono ovunque, intendo davvero che si trovano in quasi tutti i prodotti che incontriamo oggi. Questo include i prodotti per la cura personale. Pensa a deodoranti, mascara, bagnoschiuma e lozioni. Dobbiamo stare attenti e leggere la lista degli ingredienti su ogni prodotto che mettiamo sul nostro corpo. Cose come la formaldeide si trovano comunemente in questi prodotti e possono causare disturbi ormonali tra molti altri problemi di salute. Il modo migliore per evitare queste tossine è scegliere

prodotti che sono specificatamente etichettati come "non tossici".

Grasso e tossine: una connessione mortale

Anche se il corpo ha il suo sistema di disintossicazione naturale, non è impostato per affrontare adeguatamente tutte le tossine con cui entra in contatto con la vita nell'ambiente di oggi. I crescenti tassi di cancro, malattia di Alzheimer, diabete, autismo, affaticamento, malattie cardiache, infertilità, allergie e obesità viste nella società moderna, hanno un legame diretto con le tossine all'interno dei nostri corpi.

Persino le sostanze biochimiche sono più difficili da eliminare per il tuo corpo di quanto non fossero prima che le tossine esterne interferissero e conducessero a un sistema sovraccarico di lavoro. Di conseguenza, il tuo sistema immunitario soffre, il tuo metabolismo soffre e tu sei stanco, malato e grasso.

Molte delle tossine che il tuo corpo ora detiene, sono immagazzinate all'interno delle tue cellule adipose. Questa è una parte importante del motivo per cui c'è una difficoltà così importante per la perdita di peso. Uno dei motivi per cui il tuo corpo si appoggia al grasso nonostante i tuoi migliori sforzi è che usa quel grasso

come un deposito "sicuro" per cose come pesticidi e mercurio.

Trattenere il grasso e trattenere l'acqua sono due meccanismi che il corpo usa per diluire le tossine nel tentativo di causare il minimo danno possibile.

La disintossicazione offre al tuo corpo la pausa necessaria dall'afflusso costante di sostanze tossiche e consente al tuo sistema di eliminare le tossine accumulate.

Sistema di disintossicazione del corpo

Il tuo corpo assorbe sostanze nutritive e tossine ogni volta che mangi, bevi, respiri e entri in contatto con certe cose. Ad esempio, si assorbe la luce solare per ottenere la vitamina D di cui si ha bisogno e si respira per ottenere l'ossigeno vitale per la vita. La pelle, i polmoni e il sistema digestivo sono tra le vie più importanti per eliminare le tossine.

Il fegato, i reni, la vescica, la

cistifellea, l'intestino tenue e il colon svolgono un ruolo importante nell'eliminazione delle tossine, così come la tua pelle. I tuoi polmoni spingono le tossine quando espiri e la tua pelle elimina le tossine quando sudi.

Più sono le tossine a cui sei esposto, maggiore è il carico tossico e più noterai effetti collaterali come quelli sopra elencati. La buona notizia è che dare una pausa al tuo corpo seguendo una dieta pulita, usando le erbe per sostenere la tua disintossicazione e prendere tempo per riposare può cambiare completamente il tuo modo di percepire la vita.

Potresti aver sentito che la

disintossicazione è accompagnata da effetti collaterali, e questo è assolutamente vero. A seconda di quanto sia intossicato il tuo sistema, potresti trovarti a gestire mal di testa, eruzioni cutanee, nausea, irritabilità, diarrea, affaticamento e persino difficoltà a dormire mentre tutte le sostanze tossiche vengono eliminate dal tuo corpo.

Nella dieta detox non possiamo parlare esattamente di controindicazioni, possiamo più genericamente riferirci a sintomi della purificazione. Questi sintomi sono del tutto normali, perché ogni organo del nostro corpo sta espellendo tossine, ma fortunatamente perdurano solo per pochi giorni.

Idee sbagliate sul Detoxing

Dopo tutto quello che abbiamo detto fino ad ora, non si può ignorare l'importanza della disintossicazione per la salute e la perdita di peso. Ma allora perché la maggior parte delle persone continua ad optare per diete lampo e altri mezzi?

Non è sbagliato affermare che quasi tutte le persone che cercano di perdere peso non si concentrano sulla disintossicazione del proprio corpo. La ragione principale per questo è che ci

sono numerosi stereotipi e idee sbagliate sulla disintossicazione, basate esclusivamente sul “sentito dire”.

Ad esempio, non si adotterebbe una routine di disintossicazione se si leggesse che essa comporta digiuni alimentazione liquida, giusto? Il solo pensiero di privarti dei cibi e delle bevande che ami può farti sentire infelice.

In realtà, ti renderai conto che la disintossicazione non è così difficile come molte persone credono.

Ecco alcune comuni idee sbagliate sulla disintossicazione:

Idea 1. Il Juicing, ovvero l'alimentazione attraverso frullati o estratti di frutta e verdura, è ottimo se vuoi rimanere idratato e aumentare l'assunzione di micronutrienti essenziali. Tuttavia, non è il modo ottimale per disintossicarsi. Molte persone credono di disintossicare il proprio corpo semplicemente perché non consumano altro che succhi. È diventata una moda popolare quella di spremere tutti i cibi che vuoi mangiare. Frutta e verdura diventano appetibili in forma liquida, ma forse non ti accorgi che perdono la maggior parte delle loro proprietà benefiche quando vengono frullate o spremute. Per non parlare del fatto che la spremitura può essere un modo

costoso per disintossicarsi. Pensa a quante mele hai bisogno solo per produrre un bicchiere di succo. Inoltre, considera il numero di calorie che stai consumando in un bicchiere e capirai perché la spremitura non è il modo più efficace per disintossicarsi.

La spremitura è ottima se ci si attiene a cibi più salutari, come cavoli e cetrioli. Tuttavia, le persone tendono spesso ad aggiungere altri cibi nel mix, tra cui carote e mele. Quando si spremono questi elementi, il contenuto di fibre si disintegra mentre gli zuccheri diventano più concentrati.

Lo zucchero è difficile da elaborare per il nostro corpo. È probabile che

rimangano residui significativi dello zucchero una volta che il succo passa attraverso l'intestino. Questo può alterare i livelli di glicemia nel sangue. Dato che è necessario aggiungere più di una mela e una carota al tuo succo solo per fare un bicchiere, l'assunzione di zucchero aumenta. Lo zucchero che hai ingerito attraverso il succo, sarà assorbito nel tuo flusso sanguigno in brevissimo tempo. Ecco perché devi scegliere e scegliere i frutti e le verdure giuste durante la spremitura.

Idea 2. Forse l'equivoco più assurdo sulla disintossicazione è che devi solo consumare acqua al limone o acqua salata per tutto il giorno. Non devi

essere un nutrizionista per capire quanto possano essere dannose queste miscele per il tuo sistema, senza sottolineare che così facendo, stai privando il tuo corpo di nutrienti vitali e di elementi essenziali per la sopravvivenza. In altre parole, stai compromettendo l'efficienza del tuo sistema, che è l'opposto di ciò che vorresti. Inoltre, vi è un enorme rischio di disidratazione quando ci si attacca all'acqua salata o all'acqua di limone.

Idea 3. Detox = digiuno. Il digiuno è una antica pratica usata per la disintossicazione del corpo, ma non può essere protratta per lungo tempo, perché comporterebbe seri rischi per la salute. Inoltre, non è assolutamente necessario

digiunare per disintossicare l'organismo dalle tossine, quindi si può scegliere di non praticare il digiuno.

Idea 4. All'estremo opposto dello spettro c'è l'equivoco che solo perché ti stai disintossicando, puoi mangiare praticamente tutto quello che vuoi.

Se le tossine invadono il tuo sistema, anche un leggero aumento dell'apporto calorico può portare ad un aumento di peso. Devi fare attenzione a ciò che mangi ed essere consapevole del numero di calorie in ogni pasto. Detto questo, non devi farti ossessionare dal conteggio delle calorie di ogni boccone che consumi.

Assicurati solo di mangiare cibo sufficiente e di ottenere una nutrizione ottimale dai tuoi pasti.

Idea 5. Solo i cibi che detesti possono aiutarti a disintossicare l'organismo. Rimango stupita ogni volta che vedo alcuni cibi e bevande che le persone si costringono a consumare solo perché sono convinti che li aiuteranno con la disintossicazione.

In realtà, oltre ad alcuni cibi sicuramente sani che vanno bene per tutti, puoi trovare molti benefici nei cibi che ti piacciono e che conosci già, senza stare a forzarti ad ogni pasto con cibi che detesti, solo perché si ritengono gli

unici adatti per la disintossicazione. A lungo andare, rischieresti di sentirti molto stressato ad ogni pasto e otterresti solo effetti negativi.

Idea 6. Un altro equivoco prevalente sulla disintossicazione è che devi rinunciare al cibo normale, quando in realtà è meglio se continui a mangiarlo. Non devi modificare l'intera routine dietetica solo perché stai cercando di sbarazzarti delle tossine. I cibi integrali possono rivelarsi molto efficaci nell'aiutare il corpo a purificarsi. Questi includono frutta e verdura, oltre a noci, semi e cereali.

La chiave del successo è la

nutrizione. Se il cibo che stai mangiando fornisce i nutrienti necessari, puoi continuare. Altrimenti, ti devi fermare e rivedere la tua dieta.

Idea 7. La disintossicazione rende irritabili. È naturale sentirsi un po' giù quando non si ha accesso ai cibi e le bevande preferite. Tuttavia, non puoi incolpare la disintossicazione per aver causato il tuo cattivo umore. Lo scopo di una disintossicazione è di migliorare lo stato del corpo dall'interno verso l'esterno, il che dovrebbe farti sentire bene. In effetti, dovresti essere eccitato all'idea di perdere i chili indesiderati che hai portato per così tanto tempo, nonostante i tuoi migliori sforzi per

lasciarli cadere.

Godrai dell'esperienza se manterrai una mentalità positiva e ti concentri sui risultati finali, piuttosto che sullo sforzo che stai facendo per raggiungere i tuoi obiettivi.

Detox non è per me

È sorprendente notare come le persone si lascino intimorire dalle dicerie negative sul detox, tanto da non provarlo nemmeno. Ma come puoi sapere se una cosa non va bene per te se neanche la provi?

I risultati della disintossicazione si amplificheranno quando vi godrete il processo. La disintossicazione è necessaria se si vuole raggiungere una sana perdita di peso.

Come ci si disintossica

Se è vero tutto ciò che abbiamo detto fin qui, è vero anche che, se in questo momento della vita ci troviamo ad essere pieni di tossine, significa che dobbiamo cambiare qualcosa nel nostro stile di vita. Ciò comporterà degli adattamenti a breve e lungo termine: ci saranno delle abitudini da eliminare totalmente dalla nostra vita per vivere in salute e più a lungo, ed altre abitudini che potranno essere sospese solo momentaneamente.

Prima di affrontare la vera e propria dieta disintossicante è importante che ci sia un periodo di preparazione volto a limitare gli episodi di astinenza da alcuni cibi.

I cibi da eliminare sono:

- Caffè e bevande stimolanti
- Alcool
- Zuccheri aggiunti
- Sale aggiunto
- Alimenti con glutine
- Latte e derivati

- Dolcificanti sintetici

- Grassi “cattivi” contenuti nel burro, grasso animale, margarine e cibi junk food, fast food e alimenti confezionati

- Integratori alimentari e farmaci non necessari

La durata di questo periodo di preparazione è soggettiva e dipende dal livello di cattive abitudini alimentari a cui siamo abituati e dalle reazioni del nostro corpo. Consigliamo sempre di avvicinarsi a questo regime alimentare in maniera graduale.

Come disintossicarsi dallo zucchero

Nel nostro libro **Dieta Chetogenica: La Guida Completa**, spieghiamo esattamente perché lo zucchero è nemico della Salute.

In questo libro, invece, vogliamo darvi alcuni suggerimenti per disintossicarsi definitivamente da questa sostanza che, secondo alcuni studi, crea la stessa dipendenza di alcune droghe come la cocaina.

Parleremo di zucchero intendendo non solo lo zucchero bianco, ma anche gli altri dolcificanti naturali e artificiali, nonché gli zuccheri complessi come pane, pasta e pizza.

Per disintossicarsi dallo zucchero ci sono due passi fondamentali da compiere:

1. Evitare qualsiasi tipo di zucchero in qualsiasi forma
2. Stabilizzare la glicemia attraverso gli alimenti

Punto 1.

Quando parliamo di zuccheri, in

questo caso facciamo riferimento anche ai dolcificanti artificiali perché, fatte salve alcune eccezioni, anche queste sostanze alterano i livelli di glicemia del sangue.

Lo sforzo da fare è riferito solo ai primi giorni di disintossicazione da zuccheri. Superata la prima settimana il desiderio di zuccheri scende vertiginosamente e si iniziano a scoprire i veri sapori dei cibi e delle bevande che assumiamo.

E' necessaria un po' di forza di volontà perché ricadere nella trappola dello zucchero è molto semplice, ma quando capirai gli effetti negativi che lo zucchero ha sull'organismo e quando

proverai gli effetti positivi della disintossicazione, troverai senz'altro la forza necessaria.

Punto 2.

I livelli di glicemia del sangue sono fondamentali per lo stato di salute generale del corpo. Ne parliamo ampiamente sia nel libro già citato, che in **Dieta Chetogenica: dimagrire in 30 ricette e molto altro.**

Verdure e legumi sono gli alimenti più indicati per sostituire i carboidrati di cui necessita l'organismo. Inoltre le fibre contenute sia nelle verdure che negli alimenti integrali aiutano a

mantenere stabili i livelli di glicemia nel sangue. Questo significa che non saremo soggetti a quei picchi insulinici che sfociano fisiologicamente nei temutissimi attacchi di fame e che sono i primi responsabili del fallimento di tutte le diete.

Acqua

Alimento principale ed essenziale quando si affronta la dieta disintossicante è l'acqua.

L'acqua è la primaria fonte di vita per tutti gli esseri viventi del pianeta terra. Ricordiamo che la vita è nata dall'acqua. Ricordiamo che il nostro corpo è formato per il 70% da acqua.

L'acqua aiuta la funzionalità renale: quando i tuoi reni non funzionano a capacità piena il fegato deve entrare in loro soccorso. Il problema in questo caso è che il fegato è il responsabile di molti processi metabolici fondamentali e

se è impegnato ad aiutare i reni non può svolgere tutte le sue attività.

Inoltre, l'acqua agisce come filtro per il corpo, lavando via le cellule morte e gli scarti e proprio per questo, durante una dieta disintossicante, l'assunzione di acqua diventa di vitale importanza.

Il consiglio è di bere almeno 8 bicchieri d'acqua ogni giorno. Questa quantità equivale a circa 2 litri d'acqua. Potrebbe sembrare molta acqua all'inizio, e potresti dover veramente sforzarti di bere così tanto. Tuttavia, dopo che lo avrai fatto per un po', ritroverai la tua sete naturale e sentirai sete finché non berrai questa quantità

d'acqua ogni giorno.

Per semplificare l'assunzione di acqua e per aumentare l'effetto detox, consigliamo di bere due bicchieri colmi d'acqua prima di ogni pasto e a stomaco vuoto: 2 al mattino, appena svegli prima di colazione, due prima del pranzo e della cena, uno a metà mattina e metà pomeriggio.

Noterai che assumendo una maggiore quantità di acqua si calmerà anche la sensazione di fame: a volte, infatti, scambiamo i sintomi della sete con quelli della fame, ma in realtà basterebbe bere di più per sentirsi più sazi.

Esistono diversi trucchi gustosi per bere più acqua. Primo fra tutti c'è l'utilizzo di tè, tisane ed infusi che, oltre all'idratazione, offrono tutti i benefici delle piante:

- Aumentare la quantità di antiossidanti nel tuo corpo. Gli antiossidanti sono soldati nella battaglia contro le tossine. Inoltre, impediscono al sistema di deteriorarsi a causa dell'età e dei fattori ambientali.

- Il tè contiene meno caffeina del caffè mentre tisane e infusi non ne contengono affatto.

- Il tè è ottimo per la salute del tuo cuore. Numerosi studi e ricerche

hanno dimostrato che è possibile ridurre il rischio di ictus e infarto bevendo tè ogni giorno. È la bevanda calda perfetta per le persone a rischio di problemi di salute cardiovascolare.

- Il livello del pH della bocca migliora quando bevi una tazza di tè. Questo effetto può ridurre il rischio di perdita dei denti e migliorare il tuo sorriso.

- Alcune qualità di tè e tisane sono particolarmente note per essere ottime per la digestione.

- Il tè è privo di calorie.

Purificazione degli organi

Purificare gli organi significa aiutarli a ripulirsi. Non puoi migliorare la tua salute senza impegnarti a ripulire il tuo sistema. La ragione di questo è che stai ingerendo tossine ogni volta che consumi cibo o bevande. Le tossine entrano nel tuo sistema anche quando respiri o entri in contatto con qualcosa.

Gli organi deputati all'espulsione delle tossine sono:

- Fegato

- Reni
- Intestino
- Colon
- Pelle
- Polmoni

Di questi tempi è praticamente impossibile eliminare le tossine dal proprio ambiente, quindi puoi ridurre parte del sovraccarico di tossine attraverso l'alimentazione. Devi consumare cibi con proprietà contrastanti l'effetto delle tossine e riposare e fare attività fisica regolare.

Fondamentale per l'eliminazione profonda delle scorie intrappolate all'interno dell'organismo, è l'attività fisica, che promuove una maggiore sudorazione, un incremento della circolazione sanguigna periferica e un aumento dell'attività polmonare, volta alla pulizia completa anche dei polmoni, con conseguente ossigenazione di tutti i tessuti del nostro organismo.

Dieta Detox

Non appena saremo riusciti ad eliminare dalla nostra alimentazione tutti i cibi ad alto contenuto di sostanze tossiche, potremo iniziare la vera e propria dieta detox.

Per iniziare al meglio la depurazione dell'organismo, dobbiamo ridurre l'introito proteico e calorico, in modo da alleggerire fegato e reni.

La dieta detox deve facilitare l'eliminazione delle tossine attraverso l'urina, le feci e il sudore: per cui si prediligeranno cibi diuretici e ricchi di

fibre, come gli alimenti di origine vegetale, acqua, tisane e centrifugati, e trattamenti benessere, come sauna e bagno turco.

La dieta detox fa spesso discutere perché è molto in voga tra le celebrità, e ogni volta che ne sentiamo parlare la mente evoca delle immagini poco piacevoli, probabilmente proprio perché molti personaggi famosi rendono note alcune pratiche estreme. Alcune di queste riguardano la pratica del digiuno per periodi prolungati, l'idrocolonterapia, terapie chelanti, terapie elettriche e alimentazione crudista protratta per mesi.

Sebbene queste soluzioni siano

effettivamente valide per una rapida depurazione dell'organismo, ci sembrano piuttosto estreme e soprattutto non necessarie in questi termini. Si possono ottenere i medesimi effetti in un periodo più lungo, senza compromettere la salute e traendo esclusivamente i migliori benefici dalla pratica della disintossicazione.

Se sei comunque interessato a scoprire qualcosa di più riguardo il digiuno, puoi approfondire l'argomento consultando il nostro libro **Dieta Chetogenica: dimagrire in 30 ricette e molto altro**, disponibile sempre nella libreria Amazon.

In definitiva, ogni dieta depurativa che si rispetti risulta ricca di alimenti vegetali, povera di cibi animali e incentrata sulla restrizione calorica, senza comunque arrivare al digiuno assoluto o ad inutili privazioni.

Alimenti consigliati in detox:

Ananas, carciofo, cipolla, cetriolo, cocomero, finocchio, prezzemolo, sedano, cavoli, broccoli, succo d'uva, frutti di bosco, riso integrale, succhi di frutta, spremute e yogurt senza zuccheri aggiunti, mela, tè, infusi e tisane, prugne, olio di oliva ed oli di semi.

Alimenti sconsigliati:

Sale, cibi affumicati, abbrustoliti, eccessivamente salati o fritti, insaccati, cibi industriali, cioccolato, dolciumi, caffè, carni grasse ed eccessi alimentari in genere.

Esempio di dieta detox

Menù per 3 giorni

1° giorno

- Colazione: mix di sciroppo d'acero e limone + macedonia con fiocchi d'avena e yogurt magro;
- Pranzo: insalata di verdure crude, patate, tonno e mais con salsa di yogurt;
- Spuntino: una manciata di semi di zucca oppure 3-4 noci;
- Cena: riso integrale e mix di

verdure

2° giorno

- Colazione: fiocchi d'avena integrali, yogurt magro, frutta secca;
- Pranzo: insalata di verdure fresche;
- Spuntino: ananas o frutta fresca;
- Cena: patate cotte con dado vegetale, carote e cipolle + zuppa di fagioli.

3° giorno

- Colazione: avena integrale con

yogurt magro, acqua, banane e miele;

- Pranzo: insalata di verdure con una salsa allo cetrioli, yogurt, aglio e limone + gallette integrali;
- Spuntino: 100g di frutti di bosco;
- Cena: patate al forno e salmone con verdure.

Menù per 7 giorni

Lunedì

- Colazione: yogurt magro e un frutto
- Pranzo: minestrone di verdure e un'insalata mista

- Cena: pesce al vapore con verdure e un piccolo panino integrale.

Martedì

- Colazione: una tazza di latte scremato e tre cucchiaini di cereali
- Pranzo: 60g di riso integrale con verdure + un'insalata mista
- Cena: 100g di petto di pollo o di tacchino sgrassato con un contorno di verdure grigliate.

Mercoledì

- Colazione: un bicchiere di macedonia di frutta (senza zucchero) e uno yogurt magro
- Pranzo: 50g di prosciutto crudo, insalata mista e un piccolo panino integrale
- Cena: 100g di carne senza grasso e un'insalata mista.

Giovedì

- Colazione: cereali e una tazza di latte scremato
- Pranzo: 100g di pesce al vapore + carote crude o al vapore

come contorno

- Cena: 80g di pasta integrale con salsa di pomodoro e basilico fresco.

Venerdì

- Colazione: yogurt magro e un frutto di stagione
- Pranzo: 100g di prosciutto di tacchino con insalata mista o verdure grigliate
- Cena: passato di verdura con crostini di pane integrale.

Sabato

- Colazione: latte scremato e cereali
- Pranzo: un piatto di verdure al vapore e un piccolo panino integrale
- Cena: 100g di salmone al forno e due patate lesse.

Domenica

- Colazione: una spremuta d'arancia, un frutto di stagione e una fetta biscottata con miele
- Pranzo: torta salata di verdure al forno
- Cena: petto di pollo o di tacchino in padella con limone e un piccolo panino integrale.

Oppure, sempre per 7 giorni

LUNEDÌ

- Colazione: yogurt magro e un frutto
- Pranzo: carciofi gratinati con contorno di insalata mista
- Merenda: un tè bianco con un cucchiaino di miele
- Cena: orata al cartoccio accompagnata da verdure grigliate e pane integrale

MARTEDÌ

- Colazione: una tazza di latte

scremato con cereali integrali

- Pranzo: un piatto di risotto integrale alla bieta più un'insalata di arance e finocchi
- Merenda: un succo di mirtilli rossi
- Cena: petto di pollo o di tacchino alla griglia con un contorno di insalata di alghe wakame

MERCOLEDÌ

- Colazione: spremuta d'arancia e pane integrale tostato con marmellata senza zuccheri
- Pranzo: insalata di farro con verdure miste, due fettine di

prosciutto crudo magro e pane integrale

- Merenda: una pallina di gelato al limone
- Cena: 80 grammi di pasta integrale con pomodoro e basilico e una spolverata di grana

GIOVEDÌ

- Colazione: una tazza di latte scremato con cereali integrali
- Pranzo: cous cous con fagiolini e carote saltate in padella
- Merenda: una mela
- Cena: salmone al forno con patate lesse

VENERDÌ

- Colazione: yogurt greco con miele e fiocchi d'avena
- Pranzo: hummus di ceci, crostini di pane integrale, insalata a foglie verdi
- Merenda: 7/8 gherigli di noce
- Cena: riso integrale con fagioli borlotti e carote al vapore

SABATO

- Colazione: latte scremato e cereali
- Pranzo: zuppa di lenticchie e zucchine al pomodoro

- Merenda: macedonia di fragole con limone
- Cena: petto di pollo ai ferri con verdure grigliate

DOMENICA

- Colazione: pane tostato con marmellata di frutti rossi senza zuccheri e una spremuta d'arancia
- Pranzo: pasta integrale con zucchine e crema di basilico
- Merenda: uno o due frutti di stagione
- Cena: scaloppine al limone con patate lesse e prezzemolo

Avrai sicuramente notato quanto possa essere frustrante psicologicamente questo tipo di dieta, ma soprattutto quanto potrebbe nuocere alla salute generale del corpo. Per questo consigliamo di non superare la settimana di alimentazione detox: la soluzione ideale sarebbe quella di effettuare più cicli di detox durante l'anno e successivamente adottare uno stile di vita sano. Inoltre, ora che hai capito quali sono gli alimenti nocivi, i "luoghi" preferiti dalle sostanze tossiche e il processo di autoguarigione dell'organismo, sai perfettamente quali sono le strategie da adottare quotidianamente per restare in salute e mantenere il peso sotto controllo.

Rimedi casalinghi da bere

Per tutti questi rimedi fatti in casa,
utilizzare solo acqua purificata.

N. 1 - Bevanda detox al pepe

Sia il limone che il pepe combinati insieme, saranno un ottimo detergente per il corpo.

- Mezzo litro di acqua
- Scorza di mezzo limone
- Un cucchiaino di pepe nero

Lascia riposare il composto per una mezz'ora oppure preparalo la sera per prenderlo la mattina successiva. Dopo aver bevuto il composto, bevi ancora mezzo litro di acqua: questo aiuterà la

soluzione a raggiungere tutto l'organismo.

Per ottenere i migliori risultati, utilizzare pepe nero macinato fresco e aggiungere un cucchiaino di succo di limone fresco al mix.

N. 2 - Bevanda detox all'italiana

- Mezzo litro di acqua
- 1 cucchiaino di semi di lino
- Qualche foglia di basilico
tritata
- 1 cucchiaino di origano
- Mezzo spicchio di aglio tritato

Unisci tutti gli ingredienti, attendi una mezz'ora e filtra il composto.

Questo agisce come un

disintossicante per tutto il corpo ed è buono sia per il sistema digestivo che per il sistema circolatorio.

N. 3 - Bevanda detox ai frutti di bosco

- Mezzo litro di acqua
- Un cucchiaino di succo di Acaj
- Mezza tazza di mirtilli
- 4 fragole

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e mescoli insieme. Bevi e aggiungi un altro mezzo litro di acqua. Questo è un disintossicante con proprietà antiossidanti e purificatrici.

N. 4 - Bevanda detox ai frutti tropicali

- Una tazza di acqua
- 1 banana
- 1 yogurt non zuccherato
- Succo di mezza arancia
- Mezza tazza di succo di ananas

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolali. Questo sarà più simile a una bevanda tradizionale, ma funziona bene per purificare il tratto digestivo e fornire sostanze nutritive

essenziali. Questo funziona più lentamente di altri disintossicanti del corpo, ma è salutare per il colon, nonché per il cuore e il sistema immunitario.

N. 5 - Bevanda detox energizzante

- Mezzo litro di acqua
- 1 cucchiaino di zenzero
- 1 cucchiaino di ginseng
- 1 cucchiaino di polvere di

Acaj

Macinare gli ingredienti secchi e aggiungerli all'acqua. Bevi il composto e poi bevi un altro bicchiere d'acqua.

Questo non ti darà solo energia, ma lavorerà anche per disintossicare

apparato digerente e circolatorio. Se stai cercando un modo per energizzare il tuo corpo, questo lo farà.

N. 6 - Bevanda detox per il colon

- Mezzo litro di acqua
- 1 cucchiaino di olio di semi di lino
- 1 cucchiaino di zenzero
- 1 cucchiaino di olio di vinaccioli
- 1 bustina di tè verde

Questo è un disintossicante del corpo che funziona bene come detergente del colon. Unire gli

ingredienti ed aggiungerli all'acqua. Apri la bustina di tè verde e gettala nel mix.

Mescolare tutto con l'acqua e poi bere. Fai seguire due bicchieri di acqua. Questo è un buon disintossicante per la perdita di peso che puoi ottenere direttamente dai prodotti che acquisti al supermercato.

N. 7 - Bevanda detox alla cannella

- 1 tazza di tè verde
- 1 cucchiaino di miele
- Mezzo cucchiaino di cannella

Dopo aver preparato il tè verde, aggiungi la cannella e il miele al composto e bevilo caldo. Questa è una bevanda piacevole da degustare e non solo ti rilasserà, ma purificherà il tuo corpo e aiuterà il tuo cuore.

N. 8 - Bevanda detox per i reni

- Mezzo litro di acqua

- Mezza tazza di succo di mirtillo

- Mezza tazza di succo di acaj

- Succo di mezza arancia

Mescolare gli ingredienti e aggiungerli all'acqua. Bevi e poi bevi altri due bicchieri d'acqua. Questo aiuterà a ripulire il tratto urinario.

N. 9 - Bevanda detox alla lavanda

- Mezzo litro di acqua
- 1 cucchiaino di olio di lavanda
- 1 cucchiaino di olio di semi di lino

Mescolare gli oli con l'acqua e bere. Consuma ancora mezzo litro d'acqua. Questo è un detossinante total body che disintossicherà tutte le parti del tuo corpo.

Avvertenza - Usare solo olio di lavanda puro. Gli oli essenziali, ad

eccezione di alcuni, non sono fatti per l'ingestione. L'olio di lavanda è un'eccezione, ma deve essere puro.

N. 10 - Bevanda detox alle verdure

- Mezzo litro di acqua
- 1 carota
- 1 ciuffo di broccoli
- 1 cucchiaino di olio di pesce
- 1 cucchiaino di semi di lino

Hai bisogno di un robot da cucina per questa ricetta, anche se certamente pulisce il sistema e fa miracoli sul sistema digestivo. Devi polverizzare le verdure in modo che siano come

poltiglia e quindi aggiungere tutti gli ingredienti insieme. Mescolare bene e quindi consumare l'intero composto. Seguire con un bicchiere di acqua purificata.

Questa è una bevanda salutare e può anche essere usato come sostituto di un pasto se stai facendo la dieta.

N. 11 - Bevanda detox alle vitamine

- 1 tazza di tè verde
- 1 capsula di vitamina D, A, K
- 1 cucchiaino di cannella

Macinare le capsule in un mortaio e quindi aggiungerle al tè caldo in modo che si dissolvano. Quindi aggiungere la cannella al mix. Bevilò tutto. Questo aggiungerà vitamine e sostanze nutritive al tuo corpo. È buono per eliminare lo stress, la depressione ed è anche sano per il cuore.

Oltre

l'alimentazione

Pulizia del colon

Molte persone che vogliono disintossicare il corpo sono interessate anche alla pulizia del colon. Questo tipo di pulizia può essere effettuata durante il periodo di preparazione alla dieta vera e propria. Ci si può sottoporre alla pulizia del colon presso cliniche specializzate, ma la maggior parte delle persone preferisce utilizzare rimedi casalinghi poco invasivi e molto efficaci. La pulizia del colon eliminerà tutti i rifiuti che sono rimasti nel tuo corpo.

Ci sono varie ricette e prodotti per la pulizia del colon che puoi trovare su

internet. Il momento ideale per effettuare una pulizia del colon è quando si ha il tempo di rilassarsi, per cui sarebbe meglio programmarla. Molte persone usano la pulizia del colon come un modo per perdere peso. La maggior parte delle soluzioni di pulizia del colon sono intercambiabili con le soluzioni di perdita di peso per la disintossicazione del corpo. Non solo lavano il colon, ma forniscono anche al corpo un trattamento per mantenere sano il colon.

Il metodo che vi proponiamo è semplicissimo da utilizzare e non comporta l'utilizzo di particolari sostanze: parliamo del metodo con acqua calda e sale.

- Prepara una pentola che
contenga circa 4 Lt di acqua

- Aggiungi mezzo cucchiaino di
sale per ogni litro di acqua

- Accendi il fuoco e fai
riscaldare

Non c'è bisogno di far bollire
l'acqua, l'importante è che sia calda,
senza bruciare.

Dovrai effettuare questa operazione
al mattino, a digiuno e in completo relax,
meglio se sei solo in casa, quindi cerca
di programmare al meglio il momento
ideale.

Inizia col bere subito due tazze di soluzione calda e fai qualche esercizio fisico: non è necessario fare ginnastica, è sufficiente svolgere le faccende domestiche, o camminare in casa, ma assolutamente non sdraiarsi o sedersi.

Bere due tazze di acqua ogni 5 minuti al massimo e continuare a muoversi. Dopo circa 8 tazze, la soluzione dovrebbe iniziare a fare effetto. Continua a bere la soluzione finché non noterai che l'acqua che esce dal colon è completamente pulita.

Dato che berrai una grande quantità di acqua in poco tempo, potresti avvertire una forte nausea. Cerca di resistere, se invece hai nausea perché

l'acqua è troppo salata, diluisci pure la soluzione.

Probabilmente non sarà necessario bere tutti e 4 i litri di acqua preparata, l'operazione finirà molto prima.

Al termine, mangia qualcosa di neutro, come un po' di riso in bianco, ma prima passalo sotto l'acqua corrente per togliere l'amido.

Per il resto della giornata, cerca di riposare e mangiare cibi puliti e non irritanti.

Non importa quale tipo di dieta si usi, la pulizia del colon è un buon modo per mantenere il sistema digestivo in

buona salute.

Per aiutarti a mantenere l'intestino pulito ogni giorno, cerca di consumare cene leggere e di iniziare la giornata bevendo due grossi bicchieri di acqua tiepida o a temperatura ambiente.

Aromaterapia

Un modo per pulire il corpo in modo naturale è attraverso l'aromaterapia. L'aromaterapia può essere utilizzata in due modi diversi. Puoi mettere gli oli essenziali direttamente sulla pelle oppure respirarli. Alcuni oli essenziali come quelli derivati dalle foglie di limone e dell'albero del tè funzionano bene per purificare il corpo.

Non dovresti mettere l'olio essenziale direttamente sulla tua pelle perché può essere molto potente. Dovresti mescolare gli oli essenziali con un olio vettore come l'olio di semi che usiamo in cucina e poi massaggiarlo

sulla pelle. La pelle assorbe gli oli essenziali che entrano nel flusso sanguigno.

È inoltre possibile utilizzare l'aromaterapia per inalare gli oli essenziali, utilizzando un diffusore di olio per gli ambienti. L'aromaterapia fa bene alla disintossicazione del corpo a lungo termine. Non funziona rapidamente, ma è efficace. Funziona bene per coloro che vogliono avere un'esperienza di detossificazione del corpo a lungo termine in casa.

Terapia del piede

La terapia del piede di solito consiste in un massaggio o in una terapia magnetica. Entrambi possono funzionare bene per la disintossicazione del corpo e lavorare a lungo termine. È possibile utilizzare rimedi fatti in casa quando si pratica questa terapia in casa.

Massaggi, sauna, bagno turco e cure termali

Usufruire dei servizi disponibili in una S.P.A., aiuta a velocizzare e massimizzare i processi di disintossicazione del corpo attraverso la pelle. Un massaggio aumenta la velocità del flusso sanguigno e soprattutto aiuta la circolazione linfatica a mobilitare i liquidi stagnanti sottopelle, mentre sauna e bagno turco aumentano l'espulsione delle tossine attraverso la pelle. Immergersi in acque termali, apporta benefici anche a livello di polmoni e vie

respiratorie.

Rimedi HomeMade per la pelle

L'utilizzo di oli da massaggio a base di oli essenziali è un modo in cui è possibile lavorare per disintossicare il corpo su una scala a lungo termine. Gli oli essenziali non dovrebbero mai essere usati direttamente sulla pelle, ad eccezione di Rosa e Lavanda, in quanto possono causare una reazione. Come discusso in precedenza, l'aromaterapia lavora per disintossicare il corpo in un modo più lento e funzionerà a lungo termine.

Potete trovare gli olii essenziali per queste ricette direttamente online o in erboristeria. È molto importante utilizzare puri oli essenziali o estratti per queste ricette in quanto i sintetici non ti daranno gli stessi risultati. Queste ricette sono tutte sicure da usare localmente. È inoltre possibile utilizzare le ricette alternative per l'inalazione delle essenze.

N. 1 - Lavanda e rosa

Questa è una delle più facili ricette per la disintossicazione attraverso l'aromaterapia. Combina due degli oli essenziali più sicuri che non solo ti rilassano, ma purificano il tuo corpo dalle sue impurità.

- Mezza tazza di olio di lavanda
- Mezza tazza di olio di rosa

Mescolare bene e quindi massaggiare su piedi, collo e area del torace. Gli oli essenziali saranno

assorbiti nella pelle e quindi nel flusso sanguigno. Questa è una buona ricetta per coloro che sono tesi e vogliono rilassarsi, mentre disintossicano il loro corpo allo stesso tempo.

Puoi anche mettere gli olii direttamente in un infusore e respirarne il profumo. Ciò consentirà anche la purificazione dei polmoni.

Un'altra alternativa a questa ricetta è quella di mettere gli olii nell'acqua calda del bagno ed immergersi. Ti sentirai subito rilassato sia perché starai respirando gli olii, sia perché questi entreranno subito nella circolazione sanguigna attraverso la pelle.

Ricorda, lavanda e rosa sono gli unici oli essenziali che sono sicuri da applicare direttamente sulla pelle. Il resto delle ricette prevede l'uso di un olio vettore.

N. 2 - Incenso

L'incenso è stato usato come potente guaritore per migliaia di anni. È possibile utilizzare questo come un modo per sbarazzarsi delle tossine del corpo e aiutare il sistema circolatorio.

- 1 tazza di olio vettore, tipo olio di semi
- 1 cucchiaino di incenso puro

Mescola bene gli ingredienti. Puoi usarlo come olio da massaggio: massaggia la pianta dei piedi con questa miscela e l'area del torace. Questo farà meraviglie per il tuo sistema

circolatorio e il profumo è piacevole. Se puoi, fatti massaggiare la schiena da qualcuno con questo olio.

Puoi anche mettere l'olio in un infusore e inspirare. Poiché il profumo di questo olio essenziale è così piacevole, molte persone scelgono non solo di usarlo come un olio da massaggio, ma anche come un profumo rilassante.

N. 3 - Olio limone e tè

Se vuoi perdere peso e svuotare bene il tuo apparato digerente, puoi fare questo mix a casa e usarlo come olio da massaggio o in un infusore.

- 1 tazza di olio vettore
- Mezzo cucchiaino di essenza di tea tree oil
- Mezzo cucchiaino di essenza di limone

Metti tutti gli ingredienti in una bottiglia scura e agitala per mescolarli.

Usali nello stesso modo in cui usi gli altri oli da massaggio per aromaterapia. Puoi anche usarli nell'infusore.

N. 4 - Mandorle

Questo è uno dei trattamenti di aromaterapia che è possibile utilizzare da estratti che sono facilmente disponibili nel negozio di alimentari. Dovresti comunque usare un olio vettore quando usi gli estratti.

- 1 tazza di olio vettore

- 1 cucchiaino di estratto di mandorle

- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Unire tutti i prodotti e agitare bene la

bottiglia. È quindi possibile applicare sulla pelle. Il profumo è molto gradevole e puoi anche bruciare gli oli nell'infusore. Questa è una disintossicazione del corpo che lavorerà per rafforzare il sistema immunitario e liberarlo dalle tossine.

Usare la massoterapia e respirare gli oli essenziali è un modo per disintossicare il corpo a casa. Oltre a usare queste tecniche, tuttavia, dovresti comunque praticare buone abitudini come non fumare, limitare l'assunzione di alcol e bere molta acqua.

Conclusione: come rimanere disintossicati

La disintossicazione del corpo a casa non è difficile e ci sono molte opzioni tra cui scegliere. Si consiglia di iniziare lentamente quando si tratta di provare a disintossicare il corpo e bere molta acqua.

Se cerchi online, troverai una miriade di kit per disintossicazione, tè, pillole, bevande e qualsiasi altra cosa. Mentre questi sicuramente funzionano per aiutarti a disintossicare il tuo corpo,

è molto importante capire che non sono una cura magica. In altre parole, non puoi aspettarti di fare festa tutto il tempo, abusare del tuo corpo e poi curarlo con la disintossicazione. La dieta detox, non dovrebbe essere solo un modo per perdere peso e rimediare agli eccessi dell'alimentazione, ma dovrebbe diventare un vero e proprio stile di vita, sia nell'alimentazione che in tutte le attività quotidiane.

Per rimanere disintossicato, utilizza uno dei sistemi di disintossicazione casalinghi del corpo, almeno una volta alla settimana e segui una dieta sana, ricca di vitamine e minerali. Bevi molta acqua ogni giorno e pratica esercizio

fisico. Se dovessi ricadere nelle vecchie e insane abitudini, non farne un dramma. Ora sai come fare per stare bene e ripulire il tuo organismo.

Grazie ancora per aver scelto la nostra **Dieta Detox: Guida Rapida ed Efficace!** Ora sei pronto per sperimentare il mondo detox ed usufruire di tutti i suoi benefici.

Ti ricordiamo di consultare anche

https://www.amazon.it/Dieta-Chetogenica-Completa-Eleonora-Santoro-ebook/dp/B07L36RZGL/ref=sr_1_14?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1547591127&sr=1-

[14&keywords=dieta+chetogenica](#)

oppure

[https://www.amazon.it/Dieta-](https://www.amazon.it/Dieta-Chetogenica-Dimagrire-ricette-molto-ebook/dp/B07LGBV925/ref=sr_1_2?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1547591127&sr=1-2&keywords=dieta+chetogenica)

[Chetogenica-Dimagrire-ricette-molto-ebook/dp/B07LGBV925/ref=sr_1_2?](#)

[s=digital-](#)

[text&ie=UTF8&qid=1547591127&sr=1-](#)

[2&keywords=dieta+chetogenica](#)

A presto

Eleonora Santoro