



## Sfaturi utile în perioada purificării

De unde știm că organismul nostru are nevoie de o revitalizare? Oboseala cronică, apatia, scăderea capacității de concentrare și memorare, durerile de cap, insomnia, crampele abdominale, balonările, constipația sau diareea, creșterea în greutate, imunitatea scăzută, transpirația abundentă și urât mirositoare sunt principalele semnale prin care el singur ne anunță că trebuie purificat.

În perioada de refacere după mesele copioase de Sărbători, contează mai mult ce mâncăm decât cât mâncăm. De aceea, este bine să alegem alimente cât mai puțin procesate și fără adaos de coloranți, conservanți sau alți aditivi.

### SUNT INDICATE

- ➔ nucile, semințele și alunele neprăjite, orezul brun, mierea de albine, câte 1-2 lingurițe pe zi, în loc de zahăr;
- ➔ uleiul de măsline presat la rece este ideal pentru prepararea saladelor;
- ➔ iaurtul bio, brânza de vaci, sana sau chefirul (care nu conțin E-uri) au efecte benefice;
- ➔ apa consumată trebuie să fie plată sau filtrată, pentru a stimula eliminarea toxinelor prin urină. Apa de la robinet nu este recomandată, fiind tratată cu clor și alte substanțe chimice, iar apa minerală favorizează balonarea.

### SUNT INTERZISE...

- ➔ prăjelile;
- ➔ alimentele conservate;
- ➔ afumăturile;
- ➔ mezelurile;
- ➔ zahărul alb și dulciurile (napolitane, biscuiți, prăjituri, bomboane etc.);
- ➔ pâinea albă, paste și produsele de panificație pe bază de făină albă;
- ➔ orice aliment care conține coloranți, conservanți și alți aditivi (E-uri);
- ➔ sarea de bucătărie;
- ➔ uleiul rafinat;
- ➔ băuturile răcoritoare sintetice (natural este doar sucul din fructe proaspăt stoarse);
- ➔ cafeaua, alcoolul și tutunul.

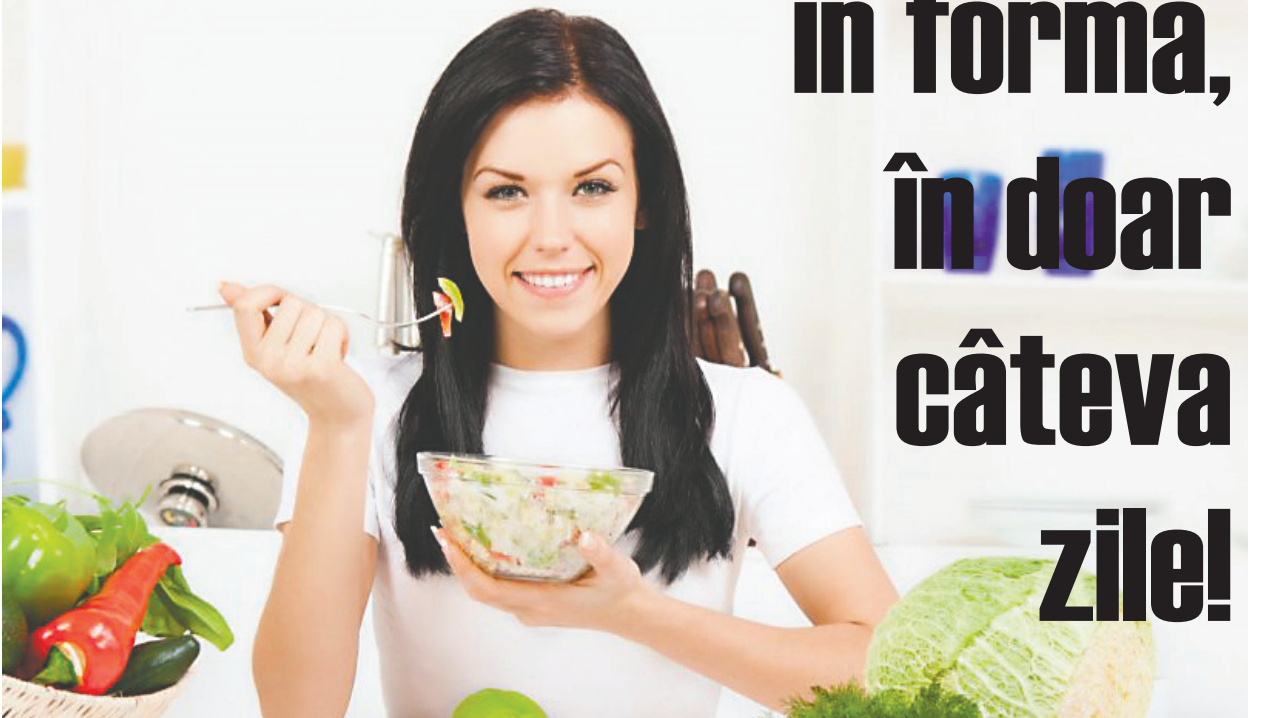
### EFECTELE PURIFICĂRII

- ➔ ten mai curat și mai luminos;
- ➔ mai multă energie;
- ➔ îmbunătățirea digestiei și reglarea tranzitului intestinal;
- ➔ creșterea rezistenței sistemului imunitar;
- ➔ tonus fizic și psihic mult mai bun;
- ➔ slăbit mult mai ușor decât înainte, pentru că un organism detoxificat arde mai eficient depozitele de grăsime.

## Refacerea după mesele copioase de Sărbători



# pentru a reveni în formă, în doar câteva zile!



### 1 Mărim consumul de apă

Apa este elementul vital al organismului, deci avem nevoie de ea în cantități tot mai mari după mesele îmbelșugate de Sărbători, mai ales dacă nu obișnuim să bem apă. Consumând cel puțin doi litri de apă pe zi ne vom îmbunătăți tranzitul intestinal și ne purificăm ficatul, care este filtrul pentru curățenia interioară.

### 2 Punem mai puțină sare în mâncare

Ne place sau nu, dacă vrem să ne simțim mai bine nu trebuie să folosim mai mult de o linguriță de sare pe zi, la gătit. Sarea reține apa în organism, iar efectul ei este umflarea mâinilor și picioarelor, cauzând dureri și oboseală.

### 3 Bem cât mai multe ceaiuri

Din regimul alimentar nu trebuie să ne lipsească ceaiurile. Măcar pentru câteva zile. Acestea ne ajută să eliminăm toxinele prin urină, tranzit intestinal și transpirație. Ceaiul verde, ceaiul de lămâie, de urzică, păpădie, mesteacăn, frasin, ienupăr, brusture și măceșe sunt cele mai eficiente. Datorită conținutului bogat în calciu, magneziu, fier, vitaminele A, C, complexul vitaminic B ș.a.m.d., ne ajută să prevenim pierderea de vitamine și săruri minerale

După mesele festive de Crăciun, Revelion, Sfântul Vasile și Sfântul Ioan Botezătorul, **ORGANISMUL ARE NEVOIE DE O PAUZĂ** de la sucurile carbogazoase, băuturile alcoolice și mâncarea bogată în carne și grăsime. Alcoolul, sucurile din comerț, toba, caltaboșul, sarmalele, cârnații, friptura, piftia, ciorba de porc și toate celelalte preparate culinare pe care le-am consumat în această perioadă ne avertizează că este obosit de la atâtea grăsimi și toxine **ȘI NE CERE O CURĂȚENIE GENERALĂ**. Iată zece pași simpli, ca să ne revitalizăm și să revenim în formă în doar câteva zile!

de care nu prea am avut parte de Sărbători.

### 4 Trecem pe sucuri făcute în casă

Sucurile naturale din legume și fructe ne revitalizează sănătatea. Sucurile de portocale, de mere, de rodii, de sfeclă, de morcov, de roșii, de ardei, de țelină sunt ideale pentru că ne protejează imunitatea și ne asigură aportul vitaminic de care avem atâtea nevoie în cursul zilei. Important este să le preparăm acasă și să le consumăm proaspete. Și, evident, să renunțăm la consumul de cafea, băuturi alcoolice și sucuri carbogazoase cum-părate din comerț.

### 5 Gătim cu multe verdețuri și legume congelate

Dacă avem legume și verdețuri proaspete sau congelate, mai facem un pas spre revitalizarea rapidă a organismului. Salatele, ciorbele și supele de legume ne sunt de mare folos în această

direcție. Dulciurile dintre mese le putem înlocui cu mere, portocale, banană, struguri, kiwi și alte fructe. Fructele le putem consuma proaspete sau uscate, în salate sau shake-uri. În felul acesta obținem și o imunitate mai bună.

### 6 Alimentele albastru-violet nu ne lipsesc din meniu

Cât timp ne dedicăm regimului de refacere a organismului, din farfurie nu trebuie să ne lipsească alimentele de culoare albastru-violet. Sunt bogate în antioxidanți puternici și ne ajută să eliminăm toxinele. Sardinele, macroul, heringul, hamsiile, strugurii, fasolea, ceapa de apă și varza roșie sunt doar câteva dintre alimentele pe care trebuie să le consumăm în aceste zile și pe care le găsim cu ușurință în magazine.

### 7 Introducem fibrele în dietă ca să mâncăm mai puțin

Ca să avem senzația

de sațietate după ce consumăm cantități mici de mâncare, așa cum ar fi normal, este musai să introducem fibrele în dietă. Le găsim în cereale integrale, ardei gras, ceapă, salată verde, pătrunjel și în toate legumele cu frunze verzi.

### 8 Mâncăm lactate degresate

Este important să creștem consumul de produse lactate, ca să-i oferim organismului aportul de calciu necesar. Însă, brânza, cașul, laptele și toate celelalte lactate consumate e bine să fie degresate.

### 9 Facem mai multă mișcare

O plimbare de o oră într-un parc, urcatul scărilor sau o jumătate de oră de exerciții fizice pe zi participă la refacerea organismului într-un timp mult mai scurt.

### 10 Dormim opt ore pe noapte

Un somn odihnitor ne curăță creierul de toxine. Când dormim, celulele din creier se micșorează și permit pomparea unei cantități mai mari de fluid pentru a spăla toxinele. Așadar, cele opt ore de somn sunt obligatorii pentru că ne ajută să eliminăm toxinele reziduale acumulate.