

10 дневная программа детокса

1 день - подготовка

2 день и 3 день – фруктовая диета и начало очищения

4 до 8 дня – фруктовая и овощная диета

9 и 10 день – постепенное возвращение к нормальному здоровому питанию

День 1 - подготовка (пятница)

Для подготовки организма к сыроедению, в первый день рекомендуется отказаться от стимулянтов (кофе, чай и т.д), и депрессантов (алкоголь).

Также рекомендуется отказаться от хлеба и макаронных изделий. Последний прием пищи может состоять из большого овощного и фруктового салата, не позднее 6 часов вечера. Это дает организму 12 часов для подготовки начала процесса очищения.

День 2 и 3 – фруктовая диета – суббота и воскресенье.

Быстрый способ очистки организма – это фруктовая диета. Этот процесс может сопровождаться небольшой слабостью, головной болью или эмоциональной раздражительностью. Это нормально, и именно поэтому, фруктовая диета проводится в выходные.

Один день – один фрукт. Можно сменить фрукт в середине дня с перерывом в 2 часа.

Выбор фруктов:

Яблоки – пектин в яблоках помогает удалять токсины из системы. Их можно назвать «вениками» для кишечника. Они улучшают работу печени и пищеварительной системы. Яблоки также стимулируют вывод «мусора» из системы. Богаты витаминами и минералами.

Виноград: очень эффективно чистит кожу, печень, кишечник и почки. Прекрасный источник энергии, богат минералами. Участвует в строительстве клеток и «хорошей» крови.

Ананас: способствует процессу расщепления белковых отходов и вывода их из организма. Оказывает восстанавливающее и успокаивающее действия на внутренние ткани.

Арбуз: прекрасное мочегонное, что способствует «промывке» организма. Успокаивает желудок, нормализует давление, улучшает работу кишечника.

Папайя и манго: также способствуют расщеплению белковых отходов, хорошо чистят прямую кишку и помогают нормализовать работу пищеварительной системы.

Старайтесь не есть постоянно. Это утомительно для организма. Но не мучайте себя голодом.

Изобретайте разнообразные блюда: мелко натрите, красиво оформите, по-разному порежьте.

Можно сделать пюре, добавить льда и получится фруктовый коктейль.

Утро каждого дня начинайте с дыхания, затем «рас-щетка» тела. Начинайте с плеч по направлению к пальцам рук и со ступней вверх к животу. Через кожу выходит огромное количество токсинов. Очень важно щеткой удалять верхний слой эпидермиса, а также улучшать циркуляцию.

Затем контрастный душ.

Перед завтраком выпивайте стакан с соком половинки лимона и апельсина, разбавленных водой. Лимонный чай или мятный чай также очень хорошие напитки для бодрого начала дня.

День 4 – 8 (с понедельника до пятницы).

Завтрак: фруктовый (не бананы).

Обед: большой салат из сырых овощей: любая комбинация на ваш выбор. Желательно добавлять семена, проросшие бобы, с небольшим количеством оливкового масла и лимонного сока.

Ужин: приготовленные на пару овощи или быстро обжаренные на небольшом количестве оливкового масла.

Ужин и обед взаимозаменяемы.

И в салат и в приготовленные овощи можно добавлять орехи и семечки, а также любые травы (базилик, укроп, петрушка, зеленый лук и т.д.)

На протяжении всей диеты можно пить любые травяные чаи и настои, овощные и фруктовые соки (обязательно свежие выжатые).

День 9 – 10.

Это дни предназначены для постепенной адаптации к нормальному питанию. Вы можете добавить к обычному меню в обед или ужин 200 грамм вареной курицы или приготовленной на пару рыбы.

Возможно, вы не захотите вернуться немедленно по окончании детокса к привычным для вас продуктам. Это только означает, что ваш «очищенный» организм стал более чувствительным к выбору своего питания и вы стали лучше слышать свое тело.

Это прекрасный шанс начать более гармоничный образ питания и жизни.

Физические нагрузки желательны каждый день от 30 до 60 минут. Не очень интенсивные, но продолжительные, что позволит усилить процесс очищения и омоложения.