

NATURAL DETOX STRATEGIES

**DISCOVER THE TOP ALL-NATURAL, 100% SAFE
STRATEGIES TO A SUCCESSFUL DETOX!**



Copyright © Todos os direitos reservados no mundo inteiro.

SEUS DIREITOS: Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com outros direitos.

CONTRATO: Este livro está protegido pelas leis internacionais de direitos autorais e não pode ser copiado, reproduzido, doado ou usado para criar trabalhos derivados sem a permissão expressa do editor. O editor mantém os direitos autorais completos deste livro.

O autor fez todos os esforços possíveis para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro e garantir que as informações fornecidas estejam livres de erros; no entanto, o autor / editor / revendedor não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui contido e não garante ou representa a qualquer momento que o conteúdo seja preciso devido à natureza em rápida mudança de a Internet.

Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

O objetivo deste livro é educar e não há garantias de renda, vendas ou resultados implícitos. O editor / autor / revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer resultados ruins que você possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir as diretrizes estabelecidas para você neste livro.

Todos os nomes de produtos, sites e empresas mencionados neste relatório são marcas comerciais ou propriedades de direitos autorais de seus respectivos proprietários. O autor / editor / revendedor não está associado ou afiliado a eles de forma alguma. O referido produto, site e nome da empresa não patrocinam, endossam ou aprovam este produto.

DIVULGAÇÃO DE COMPENSAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, você deve assumir que os links contidos neste livro podem ser afiliados e o autor / publicador / revendedor receberá comissão se você clicar neles e comprar o produto / serviço mencionado neste livro. No entanto, o autor / editor / revendedor se isenta de qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com esses sites / produtos. Você deve realizar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isso constitui todo o contrato de licença. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste contrato ficam a critério exclusivo do editor.

Índice

Índice	3
Introdução.....	4
Criar um plano	6
Paciência é a chave.....	10
Suplementos naturais de desintoxicação	14
Como combater a fome	17
Melhores exercícios de desintoxicação	20
A verdade sobre o jejum desintoxica.....	22
Detoxes naturais	25
Melhores chás de desintoxicação	28
.	
Terminando sua limpeza com segurança.....	31
Recursos	35

Introdução

Desintoxicar o corpo de substâncias químicas nocivas e anos de toxinas acumuladas é essencial para um corpo saudável e feliz. O corpo humano tem um processo de desintoxicação incorporado, mas hoje em dia raramente é suficiente.

Entre os produtos químicos e os alimentos processados que ingerimos diariamente aos poluentes que se acumulam constantemente ao nosso redor, nosso corpo geralmente não consegue acompanhar. Esse backup pode causar problemas graves à nossa saúde, mente e corpo.

Quando estamos cheios de toxinas não naturais, nossos corpos estão continuamente tentando combatê-las. Estamos em um modo de cura constante, o que pode levar a corpos lentos e exaustivos. Essas toxinas também podem afetar nossa saúde mental.

Exercícios e dietas naturais demonstraram ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão. Limpar os resíduos tóxicos de nossos

os corpos aumentam esse efeito, dando a nossos corpos a capacidade de produzir os produtos químicos necessários para uma saúde mental positiva e saudável.

Desintoxicantes são essenciais, mas também precisam ser alcançados por meios seguros e saudáveis. Somos todos únicos, e o caminho que você toma para a desintoxicação é pessoal para você.

Certifique-se de consultar seu médico antes de iniciar qualquer programa de desintoxicação e seguir as diretrizes definidas pelo seu médico e o plano que você escolher seguir.

No relatório a seguir, discutiremos algumas dicas e estratégias úteis que você pode seguir para aproveitar ao máximo sua desintoxicação.

Criar um plano

A fase de preparação é tão importante quanto a limpeza.

Se você já vive um estilo de vida limpo e saudável, será muito mais fácil se preparar para uma limpeza. Se não estiver, tudo bem! Todos temos que começar de algum lugar, e esta será uma excelente oportunidade para você começar seu regime de alimentação limpa.

Você deseja iniciar o processo de limpeza dias antes de iniciar a desintoxicação. Começando cerca de três dias antes, comece a comer luz.

Escolha alimentos altamente digeríveis e altamente nutritivos, como sopas, verduras, legumes no vapor, vegetais crus e líquidos claros. Ao fazer isso, você está permitindo que seu corpo facilite a limpeza.

Você não precisa se preocupar com alimentos processados, mas é uma boa idéia começar a aliviá-los. Comece ingerindo mais

grãos integrais, vegetais frescos e frutas frescas. Substitua uma refeição por dia para começar, depois duas, até que você não deseje mais esses alimentos carregados de produtos químicos altamente processados. Você pode começar a fazer isso muito antes da desintoxicação, se acreditar que isso ajudará o processo a ficar mais suave.

Aqui estão algumas dicas específicas para ajudá-lo a preparar seu corpo para a sua limpeza:

- 1.** Comece todos os dias com um copo de água morna. Você pode até espremer um pouco de suco de limão ou limão para ajudar a aumentar seu metabolismo. Essa água em temperatura ambiente ajudará a acelerar o trato digestivo e a prepará-lo para o dia.
- 2.** Beba água, muita água. Substitua os refrigerantes e bebidas açucaradas por copos grandes de água. Se você quiser algo um pouco diferente, pode incorporar chás naturais ou de limpeza em sua rotina.

3. Com fome? Tente beber sopas leves ou caldos. Eles carregam uma quantidade credível de valor nutricional e ajudam a manter seu corpo

hidratado. Eles também ajudam a encher você entre as refeições.

4. Evite sal de mesa. O sal de mesa não tem absolutamente nenhum valor nutricional e é tóxico para o seu corpo. Em vez disso, use sal marinho, sal rosa ou alga marinha para temperar.

5. Tome um café da manhã saudável. Depois de beber a água com limão à temperatura ambiente, agite. Inclua vegetais verdes folhosos e sucos naturais.

6. Reduza a quantidade de carne vermelha que você está ingerindo. Carnes processadas também são ruins para o seu corpo, então tente evitar salsichas ou qualquer coisa curada.

7. Reduza o pão e as massas, mas aumente seus grãos integrais e sem glúten, como a quinoa!

8. Evite os fritos e assados. Eu sei ... parece tão difícil! Mas existem muitas alternativas saudáveis e deliciosas.

Mais importante, ouça seu corpo. Você ficará surpreso ao ver como, depois que seu corpo desintoxica todos os produtos químicos refinados, você se sente muito melhor.

Seu corpo estará mais saudável, menos cansado e o nevoeiro começará a se elevar do seu cérebro. Se você começar a comer dessa maneira antes da desintoxicação, poderá continuar depois.

Paciência é a chave

Não se deixe enganar, desintoxica e limpa imediatamente não faz você se sentir fantástico. Você passará pelo período inicial de desintoxicação e possivelmente se sentirá ainda pior do que antes de começar.

Isso é uma coisa natural.

O doutor Mark Hyman, da EcoWatch, coloca perfeitamente:

“Você pode não querer ouvir isso, mas inicialmente se sentir mal é uma coisa boa. Quando você elimina alimentos processados e inflamatórios e para de alimentar lixo e produtos químicos, seu corpo sofre abstinência, como drogas ou álcool. É bom porque significa que você está a caminho de se limpar! ”

Parece ótimo, até você ficar com os joelhos nele. Uma das maiores razões pelas quais as pessoas abandonam a desintoxicação antes mesmo de começar a curar

seus corpos, é devido à sensação lenta e drenante durante o início de uma desintoxicação. Mas há coisas que você pode fazer para combater isso.

1. Conforme mencionado no capítulo anterior, utilize os dias de preparação que antecederam sua limpeza. Facilite seu corpo a aceitar esses alimentos saudáveis e permita que ele comece a limpar você das toxinas acumuladas.

2. Não ceda aos desejos. Desintoxicar a partir de açúcares refinados e carboidratos pode rapidamente provocar desejos incrivelmente intensos. Em vez de desistir e ceder, tente comer gorduras saudáveis para saciar seu corpo.

Coisas como nozes, sementes, peixe gordo e abacate são ótimos recheios. Sua mente ainda pode lhe dizer de forma diferente, mas você será mais capaz de combater isso se seu corpo estiver cheio de alimentos saudáveis.

3. Novamente, beba muita água. A água ajuda o corpo a se livrar dessas toxinas.

4. Exercícios e alongamentos fáceis, que abordaremos mais adiante neste relatório, também ajudarão na liberação de toxinas e no alívio de dores e articulações.

5. Se você tiver constipação e estiver atingindo suas metas de ingestão de água, experimente um pouco de linhaça. Coloque na salada, no batido ou cozinhe com ele.

6. O citrato de magnésio ajuda na liberação de toxinas, estresse, dor e pode ajudá-lo a dormir. Os médicos recomendam cerca de 400 mg, mas você pode levar mais para ajudar na constipação. Sempre verifique com seu médico se estiver tomando outros medicamentos.

7. O sono é crítico. A desintoxicação natural do corpo ocorre durante o sono. Não dormir o suficiente interrompe esse processo. Se você tiver dificuldades para dormir 8 horas, tente adicionar cochilos durante o dia ou a noite.

8. Assista seu açúcar no sangue. Você não quer esperar até sentir tanta fome que tem pouco controle sobre seus desejos. Tente comer um lanche rico em proteínas a cada três ou quatro horas. Peixes, legumes e amêndoas são ótimos enchimentos.

Lembre-se de que, seja por exaustão, mudança de humor ou abstinência, esses sintomas passam e geralmente depois de dois a três dias. Então, espere aí, porque em breve você começará a se sentir muito melhor.

Suplementos naturais de desintoxicação

Quando seu corpo está lutando contra a desintoxicação, às vezes é bom dar uma pequena ajuda. Suplementos naturais são saudáveis e podem ser tomados mesmo após o término da desintoxicação para ajudar no processo de desintoxicação natural do corpo.

A maioria desses suplementos pode ser encontrada em sua loja de alimentos naturais ou online. Apenas verifique se eles são naturais.

Como sempre, se você estiver tomando medicação, consulte seu médico antes de tomar qualquer suplemento. Alguns suplementos, embora naturais, podem interagir com medicamentos.

Schisandra- A baga Schisandra é usada há milhares de anos na Medicina Tradicional Chinesa. Os benefícios da baga são vastos,

mas é mais conhecido como um estimulador para o fígado. Schisandra está cheio de antioxidantes e ajuda a impulsionar o processo de desintoxicação

além disso, proteja suas células dos danos causados pelos radicais livres e ajuda a evitar doenças.

Schisandra pode ser tomado em uma pílula, cápsula, extrato seco em água ou mesmo como chá.

Magnésio- Sobrecargas tóxicas no corpo podem causar constipação. O magnésio pode ajudar porque ajuda no relaxamento dos músculos dentro do trato digestivo. Também pode ajudar a neutralizar o ácido estomacal.

Cardo de leite O cardo de leite é um poderoso antioxidante e possui propriedades anti-inflamatórias. É provavelmente um dos melhores suplementos a serem tomados antes, durante e mesmo após a desintoxicação.

O cardo de leite fortalece as paredes celulares do fígado, protegendo-o das toxinas. Também pode ajudar a reverter anos de danos no fígado devido a medicamentos prescritos, antibióticos, álcool, metais e poluição.

Existem muitos suplementos benéficos no mercado. Pesquise-os minuciosamente e leve aqueles que se encaixam no que você precisa.

Como combater a fome

A fome parece ser uma das maiores lutas durante a desintoxicação, e não é apenas o desejo físico. As mudanças mentais que ocorrem ao mudar de alimentos tóxicos para saudáveis podem ser difíceis.

Como mencionado anteriormente, se você estiver realmente com fome, lanche com alimentos ricos em gordura, como nozes e legumes.

Se você está fisicamente saciado, mas os que se retiram têm seu status mental lutando contra os desejos, tente algumas das atividades a seguir para ajudar a conter essa fome psicológica.

- **Tome um banho.** Delicie-se com um banho quente, cercado por velas, música leve e relaxamento.

Pratique a atenção plena para ajudá-lo a entender exatamente o que

tipo de fome que você está enfrentando. Isso ajudará você a identificar a melhor maneira de enfrentá-lo.

- **Limpar \ limpo.** Naturalmente, um espaço desordenado ou sujo nos deixa ansiosos. Tente limpar e organizar sua casa para ajudar a reduzir a quantidade de ansiedade que você está sentindo.
- **Relaxe em casa.** Geralmente, temos rotinas regulares, como fazer compras e atividades sociais com amigos. Durante a desintoxicação, tente ficar em casa e relaxar. Isso ajudará a mantê-lo longe de situações nas quais você pode ser tentado a comer alimentos não saudáveis ou ingerir álcool.
- **Tente não fumar.** Fumar não apenas introduz milhares de toxinas no corpo, mas também aumenta a pressão arterial. Esse aumento da pressão arterial aumentará sua ansiedade e acuidade masculina.

Se você é um fumante pesado, não é recomendável que você use

fumar peru frio ao mesmo tempo que uma desintoxicação, mas tente reduzir o máximo possível.

O mais importante é entender seu corpo e mente e saber o que você precisa para ajudar a superar os desejos e a ansiedade. Não vai durar para sempre.

Melhores exercícios de desintoxicação

Enquanto você cuida de sua ingestão nutricional durante uma limpeza, também deseja aumentar sua frequência cardíaca e introduzir alguma atividade física em sua rotina.

Trabalhar durante uma desintoxicação ajuda de várias maneiras. Estimula o fluxo linfático, ajuda na circulação, fortalece o sistema respiratório e promove a transpiração, que libera toxinas. Também melhora a funcionalidade dos rins, fígado e trato digestivo, o que ajuda no processo de desintoxicação.

Lembre-se, porém, provavelmente você está ingerindo menos calorias desta vez, portanto, não exagere. Você quer ter certeza de que está ouvindo continuamente seu corpo e parando quando sentir que atingiu seu limite.

O exercício também ajuda na sua clareza mental, o que pode ajudar a afastar os desejos. Aqui estão alguns exercícios excelentes que você pode fazer durante

sua desintoxicação. Estabeleça a meta de aumentar sua frequência cardíaca e suar a camisa.

- Ioga
- Meditação
- Salto ou rebote de baixo impacto
- Light Cardio, como caminhada, caminhada ou intervalos rápidos
- Rolamento de espuma
- Dançando!! Cardio de baixo impacto não precisa ser chato!

Esforce-se para malhar, mesmo no começo, quando estiver passando pela desintoxicação inicial das toxinas viciantes do seu corpo. Você pode não sentir vontade a princípio, mas pode ajudar a tirá-lo do funk e mantê-lo motivado para continuar avançando.

O exercício tem um efeito fantástico sobre a saúde mental. Além disso, suar as toxinas pode acelerar a retirada inicial.

A verdade sobre o jejum desintoxica

O jejum se tornou uma maneira muito popular de desintoxicar e redefinir nossos corpos, especialmente antes de mudar a maneira como comemos. Mas o jejum não é novidade.

Sociedades em todo o mundo praticam o jejum há milhares de anos. Alguns fazem isso por razões de saúde e outros por razões religiosas.

Independentemente do motivo, estudos demonstraram que o jejum tem um efeito incrivelmente forte no corpo.

Nem todos os desintoxicantes incluem comida. Alguns incluem uma mistura de jejum e alimentação limpa. E outros baseiam o processo de desintoxicação unicamente em

ter ingestão. Se o jejum é algo que lhe interessa, ou você é experiente no processo, o jejum para fins de desintoxicação pode se encaixar perfeitamente.

Aqui estão os três principais tipos de jejum.

A água rapidamente Um jejum de água é exatamente o que parece. É onde você consome água apenas por um período específico de tempo. Para os inexperientes, é recomendável começar com um jejum de 24 horas e trabalhar a partir daí.

Secagem Rápida O jejum seco é onde você não consome nada, nem mesmo água, por um período específico. Os novatos não devem fazer esse tipo de jejum por mais de 24 horas por vez. Sempre verifique se está altamente hidratado antes de iniciar o jejum.

Intermitente O jejum intermitente tem sido muito estudado nos últimos anos. Demonstrou ajudar significativamente a reduzir a gordura corporal e aumentar a massa muscular. Este jejum é feito escolhendo um específico

período todos os dias que você tem permissão para comer. O resto do dia, você não come.

Por exemplo, você pode escolher das 9h às 17h como sua janela de refeições. Todos os alimentos devem ser consumidos durante esse período e, no restante do tempo, apenas água.

Existem muitos outros tipos de jejum por aí, incluindo jejum mono, jejum de água de coco e jejum de suco.

Certifique-se de pesquisar os diferentes tipos de jejuns e acompanhe seu médico. Ouça seu corpo com muito cuidado ao jejuar.

Detoxes naturais

Se você olhar para a raiz do que é uma desintoxicação, descobrirá que é natural por natureza. Você está livrando seu corpo das toxinas e produtos químicos adquiridos através da poluição, alimentos processados e medicamentos prescritos por produtos químicos. Só faria sentido que, se você escolher uma desintoxicação, escolha uma natural.

Existem muitos programas diferentes por aí divulgando uma pílula ou medicamento específico para ajudá-lo a desintoxicar. Na realidade, a melhor maneira de se livrar das toxinas é fazer como seu corpo naturalmente deveria. Aqui estão os quatro desintoxicantes naturais mais populares.

Desintoxicação simples de frutas e legumes:

Durante esta desintoxicação, que geralmente dura cerca de sete dias, você consome apenas água, frutas frescas e orgânicas e vegetais.

Todos os sucos de frutas devem ser extraídos da fruta através de um

espremedor. Sucos comprados em lojas são geralmente carregados de aditivos e açúcares. Você pode comer seus legumes cozidos no vapor ou crus.

Smoothie Cleanse:

Pense no Smoothie Cleanse como o Fruit and Veggie Cleanse, mas tudo em um copo. Há uma infinidade de receitas na internet que ajudam os que estão no smoothie a limparem a beber nutrientes e vitaminas específicos que o corpo precisa. Felizmente, esse tipo de desintoxicação é barato e direto e tudo o que você precisa é de alimentos frescos e um liquidificador!

Suco de limpeza: O Juice Cleanse é muito parecido com o smoothie cleanse, exceto que, em vez de misturar suas frutas e legumes, você os está sumos. Você também pode encontrar alguns sucos pré-fabricados muito limpos, embora possam ser caros.

Desintoxicação de açúcar: Algumas pessoas optam por dar um passo de cada vez ao processo de desintoxicação.

Desintoxicar-se de açúcar refinado é essencial e pode ser muito difícil de fazer. Branco

Verificou-se que o açúcar tem as mesmas propriedades aditivas que alguns medicamentos. Se você pode desintoxicar e retirar os açúcares, a desintoxicação de corpo inteiro será muito mais fácil para você.

Qualquer que seja sua opção, pesquise o processo com antecedência. E lembre-se, leva tempo para um corpo desintoxicar completamente; portanto, tente permanecer no sistema por pelo menos sete dias.

Melhores chás de desintoxicação

Antes, durante e depois, os chás de desintoxicação podem ajudar a manter seu corpo livre de toxinas. Hoje existem tantos tipos diferentes no mercado que é difícil mantê-los corretos. Você quer ter certeza de que, quando escolher um, ele será orgânico e sem açúcar.

Os chás também são ótimas maneiras de se manter hidratado durante a limpeza.

Estes são alguns dos melhores chás de desintoxicação do mercado:

Yogi Detox

Chás Yogi Detox são orgânicos e limpos. Eles vêm em vários sabores, incluindo pêssego e dente de leão. O chá de desintoxicação tem bardana e dente de leão, que ajudam a fortalecer o fígado e o zimbros para purificar os rins.

Capital Deas Organic Detox

Estratégias de desintoxicação natural: relatório especial

28

O Capital Tea é cultivado e fabricado nos Estados Unidos. Seu chá de desintoxicação é de natureza muito complexa. Começa com uma base de chá verde, o que ajuda a limpar.

Capim-limão, casca de limão e óleo de limão são adicionados à mistura de chá para dar sabor e propriedades de purificação. Por fim, manga, bagas de palha e hortelã infundem o chá de folhas soltas para ajudar a torná-lo favorável e equilibrar os gostos cítricos fortes.

BaeTea (Teatox de 14 dias)

Este chá foi feito especificamente para aqueles interessados em passar por uma desintoxicação do chá. O chá inclui raiz de gengibre, senna, rooibos, guaraná, oolong, vitamina C, romã, limão e mel.

Este chá não é descafeinado. Tem um sabor forte e picante e ajuda a empurrar as toxinas do corpo. A folha de senna atua como um laxante natural.

Chás de desintoxicação podem ser úteis dentro e fora de uma limpeza. Encontre o que você mais gosta, mas não adicione cremes e açúcares durante a limpeza.

Terminando sua limpeza com segurança

Você acabou de passar por uma jornada incrível com seu corpo. Você ativou e ajudou seu corpo no processo de livrar-se das toxinas perigosas que ele carregava.

No final da sua limpeza, você deve tomar medidas para facilitar o seu corpo voltar a uma rotina regular. Aproveite esse tempo para mudar seus hábitos alimentares. Em vez de voltar aos alimentos processados, mude para uma maneira mais completa e holística de comer.

Se você passar de desintoxicante a refeições completas sem permitir que seu corpo se ajuste, você ficará doente. Tudo, desde náusea a diarreia, pode ocorrer. Portanto, é melhor voltar a entrar. Aqui estão alguns apontadores para ajudar nessa transição:

- No dia seguinte ao término da limpeza, coma principalmente vegetais, frutas e nozes. Continue a beber água e reduza sua porção

tamanho do seu tamanho antes da limpeza.

- Não inclua açúcares, café, trigo, alimentos processados ou laticínios.
- O segundo dia começa a introduzir amidos e grãos, como arroz integral, nozes, feijão e azeite extra-virgem ou óleo de coco para cozinhar.
- O terceiro dia é quando você pode reintroduzir laticínios, se quiser.
- O quarto dia é o dia da carne, aves e / ou peixe.
- No quinto dia, você poderá incorporar outros alimentos saudáveis e começar a normalizar seus hábitos alimentares.

A principal coisa a tirar disso é que você deseja testar o que seu corpo pode suportar.

.

Sempre ouça seu corpo. Verifique se você tem alguma dúvida ou efeitos colaterais adversos, entre em contato com seu médico imediatamente.

Conclusão

Decidir se submeter ao processo de desintoxicação ou limpeza é uma maneira fanática de ajudar seu corpo a melhorar física e mentalmente. Lidamos com tantas toxinas em nosso mundo que nosso corpo humano não teve a chance de evoluir para lidar com elas.

Manter as toxinas do corpo pode ajudar a reduzir os sintomas de artrite, problemas gastrointestinais, ansiedade, depressão e muito mais.

Sua saúde e segurança é a coisa mais importante a ter em mente quando você decide um programa de desintoxicação, por isso é sempre melhor consultar seu médico de família antes de iniciar.

Boa sorte com sua jornada de limpeza!

Recursos

Aqui estão os links para alguns recursos que acredito que o ajudarão:

Benefícios da desintoxicação:

>> <http://www.rmalab.com/benefits-detoxification>

5 suplementos que ajudam você a desintoxicar:

>> <http://www.thenewpotato.com/2017/08/17/best-supplements-detox-dr-josh-axe/>

17 Melhores Chás Detox:

>> <https://www.ecokarma.net/tea/best-detox-teas/>

Como terminar uma limpeza com segurança:

>> <https://www.verywellfit.com/how-to-end-a-cleanse-89112>