

Τί περιέχει μια αποτοξίνωση;

Αποτοξίνωση δε σημαίνει μόνο αποχή από το κρέας και άλλα αγαθά, σημαίνει βοηθάω το σώμα μου να απελευθερωθεί από τα καθημερινά δηλητήρια και τις τοξίνες.

Μια αποτοξίνωση περιέχει:

- Πολλά φρούτα και χυμούς
- Λαχανικά άφθονα (ωμά)
- Ψωμί ολικής αλέσεως
- Ελαιόλαδο
- Όσπρια
- Γιαούρτι και γάλα
- Ανθότυρο (τυρί με λίγα λιπαρά)
- Ψάρια βραστά ή ψητά
- Νερό (τουλάχιστον 1,5 λίτρο)
- Πράσινο τσάι και διάφορα αφεψήματα (εκτός από το μαύρο τσάι)

Τι να αποφεύγετε

- Κόκκινο κρέας
- Βιομηχανοποιημένα προϊόντα (κονσέρβες)
- Τσάι και καφέ
- Αλκοόλ
- Γλυκά
- Σοκολάτες
- Παχιά τυριά και κασέρια
- Κρέμα γάλακτος
- Πλούσιες σάλτσες
- Μαγιονέζα

Έτσι, θα αποκτήσετε περισσότερη ενέργεια και ζωντάνια, λαμπερό δέρμα και γερό στομάχι. Η βάση της διατροφής αυτής είναι το άμυλο και οι φυτικές ίνες. Ελληνικά φαγητά με λίγο λάδι (όσπρια, φασολάκια κ.λπ.) αποτελούν μια θαυμάσια λύση. Μπορούμε να πούμε ότι στις περισσότερες περιπτώσεις, χρειάζεται να εφαρμόσουμε αυτό το είδος διατροφής για ένα μικρό χρονικό διάστημα (1 εβδομάδα). Αλλά ας μην ξεχνάμε ότι κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός, όποτε δεν είναι εφικτό να ισχύει το ίδιο για όλους.