

Cura de 3 zile pentru detoxifiere usoara a dr. Lem:

De ce e nevoie de detoxifiere?

In lumea de astazi, grabita si agitata, acumularea de toxine in corpul nostru este imposibil de evitat. Toxinele ajung in corp prin aerul pe care il respiram, stilul de viata pe care il ducem si, mai ales, prin mancarea cu care ne hranim.

Majoritatea legumelor, fructelor si cerealelor sint stropite cu ingrasaminte si substante chimice. Pentru a-si creste profiturile si a-si usura munca, fermierii administreaza hormoni si antibiotice animalelor. Procesatorii de alimente adauga la rindul lor aditivi, potentiatori de gust si conservanti. Astfel, ajungem sa consumam foarte multe substante daunatoare, straine organismului uman iar efectele pe termen lung sint oboseala cronica, imbatrinirea prematura si bolile.

Toxinele provin partial si din ceea ce alegem constient sa ingeram pe linga ceea ce mincam: tutunul, cafeaua si alcoolul in exces, drogurile (incluzand aici auto si supra-medicamentatia dar si antibioticele si retetele prescrise de medici).

Toate aceste toxine coplelesc in primul rind ficatul, principalul organ responsabil cu filtrarea toxinelor din corp.

Acesta devine congestionat (ficat marit) si este tot mai putin eficient in eliminarea toxinelor. Faptul pune apoi presiune asupra sistemului nostru digestiv si asupra metabolismului, acestea devenind lente si greoaie. Un sistem digestiv si un metabolism lent ne fac mai predispusi la grasime ceea ce afecteaza negativ sistemul muscular si osos...

O persoana cu acumulare mare de toxine in corp poate sa sufere aparent inexplicabil de dureri de cap, greata, stari de oboseala si slabiciune (in special in prima parte a zilei) sau de infectii frecvente.

In cazuri mai grave, toxinele pot incepe sa afecteze serios sanatatea generala.

In ultimii 50 de ani, rata de cancer a crescut dramatic in aceeasi masura in care ingrasamintele si aditivii au inceput sa fie folositi pe scara larga si stilul nostru de viata a devenit tot mai hedonist.

Programul de detoxifiere usoara a dr. Lem este foarte potrivit tuturor celor care au consumat repetat prea multa mancare si alcool si care vor sa isi refaca sistemul digestiv si ficatul.

Nota: Daca aveti vreo indicatie medicala, va rugam sa consultati doctorul inainte de a incepe acest program. Nu ar trebui sa urmati acest program daca sunteti insarcinata (incercati sa ramaneti insarcinata) sau alaptati.

ZIUA 1

Micul dejun:

- o ceasca de apa plata fiarta plus sucul de la jumătate de lamaie
- un pahar mare de smoothie de fructe (ideal fructe organice date la blender) cu o lingura de pudra de in
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de ceaiul de dimineata: un pahar mare de apa plata

Ceaiul de dimineata: o cana de ceai verde, alb, rooibos (neindulcit)

Gustarea de dimineata:

- un fruct proaspat (ideal organic): fie mar, grapefruit, fie 2 kiwi sau o ceasca de ananas taiat (nu banane)
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de pranz: un pahar mare de apa plata

Pranzul:

- salata de legume - salata verde, ardei, morcovi (dupa preferinta rasi), o rosie taiata, o ceasca de castravete taiat (ideal toate ecologice)
- asezonati salata cu 2 linguri de ulei de canepa si o lingura de suc de lamaie
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de ceaiul de dupa amiaza: un pahar mare de apa plata

Ceaiul de dupa amiaza: ceai de plante

Nota: Daca aveti vreo indicatie medicala, va rugam sa consultati doctorul inainte de a incepe acest program. Nu ar trebui sa urmati acest program daca sunteti insarcinata (incercati sa ramaneti insarcinata) sau alaptati.

Gustarea de dupa amiaza

- un pahar mare de smoothie de fructe amestecat cu o lingura de pudra de in
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de cina: un pahar mare de apa plata

Cina:

- legume la abur - dovlecei, broccoli, conopida, morcov
- asezonati legumele cu 2 linguri de ulei de canepa si o lingura de suc de lamaie
- un pahar mare de apa plata

Desert:

- un fruct proaspat (ideal organic) fie mar, grapefruit, fie 2 kiwi sau o ceasca de ananas taiat (nu banane)
- un pahar mare de ceai calmant

Nota: Daca aveti vreo indicatie medicala, va rugam sa consultati doctorul inainte de a incepe acest program. Nu ar trebui sa urmati acest program daca sunteti insarcinata (incercati sa ramaneti insarcinata) sau alaptati.

ZIUA 2

Micul dejun:

- o ceasca de apa plata fiarta plus sucul de la jumatate de lamaie
- un pahar mare de smoothie de fructe (ideal fructe organice date la blender) cu o lingura de pudra de in
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de ceaiul de dimineata un pahar mare de apa plata

Ceaiul de dimineata: ceai verde, alb, rooibos neindulcit

Gustarea de dimineata:

- un fruct proaspat (ideal organic) fie mar, grapefruit, fie 2 kiwi sau o ceasca de ananas taiat (nu banane)
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de pranz: un pahar mare de apa plata

Pranzul:

- Quinoa si salata de legume
- 100 de grame de quinoa preparata (fiarta in apa zece minute) si salata verde cu ardei, morcovi (dupa preferinta rasi), o rosie taiata, o ceasca de castravete taiat (ideal toate organice), o jumatate de ceasca de migdale decojite
- asezonati salata cu 2 linguri de ulei de canepa si o lingura de suc de lamaie
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de ceaiul de la amiaza un pahar mare de apa plata

Nota: Daca aveti vreo indicatie medicala, va rugam sa consultati doctorul inainte de a incepe acest program. Nu ar trebui sa urmati acest program daca sunteti insarcinata (incercati sa ramaneti insarcinata) sau alaptati.

Ceaiul de dupa amiaza: ceai de plante

Gustarea de dupa amiaza:

- un pahar mare de smoothie de fructe (ideal fructe organice date la blender) cu o lingura de pudra de in
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de cina: un pahar mare de apa plata

Cina:

- legume la abur - dovlecei, broccoli, conopida, morcov
- asezonati legumele cu 2 linguri de ulei de canepa si o lingura de suc de lamaie
- un pahar mare de apa plata

Desert:

- un fruct proaspat (ideal organic) fie mar, grapefruit, fie 2 kiwi sau o ceasca de ananas taiat (nu banane)
- un pahar mare de ceai calmant

Nota: Daca aveti vreo indicatie medicala, va rugam sa consultati doctorul inainte de a incepe acest program. Nu ar trebui sa urmati acest program daca sunteti insarcinata (incercati sa ramaneti insarcinata) sau alaptati.

ZIUA 3

Micul dejun:

- o ceasca de apa plata fiarta plus sucul de la jumătate de lamaie
- un pahar mare de smoothie de fructe (ideal fructe organice date la blender) cu o lingura de pudra de in
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de ceaiul de dimineata un pahar mare de apa plata

Ceaiul de dimineata: ceai verde, alb, rooibos neindulcit

Gustarea de dimineata:

- un fruct proaspat (ideal organic) fie mar, grapefruit, fie 2 kiwi sau o ceasca de ananas taiat (nu banane)
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de pranz un pahar mare de apa plata

Pranzul:

- paste integrale sau paste cu alge si salata de legume
- 100 de grame de paste gatite, salata verde cu ardei, morcovi (dupa preferinta rasi), o rosie taiata, o ceasca de castravete taiat (ideal toate organice), o jumătate de ceasca de migdale decojite
- asezonati salata cu 2 linguri de ulei de canepa si o lingura de suc de lamaie
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de ceaiul de dupa amiaza un pahar mare de apa plata

Nota: Daca aveti vreo indicatie medicala, va rugam sa consultati doctorul inainte de a incepe acest program. Nu ar trebui sa urmati acest program daca sunteti insarcinata (incercati sa ramaneti insarcinata) sau alaptati.

Ceaiul de dupa amiaza: ceai de plante

Gustarea de dupa amiaza:

- un pahar mare de smoothie de fructe (ideal fructe organice date la blender) cu o lingura de pudra de in
- un pahar mare de apa plata

30 de minute inainte de cina: un pahar mare de apa plata

Cina:

- 150 de grame de file de peste la cuptor (somon, biban, pastrav) cu legume la abur - dovlecei, broccoli, conopida, morcov
- asezonati legumele cu 2 linguri de ulei de canepa si o lingura de suc de lamaie
- un pahar mare de apa plata

Desert:

- un fruct proaspat (ideal organic) fie mar, grapefruit, fie 2 kiwi sau o ceasca de ananas taiat (nu banane)
- un pahar mare de ceai calmant

Nota: Daca aveti vreo indicatie medicala, va rugam sa consultati doctorul inainte de a incepe acest program. Nu ar trebui sa urmati acest program daca sunteti insarcinata (incercati sa ramaneti insarcinata) sau alaptati.