

# DETOX

# NATURAL



DESCUBRA AS MELHORES ESTRATÉGIAS  
NATURAIS E SEGURAS PARA DESINTOXICAR  
O SEU ORGANISMO



[ACESSAR O SITE OFICIAL](#)



Compra Segura



Satisfação Garantida



Privacidade Protegida

**Acesse o site para mais conteúdos!**

**PRODUTO CERTIFICADO**

# Índice

Introdução .....	4
Crie um Plano.....	6
Paciência é a Chave .....	9
Suplementos Naturais para Detox .....	13
Como Saciar a Fome .....	15
Melhores Exercícios Detox.....	17
A Verdade Sobre o Jejum Detox.....	19
Tipos de Detox Natural.....	21
Os Melhores Chás Detox .....	24
Finalizando Seu Detox de Maneira Segura .....	26
Conclusão .....	28
Fontes .....	29

# Introdução

Desintoxicar seu organismo de produtos químicos prejudiciais e do acúmulo de toxinas ao longo dos anos é fundamental para ter um corpo saudável e feliz. O corpo humano tem um processo de desintoxicação embutido, mas hoje, isso raramente é suficiente.

De produtos químicos e alimentos processados que ingerimos diariamente a poluentes que se acumulam continuamente à nossa volta, nosso corpo, muitas vezes, não é capaz de lidar com isso, o que pode acabar causando problemas graves à nossa saúde mental e física.

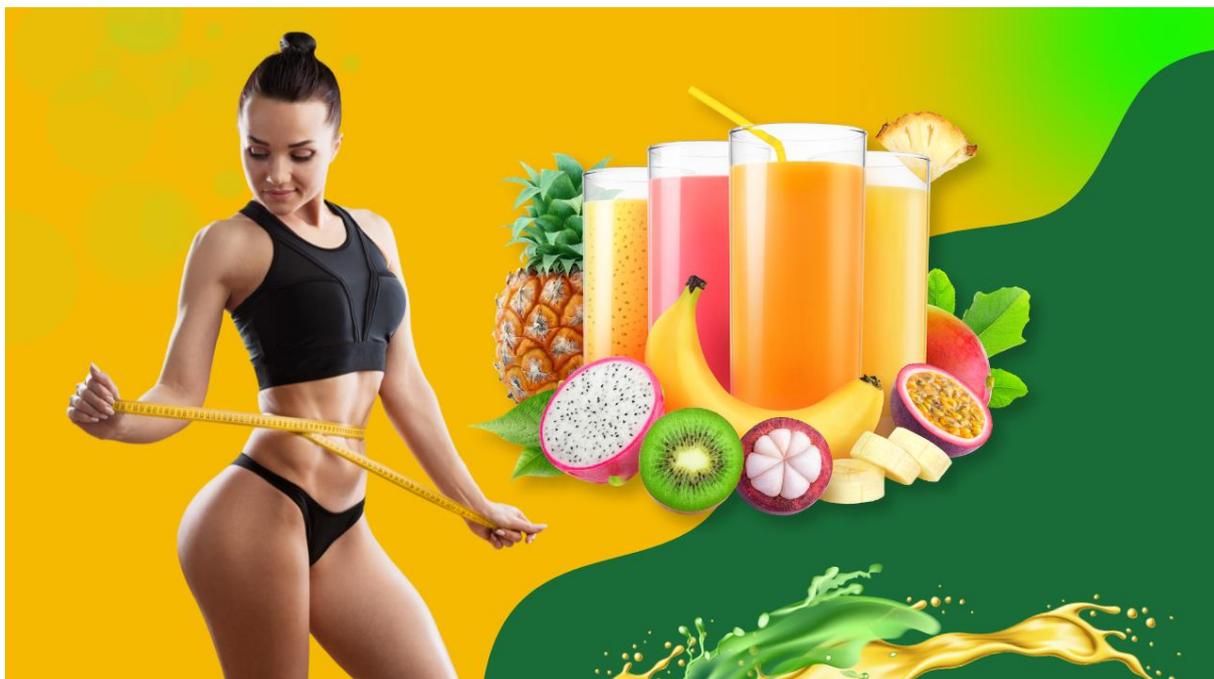
Quando nosso organismo está cheio de toxinas não-naturais, ele tenta continuamente combatê-las. Nós estamos em constante modo de cura, e isso pode resultar em corpos letárgicos e exaustos. Essas toxinas também podem afetar nossa saúde mental.

Exercícios e dietas totalmente naturais têm se mostrado úteis para reduzir os sintomas de ansiedade e depressão. Eliminar os resíduos tóxicos do nosso corpo potencializa esse efeito, oferecendo ao nosso organismo a capacidade de produzir as substâncias químicas necessárias para uma saúde mental positiva e saudável.

É essencial fazer dietas detox, mas elas devem ser realizadas de maneira segura e saudável. Somos todos únicos, portanto, o caminho escolhido por você para se desintoxicar também é único.

Certifique-se de consultar seu médico antes de se submeter a qualquer programa detox e siga as diretrizes estabelecidas por ele e contidas no plano que você escolher seguir.

No relatório a seguir, discutiremos algumas dicas e estratégias úteis que você poderá seguir para aproveitar ao máximo seu detox.



# Crie um Plano

O estágio de preparação é tão importante quanto a limpeza em si.

Se você já tem um estilo de vida limpo e saudável, preparar-se para uma desintoxicação será muito mais fácil para você. Mas caso você não tenha, tudo bem! Todos nós temos que começar de algum lugar, e esta será uma excelente oportunidade para você iniciar seu regime alimentar saudável.

Você deve iniciar o processo de limpeza dias antes de começar o detox. Comece a consumir alimentos leves cerca de três dias antes do início.

Opte por alimentos altamente nutritivos e de fácil digestão, como sopas, verduras, vegetais cozidos no vapor, vegetais crus e bebidas claras. Ao fazer isso, você permitirá que seu corpo se purifique.

Você não deve largar totalmente os alimentos processados, mas é recomendável diminuir seu consumo. Comece ingerindo mais alimentos integrais, vegetais frescos e frutas frescas. Inicialmente, substitua-os em uma refeição por dia, depois em duas, até não desejar mais consumir esses alimentos altamente processados e cheios de produtos químicos. Você pode começar a fazer isso muito

antes de iniciar seu detox se você achar que isso facilitará o processo.

Aqui estão algumas dicas específicas que ajudarão você a preparar seu corpo para a limpeza:

**1.** Comece cada dia tomando um copo de água morna. Você pode até espremer um pouco de suco de lima ou limão para ajudar a aumentar seu metabolismo. A água à temperatura ambiente ajudará a estimular o funcionamento do seu sistema digestivo e a preparar você para encarar o dia.

**2.** Beba água, muita água. Substitua os refrigerantes e as bebidas açucaradas por copos grandes de água. Se você quiser variar um pouco, pode incorporar chás naturais ou purificadores à sua rotina.

**3.** Com fome? Experimente tomar sopas leves ou caldos. Eles têm enorme valor nutricional e ajudam a manter seu corpo hidratado. Eles também ajudam a saciá-lo(a) entre as refeições.

**4.** Evite o sal de cozinha. O sal de cozinha não tem absolutamente nenhum valor nutricional e é tóxico para o corpo. Em vez disso, use sal marinho, sal rosa ou até algas marinhas para temperar.

**5.** Tome um café da manhã saudável. Depois de beber a água com limão em temperatura ambiente, faça um smoothie. Inclua verduras e sucos totalmente naturais.

**6.** Reduza a ingestão de carne vermelha. Carnes processadas também são ruins para o seu corpo, então tente evitar salsichas ou qualquer alimento curado.

**7.** Reduza a ingestão de pães e massas, mas aumente o consumo de alimentos integrais e grãos sem glúten, como a quinoa!

**8.** Evite alimentos fritos e panificados. Eu sei... Isso parece algo tão difícil! Mas existem muitas alternativas saudáveis e deliciosas.

O mais importante é ouvir o seu corpo. Você ficará surpreso em ver que, depois que seu corpo se desintoxicar de todos esses produtos químicos refinados, você se sentirá muito melhor.

Seu corpo ficará mais saudável, menos cansado e aquela nuvem começará a se dissipar do seu cérebro. Se você começar a se alimentar dessa maneira antes de iniciar o detox, poderá simplesmente continuar nesse caminho depois de começá-la.

# Paciência é a Chave

Não se deixe enganar - desintoxicações e limpezas não fazem você se sentir incrível de imediato. Você passará por um período inicial de desintoxicação e possivelmente se sentirá ainda pior do que antes.

Isso é natural.

O Dr. Mark Hyman da EcoWatch coloca isso perfeitamente:

*“Você pode não querer ouvir isso, mas se sentir mal inicialmente é uma coisa boa. Quando você elimina alimentos processados e inflamatórios e para de alimentar seu corpo com porcarias e produtos químicos, seu organismo passa por um processo de abstinência, assim como acontece com drogas e álcool. Isso é bom, pois significa que você está no caminho certo para ficar limpo!”*

Isso parece ótimo, até que você esteja de fato passando por isso.

Uma das principais razões pelas quais as pessoas desistem do detox antes mesmo de começarem a se curar é a sensação de lentidão e esgotamento que ocorre no início da desintoxicação. Mas existem coisas que você pode fazer para combater isso.

**1.** Conforme mencionado no capítulo anterior, aproveite bem os dias de preparação que antecedem a sua limpeza. Faça com que seu corpo comece a se acostumar com esses alimentos saudáveis e permita que ele comece a limpar as toxinas acumuladas em seu organismo.

**2.** Não ceda aos seus desejos alimentares. Fazer detox de açúcares e carboidratos refinados pode rapidamente levar você a ter desejos incrivelmente intensos. Em vez de ceder e ser indulgente, tente comer gorduras saudáveis para saciar seu corpo.

Alimentos como frutos secos, sementes, peixes gordurosos e abacates são ótimos substitutos. Sua mente pode até discordar, mas você será mais capaz de lutar contra seus desejos se seu corpo estiver saciado por alimentos saudáveis.

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

**4.** Exercícios fáceis e alongamento, os quais abordaremos mais adiante neste relatório, também ajudarão você a liberar toxinas e aliviar músculos e articulações doloridos.

**5.** Se você estiver sofrendo de prisão de ventre, mesmo que esteja atingindo suas metas de ingestão de água, experimente acrescentar um pouco de semente de linhaça às suas refeições. Coloque-a em sua salada, no seu smoothie ou cozinhe com elas.

**6.** Citrato de magnésio ajuda na liberação de toxinas, estresse, dor e pode ajudar você a dormir. Os médicos recomendam a ingestão de cerca de 400 mg, mas você pode aumentar essa dose para ajudar na constipação. Consulte sempre seu médico se estiver tomando outros medicamentos.

**7.** Sono é fundamental. A desintoxicação natural do nosso corpo ocorre durante o sono. Não dormir o suficiente interrompe esse processo. Se você tem dificuldade para dormir 8 horas por noite, tente tirar cochilos ao longo do dia ou da noite.

**8.** Cuidado com o açúcar no sangue. Você não deve esperar até estar com muita fome e, conseqüentemente, a ponto de ter pouco controle sobre seus desejos. Experimente fazer um lanche rico em proteínas a cada três ou quatro horas. Peixes, legumes e amêndoas são ótimos para saciar a fome.

Lembre-se de que, independentemente da exaustão, das mudanças de humor ou da abstinência, esses sintomas passarão, geralmente

após dois ou três dias. Portanto, aguarde firme, porque em breve você começará a se sentir muito melhor.

# Suplementos Naturais para Detox

Quando seu corpo está lutando para se desintoxicar, às vezes é bom dar uma ajudinha. Suplementos totalmente naturais são saudáveis e podem ser tomados até mesmo após o fim do detox para ajudar no processo de desintoxicação natural do seu corpo.

A maioria desses suplementos podem ser encontrados em lojas de alimentos saudáveis perto de você ou online. Apenas certifique-se de optar pelos 100% naturais.

Como de praxe, se você estiver tomando algum medicamento, consulte seu médico antes de tomar qualquer suplemento. Alguns suplementos, embora sejam naturais, podem interferir nos medicamentos.

**Schisandra**- A Schisandra é uma baga usada há milhares de anos na Medicina Tradicional Chinesa. Os benefícios dessa baga são inúmeros, mas o principal deles é ajudar no funcionamento do fígado. A Schisandra é repleta de antioxidantes que ajudam a impulsionar o processo de desintoxicação, além de proteger suas

células contra danos causados por radicais livres e ajudar a prevenir doenças.

A Schisandra pode ser ingerida em forma de comprimido, cápsula, extrato seco diluído em água ou até mesmo como chá.

**Magnésio** - Sobrecargas tóxicas no organismo podem causar constipação. O magnésio pode ser útil porque ajuda a relaxar os músculos do trato digestivo. Ele também ajuda a neutralizar o ácido estomacal.

**Cardo de Leite** – Cardo de Leite é um poderoso antioxidante com propriedades anti-inflamatórias. É provavelmente um dos melhores suplementos para tomar antes, durante e até mesmo depois do seu detox.

O cardo de leite fortalece as paredes celulares do fígado, protegendo-o de toxinas. Também ajuda a reverter anos de danos ao fígado causados por remédios, antibióticos, álcool, metais e poluição.

Existem inúmeros suplementos benéficos no mercado. Certifique-se de pesquisá-los a fundo e escolha aqueles que melhor satisfizerem suas necessidades.

# Como Saciar a Fome

A fome parece ser um dos maiores obstáculos durante o detox, e ela não é apenas um desejo físico. As mudanças mentais que ocorrem quando substituímos alimentos tóxicos por saudáveis podem ser difíceis de lidar.

Como mencionado anteriormente, se você estiver realmente com fome, coma alimentos ricos em gordura, como frutos secos e legumes.

Se você estiver se sentindo fisicamente saciado, mas a abstinência estiver fazendo com que sua mente lute contra certos desejos, experimente fazer algumas das atividades a seguir para ajudar você a afastar essa fome psicológica.

- **Tome um banho de banheira.** Delicie-se com um banho de banheira morno, rodeado de velas, música leve e relaxamento.

Praticar atenção plena ajudará você a entender exatamente que tipo de fome está sentindo. Isso ajudará você a identificar a melhor maneira de lidar com isso.

- **Limpe sua casa.** Naturalmente, um ambiente bagunçado ou sujo nos deixa ansiosos. Tente limpar e organizar sua casa para ajudar a reduzir sua ansiedade.
- **Relaxe em sua casa.** Nós normalmente temos rotinas regulares que incluem fazer compras e participar de atividades sociais com amigos. Durante seu detox, tente ficar em casa e relaxar. Isso ajudará você a evitar situações em que possa se sentir tentado a comer alimentos não saudáveis ou a 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 aumenta sua ansiedade e interfere em sua perspicácia mental.

Se você for um fumante inveterado, não é recomendável que você pare de fumar totalmente durante o detox, mas tente reduzir o máximo que puder.

O mais importante é entender seu corpo e sua mente e saber o que é necessário para ajudar você a superar seus desejos e sua ansiedade. Lembre-se de que eles não vão durar para sempre.

# Melhores Exercícios Detox

Além de cuidar da sua ingestão nutricional durante um detox, você também deve aumentar sua frequência cardíaca e introduzir alguma atividade física à sua rotina.

Exercitar-se durante um detox é útil de várias maneiras, pois estimula o fluxo linfático, ajuda na circulação, fortalece o sistema respiratório e promove a sudorese, liberando toxinas. Também melhora o funcionamento dos rins, fígado e trato digestivo, o que auxilia no processo de desintoxicação.

Lembre-se, porém, de que você provavelmente consumirá menos calorias neste período, portanto, não se sobrecarregue. Você deve sempre ouvir seu corpo e parar se sentir que atingiu seu limite.

Os exercícios também estimulam a clareza mental, o que pode ajudar a afastar os desejos alimentares. Aqui estão alguns exercícios excelentes que você pode fazer durante seu detox. Sua meta é aumentar sua frequência cardíaca e estimular a sudorese.

- Yoga
- Meditação

- Exercícios de Baixo Impacto em Minitrampolins (Jump)
- Cardio leve, como caminhadas, trilhas ou treinos de intervalo rápido
- Exercícios com Rolo de Espuma
- Dança!! Cardio de baixo impacto não precisa ser entediante!

Faça um esforço para treinar, mesmo no início, quando você estiver passando pelo detox inicial das toxinas acumuladas em seu corpo. Você pode não sentir vontade no começo, mas isso pode ajudar você a se reerguer e manter sua motivação para seguir em frente.

Exercícios físicos têm um impacto incrível na saúde mental. Além disso, liberar toxinas através do suor ajuda a acabar mais rápido com a abstinência inicial.

# A Verdade Sobre o Jejum Detox

O jejum se tornou uma forma muito popular de detox e de restauração de nosso organismo, principalmente antes de começarmos a mudar nossa alimentação. Mas o jejum não é nenhuma novidade.

Populações ao redor do mundo praticam o jejum há milhares de anos. Algumas o fazem por motivos de saúde e outras por motivos religiosos.

Independentemente do motivo, estudos demonstram que o jejum tem um impacto incrivelmente poderoso no organismo.

Nem todo detox inclui ingestão de alimentos. Alguns consistem em uma mistura de jejum e alimentação saudável. E outros baseiam o processo de detox exclusivamente na ingestão de água. Se jejum é algo que lhe interessa, ou se você tem já experiência neste processo, o jejum para fins de detox pode ser perfeito para você.

*Aqui estão os 3 principais tipos de jejum.*

**Jejum de Água** - Um jejum de água é exatamente o que parece. Nele, só se consome água durante um determinado período. Para os inexperientes, é recomendável começar por um jejum de 24 horas.

**Jejum Seco** - No jejum seco, não se consome nada, nem mesmo água, por um determinado período. Iniciantes não devem fazer esse tipo de jejum por mais de 24 horas de cada vez. Sempre se certifique de estar bem hidratado antes de iniciar este jejum.

**Jejum intermitente** - O jejum intermitente tem sido muito estudado nos últimos anos. Foi comprovado que ele ajuda a reduzir significativamente a gordura corporal e aumentar a massa muscular. Neste jejum, você escolhe um determinado período do dia para comer e no restante do dia você não come mais nada.

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

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

Não deixe de pesquisar os diferentes tipos de jejum e consulte seu médico. Ouça o seu corpo com atenção enquanto estiver de jejum.

# Tipos de Detox Natural

Se você analisar o que é de fato um detox, descobrirá que é algo natural. Trata-se de livrar seu corpo das toxinas e produtos químicos adquiridos através da poluição, alimentos processados e substâncias químicas contidas em medicamentos prescritos. Portanto, se for para escolher um tipo de detox, faz sentido escolher um tipo natural.

Existem muitos programas por aí divulgando pílulas ou medicamentos específicos para ajudar você a se desintoxicar. Na realidade, a melhor maneira de se livrar das toxinas é ajudando seu corpo a fazer isso naturalmente. Aqui estão os quatro tipos de detox natural mais populares.

## **Detox Simples de Frutas e Vegetais:**

Durante esse detox, 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 utilizando um juicer. Os sucos industrializados normalmente contêm aditivos e açúcares. Você pode comer seus vegetais cozidos no vapor ou crus.

**Smoothie Detox:**

O Smoothie Detox é como o Detox de Frutas e Vegetais, só que é batido e servido em um copo. Há uma infinidade de receitas na internet que ajudam as pessoas que optam pelo smoothie detox a consumir as vitaminas e os nutrientes necessários para o organismo. Felizmente, esse tipo de detox é barato e simples - você só precisa de alimentos saudáveis e de um liquidificador!

**Sucos Detox:** Os sucos detox são muito semelhantes ao smoothie detox, exceto que, em vez de bater as frutas e os vegetais, você extrai seus sucos. Você também pode encontrar sucos frescos pré-fabricados, mas eles costumam ser caros.

**Detox de Açúcar:** Algumas pessoas optam por realizar o processo de detox dando um passo de cada vez. Desintoxicar-se de açúcares refinados é essencial e pode ser muito difícil. Descobriu-se que o açúcar branco tem as mesmas propriedades viciantes de algumas drogas. Se você conseguir se desintoxicar dos açúcares, seu detox corporal será muito mais fácil para você de maneira geral.

Independentemente do tipo que você escolher, certifique-se de pesquisar o processo com antecedência. E lembre-se, leva tempo

para o organismo se desintoxicar completamente, então tente se manter firme no processo por pelo menos sete dias.

# Os Melhores Chás Detox

Consumidos antes, durante ou depois, os chás detox ajudam a manter seu corpo livre de toxinas. Existem tantos tipos diferentes no mercado hoje em dia que é difícil saber quais são os melhores. Você deve optar pelos orgânicos e sem açúcar.

Os chás também são ótimas maneiras de manter a hidratação enquanto você limpa seu organismo.

*Estes são alguns dos melhores chás detox do mercado:*

## **Chá da marca Yogi Detox**

Os chás Yogi Detox são orgânicos e puros. Existem vários sabores disponíveis, incluindo pêssego e dente-de-leão. O chá detox contém bardana e dente-de-leão, que ajudam a fortalecer o fígado, e zimbro para desintoxicar os rins.

## **Chá Detox Orgânico da marca Capital Teas**

Os chás da marca Capital Teas são cultivados e fabricados nos Estados Unidos. Seu chá detox é de natureza muito complexa. Sua base é feita de chá verde, o que ajuda na limpeza.

Capim-limão, casca de limão e óleo de limão são adicionados à mistura do chá para dar sabor, além de oferecer propriedades purificantes. Finalmente, manga, morango e hortelã-pimenta infundem o chá de folhas soltas ajudando a torná-lo benéfico e equilibrar os fortes sabores cítricos.

### **BaeTea (Chá Detox de 14 Dias)**

Este chá foi feito especificamente para aqueles que querem se submeter a um detox com chás. Contém raiz de gengibre, senna, rooibos, guaraná, oolong, vitamina C, romã, limão e mel.

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

Chás detox podem ser úteis durante ou fora do processo de detox. Descubra quais são os seus preferidos, mas não adicione cremes e açúcares a eles durante o processo de detox.

# Finalizando Seu Detox de Maneira Segura

Você acaba de submeter seu corpo a uma jornada incrível. Você ativou e ajudou seu corpo a realizar o processo de eliminação de toxinas perigosas que estava carregando.

No final do detox, você deve tomar medidas para facilitar o retorno do seu corpo à sua rotina normal. Aproveite esse tempo para mudar seus hábitos alimentares. Em vez de voltar a consumir alimentos processados, adote uma maneira mais completa e holística de se alimentar.

Se você sair do detox direto para refeições completas sem permitir que seu corpo se adapte primeiro, você ficará doente. Tudo pode ocorrer, de náuseas a diarreia. Portanto, é melhor fazer esse retorno aos poucos. Aqui estão algumas dicas para ajudar nessa transição:

- No dia seguinte ao término do detox, coma principalmente vegetais, frutas e frutos secos. Continue a beber água e reduza o tamanho das porções que você comia antes do detox.

- Não consuma açúcares, café, trigo, alimentos processados ou laticínios.
- No Segundo Dia, comece a introduzir amido e grãos, como arroz integral, nozes, sementes e azeite de oliva extra-virgem ou óleo de coco para cozinhar.
- No Terceiro Dia você pode reintroduzir laticínios, se quiser.
- No Quarto Dia você pode reintroduzir carne, frango e/ou peixe.
- No Quinto Dia você pode incorporar outros alimentos saudáveis e começar a normalizar seus hábitos alimentares.

O principal aqui é testar o que seu corpo é capaz de administrar.

Sempre ouça seu corpo. Se você tiver alguma dúvida ou efeitos colaterais adversos, entre em contato com seu médico imediatamente.

# Conclusão

Decidir se submeter a um processo de detox ou limpeza é uma maneira fantástica de ajudar seu corpo a melhorar física e mentalmente. Somos obrigados a lidar com tantas toxinas no mundo em que vivemos que nossos corpos humanos não tiveram a chance de evoluir a ponto de cuidar delas adequadamente.

Manter as toxinas longe do seu organismo ajuda a reduzir sintomas de artrite, problemas gastrointestinais, ansiedade, depressão e muito mais.

Saúde e segurança são os principais fatores a serem levados em consideração se você decidir se submeter a um programa de desintoxicação, por isso o ideal é sempre consultar seu médico de família antes de começar.

Boa sorte com sua jornada de limpeza!

# Fontes

Aqui estão alguns links de fontes que poderão ser muito úteis para você:

**Benefícios da Desintoxicação::**

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

**5 Suplementos Que Ajudam a Desintoxicar:**

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

**Os 17 Melhores Chás Detox:**

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

**Como Terminar Um Detox de Maneira Segura:**

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