

Detoxifierea organismului în doar 3 zile

Program intensiv de detoxifiere sănătoasă prin sucuri în doar 3 zile

Anul trecut prin septembrie când mă pregăteam pentru challenge-ul meu "30 de km la 30 de ani" l-am descoperit pe [Jason Vale aka The Juice Master](#) și m-au impresionat **rețetele lui de sucuri** (și ca gust sunt foarte bune) dar și modul său de gândire.

Are la activ nu mai puțin de 10 cărți despre modul în care sucurile **îți pot schimba viața** din toate punctele de vedere.

Eu am folosit până acum doar sucurile sale pentru **efort fizic** și pot să spun c-au fost foarte utile și gustoase.

Mai jos este un **program de detoxifiere**, în special, dar care ajută și persoanele care **vor să slăbească sănătos**.

Programul **garantează o scădere în greutate** dar în primul rând se va simți o **schimbare la nivel mental**.

După **72 de ore** în care cofeina, zahărul rafinat, grăsimile rafinate și alte mâncăruri toxice vor fi înlocuite cu extracte proaspete din fructe și legume **sistemul nervos se va liniști, începi să gândești mult mai limpede** și vei observa cum toate simțurile se vor ascuți.

Ziua 1

La trezire : un pahar de apă caldă cu lămâie

Micul dejun : **Detox Special**

Prânz : Detox Special
Cină : **H2O Detox**
Seara : **Beyond Detox**

Ziua 2

apă caldă cu lămâie
Smoothie
La trezire : Un pahar de
Micul dejun : **Super Detox**
Prânz : **Dreamy Detox**
Cină : H2O Detox
Seara : Beyond Detox

Ziua 3

pahar de apă caldă cu lămâie
Special
La trezire : Un
Micul dejun : Detox
Gustare între mese : H2O Detox
Prânz :
Beyond Detox
Cină : H2O
Detox
Seara :
Dreamy Detox

Rețete (toate cantitățile sunt cu aproximație și nu este nimic bătut în cuie, se pot face mici modificări în funcție de preferințele fiecăruia) :



Special

Detox

Special

Detox

3 mere (de preferat royal
gala sau golden delicious)
1 morcov
1 felie de lămâie
1/4 ardei gras galben
1/2 castravete mic (aprox.
3cm)
1/4 țelină apio (pețiol)
1 tulpină mică de broccoli
(aprox. 3cm)
1 felie de sfeclă roșie (
aprox. 3cm)
1 avocado mediu copt
gheață

Toate ingredientele începând cu mărul se bagă în storcător, excepție făcând **avocado**.

Gheața împreună cu avocado se amestecă în blender cu sucul obținut la storcător.

Dreamy Detox

2 mere (de preferat royal
gala sau golden delicious)
1 felie de lămâie
1/2 castravete mic (aprox.
3cm)
1 țelină apio (pețiol)
1 rădăcina ghimbir (aprox.

3cm)

gheață

Toate ingredientele se bagă la storcător iar apoi sucul obținut se amestecă la blender cu gheață.

H2O Detox

1 sfeclă roșie mică
1/2 măr (de preferat royal
gala sau golden)
1 felie mare de ananas
1 felie mare de lămâie
3/4 litri apă minerală
1 recipient pentru suc (gen termos
pentru a nu pătrunde lumina și oxigenul)

Se introduc sfecla, mărul, ananasul și lămâia la storcător după care sucul obținut se amestecă cu apa minerală.



Detox

H2O

Smoothie

Super Detox

1/2 ananas mic
5-10 afine
5-10 mure
200g iaurt de capră
4 cuburi de gheață

Se introduce ananasul la stocator iar sucul obținut se amestecă la blender cu afinele, murele, iaurtul și gheață.

Beyond Detox

3 mere (de preferat royal gala sau golden delicious)	1 mâna mare de spanac
(aprox. 50-60gr)	1 felie de sfeclă roșie (
aprox. 3cm)	1/2 castravete mic (aprox.
3cm)	câteva frunze de pătrunjel
	1/2 avocado copt
	Gheață

Se introduce mărul, spanacul, pătrunjelul, castravetele și sfecla roșie în storcător după care sucul obținut se amestecă la blender cu avocado și gheață.

10 sfaturi de la Jason Vale pentru că aceste 3 zile să treacă mai ușor și să beneficiezi la maximum de ele.

1. Asigură-te că ai **toate fructele și legumele** necesare înainte de a începe detoxifierea.

2. Golește-ți frigiderul. Nu-ți face cumpărăturile tale normale și cele pentru detoxifiere în același timp. Ideal ar fi să-ți termini toate proviziile iar apoi să te duci la cumpărături după cele necesare programului de 3 zile **pentru a evita orice fel de tentație.**

3. Pregătește-te mental citind sau urmărind documentare despre stilul de viață sănătos pe care ți-l dorești și tu.

4. Asigura-te că ai un **storcător** și un **blender** de calitate pentru o calitate cât mai bună a sucurilor și pentru a economisi timp.

5. Cumpără-ți un **recipient special** pentru sucuri care o să te ajute în aceste trei zile dar și în general pentru o viață sănătoasă. Această sticlă trebuie să

blocheze pătrunderea oxigenului și luminii solare pentru **a evita alterarea vitaminelor și mineralelor** din sucuri.

6. Încearcă să ai un program cât mai lejer pentru a-i oferi trupului și minții **cât mai mult timp de odihnă.**

7. Încearcă să nu stai prea mult la televizor deoarece este unul dintre cei mai mari poluanți pentru minte. În această călătorie de 3 zile trebuie să ai grijă să-ți **cureți atât corpul dar și mintea.**

8. Dormi cât mai mult. Odihna este la fel de importantă ca și **aerul curat, exercițiile, alimentația sănătoasă și o atitudine de recunoștință** față de tot ce ai.

9. În aceste trei zile pentru rezultate excepționale încearcă să **combini beneficiile sucurilor cu cele ale masajului.** Te vei simți răsfățat, timpul va trece repede, **funcțiile sistemului limfatic și circulator vor fi accentuate iar efectul programului va fi și mai vizibil.**

10. Adopta pe tot parcursul acestor zile o **atitudine pozitivă** gândindu-te că nu te obligă nimeni să parcurgi acest program ci îl faci pentru că **tu îți dorești să fi mai sănătos** nu obosit tot timpul, **tu vrei să arăți mai bine atât fizic cât și psihic**, **tu îți dorești să te simți efectiv mai bine în pielea ta.**

Mult succes.



variantă de alimente cu câteva greșeli

P.S. – Observați în urma aplicării acestui program la mai multe persoane :

În primul rând lista de cumpărături este destul de greu de urmărit și au apărut și confuzii (spanac congelat, țelină de căpățână) și atunci am realizat un **total cu alimentele necesare celor trei zile de detoxifiere.**

- **24 de mere**, de preferat românești royal sau golden
- **3 morcovi** , noi românești, se găsesc la legătură cu frunze cu tot
- 9 feli lămâie (cam **2 lămâi mici**) de preferat să nu fie din Turcia
- **1 ardei gras galben**, la fel de preferat să nu fie din Turcia
- **4 castraveți mici**, românești
- **3 țeline apio** (țelină de frunze, se găsește la supermarketuri)
- **3 tulpini de broccoli** (poate să fie și conopidă sau altă cruciferă dacă nu găsiți)
- **5 sfecle roșii**, românești, se găsesc în orice piață
- **5 avocado** (trebuie cumpărat cu câteva zile înainte pentru a se coace până la folosire, se pune neapărat copt în sucuri)
- **un anans mare** (să fie copt)
- **150 gr. de spanac frunze crud**, românesc
- **o legătură de pătrunjel**
- **2 rădăcini de ghimbir**
 - **5-10 afine, 5-10 mure** (se pot folosi și alte fructe de pădure)
 - **200 gr. iaurt de capră** (dacă nu-l suportați se poate înlocui și cu alt tip de iaurt)
 - **3 litri de apă minerală**
 - **gheață**
 - **recipient tip termos**

Un alt aspect este **pregătirea psihică și fizică care ar trebui începută cu câteva zile înainte.**

O alimentație ușoară timp de o săptămână ajută foarte mult pentru o trecere mai ușoară a programului de detoxifiere.

Din punct de vedere psihic trebuie eliminate tentațiile cât și influențele negative.

Starea psihică este mai importantă decât alimentația (cea mai sănătoasă mâncare din lume consumată în stres sau supărare devine acidă în organism) și atunci dacă simțiți pe parcursul procesului de detoxifiere stări de frustrare, poftă sau alte lucruri negative față de programul pe care-l urmați, înseamnă că nu sunteți încă pregătiți mental și mai bine vă opriți.

Greșala apare în momentul când nu vedeți progresele pe care le faceți, adică partea plină a paharului, și observați doar sucul pe care n-ați putut să-l mai beți.

Nimic nu e pierdut dacă nu reușiți să urmați exact programul și orice suc pe care-l beți, orice zi fără țigări sau cafea e un pas înainte.

De fiecare dată când încerci să faci o schimbare în bine pentru tine se vor găsi multe persoane în jurul tău care vor încerca să te tragă în spate.

Pentru a evita asemenea situații și persoane este de preferat ca programul să fie ținut în weekend, vineri – sâmbătă – duminică, astfel și în cazul unor probleme de stomac care pot apărea în urma detoxifierii să fiți liniștiți acasă.

Unele persoane au simțit o senzație de foame ceea ce este normal și atunci aveți voie să completați cu suc de portocale, suc de mere sau o cantitate mai mare din rețetele de mai sus.

Pentru cei care fumează sau beau cafea e ideal să renunțe la ele cu câteva zile înainte de a începe programul de detoxifiere deoarece pot apărea senzații de rău care combinate cu procesul de detoxifiere pot îngreuna desfășurarea programului.

După aceste 3 zile este de preferat să continuați cu o alimentație cât mai simplă iar revenirea la mâncarea solidă să se facă treptat.

Sunt persoane care au continuat până la 10 – 20 de zile doar cu sucuri așa că vă doresc și vouă mult succes.



Masajul

scalpului – pentru că toate pornesc de la cap

Dacă doriți rezultat mai bune și implicit o **scădere mai mare în greutate** puteți combina cele **3 zile de detoxifiere cu masaj** și împachetări, aceste procedee ajutând corpul să **elimine și mai multe toxine**.

Deoarece **fiecare om este unic** și fiecare organism are modul său de funcționare rezultatele sunt diferite de la caz la caz și nu se poate garanta un număr de kilograme pierdute sau de toxine eliminate, dar se poate face o evaluare și un **program personalizat pentru obținerea unor rezultate maxime**.

Vă așteptăm pentru a discuta și a pregăti împreună **cel mai bun program posibil** pentru dumneavoastră. (Cinnamon Salon – **0730.992.638** sau direct cu mine – **0722.394.420**).

În cazuri de excepție, adică doar pentru persoane pe care le cunosc, pot pregăti toate sucurile necesare programului de detoxifiere dar trebuie să mă anunțați cu cel puțin câteva săptămâni înainte, deoarece **timpul este limitat și singurul lucru pe care nu-l mai primești înapoi, niciodată**.

0 zi frumoasă.

Alimentația optimă înainte de un efort fizic intens

Peste tot unde citești despre alimentația înainte de un maraton sau altă probă fizică dificilă sau chiar înainte de un **antrenament la sală** îți explică cum trebuie **să te îndopi cu carbohidrați** (paste, orez, cartofi) pentru că organismul să aibă ce consuma, carbohidrații fiind principala sursă de energie a țesutului muscular și nervos.

Dar organismului **îi ia mai multă energie** să digere o mâncare de acest fel de aceea mult mai benefic este un carbohidrat cu eliberare lentă care se poate lua din fructe, legume, rădăcinoase.

De exemplu **sucul de sfeclă roșie** conține cantități mari de nitrați care ajută la **scăderea presiunii sângelui** și permite unei cantități mai mari de sânge să circule. Totodată **micșorează nivelul de oxigen de care au nevoie mușchii**.

Țelina și în special **țelina de frunze (apio)** ajută organismul să elimine **excesul de dioxid de carbon**.

Cu o zi înainte de un eveniment important, gen maraton, ar trebui consumate **banane și avocado** deoarece sunt niște **super-energizante** având o cantitate optimă de grăsimi, zaharuri, proteine, vitamine, minerale și enzime.

La fel trebuie consumată **o cantitate mai mare de apă** cu o zi înainte și în dimineața evenimentului.



Mai jos am experimentat un **Super Smoothie** creat de specialiști pentru un astfel de efort.

Ingrediente:

- 3 mere (de preferat golden delicious) – ale mele au fost doar delicioase
- o felie mare de ananas
- o lime (fără coajă)
- 2 frunze de țelină (apio) – foarte multă zeamă iese din ele
- 1/2 castravete sau unu mai mic
- o sfeclă roșie
- un avocado
- o banană
- o lingură de **puđră proteică de cânepă**
- gheață
- + am adăugat de la mine apă de la o **nuca de cocos** și o linguriță de **polen**

Avocado, banană, pudra, apă de nuca și polenul se bagă la blender și se amestecă cu sucul obținut de la celelalte ingrediente.

Din tot amestecul asta au ieșit două pahare de aproximativ 330ml. N-am mai adăugat gheață că era deja destul de mult.



Smoothie-ul se bea încet cu aproximativ o oră înainte de efort. Eu am băut doar un pahar și ceva iar restul l-am diluat cu apă și îl iau cu mine să-l beau pe drum. (probabil o persoană la 70-75kg ar trebui să-l bea pe tot din prima)

Chiar are un gust bun.

Pe la 10:30 pornesc până la **Ikea** (aproximativ **17-18km**) așa că dacă nu-mi pocnește vreun vas de sânge, nu-mi scrântesc glezna sau nu mă calcă un taximetrist undeva în jurul 12 ar trebui să fiu acolo.

Doamne ajută !

Unt de migdale făcut în casă

Cum să faci unt de migdale și la ce te ajută

Eu am luat 200gr de **migdale**, lăsate la înmuiat câteva ore și decojite, am adăugat puțin ulei de măsline (de preferat **ulei de floarea soarelui presat la rece**) și le-am amestecat la robot până au ieșit ca în imaginea de mai jos. Simplu.



Acum să vedem la ce folosește.

1. În primul rând e o **sursă de grăsimi sănătoase** – micșorează riscul apariției **diabetului** și a **bolilor de inimă**, influențează nivelul colesterolului din sânge.

2. Pentru noi care nu mâncăm carne este o **sursă bună de proteine** deoarece conține mulți **aminoacizi esențiali**.

3. Conține minerale esențiale fiind o **sursă importantă de magneziu**, fosfor (ajută la creșterea de **oase și dinți puternici**), cupru și multe altele.

Riboflavina și L-carnitina din ele ajută la **buna funcționare a creierului** și reduce riscul apariției bolii **Alzheimer**.

Acidul folic și vitamina B ajută pe perioada sarcinii **reducând riscul apariției unor deformări ale fătului**.

4. **Migdalele** sunt singurele nuci și printre singurele proteine care ajută la **alcalinizarea organismului**, reduc astfel apariția bolilor care nu se pot dezvolta într-un mediu alcalin.

5. **O gustare bună și sățioasă pentru copii.**

6. **Migdalele** sunt considerate împreună cu **cânepa** niște **superalimente** care n-ar trebui să lipsească din dieta unei persoane sănătoase.

Și mai sunt și alte beneficii dar mai citiți și voi

[Ulei anticelulitic cu ardei iute și piper](#)

Cum să faci un ulei anticelulitic pentru masaj (varianta 1)

1. Folosești un amestec de piper :
negru, roșu, verde, alb

2. Un ardei iute (de preferat uscat)
3. O bază de ulei vegetal, am ales de măslina acum.
4. Se lasă 2 săptămâni la macerat într-un loc cald și întunecat.
5. După 2 săptămâni se strecoară și se adaugă uleiuri esențiale, de dată această am ales o combinație între levănțică, eucalipt, sămburi de struguri și portocal.



L-am testat astăzi pentru prima oară și impresia a fost una bună, îți transmite o **senzație plăcută de căldură**, neîncălzind exagerat de mult, are un miros plăcut și intră destul de ușor în piele.

Următorul ulei testat va fi unul în care baza va fi ulei de susan și voi folosi uleiuri esențiale de chili, piper negru și scorțișoară pentru o **senzație și mai**

puternică de ardere a grăsimilor. □

În **masajul anticelulitic** e de preferat să folosești la început o crema specială care să fie foarte ușor absorbită de piele iar apoi să se continue masajul cu un **ulei anticelulitic**.