

# CIBI DISINTOSSICANTI

10 alimenti immancabili  
sulla tua tavola.



# **CIBI DISINTOSSICANTI**

10 alimenti immancabili  
sulla tua tavola.

© Alessandro Rivale (proprietà letteraria riservata )

## **Coordinamento editoriale**

Francesca Giordano  
Cosimo Melle

Ai sensi della legge sul diritto d'autore e del codice civile, è vietata la riproduzione di questo libro con qualsiasi mezzo effettuata anche ad uso interno o didattico. Le fotocopie per uso personale sono consentite nei limiti del 15% dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge del 22 aprile 1941, n. 633

Eventuali decisioni che dovessero essere prese dai lettori, sulla base delle informazioni qui fornite sono assunte in piena autonomia.

Le informazioni qui riportate hanno carattere puramente informativo e non sostituiscono la consulenza medica.

L'elaborazione dei testi presenti nel sito, anche se curata con scrupolosa attenzione, può comportare eventuali involontari errori o inesattezze.

Chiunque è invitato ad avvertirci, inviandoci una e-mail mediante questo indirizzo <http://www.curarsialnaturale.it/contatti> , se ritiene che una certa informazione debba essere migliorata.





Esistono diverse tecniche e alcuni integratori molto efficaci che aiutano il corpo a depurarsi ma tuttavia **il miglior punto di partenza è quello di mangiare** cibi disintossicanti.

Ecco un elenco di **10 alimenti che non dovrebbero mai mancare** sulla tua tavola:

## 1. FRUTTA



I frutti sono ricchi di **acqua** che aiuta l'organismo ad eliminare le tossine. Sono anche **molto facili da digerire e sono ricchi di antiossidanti**, sostanze nutritive come enzimi e vitamine, fibre e importanti Sali minerali.

## 2. CIBI VERDI



Riempi il tuo frigorifero di alghe blu o verdi, orzo, gramigna, cavoli, spinaci, spirulina, erba medica, bietola, rucola o altre verdure a foglia verde. Queste piante contribuiscono a **dare una bella spinta alla funzionalità dell'apparato digerente.**

La **clorofilla** aiuta il corpo a sbarazzarsi delle tossine ambientali nocive provenienti da smog, metalli pesanti, erbicidi, prodotti per la pulizia e pesticidi. Ha inoltre il compito di aiutare il fegato nella disintossicazione.

### 3. LIMONI, ARANCE E LIME



Gli agrumi aiutano il corpo ad eliminare le tossine e **attivano importanti processi enzimatici nel tratto digerente.**

**Il succo di limone aiuta il fegato nei suoi processi di pulizia.** Per aumentare la disintossicazione, comincia la tua giornata con un bicchiere di acqua calda in cui hai spremuto del succo di limone.

Ricorda, **la vitamina C è uno dei migliori elementi per la disintossicazione,** in quanto trasforma le tossine in materiale digeribile. Mangia spesso cibi ricchi di vitamina C per godere di questi benefici.

#### 4. AGLIO



Questa radice dal sapore pungente **è uno dei migliori cibi disintossicanti** che offra la natura: **aiuta a stimolare il fegato** a produrre enzimi in grado di filtrare i residui tossici dal sistema digestivo.

Ti consiglio di aggiungere l'aglio affettato o cotto al tuo pasto, in quanto ciò contribuirà a rafforzare l'effetto disintossicante di qualsiasi dieta.

## 5. GERMOGLI DI BROCCOLI



Con una presenza estremamente elevata di **antiossidanti**, la possibilità per i germogli di broccoli di stimolare gli enzimi nel tratto digestivo è senza pari.

I germogli sono in realtà la parte più efficace della pianta, sono in grado di trattare anche disturbi cronici. Impara ad usarli e ne trarrai grande beneficio.

## 6. TÈ VERDE



Ricco di antiossidanti, il tè verde lava via le tossine dal sistema tramite il suo contenuto liquido, ma contiene anche **uno speciale tipo di antiossidante chiamato catechine, che aumenta la funzionalità epatica.**

## 7. SEMI DI SOIA VERDE



I semi di soia vengono utilizzati dai medici ayurvedici già da migliaia di anni. Sono incredibilmente facili da digerire, e **assorbono i residui tossici depositati tra le pareti intestinali.**



## 8. VERDURE CRUDE



Ideale per succhi o mangiati crudi: cipolle, carote, carciofi, asparagi, broccoli, cavoli, cavoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, aglio, barbabietola, curcuma, e origano.

La combinazione di questi alimenti **aiuta a spurgare le tossine epatiche** durante il processo di pulizia.

## 9. SEMI E NOCI



Aggiungi alla tua dieta semi di lino, semi di zucca, mandorle, noci, semi di canapa, semi di sesamo, pinoli siberiani e semi di girasole: sono tutte opzioni eccellenti, ricchissimi di grassi omega 6.

## 10. OLIO DI OMEGA-3



L'uso dell'olio di canapa, di avocado, di olio di oliva o di semi di lino, contribuisce a **lubrificare le pareti intestinali**, permettendo alle tossine di essere assorbite ed eliminate dal corpo.

**Vuoi depurare il tuo  
corpo naturalmente  
in 7 settimane?**

I cibi elencati sopra sono **immancabili per intraprendere un'alimentazione depurativa.**

Casomai te lo stessi ancora chiedendo alcuni dei **vantaggi** dell'avere un corpo disintossicato sono:

- ✓ Più **energia e vitalità** giornaliera (svanisce anche lo stress e il nervosismo.)
- ✓ Niente più gonfiori addominali e stitichezza.
- ✓ Pancia piatta e **diminuzione della cellulite.**
- ✓ Addio capelli appesantiti o grassi, e alla forfora.
- ✓ **Addio mal di testa.**
- ✓ Addio all'alito cattivo.
- ✓ **Addio acne, pruriti e pelle irritata.**
- ✓ Previene il cancro al fegato, al colon e all'intestino.

Il punto è che curare solo la tua alimentazione spesso non basta per depurare completamente il tuo corpo.

Esistono diverse **azioni da compiere, del tutto naturali e senza controindicazioni**, che tu puoi mettere in pratica per accelerare i tempi.

Se sei interessato a depurare il tuo corpo nel più breve tempo possibile e in modo del tutto naturale, senza pillole magiche e senza stravolgere la tua vita attuale, segui le prossime comunicazioni.

**L'11 dicembre 2014** sarà finalmente disponibile il programma D. N. - *"Depurarsi naturalmente in sole 7 settimane."*



**DEPURARSI**  
NATURALMENTE

[www.depurarsi.com](http://www.depurarsi.com)