



# Dieta disintossicante

## La dieta

Adottare uno stile alimentare disintossicante significa intraprendere una dieta ricca di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e antiossidanti. Prediligere, quindi, l'utilizzo degli alimenti di origine vegetale crudi e di spezie, contenenti agenti fitoterapici utili all'organismo. La disintossicazione non è quasi mai un regime continuativo ma si alterna a periodi come coadiuvante di una dieta sana ed equilibrata.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
acqua	sale	farine e zuccheri troppo raffinati
verdure fresche e di stagione, ricche di sali minerali e le sostanze antiossidanti che aiutano ad alcalinizzare e rinforzare il tratto digestivo.		burro e condimenti di natura animale
le <i>barbabietole rosse</i> sono un alimento ideale per la disintossicazione, in particolare di fegato e cistifellea.		latte intero e formaggi derivati ricchi di grassi saturi
i <i>carciofi</i> rappresentano un toccasana per chi desidera ripulire l'organismo, contengono inulina, una sostanza altamente presente anche negli asparagi, che favorisce la formazione di probiotici nell'intestino.		carni rosse e lavorate
l' <i>aglio</i> ha, invece, proprietà antivirali e antibiotiche naturali.		salse e creme da condimento confezionate e ricche di grassi



COUNSELLING

spezie. la <i>curcuma</i> ha potenti proprietà depurative		fritti, soffritti e intingoli untuosi
semi di lino, capaci di stimolare l'eliminazione delle tossine, ripulire il tratto gastrointestinale		bevande dolcificate e ricche di additivi
limone: grazie all'alto contenuto di vitamine e sali minerali, ha un ruolo antiossidante		alcol
alghe: molto efficaci poiché contengono l'algina, una sostanza che aiuta ad assorbire le tossine del tratto intestinale		caffè e bevande eccitanti
<b>cotture al vapore o al forno</b>		

### Menù di esempio

#### **Colazione:**

tè / yogurt o latte

fette biscottate o biscotti secchi o cereali integrali

#### **Spuntino mattutino:**

frutta fresca stagionale

#### **Pranzo:**

verdure crude fresche e di stagione

pesce / carni magre / legumi / uova / formaggi freschi

pane, meglio se integrale

#### **Spuntino pomeridiano:**

yogurt magri / centrifugati

#### **Cena:**

verdure cotte

primo piatto a base di pasta o riso o altri cereali

frutta fresca

#### **Spuntino serale:**

tisane diuretiche o depurative



*Questo menù è solo un esempio, non sono precisate le quantità né le calorie. Sarà compito del nutrizionista, pianificare la dieta adeguata, in base allo stato nutrizionale e allo stato di salute generale di ogni singolo soggetto.*

## Stile di vita

Prima di iniziare il regime disintossicante vero e proprio è sempre consigliabile iniziare a “ripulire” gradualmente la propria alimentazione, almeno tre quattro giorni prima, riducendo il consumo di farine raffinate, zuccheri, latticini, lieviti, alcool, caffè e alimenti confezionati. Dal momento che le **tossine** prima di essere eliminate entrano in circolo, è opportuno anche **bere molta acqua** e aumentare il **riposo**.

Una **settimana** è sufficiente per disintossicare l’organismo da un accumulo di tossine. Per intraprendere regimi dietetici più duraturi è necessario il consiglio di un nutrizionista qualificato.

**Intraprendere un regime detossificante è sconsigliato alle le donne in gravidanza e allattamento.**