DETOX

PIANO ALIMENTARE PER LA DETOSSINAZIONE EPATICA

puntophyto.com

puntophyto

2024

DETOSSINAZIONE EPATICA

Attenzione: Questi sono suggerimenti alimentari al fine di una completa detossinazione del fegato secondo il disciplinare del Dott. Saggese, da abbinare eventualmente all'uso di Desmodio e Crysantellum Americanum, e non al fine di una dieta dimagrante

COLAZIONE

- 1 bicchiere d'acqua naturale
- 6 o 7 gr. di lievito di birra (1/4 di cubetto), anche se l'ideale sarebbe arrivare a 1/2 cubetto. *Nota: non disciogliere in bevande calde e non assumere in caso di candida.*
- 1 frutto di stagione. Per dare un'idea della quantità: 1 pugno della propria mano.
- 1 - 3 cucchiai da minestra di LINUSAN (semi di lino dorati pronti all'uso, non vanno triturati o messi in preammollo). Se non vengono assunti a colazione si possono assumere in momenti diversi
- 1 porzione moderata di Noci / Mandorle / Arachidi / Macadamia / Anacardi / Noci brasiliane / Semi di Girasole / Semi di Zucca / Pinoli
- 1 bevanda a piacere: caffè d'orzo (non solubile), the verde, the bancha o tisane
- 1 rosso d'uovo fresco crudo a giorni alterni, eventualmente con un po' di miele. Se non dovesse piacere il tuorlo crudo o se non si hanno uova fresche, si può assumere 1 capsula di Levovo. In tal caso l'assunzione del cubetto di lievito (o del Natural Metil / Homocys) va sospeso in quanto il LEVOVO sostituisce entrambi gli alimenti.

No fichi, uva, banane. No macedonie

Alcuni aggiungono dello Yogurt Bianco intero o magro (vaccino / pecora / capra) con fermenti lattici vivi ma non zuccherato. Alcuni dissentono sul beneficio. Valutare caso per caso.
No tutti i giorni.
No per chi è intollerante al lattosio o alle proteine del latte.

No tisane alla frutta, No latte e derivati, No latte di soia / riso / avena

colazione

META MATTINA E METÀ POMERIGGIO

- 1 frutto di stagione. Per dare un'idea della quantità: 1 pugno della propria mano. N.B.: il frutto del pomeriggio entro le 17.00

Al posto della frutta va bene anche 1 ortaggio: sedano, finocchio, ravanello, cetriolo. Alla frutta o all'ortaggio possono essere abbinati eventualmente: Noci / Mandorle / Arachidi / Macadamia / Anacardi / Noci brasiliane / Semi di Girasole / Semi di Zucca / Pinoli.

No fichi, cachi, uva, banane.
No macedonie.

spuntini

PRANZO E CENA

Iniziare il pasto con delle verdure (preferibilmente crude o cotte al vapore in modo da lasciarle croccanti) che poi potranno essere usate anche come contorno:
aglio, asparagi, barbabietola, broccolo, broccoli di rapa, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavoli di Bruxelles, cavoli, cavolo verza, cetrioli, cicoria, cipolle, crescione, finocchi, funghi, invidia, lattuga bianca e verde, porri, prezzemolo, radicchio, rafano, rape, ravanelli, scarola verde e bianca, sedano, zucca, zucchini, insalata.
Abbinandole a scelta tra:

- **Carni bianche:** pollo, tacchino, coniglio;
- **Pesce:** tutto il pesce, alternando pesce piccolo a pesce grande, pesce magro a pesce grasso;
- **Formaggio:** Parmigiano Reggiano (oltre 36 mesi), ricotta di pecora o di capra ma non di mucca (porzioni contenute);
- **2 Uova per 3 volte a settimana** tenendo conto di quelle consumate per la colazione (sode, alla coque, strapazzate o in frittata senza olio)

No pomodori, peperoni, melanzane, spinaci, patate, legumi, fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli, fagiolini, soia.

No molluschi e crostacei: polipo, seppia, vongole, cozze, ostriche, lumache, gamberi, canocchie, astici, aragosta.

INDICAZIONI AGGIUNTIVE

- Non pesare nulla, mangiare a sazietà.
- Condimenti: Olio di oliva extra vergine a crudo, limone, poco sale meglio se integrale, eventualmente pochissimo aceto.
- Le spezie vanno tutte bene, con un po' di attenzione al pepe.
- Tipi di cottura a piacere ma preferibilmente cotture a vapore o bassa temperatura. Evitare grigliature, cotture in padella o al forno eccessive che favoriscono processi di caramellizzazione (Reazione di Maillard).
- Usare preferibilmente cibi freschi e di stagione.
- Dolcificare con pochissimo zucchero di cocco o miele.
- Bere almeno 1 bicchiere di acqua naturale ogni 10kg del vostro peso, fuori pasto.
- Limitare il più possibile l'uso del caffè.
- Se volete ottenere un risultato ancora più performante dalla detossinazione potete effettuare degli impacchi con un panno / asciugamano di spugna bagnato (non grondante) in acqua calda: appoggiatelo sul fegato direttamente sulla pelle sino a che non sentirete più il calore intenso. Fatelo prima di cena sul fegato e poi circa due ore dopo cena rifatelo sui reni. Grazie ad uno stimolo di vascolarizzazione e di scambio del calore si ottimizzerà il processo di detossinazione del fegato e dei reni.
- Seguire tale regime per 4-12 settimane.

Nota bene:
Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Hai domande o dubbi sulla Detossinazione?
Vuoi abbinare le piante menzionate per una migliore efficacia?
Contatta il nostro staff in puntophyto:
+39 0721 820 420

puntophyto

Via della Costituzione 12b
Fano (pu)
Tel. 0721 820 420
WhatsApp 340 783 1819
puntophyto.com