

PROGRAMA CURTO DE DESINTOXICAÇÃO

QUINTA-FEIRA

06:00 a 06:30 – Em jejum – 2 copos de água morna com 1 limão

07:00 – Desjejum – Suco de meio melão (batido no liquidificador sem água e sem açúcar) – Depois fazer exercícios

08:00 – Água (2 copos de água)

09:00 – Chá (cascara sagrada + anis estrelado + erva-doce + sene – 1 copo de 300ml)

10:00 – Suco de maçã (4 a 5 maçãs batida no liquidificador com um pouquinho de água)

11:00 – Água (2 copos de água)

11:00 – Colocar o emplastro de argila verde no abdome (Fazer o barro com a argila em pó e água, passar no abdome com 2 cm de espessura, enrolar o abdome em um pano de algodão e cobrir o abdome com um cobertor de lã, colocar meia nos pés, não ligar ar condicionado, pode abrir janela, deitar e deixar por 2 horas. Depois limpar-se.

12:00 – Chá (cascara sagrada + anis estrelado + erva-doce + sene – 1 copo de 300ml)

13:00 - Suco de maçã (4 a 5 maçãs batida com um pouquinho de água)

14:00 – Água (2 copos de água)

15:00 - Chá (cascara sagrada + anis estrelado + erva-doce + sene – 1 copo de 300ml)

16:00 - Suco de maçã (4 a 5 maçãs batida com um pouquinho de água)

16:00 as 17:00 – Exercício (escolher melhor horário)

17:00 - Água (2 copos de água)

18:00 - Chá (cascara sagrada + anis estrelado + erva-doce + sene – 1 copo de 300ml)

19:00 – Suco de laranja-lima com mamão

20:30 – 1 xícara de chá de camomila

21:00 a 22:00 - Dormir

SEXTA-FEIRA

06:00 a 06:30 – Em jejum – 2 copos de água morna com 1 limão

07:00 – Desjejum – Suco de meio melão com água de coco (batido no liquidificador sem água e sem açúcar) – Depois fazer exercícios

08:00 – Água (2 copos de água)

09:00 – Chá (cascara sagrada + anis estrelado + erva-doce + sene – 1 copo de 300ml)

10:00 – Suco de maçã (4 a 5 maçãs batida com um pouquinho de água)

11:00 – Água (2 copos de água)

11:00 – Colocar o emplastro de argila verde no abdome (Fazer o barro com a argila em pó e água, passar no abdome com 2 cm de espessura, enrolar o abdome em um pano de algodão e cobrir o abdome com um cobertor de lã, colocar meia nos pés, não ligar ar condicionado, pode abrir janela, deitar e deixar por 2 horas. Depois limpar-se.

12:00 – Chá (cascara sagrada + anis estrelado + erva-doce + sene – 1 copo de 300ml)

13:00 - Suco de maçã (4 a 5 maçãs batida com um pouquinho de água)

14:00 – Água (2 copos de água)

15:00 - Chá (cascara sagrada + anis estrelado + erva-doce + sene – 1 copo de 300ml)

16:00 - Suco de maçã (4 a 5 maçãs batida com um pouquinho de água)

16:00 as 17:00 – Exercício (escolher melhor horário)

17:00 - Água (2 copos de água)

18:00 - Chá (cascara sagrada + anis estrelado + erva-doce + sene – 1 copo de 300ml)

19:00 – Suco de abacaxi

20:30 – 1 xícara de chá de camomila

21:00 a 22:00 – Dormir

SABADO

06:00 a 06:30 – Em jejum – 2 copos de água morna com 1 limão

07:00 – Desjejum – 1 litro de suco de maçã (12 a 15 maçãs)

09:00 – Água

10:00 – Comer de 2 a 3 tipos de frutas doces (banana, mamão, caqui ou pera)

11:00 – Água

12:00 – Almoço – 2 colheres de arroz branco + um tipo de legume (berinjela, abobrinha ou chuchu)

18:00 – 1 copo de 300 ml de água com 1 colher de sopa de sal-amargo (meio pacotinho)

20:00 – 1 copo de 300 ml de água com 1 colher de sopa de sal-amargo (meio pacotinho)

DOMINGO

06:15 a 06:30 – Em jejum – 2 copos de sal-amargo (Misturar numa jarra 600 ml de água com 2 colheres de sal-amargo)

07:00 – Desjejum – Exercício

08:00 - Água

10:00 – 2 tipos de frutas doce

12:00 – Almoço – Caldo de batata cozida (Cozinhar 2 a 3 batatas inglesas e 1 cebola com pouco sal e depois bater no liquidificador com o água da batata) + couve-flor cozida à vapor, se possível.

14:30 – 2 copos de água

15:30 – Chá de camomila ou melissa

16:30 – Água

18:00 as 19:00 – Caldo de abobrinha ou outro legume que preferir ou 1 fruta (pode ser melancia ou 1 fruta ácida ou semi-ácida)

20:00 a 21:00 – Chá de camomila

21:00 a 22:00 – Dormir

SEGUNDA-FEIRA

06:15 a 06:30 – Em jejum – 1 ou 2 copos de água (água natural com limão, se preferir)

07:00 – Desjejum – 1 ou 2 frutas doces (banana e maçã ou caqui ou pera) + um mingau de aveia adoçado com mel ou melado.

09:00 a 10:00 – 2 copos de Água

12:00 a 13:00 – Almoço – Salada + batata grelhada ou cozida + legume

14:30 a 15:30 – 2 copos de água

18:00 as 19:00 – 1 fruta (pode ser melancia ou 1 fruta ácida ou semi-ácida)

TERÇA-FEIRA

06:15 a 06:30 – Em jejum – 1 ou 2 copos de água (água natural com limão, se preferir)

07:00 – Desjejum – 1 ou 2 frutas doces (banana e maçã ou mamão ou pera ou caqui) com uma a duas colheres de semente de chia ou de linhaça triturada no liquidificador + 2 fatias de pão integral torrado com patê (se quiser) de abacate ou tofu ou cenoura ou outro de preferência + leite amendoim ou de amêndoas ou de castanha ou de coco.

Receita do patê:

- Abacate: amassar um pedaço de abate com um garfo e acrescentar um alho ralado e sal.
- Tofú: amassar um pedaço de tofú com um alho ralado, sal, orégano ou outra erva que gostar.
- Cenoura: bater uma cenoura com alho, ervas de escolha, sal e pouca água e tofú.

Receita dos leites:

- **Leite de amendoim:** Bater duas a três colheres de sopa de amendoim torrado e descascado com três a quatro xícaras de água morna com um pitada de sal e adoçar com mel ou melado.
- **Leite de amêndoas:** bater de 6 a 8 amêndoas com 3 a xícaras de água morna com uma pitada de sal e adoçar com mel ou melado.
- **Leite de castanha:** bater 2 a 3 castanhas com 2 a 3 xícaras de água morna com uma pitada de sal e adoçar com mel ou melado.
- **Leite de coco:** bater a castanha (massa) de 1 coco com 4 a 5 xícaras de água morna com uma pitada de sal e adoçar com mel ou melado.

2 horas depois do desjejum: Tomar 2 copos de Água

12:00 a 13:00 – Almoço: salada crua de trigoilho ou arroz integral + legumes de escolha cozido ou assado + tofú (cortado pedaços e temperado com sal, orégano, azeite e limão) ou feijão.

2 horas depois do almoço: Tomar 2 copos ou mais de água

18:00 as 19:00 –1 fruta (pode ser melancia ou 1 fruta ácida ou semi-ácida) ou caldo de legumes ou torrada integral + fruta ou suco de fruta fresca.

Obs.: Todos os chás e sucos propostos devem ser tomados sem a adição de quaisquer tipo de açucares.

Bater o suço de maçã, de preferência no processador. Caso não tenha, bater no liquidificador com pouquíssima água.

Depois que acabar esse cronograma, seguir uma dieta de três refeições diárias a partir das dietas propostas pelas Recomendações Pós-Desintoxicação.