Superdisintossicazione - (3 giorni)

SUPERDETOX

Per 3 giorni utilizza un parziale digiuno per favorire l'eliminazione di tossine e scorie, permettendo il riposo del fegato e dell' intestino.

- Colazione: Spremuta di arancia con pompelmo o limone.
- Permesso caffè o tè verde con mezzo cucchiaino di miele sulla lingua.

- Mezza mattina:
- Frutta a piacere, ma in modica quantità (due noci e tre chicchi d'uva non dovrebberp mai mancare)

- Pranzo: Spremuta di frutta. Pinzimonio o insalata mista condita a piacere (senza pane)
- Frutta a piacere, ma in modica quantità

- Merenda:
- Frutta a piacere, o carote o finocchi crudi, ma in modica quantità

- Cena: Pinzimonio o insalata mista condita a piacere (senza pane).
- Frutta cruda o cotta a piacere o verdura cotta, ma in modica quantità

Durante il giorno bere 1-2 litri di acqua non gassata a piccoli sorsi.
Permesse gallette di riso e latte di mandorla.

Utile alla sera un alcalinizzante, mentre al mattino è utile un'integrazione con antiossidanti e vitaminici

Schema rapido depurativo (10-12 giorni)

FAST-DEPUR-FOOD

Questa fase utilizza l'eliminazione temporanea dei cibi contenenti glutine e dei carboidrati raffinati **per ridurre l'acidità tessutale** e permette una rapida superficiale depurazione con la riduzione di sostanze allergeniche e scorie.

-**PER 10 - 12 GIORNI mangiare di tutto masticando bene, ma evitando tutti quei cibi dove c'e' il GLUTINE (come pane, pasta, dolci, biscotti, alcool, gelati, fritti, pizza, cibi del fast/food, latte e derivati).**

Colazione: Spremuta di arancia con pompelmo o limone, caffè o tè verde con mezzo cucchiaino di miele sulla lingua.
Utilizzare gallette di riso al posto del pane per burro (poco) e marmellata.

Mezza mattina: ***F***rutta (qualche chicco di uva, due noci, banana o frutta di stagione)

Pranzo: Pinzimonio o un'insalata mista cruda condita con olio di oliva, un pò di sale e qualche goccia di limone. + un piatto di riso con olio e spezie o pomodoro o zafferano, con pochissimo formaggio grana, oppure pesce o carne bianca sulla brace.

- Merenda: Frutta a piacere, o carote o finocchi crudi, ma in modica quantità

- Cena: Pinzimonio seguito da minestrone di verdura senza PATATE, PANE E PASTA, oppure pesce, pollo o tacchino al vapore o alla piastra con olio e spezie, verdura cotta condita a piacere, ottimi gli alimenti di soja.
- Qualche chicco d'uva, fragole e frutta secca o di stagione, ma in modica quantità.

Utile alla sera un alcalinizzante, Al mattino, antiossidanti e vitaminici





SI a:

Frutta
Verdura
Legumi
Pesce
Carne Bianca

Gli alimenti senza glutine

Cereali, farine e tuberi	Riso, mais miglio, grano saraceno, patate, etc	
Frutta, verdura e legumi	Tutti i tipi di frutta o verdura tutti i legumi: fagioli, ceci , piselli	
Latte e derivati	Latte, yoghurt, formaggi, panna	
Carne, pesce, uova	Tutti i tipi, fresca o congelata, sott'olio	
Grassi da condimento	Di origine animale o vegetale, meglio utilizzare olio d'oliva	
Zuccheri, dolci, bevande Tutti gli zuccheri, miele, caffè, vino		

DOVE SI TROVA IL GLUTINE?

FRUMENTO: tutte le farine, grano duro, grano tenero, germe di grano, fiocchi, pani e pizze, pan grattato etc

SEGALE, FARRO: pane, grissini, crackers,. zuppe, crusca.

ORZO, MALTO e AVENA: zuppe, yoghurt, cereali, pani, pizze, zuppe

-

Ossigeno + Luce = Vita

-ma a condizione che il nostro mare interno sia limpido e pulito

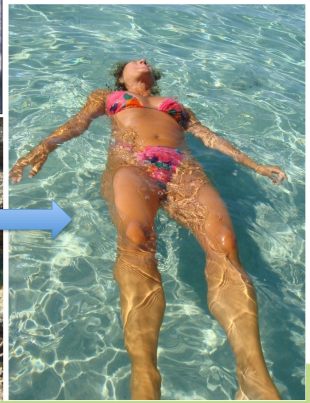
-

Riduzione dell'acidità tessutale
Buona temperatura tessutale
Buona vascolarizzazione
Buona ossigenazione
Buona nutrizione
Buona depurazione
Riduzione dello stress ossidativo
Eliminazione della disbiosi intestinale
Attività motoria

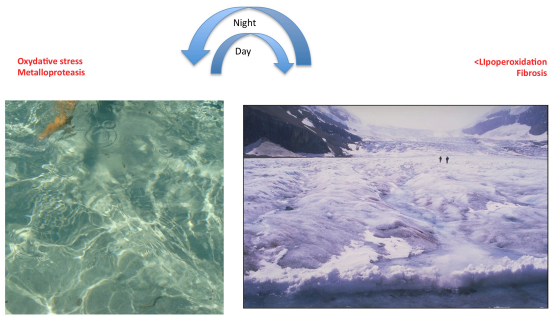
---- *tanto sorriso!!!*



Si possono rallentare
i processi d'invecchiamento
e di degenerazione?



From Sol to Gel



Accademia Italiana della Bellezza
ARS AESTHETICA: Beauty and Medical School of Tuscany

www.accademiadellabellezza.it
info@accademiadellabellezza.it
tel. 0575.355998

DE-ACIDIFICAZIONE DEPURAZIONE

Primi semplici passi per la tua salute

Schema rapido deacidificante e depurativo

tratto dal protocollo de-acidificante

"VARTAM- FOOD"

Le normali attività quotidiana tendono a intossicare cellule, tessuti ed organi, è compito di ciascuno prendersi cura della propria salute, limitando l'intossicazione e favorendo la fisiologica depurazione.
Durante il giorno il corpo s'intossica e si acidifica, nella notte si depura e si rigenera grazie ai suoi validi sistemi di disintossicazione e di depurazione (come fegato, reni, intestino, polmoni e cute) che sanno eliminare le tossine accumulate per eccesso di zuccheri raffinati, di grassi, di alcool e ormoni, così come per metalli pesanti, smog, fumo e sedentarietà.
Quando si superano i livelli di fisiologico equilibrio, iniziano le alterazioni cellulari, per cui è assolutamente importante imparare a non intossicare il nostro organismo, così come è essenziale imparare a depurarlo.

Il presente schema non è una "*dieta dimagrante*", ma un piccolo e sempòlce "*percorso rapido nutrizionale temporaneo*" finalizzato ad una veloce depurazione dell'organismo, così come una rapida passata dell'auto sotto le spazzole del lavaggio automatico: un pirmo passo).

Lo schema deve usare usato ogni 60 giorni ed è essenziale utuilizzarlo prima di qualunque trattamento sintomatico o dermoestetico, poiché aiuta a ridurre edema, radicali liberi ed acidità dai tessuti, riducendo le gambe dolorosa, gonfie e pesanti, i disturbi dell'alvo e del sonno, I gonfiori addominali e l'ansia.
Questo schema rapido depurativo può essere utilizzato da tutti (ad esclusione dei cardiopatici o coloro che usano farmaci antidiabetici o insulina, che devono chiedere al proprio medico).

(Vartam- Food in "Le celluliti", OEO editore –Firenze 2012) di Pier Antonio Bacci

Specialista in Chirurgia e Malattie Vascolari - Arezzo
Già Professore aC in Flebologia e Chirurgia Estetica all'Università di Siena (93-11)
Docente Medicina Estetica nei Master dell'Università di Siena, Pavia e Barcellona