

## RECOMENDAÇÕES

É importante que você restaure suas boas bactérias e eletrólitos. Recomendamos comer leve para o resto do dia, como sopas ou legumes cozidos, evitar qualquer coisa crua como saladas ou pesadas como carnes vermelhas. Se você se sentir constipado tomar a vitamina glicinato de magnésio duas vezes por dia para ajudá-lo a ir diariamente.

Nós sempre recomendamos fazer pelo menos 3 sessões, 1-2 semanas de intervalo um do outro. E recomendamos a cada 3 meses para manutenção se você comer carne ou a cada 6 meses se você é vegano.

### Alimentos a evitar

**O álcool** é muito desidratante, pode levar as glândulas sebáceas (óleo) a produzir sebo em excesso, o que pode causar acne na pele.

**Adoçantes alternativos** (Mel e Xarope de Maple) aumentarão o nível de açúcar no sangue. Fazer uma pausa nestes ingredientes terá um grande impacto na sua limpeza.

**A cafeína** é um diurético que pode ressecar a pele e levar à produção de mais óleos para compensar. A cafeína pode bloquear o turnover celular das células da pele; Os poros podem ficar bloqueados, levando a rompimentos da pele.

**Produtos lácteos** têm sido mostrados para causar crescimento excessivo de Candida. Eles também causam muco que reveste os seios da face e o intestino delgado: podem promover doenças cardiovasculares, alergias e intolerância à lactose; pode causar acne e inflamação da pele e distúrbios digestivos.

**Os mariscos** podem desencadear sintomas em pessoas afetadas com eczema.

**A nicotina** reduz o suprimento de sangue para a pele e reduz a produção de colágeno. Isso retardará a cicatrização

**Carnes** especialmente suínas, carnes vermelhas e carnes processadas tendem a promover um ambiente ácido. As bactérias produtoras de acne prosperam neste cenário. A gordura saturada pode levar a doenças cardíacas, hipertensão e colesterol alto.

**Açúcar refinado** foi mostrado para causar obesidade, tipo 2 Diabetes e sentir o crescimento excessivo de Candida no intestino. Pode contribuir para cáries, acne, comprometimento da imunidade e sobrecarga tóxica no pâncreas.

**Produtos de trigo refinado** têm sido mostrados para contribuir para a obesidade e doença celíaca, alimentar o crescimento excessivo de Candida no intestino e afetar distúrbios digestivos, alergias, e doença cardiovascular.

### Ideias para fibra

Suco verdes: couve, espinafre, pepino, brócolis, sementes de chia\*, sementes de linhaça\*, gengibre, limão, maçãs verdes. \* Lembre-se de molhar as sementes no dia anterior para que seu corpo possa digeri-las melhor.

Leia o livro chamado 10-day green smoothie cleanse de JJ Smith.

Para melhores resultados, evite tudo da lista acima e torne-se vegano por 3 dias antes da próxima sessão.

### Equilibrando seu corpo

O objetivo de qualquer limpeza é remover os resíduos tóxicos que estão causando um ambiente altamente ácido. É importante que a sua ingestão alimentar diária atue naturalmente para equilibrar o pH do seu corpo. Equilibrar seu corpo com a proporção adequada de alimentos alcalinos para ácidos é crucial para reduzir a inflamação e melhorar a saúde da sua pele. Fazer isso vai limpar sua pele, melhorar sua digestão, reduzir os desejos, estimular seu sistema imunológico.

A tendência de formação ácida ou alcalina de um alimento no corpo não tem nada a ver com o pH real do alimento em si. Por exemplo, um limão é muito ácido em seu estado bruto. No entanto, uma vez ingerido, ele se decompõe em dióxido de carbono e água e deixa para trás minerais alcalinos como sódio, potássio e cálcio. Por outro lado, produtos de origem animal, como carne ou laticínios, podem deixar para trás compostos ácidos, como fosfatos, sulfatos e nitratos, que podem levar a inflamações e problemas digestivos.

Inclua os seguintes alimentos de formação alcalina em sua dieta: algumas frutas e a maioria dos vegetais, especialmente folhas verdes, gramíneas de cereais, vegetais do mar, brotos, gorduras e óleos saudáveis, água de coco, sementes, nozes germinadas (amêndoas, castanhas do Brasil, avelãs), pós verdes (espirulina, chlorella, etc.)

### **Terminando uma limpeza**

Terminar uma limpeza de forma lenta e consciente é muito importante. Quando você voltar à sua vida diária de comer, adicione alimentos de volta à sua dieta, um de cada vez, para que você possa observar como eles afetam seu corpo. Além disso, incorpore o seguinte em sua vida diária:

- Coma mais alimentos alcalinos do que ácidos (coma muitos vegetais), diminua a ingestão de alimentos formadores de muco (laticínios, açúcar, trigo, farinha branca).
- Coma mais produtos orgânicos, mais produtos de origem animal livres de hormônios e antibióticos e carne. Além disso, procure produtos que não tenham sido geneticamente modificados.
- Inclua muitos alimentos frescos e integrais contendo os principais nutrientes para sua saúde e desintoxicação em sua dieta semanal.
- Seguir uma dieta anti-inflamatória cheia de alimentos anti-inflamatórios da natureza (salmão, algas, cúrcuma, cogumelo shiitake, chá verde, mamão, mirtilo, óleo de coco virgem, brócolis e batata-doce)
- Apoie o seu mercado de agricultores locais ou agricultores locais; Os alimentos cultivados localmente têm mais nutrição porque são colhidos mais perto de seu uso final e podem ser colhidos quando estão maduros.

**Torne-se um detetive de nutrição: leia os rótulos e fique atento aos produtos químicos que são adicionados aos alimentos para preservar o sabor e melhorar o sabor. Durante os últimos 50 anos, houve um grande aumento no uso de aditivos alimentares de diferentes níveis de segurança. Os aditivos alimentares são substâncias artificiais adicionadas aos alimentos para preservar o sabor ou melhorar o seu sabor e aparência.**

O plexo solar é o centro emocional do corpo, e o cólon transversal passa diretamente por ele. Se um evento emocional é deixado incompleto, muitas vezes resulta em tensão física sendo armazenada no plexo solar, que afeta todos os órgãos da área, incluindo o cólon. O aperto contínuo do músculo do cólon resulta na diminuição do movimento do material fecal através do cólon, que é experimentado como constipação. Não só a hidroterapia do cólon ajuda a aliviar a constipação, mas também pode ajudá-lo a reconhecer e liberar as emoções armazenadas que causam o problema. Com efeito, a hidroterapia do cólon auxilia na criação de uma visão totalmente holística do funcionamento do seu corpo, levando a uma melhor qualidade de vida.

Obter uma hidroterapia do cólon ajudará a tirar o material residual, especialmente o que permaneceu no cólon por algum tempo (ou seja, fezes impactadas, tecido celular morto, muco acumulado, parasitas, vermes etc.) ele apresenta vários problemas. Em primeiro lugar, esse material é bastante tóxico (venenoso), esses venenos podem reentrar e circular na corrente sanguínea, fazendo com que nos sintamos doentes, cansados ou fracos. Em segundo lugar, os materiais impactados prejudicam a capacidade do cólon de assimilar minerais e vitaminas produzidas por bactérias. E, finalmente, um acúmulo de material na parede do cólon pode inibir a ação muscular causando movimentos intestinais lentos, tempo de trânsito lento, constipação e os resultados desses distúrbios.

Em caso de dúvidas, entre em contato conosco no Alora Health Spa MM38291

E-mail: [info@alorahealthspa.com](mailto:info@alorahealthspa.com)

Acesse: [www.alorahealthspa.com](http://www.alorahealthspa.com)

Ligue: 407-613-5507