

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877
Telefon / Fax: 0268.324.970
E-mail: contact@divin.ro
Site: www.divin.ro

Copyright © 2014 *Editura ADEVĂR DIVIN*.
Titlul original în limba engleză *10-Day Green Smoothie Cleanse*, de J J
Smith.
Copyright © J J Smith.
Ediția originală a fost publicată în 2014 de Atria Books, un departament
al Simon & Schuster, Inc.
Traducerea în limba română s-a putut edita ca urmare a contractului
încheiat cu Simon & Schuster, Inc.
Contractul a fost intermediat de agenția literară Livia Stoia din România.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SMITH, J. J.

Cura de detoxificare de zece zile cu sucuri verzi / J. J. Smith ; trad.:
Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr Divin, 2016

ISBN 978-606-756-016-9

I. Hanu, Cristian (trad.)

613.2
663.813

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU
Corectură: Elena MÁLNAI

Tiparul executat la: GANESHA PUBLISHING HOUSE – București
tel.: 021 423.20.58, tel./fax: 021 424.98.13,
e-mail: contact@ganesa.ro, web: ganesa.ro

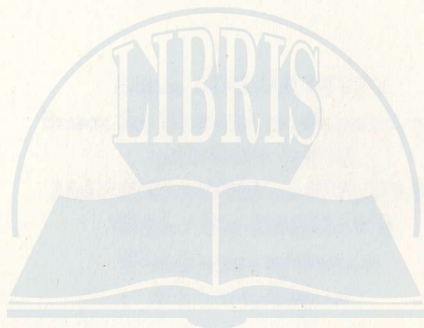
Cura de detoxificare de zece zile cu sucuri *verzi*

J. J. Smith

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

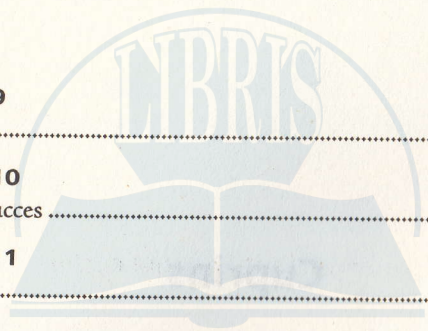
ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2016



Cuprins

<i>Introducere</i>	ix
Capitolul 1 Ce este cura de detoxificare de zece zile cu sucuri verzi?	1
Capitolul 2 De ce trebuie să folosim sucurile verzi?	7
Capitolul 3 Perioada de pregătire.....	17
Capitolul 4 Cum trebuie aplicată cura de detoxificare de zece zile cu sucuri verzi	23
Capitolul 5 Recomandări personale ale lui J. J. pentru a avea succes	33
Capitolul 6 Cum poți continua să slăbești după cura de detoxificare de zece zile cu sucuri verzi	43
Capitolul 7 Cinci metode care pot îmbunătăți efectele procesului de detoxificare	55
Capitolul 8 Întrebări frecvente.....	65



Capitolul 9	
Mărturii.....	73
Capitolul 10	
Povești de succes.....	91
Capitolul 11	
Concluzie.....	103

Anexa A

Peste 100 de rețete de sucuri verzi pentru diferite scopuri	107
Anti-îmbătrânire	107
Constipație.....	109
Detoxificare.....	110
Diabet/controlul glicemiei	112
Energie	114
Frumusețe (păr, piele și unghii sănătoase).....	116
Îmbunătățirea stării de spirit	119
Oase și încheieturi.....	122
Performanță sportivă	123
Rețete de sucuri preferate de copii	126
Sănătatea inimii.....	128
Slăbire și arderea grăsimilor.....	131
Stimularea sistemului imunitar	135
Stres.....	136
Diverse.....	138

Anexa B

Rețete de sucuri proteice.....	143
Despre autoare.....	153

Notă importantă pentru cititori

Informațiile conținute în această carte sunt destinate exclusiv educației tale. Ele nu își propun să diagnosticheze, să trateze sau să vindece vreo condiție medicală ori să ofere sfaturi medicale. Dacă te decizi să urmezi acest plan, fă acest lucru sub supervizarea unui profesionist medical licențiat și folosește-ți discernământul.

Este important să consulți un medic înainte de a lua orice decizie legată de nutriție, dietă, suplimente sau alte probleme legate de sănătate discutate în această carte. Autoarea și editorii nu sunt calificați să ofere sfaturi și servicii medicale, financiare sau psihologice. Prin urmare, cititorii sunt invitați să consulte un profesionist calificat din domeniul îngrijirii sănătății înainte de a pune în practică oricare din sfaturile din această carte.



Capitolul 1

Ce este cura de detoxificare de zece zile cu sucuri verzi?

Cura de detoxificare cu sucuri verzi este un program de detoxificare/purificare ce durează zece zile, și constă în consumul exclusiv de frunze verzi, fructe și apă. Sucurile verzi sunt sățioase și sănătoase, și îți va face plăcere să le bei. De altfel, corpul tău îți va fi recunoscător pentru acest lucru. Este de așteptat să slăbești, să îți îmbunătățești nivelul energetic, să îți reduci poftele, să îți limpezești mintea și să îți îmbunătățești digestia și starea generală de sănătate. Pe scurt, este o experiență care îți poate schimba în bine întreaga viață!

Cele mai comune îmbunătățiri ale sănătății după cura de detoxificare de zece zile cu sucuri verzi sunt:

- Pierderea în greutate (foarte mulți oameni slăbesc 4-7 kilograme în urma acestei cure)
- Un nivel crescut de energie
- O claritate mentală mai mare
- Un somn mai bun
- Reducerea poftelor

- O digestie mai bună
- Reducerea balonării

De ce trebuie corpul detoxificat/purificat?

Există foarte mulți factori care contribuie la creșterea în greutate, dar cel mai ignorat rămâne excesul de toxine din organism. Atunci când corpul este supraîncărcat cu toxine, el își investește o bună parte din energia destinată arderii caloriilor pentru detoxifierea sa. Cu alte cuvinte, lui nu îi mai rămâne suficientă energie pentru a-și arde caloriile. Invers, dacă este ajutat să își elimine toxinele, el își poate folosi mai bine energia pentru a arde grăsimea.

Foarte multe diete tradiționale nu funcționează deoarece nu ajută corpul să își elimine excesul de toxine. Numărarea caloriilor nu detoxifică și nu purifică organismul. Pierderea în greutate nu poate deveni permanentă dacă sistemele fiziologice funcționează lent sau inefficient din cauza acumulării de deșeuri și toxine. Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să scapi de toxine, astfel încât organismul tău să poată metaboliza mai bine hrana pe care o consumi, fără a acumula noi deșeuri, concretizate într-o nouă creștere în greutate.

Simptomele care indică prezența unui exces de toxine în organism sunt: balonarea, constipația, indigestia, nivelul scăzut de energie, oboseala (ceața mentală), depresia, creșterea în greutate, durerile cronice, infecțiile, alergiile, durerile de cap și problemele digestive (intestinale).

Ai nevoie de un proces de detoxificare/purificare?

Ca să afli răspunsul, fă următorul test de autoevaluare!

Completează următorul chestionar pentru a stabili dacă ai un exces de toxine în corp care te conduce la îngrășare și la o stare proastă de sănătate.

Citește fiecare întrebare și acordă-ți un punct pentru fiecare răspuns afirmativ.

- Ai poftă de dulciuri, pâine, paste, orez alb și/sau cartofi?
- Consumi alimente procesate (chipsuri în fața televizorului, sandviciuri, bacon, supă la conservă, gustări sub formă de batoane) sau alimente de tip fast-food de cel puțin trei ori pe săptămână?
- Bei băuturi cu cafeină precum cafeaua sau ceaiul mai des de două ori pe zi?
- Bei băuturi răcoritoare carbogazoase dietetice sau folosești îndulcitori artificiali cel puțin o dată pe zi?
- Dormi mai puțin de opt ore pe zi?
- Bei mai puțin de 2 litri de apă curată și purificată pe zi?
- Ești ultrasensibil la fum, diferite substanțe chimice sau mirosuri degajate de mediu?
- Ai luat vreodată antibiotice, antidepresive sau alte medicamente?
- Ai luat vreodată pastile anticoncepționale sau alți estrogeni, cum ar fi terapia de înlocuire hormonală?
- Suferi frecvent de infecții micotice?
- Ai plombe dentare cu „argint”?
- Folosești substanțe comerciale de curățat casa, produse cosmetice sau deodoranți?
- Ai fumat vreodată sau au fost expus vreodată la fumul altor persoane (fumat pasiv)?
- Ești supraponderal sau ai depozite de celulită?

- Ești expus la diferite toxine din mediu din cauza profesiei tale?
- Locuiești într-o zonă metropolitană majoră sau lângă un aeroport mare?
- Te simți obosit, secătuit sau amorțit de-a lungul zilei?
- Ai dificultăți de concentrare?
- Suferi de balonare, indigestie sau gaze frecvente după ce mănânci?
- Răcești sau faci gripă mai des de două ori pe an?
- Suferi de congestii, probleme cu sinusurile sau scurgeri post-nazale frecvente?
- Ai constatat vreodată că îți miroase respirația, că ai limba încărcată sau că ai o urină urât mirositoare?
- Ai ochii înroșiți sau cercuri vinete sub ochi?
- Te simți frecvent trist sau deprimat?
- Te simți frecvent anxios, iritat sau stresat?
- Suferi de acnee, urticarii, iritații sau mâncărimi ale pielii?
- Îți golești mai rar de o dată pe zi intestinele, sau te constipi frecvent?
- Suferi de insomnie sau nu reușești să te odihnești bine peste noapte?
- Suferi de vedere încețoșată sau de mâncărimi la nivelul pleoapelor?

Rezultate

Cu cât ai obținut un scor mai mare, cu atât mai masivă este povara toxinelor din organismul tău și cu atât mai profunde pot fi beneficiile în urma unui program de detoxificare/purificare.

- **Dacă ai obținut un scor de 20 sau mai mare:** vei beneficia în mod semnificativ de detoxificarea corpului tău, care te-ar putea conduce la o scădere în greutate și la o stare de sănătate și de vitalitate mult îmbunătățită. Este foarte recomandat să cauți modalități diferite de detoxificare a corpului.
- **Dacă ai obținut un scor între 5 și 19:** este probabil să beneficiezi considerabil în urma programului de detoxificare, îmbunătățindu-ți astfel starea de sănătate și de vitalitate.
- **Dacă ai obținut un scor sub 5:** cel mai probabil nu ai foarte multe toxine în corp, ceea ce înseamnă că duci o viață foarte sănătoasă. Felicitări!

Deși corpul nostru are capacitatea de a-și elimina singur toxinele, atunci când devine copleșit de cantitatea lor excesivă, el începe să le depoziteze în celulele grase. Acestea nu se descompun foarte ușor, așa că umflă literalmente corpul, făcându-l să devină din ce în ce mai mare. Pe măsură ce toxinele continuă să se acumuleze, încep să apară probleme legate de sănătate, precum alergiile, migrenele, bolile majore și sindromul oboselii sau lipsei de energie.

Cura de detoxificare de zece zile cu sucuri verzi este o experiență care îți poate transforma literalmente sănătatea și viața. Iată cum trebuie să procedezi:

1. Bea în fiecare zi până la 1,8 litri de sucuri verzi. Prepară-ți dimineața întreaga cantitate de suc și ia-o cu tine oriunde

te-ai duce. Pe cât posibil, păstrează sucul la rece. Bea câte o treime din cantitatea de suc la fiecare 3-4 ore sau ia câteva guri ori de câte ori ți se face foame.

2. De-a lungul zilei, poți lua mici gustări alcătuite din mere, țelină, morcovi, castraveți și alte legume fără amidon. Alte gustări bogate în proteine care îți sunt permise sunt: untul de arahide neîndulcit, ouăle fierte tari și nucile și semințele crude și nesărate (nu mai mult de o mână).
3. Bea cel puțin opt pahare de apă (2 litri) pe zi, precum și ceaiuri medicinale de detoxificare (dacă preferi).
4. Aplică una din cele două metode de curățare a colonului, dacă este necesar (vezi capitolul 5).
5. NU CONSUMA zahăr rafinat, carne, lapte, brânză, băuturi alcoolice, bere, cafea, băuturi răcoritoare carbogazoase, alimente procesate, alimente prăjite, carbohidrați rafinați (pâine albă, paste, gogoși etc.).

De asemenea, alătură-te grupului nostru de pe Facebook pentru a beneficia de susținere, încurajări și sfaturi de la mine și de la alții. Adresa grupului este:

<https://www.facebook.com/groups/Green.Smoothie.Cleanse/>

Așadar, haide să vedem cum te poți detoxifica pentru a slăbi și pentru a-ți redobândi starea de sănătate! Continuă să citești!

Capitolul 2

De ce trebuie să folosim sucurile verzi?

Sucurile verzi au devenit extrem de populare în lumea celor interesați de sănătatea lor! Ele sunt extrem de ușor de preparat, fiind alcătuite din fructe organice crude, frunze verzi și apă. (Raportul recomandat între fructe și frunze este de 6:4.) În pofida simplității lor, sucurile verzi oferă nenumărate beneficii nutriționale care conduc la un stil de viață mai sănătos. Printre acestea se numără scăderea în greutate, creșterea energiei, reducerea poftelor alimentare, curățarea pielii și multe altele.

Zece motive pentru a bea sucuri verzi

1. **SUNT BOGATE ÎN SUBSTANȚE NUTRITIVE.** Toate ingredientele din sucurile verzi sunt crude, și deci mai bogate în substanțe nutritive. Temperaturile înalte folosite pentru gătitul alimentelor distrug multe substanțe nutritive. Sucurile verzi sunt extrem de bogate în vitamine, minerale, antioxidanți, substanțe antiinflamatorii, fitonutrienți, fibre, apă și multe altele! În plus, ele sunt pline de clorofilă, o substanță similară chimic cu hemoglobina din sângele uman. Prin urmare,