



Nuno Correia

naturopatia · osteopatia · medicina quântica



Dieta Detox Suave

IMPORTANTE

Este protocolo alimentar é de carácter complementar e individualizado. Não substitui avaliação médica. Deve ser sempre adaptado à condição clínica e estilo de vida do paciente.

1. **Objetivos da Dieta**

- Apoiar os processos naturais de desintoxicação do organismo.
 - Reduzir a sobrecarga do fígado, rins e sistema linfático.
 - Promover leveza digestiva e aumento da vitalidade.
 - Servir como reinício alimentar após excessos ou em transição de estação.
-

2. **Princípios e Fundamentos**

A dieta detox suave não é restritiva nem agressiva. O foco está em simplificar e limpar a alimentação, reforçando a ingestão de alimentos frescos, ricos em fibras, vitaminas e fitoquímicos depurativos.

As refeições dão destaque a frutas, legumes, hortícolas, cereais integrais e proteínas magras em quantidades moderadas. O método de confeção deve ser simples: cozidos, grelhados ou no vapor.

A hidratação é essencial: água, infusões específicas (como dente-de-leão, cavalinha, hibisco) e águas aromatizadas naturalmente com ervas ou frutas.

Devem ser evitados álcool, café em excesso, refrigerantes, fritos, ultraprocessados, açúcares refinados e farinhas brancas.

Este protocolo pode ser feito durante alguns dias ou semanas, conforme a condição do paciente e a orientação profissional.

3. **Menu Exemplo**

Pequeno-almoço

- Smoothie verde com espinafres, pepino, maçã verde, gengibre e limão.

Meio da manhã

- Fatias de ananás fresco com folhas de hortelã.

Almoço

- Salada morna de quinoa com courgette, pimento, cenoura e ervas frescas.
- Peito de frango grelhado com ervas aromáticas.

Lanche

- Iogurte vegetal natural com sementes de chia e morangos.

Jantar

- Creme de cenoura com curcuma.
- Filete de peixe branco no vapor com salada de agrião.

Ceia (opcional)

- Chá de dente-de-leão ou hibisco.
-

4. Alimentos a Privilegiar

- Vegetais crus ou cozidos ligeiramente (brócolos, courgette, cenoura, beterraba).
 - Frutas frescas (ananás, maçã verde, frutos vermelhos, kiwi).
 - Cereais integrais (quinoa, arroz integral, aveia).
 - Proteínas magras (peixe branco, frango, leguminosas leves).
 - Infusões depurativas (dente-de-leão, cavalinha, hibisco).
 - Água natural ou aromatizada com ervas/frutas.
-

5. Alimentos a Limitar ou Evitar

- Alcool, café e bebidas energéticas.
 - Refrigerantes e bebidas açucaradas.
 - Doces, bolos e produtos de pastelaria.
 - Carnes vermelhas e processadas.
 - Fritos e ultraprocessados.
 - Laticínios gordos e com adição de açúcar.
-

6. Higiene de Vida Associada

- Dormir cedo e garantir repouso adequado.
 - Praticar atividade física leve ou moderada diariamente.
 - Integrar momentos de respiração profunda ou meditação.
 - Evitar stress excessivo para não sobrecarregar o fígado.
 - Estimular a transpiração (ex.: sauna, exercício) para eliminar toxinas.
-

Contraindicações e Precauções

Não deve ser aplicada em grávidas, lactantes, pessoas com patologias hepáticas graves ou insuficiências renais sem acompanhamento profissional. Deve ser adaptada em caso de intolerâncias alimentares.