بسم الله الرحمن الرحيم اختصار برنامج التصفية (Detox)

ما هو برنامج التصفية أو (Detox)

برنامج التصفية أو (Detox) معنى هذه الكلمة التخلص من السموم.

فإذا برنامج التصفية هو نظام غذائي يساعد جسمك على التخلص من السموم بسهولة ويسهل عليه عملية التصفية والتنقية والتخليص من الفضلات والسموم. كيف بحدث هذا؟

يكون بالإكثار من تناول الفواكه والخضار والابتعاد عن كل الطعام غير الصحي. كيف يكون؟ وضح أكثر؟

يكون بشرب ٣ لترات من العصيرات الخضراء المفيدة المليئة بالخضار وبعض الفواكه يوميا مع شرب كثير من الماء وترك الطعام تماما لمدة ٤ أيام أو أكثر ولا ننصح بالزيادة عن ١٥ يوم إلا بعد استشارة طبيب و أن تكون تحت إشرافه.

تعليمات عامة

ا) يمنع تماما الأكل في فترة البرنامج ومن كان يتناول أدوية فعليه أن يستشير
الطبيب.

۲) لا يصلح هذا البرنامج للمرضعات والحوامل أو من منعه الطبيب عن الصيام عن الأكل مع أننا ننصح المرضعات والحوامل بالإكثار من أكل الخضار و شرب العصيرات الخضراء.

فوائد الديتوكس بإذن الله.

صفاء للذهن، راحة للمعدة وسهولة في الهضم، خفة في الجسم، راحة في النوم، سهولة النوم العميق، تصفية الجسم من الفضلات والسموم، يزيد النشاط والقوة، تخسيس الوزن، يقوي مناعة الجسم، تصفية وتحسين البشرة وغيره.