

حمية التطهير.. عندما نريد تنظيف الجسد!



في الحمية الغذائية التالية اخترنا حمية التنظيف أو التطهير التي من شأنها تنظيف الجسم من السموم، لإعادة نضارة البشرة والتخلص من اللون الشاحب في الوجه، ومن الشعور الدائم بالإرهاق والتعب، كذلك التخلص من الأكياس تحت العينين واللون الأسود الذي يرافقهما.. كما سيساعدكم هذا البرنامج على التخلص من السموم الزائدة، فهو سيساعد جسمكم على إفراز المزيد من السوائل الضرورية لكل جسم بشري! تعتمد حمية التطهير بشكل أساسي على الفواكه والخضراوات والكثير من السوائل، أبرزها الماء وعصائر الفواكه الطبيعية، لذا يُفترض على كل من يشاء خوضها أن يشرب يومياً قبل الفطور كوباً كاملاً من الماء أو من الشاي الأخضر أو من عصير الفواكه الطبيعية، وعليه أن يكرر العملية ذاتها طوال النهار قبل أي وجبة وبعدها! ينبغي على الراغبين في إتباع هذه الحمية، أن يقوموا بعد الإنتهاء منها بتقليل استخدامهم لمنتجات غذائية كالأرز والمعكرونة والحبوب الكاملة والنخالة.. - خطّة حمية التطهير: . اليوم الأوّل: الإفطار: التفاح والأرز مع نكهة الليمون المبشور والقليل من بعض القطرات من عصير الليمون. الغداء: حساء الخضار، سلطة من الخس والكرافس

والبصل الأخضر (تخلط مع الخل وزيت الزيتون)، والأرز مع الخضار مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون. العشاء: حساء الخضار، والأرز مع الجزر والكوسا، مطبوخة على البخار. .

اليوم الثاني: الإفطار: برتقالة واحدة، أرز منكّه بقشر البرتقال المبشور وملعقة شاي من القشدة الحامضة. الغداء: حساء الخضار المسلوقة مع الخضار الطازجة وحسّة من الأرز. العشاء: العشاء لهذا اليوم هو كالغداء تماماً، فلا تتذمّروا لأنّ الأمر مفيد لصحتكم وبشركم! .

اليوم الثالث: الإفطار: تفاحة واحدة، حصة من الأرز منكّهة بالقرفة.. الغداء: حساء الخضار، سلطة الخيار، أرز مع 150 غراماً من الفطر المقطّع والمقلي بزيت الزيتون.. العشاء: حساء الخضار، الأرز مع القرنبيط المطبوخ على البخار.. .

اليوم الرابع: الإفطار: سلطة الفواكه مع ملعقة ونصف ملعقة من رقائق الأرز. الغداء: حساء الخضار، الفجل مع أوراق السلطة الخضراء والأرز مع الجزر المسلوقة على البخار.. العشاء: حساء الخضار، والأرز مع البقدونس وقليل من بذور دوّار الشمس. .

اليوم الخامس: الإفطار: الأرز مع العنب أو الزبيب وملعقة صغيرة من اللوز المبشور. الغداء: حساء الخضار، والأرز مع الكثير من الخضار المسلوقة على البخار مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. العشاء: حساء الخضار والأرز المخلوط مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. العشاء: حساء الخضار والأرز المخلوط مع ملعقة كبيرة من الجوز المفروم، معلقتان كبيرة من البصل الأخضر ومعلقتان كبيرة من جذور الكرفس المبشور أو البقدونس والسبانخ، وتطبخ جميعها على البخار. .

اليوم السادس: الإفطار: الأرز المسلوقة على البخار، وللتحلية بإمكانكم تناول كمية قليلة من التمر (حبتان مثلاً لا أكثر) والجوز (4 حبات مثلاً) والتين (حبتان) والتوت.. الغداء: حساء الخضار، والأرز مع الخضار النيئة (الخيار والفلفل والنعناع وملعقة من زيت الزيتون). العشاء: حساء الخضار، والأرز مع تفاحتين مقطّعتين إلى شرائح رقيقة، وملعقة كبيرة من القشدة الحامضة ونصف ملعقة صغيرة من العسل. .

اليوم السابع: الإفطار: نصف كوب من اللبن يؤخذ مع الأرز المخلوط بالتفاح والإجاص المبشور أو المقطع إلى قطع صغيرة، ويوضع فوقها قليل من عصير الليمون وملعقة من العسل قبل سلقها جميعها على البخار.. الغداء: حساء الخضار، و200 غرام من السلطة الخضراء والأرز مع الطماطم والفاصوليا الخضراء، تطهى على البخار. العشاء: حساء الخضار، الأرز المسلوقة على البخار مع الكوسا وملعقة من زيت الزيتون وخمس حبّات من الزيتون. - الفوائد:

- . يمنح الجسم قسطاً من الراحة من السموم، ويساعد على إقامة عملية تنظيف شاملة لجميع الأجهزة الداخلية. .
- . التخلص من السليوليت، وسببه تراكم السموم في الجسم.
- . تعطي نضارةً للبشرة وإحساساً بالنشاط والحيوية المتجددة. .

تخل مشكلات إضطراب الأمعاء.

