



orthomoriaki.gr



# 7ήμερο Αποτοξινωτικό πρόγραμμα

Η ιατρική ομάδα της Ορθομοριακής Διατροφής έχει σχεδιάσει ένα επιστημονικό πρόγραμμα ταχείας αποτοξίνωσης το οποίο βασίζεται στις βιο-αναγεννητικές τροφές της Ορθομοριακής Διατροφικής Πυραμίδας.

## Σκοπός του προγράμματος

Θα σας βοηθήσει να χάσετε το περιττό βάρος σωστά και να ανανεώσετε τα κύτταρα του οργανισμού σας με ασφάλεια.

## Αποτέλεσμα

Θα σας χαρίσει ενέργεια και ευεξία, ανανεωμένο δέρμα και εξαφάνιση πονοκεφάλων, ημικρανιών, κόπωσης καθώς και άλλων ανεπιθύμητων ψυχοσωματικών, παθολογικών συμπτωμάτων όπως τα περιττά κιλά και τα οιδήματα.



### Ορθομοριακό νερό

Συμβουλεύουμε να πίνετε 10-12 ποτήρια ορθομοριακού νερού ημερησίως.  
Να πίνετε 1-2 ποτήρια προ φαγητού και όχι κατά την διάρκεια ή αμέσως μετά.

### Βιολογικές τροφές

Συστήνουμε οι τροφές που καταναλώνονται να είναι βιολογικής προέλευσης και να καταναλώνετε όση ποσότητα θέλετε.

### Ενδιάμεσα των γευμάτων

Φρούτα εποχής, ξηροί καρποί (άψητοι και ανάλατοι) και άφθονο ορθομοριακό νερό.  
Συστήνουμε να αποφεύγονται τα κάσιους και τα φιστίκια.

# Μενού 7 ημερών

## Ημέρα 1

**Πρωινό:** Φρουτοσαλάτα εποχής με αλεσμένο λιναρόσπορο, σουσάμι και κανέλα

**Μεσημεριανό:** Μπρόκολο ατμού (ή ελαφριά βρασμένο) με ντρέσιγκ.

**Βραδινό:** Σαλάτα εποχής (μπορεί να συνδυαστεί με ντρέσιγκ)

## Ημέρα 4

**Μόνο φρούτα** (προτιμήστε ανανά ή άλλα τροπικά φρούτα που είναι πλούσια σε ένζυμα όπως γκούαβα ή μάνγκο) ή φρουτοσαλάτα εποχής και άφθονο ορθομοριακό νερό

## Ημέρα 6

**Πρωινό:** Ρυζογκοφρέτες με ταχίνι

**Μεσημεριανό:** Σούπα βελουτέ με κολοκύθι, γλυκοπατάτα, σελινόριζα και κουρκουμά

**Βραδινό:** Κουνουπίδι ατμού ή ελαφρά βρασμένο με ντρέσιγκ

## Ημέρα 2

**Πρωινό:** Φυτικό γάλα (από αμύγδαλο, ρύζι, σόγια, βρώμη, καρύδα) με αλεσμένο μούσλι, κολοκυθόσπορο, σουσάμι και λιναρόσπορο (τα αφήνετε να μουλιάσουν για 15' -30')

**Μεσημεριανό:** Σούπα βελουτέ με κολοκύθα, κρεμμύδι, σέλινο, λάχανο και σκόρδο

**Βραδινό:** Ντοματοσαλάτα με κρεμμύδι και ντρέσιγκ

## Ημέρα 5

**Μόνο πράσινες σαλάτες** με ντρέσιγκ (συμπεριλαμβάνεται το αβοκάντο) και άφθονο ορθομοριακό νερό

## Ημέρα 7

**Πρωινό:** Φυτικό γάλα (από αμύγδαλο, ρύζι, σόγια, βρώμη, καρύδα) με αλεσμένα μούσλι, κολοκυθόσπορο, σουσάμι και λιναρόσπορο (τα αφήνετε να μουλιάσουν για 15' -30')

**Μεσημεριανό:** Ρεβίθια

**Βραδινό:** Φρουτοσαλάτα εποχής με κανέλα

## Ημέρα 3

**Πρωινό:** Ρυζογκοφρέτες και ½ αβοκάντο

**Μεσημεριανό:** Καστανό ρύζι (μη αποφλοιωμένο) με κρεμμύδι, σκόρδο, ντομάτα και ελαιόλαδο

**Βραδινό:** Φρουτοσαλάτα εποχής

### Ντρέσιγκ:

Ψιλοκόβετε 1-2 σκελίδες σκόρδου, το αφήνετε ½ ώρα σε ξύδι ή χυμό λεμονιού και προσθέτετε ελαιόλαδο. Χτυπάτε με ένα πιρούνι για μερικά λεπτά.

Προτείνουμε να αφαιρούνται τα σπόρια και η φλούδα της ντομάτας.

Τα όσπρια να μαγειρεύονται καλά ιδανικά σε χύτρα πίεσης.

Μπορείτε να επαναλαμβάνετε το πρόγραμμα όσο συχνά θέλετε, ειδικότερα μετά από περιόδους αυξημένου άγχους, διατροφικών ατασθαλιών και σε περιόδους έξαρσης γρίπης και ιώσεων.

Για ταχύτερα αποτελέσματα αλλά και για να διατηρήσετε τα οφέλη της αποτοξίνωσης μακροπρόθεσμα συνιστάται να προσθέσετε έναν από τους ορθομοριακούς συνδυασμούς πρόληψης.



### ΒΑΣΙΚΗ πρόληψη

Τα θρεπτικά στοιχεία που όλοι χρειαζόμαστε καθημερινά για την υγεία της καρδιάς, την καλή λειτουργία του εγκεφάλου, για καλό μεταβολισμό, για ενέργεια και ευεξία.

- Optimum Daily Nutrition
- Omega 3 Fish Oil

### ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ πρόληψη

Για τα άτομα που έχουν αυξημένο άγχος, έντονη φυσική και νοητική δραστηριότητα, χαμηλή άμυνα και για καπνιστές.

- Optimum Daily Nutrition
- Omega 3 Fish Oil
- Super Vitamin C 1000

### ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ πρόληψη

Για την μείωση του οξειδωτικού στρες και για αντιγήρανση.

- Optimum Daily Nutrition
- Omega 3 Fish Oil
- Super Vitamin C 1000
- Mega Antioxidant

