

Por: Glicéria Moraes



7 passos
para iniciar o

DETOX

que o seu organismo precisa.

O QUE É O DETOX?

Detox vai além da moda - é ciência!

A verdade é que nesse exato momento, enquanto você está lendo esse ebook, você está fazendo DESTOXIFICAÇÃO ou “detox”, querendo ou não. Sem nenhum esforço, estratégia ou preparo.

DE FORMA SIMPLES:

Detox hepático é o processo em que o fígado neutraliza e elimina toxinas do corpo, processo essencial para manter nosso organismo saudável.

Essas “toxinas” vem dos alimentos, poluição, remédios, produtos que a gente usa na rotina etc.



**GLICÉRIA
MORAIS**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

O fígado realiza esse processo em duas fases: na primeira, as toxinas são quebradas e preparadas para eliminação; na segunda, são conjugadas e preparadas para serem excretadas.

Essa excreção vai ser feita através de urina, fezes, suor e respiração e microelementos como vitaminas, minerais e antioxidantes são fundamentais para que tudo isso aconteça.

Eles são os “ingredientes” para esse processo acontecer.

Exatamente aí que podemos ajudar.

Quando se fala em estratégias para DETOX, estamos falando em estimular o processo natural que o corpo já faz.



**GLICÉRIA
MORAIS**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

A ESTRATÉGIA

Se o trabalho do fígado vai depender da quantidade de "toxinas" que ele precisa metabolizar, a primeira coisa em qualquer plano de detox é "dar um tempo" para o fígado.

Nada de álcool, alimentos industrializados, cheios de corantes, conservantes, aromatizantes e produtos artificiais.

De preferência, se possível, opte também por alimentos orgânicos



**GLICÉRIA
MORAIS**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

Quero fazer um comentário específico sobre o álcool.

Diferente de outros alimentos, o álcool por si só já é uma toxina e alguns fatores influenciam na sua metabolização.

- Quantidade consumida, consumo de água durante o dia e enquanto estava consumindo álcool, capacidade genética de metabolização e idade são fatores relevantes quando pensamos em capacidade de destoxificação.

Você já reparou que tem pessoas que precisam de dias para se recuperar de uma festa enquanto outras ficam "boas" rapidamente?



Isso acontece justamente por esses fatores individuais.

O álcool produz um metabólico chamado de ACETALDEIDO que é extremamente tóxico para nosso organismo, existem indivíduos que tem maior dificuldade de trabalhar com essa substância levando até 72h para conseguir completar o processo de desoxidação.



**GLICÉRIA
MORAIS**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

Outro ponto importante durante o detox é sobre o uso de medicamentos.

Como grande parte deles dependem da metabolização do fígado, é interessante que sejam usados somente medicamentos essenciais (aqueles de uso contínuo, que não podem ser suspensos).

Terceiro fator é a **MICROBIOTA**, por conta do eixo intestino – fígado.

Existe uma comunicação direta entre o intestino e o fígado.

O intestino transporta para o fígado nutrientes, toxinas e produtos de decomposição de bactérias, o que significa que uma microbiota desequilibrada vai também aumentar a quantidade de substâncias tóxicas e inflamatórias que o fígado vai precisar processar.





Por essa razão, toda estratégia detox precisa priorizar a saúde da microbiota intestinal. Aqui as fibras ganham destaque, porque vai ser utilizada tanto para o uso dessa microbiota, quanto pela sua capacidade de se ligar a toxinas e permitir sua eliminação (quelação).

POR QUANTO TEMPO FAZER O DETOX?

No mínimo 7 dias, podendo durar 30 dias.

Minha sugestão aqui, são 14 dias de cuidados.



**GLICÉRIA
MORAIS**
NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

ENTÃO COMO FAZER ADEQUADAMENTE UMA ESTRATÉGIA DETOX?

1 SUCO DETOX

O mais famoso da internet tem um problema gravíssimo.

Não faz sentido fazer um suco detox se estou usando um alimento todo contaminado e cheio de agrotóxicos.



**GLICÉRIA
MORAIS**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

A ideia do suco seria aumentar o aporte de micronutrientes e fibras que ajudariam tanto no processo hepático quanto na microbiota.

Até ai tudo bem.

Mas quando faço isso sem o produto ser orgânico estou ao mesmo tempo dando esses elementos para ajuar mas dando todas essas toxinas para o fígado trabalhar.

Portanto qualquer estratégia que inclua sucos detox precisa ser com alimentos orgânicos.

Suco 1

1 folha de couve orgânica
½ limão
1/3 de pepino COM casca orgânico
1 maçã pequena com casca orgânica
150 ml de água de coco (ou água se preferir)

Diurético e rico em pectina, estimula o processo de destoxificação e já ajuda o intestino.

Suco 2

1 beterraba pequena
1/2 pepino com casca
1/2 laranja - com bagaço
1 colher pequena de gengibre ralado
1 copo de água

Digestivo e Refrescante



**GLICÉRIA
MORAIS**
NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

2 ALIMENTAÇÃO

Estratégias Detox e Microbiota Intestinal

Para uma estratégia detox eficaz, além dos cuidados com o fígado, é essencial cuidar da saúde intestinal, fortalecendo a barreira intestinal e colaborando para uma microbiota intestinal saudável, por essa razão, vamos precisar seguir estas orientações:

1. Toda estratégia Detox **precisa de Fibras**: elas têm a capacidade de se ligar as toxinas e permitir sua eliminação, além de serem essenciais para o bom funcionamento do trato intestinal. Elas promovem o crescimento de bactérias benéficas, garantindo um ambiente intestinal saudável.
2. **Aumento do Consumo de Frutas, Legumes e Verduras**: é importante atingir a meta de 400 a 500g de frutas e vegetais ao dia para fornecer à microbiota uma variedade rica em nutrientes e compostos bioativos. Essa prática não só melhora a digestão, mas também aumenta a detoxificação natural do corpo.



**GLICÉRIA
MORAIS**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

3. Eliminação de Refrigerantes da Dieta: Os refrigerantes, ricos em fosfatos, têm o potencial de reduzir os níveis de Vitamina D no organismo. A vitamina D é crucial para manter o equilíbrio saudável da microbiota intestinal, agindo como um poderoso protetor.

4. Evitar Farináceos: Farinha de trigo, milho e castanhas são comuns em muitas dietas, mas é importante evitá-las. As farinhas são muitas vezes contaminadas por micotoxinas, substâncias tóxicas produzidas por fungos no armazenamento. Essas toxinas podem prejudicar o equilíbrio da microbiota, por isso a exclusão de farináceos é recomendada.

5. Preferir carboidratos complexos (batata doce, inhame, aveia, mandioca)

6. A dieta deve ser sem leite e derivados: faça a opção pelos leites vegetais, se for necessário. A exclusão do açúcar refinado também é necessário.

Dica Prática

Lembre-se sempre da regra de ouro ao escolher sua alimentação: "descasque mais, desembale menos!". Opte por alimentos frescos e integrais sempre que possível, reduzindo a necessidade de produtos processados e embalados.



**GLICÉRIA
MORAIS**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

3 HIDRATAÇÃO

Se a última fase do detox é a eliminação através da urina, estimular a DIURESE (urinar) é uma forma de detox.

Por isso durante o período da estratégia, o consumo de água deve ser maior que a rotina.

Cerca de 50ml de água para cada kg de peso.



**GLICÉRIA
MORAIS**
NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

4 SUDORESE

Seja na sauna ou através de exercício aeróbico , o estímulo a sudorese também é uma estratégia de detox.

Exercícios devem ser MODERADOS.

5 SONO

Parte do processo de detox acontece fisiologicamente durante a noite, no período do sono.



**GLICÉRIA
MORAIS**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

Por essa razão que dormir bem é fundamental em qualquer estratégia detox.

O uso do magnésio antes de dormir é uma estratégia muito interessante, podemos acrescentar também nutrientes como triptofano, teanina e melatonina, garantindo um sono reparador.

SUGESTÃO:

- UNION SLEEP - Union For Fit

 *Clique aqui para comprar.*



**GLICÉRIA
MORAIS**
NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

6 CHÁS

Além de ajudar na hidratação, os chás tem ação de estímulo de detox.

Algumas opções:

- Chá verde
- Gengibre
- Dente de leão
- Hibisco
- Carqueja

Eles podem ser utilizados 1 xícara de 3-4x ao dia.



7 SUPLEMENTAÇÃO

Se o processo todo depende de uma série de micronutrientes, a estratégia de reposição desses ingredientes visa auxiliar no processo.

Fibras

Como falamos anteriormente, as fibras são fundamentais para o processo de detoxificação, invista em um bom aporte de diário de fibras, um mix de fibras variadas de baixa fermentação seria perfeito neste período.



**GLICÉRIA
MORAIS**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

Sugestão:

- UNION FIBER - Union For Fit



[!\[\]\(99f58673407353e96a019fbca558fd72_img.jpg\) Clique aqui para comprar.](#)

Colágeno

Importância na Saúde Intestinal: O colágeno hidrolisado é composto por aminoácidos que ajudam na reparação do revestimento intestinal, fortalecendo a barreira intestinal e prevenindo a síndrome do intestino permeável.

Benefícios no Detox: Contribui para a saúde do fígado, um órgão chave na desintoxicação, ao fornecer aminoácidos essenciais para a produção de glutathione, um potente antioxidante que auxilia na eliminação de toxinas.

Glutamina

Importância na Saúde Intestinal: A glutamina é um aminoácido crucial para células intestinais, promovendo a cicatrização e a integridade do revestimento intestinal. Isso ajuda a minimizar inflamações e a melhorar a saúde geral do intestino.

Benefícios no Detox: Auxilia na reparação da mucosa intestinal, o que pode auxiliar na absorção de nutrientes e na barreira contra toxinas indesejadas.



**GLICÉRIA
MORAIS**
NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

Creatina

Importância na Saúde Intestinal: Embora tradicionalmente conhecida por seus benefícios para a musculatura, a creatina também oferece suporte indireto à saúde intestinal através do fortalecimento muscular e do suporte ao metabolismo energético.

Benefícios no Detox: Contribui para a redução do stress oxidativo e oferece suporte energético para o fígado em processos de desintoxicação, melhorando o desempenho metabólico global.

Sugestão:

- UNION BALANCE (Colágeno Hidrolisado com creatina, glutamina, fibras e minerais)
- Union For Fit



 [Clique aqui para comprar.](#)

*Todas as doses acima são sugeridas pelo fabricante levando-se em conta o perfil de segurança.
Dosagens individualizadas só podem ser feitas após avaliação profissional.*



**GLICÉRIA
MORAIS**
NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

QUANDO E POR QUE FAZER ESTRATÉGIAS DETOX?

Esse ebook foi feito para você guardar e usar sempre que necessário.

A idéia é aprender a usar essa ferramenta poderosa sempre que precisar – pós férias, após uma semana de alimentação ruim, após ciclo de múltiplos usos de medicamentos etc.



**GLICÉRIA
MORAIS**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

CONCLUSÃO

Não é fácil, nenhuma mudança é – especialmente quando estamos falando de hábitos de uma vida toda, mas é possível e te prometo que fica mais simples a cada dia.

Viver de forma saudável é um caminho sem volta, a hora que você começar a enxergar os benefícios e se sentir melhor, você não vai mais querer voltar a estaca zero.

Então te peço PACIÊNCIA, pois toda mudança é desafiadora no início.



**GLICÉRIA
MORAIS**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA

OBRIGADA!

Por confiar em mim e dedicar seu tempo e energia a este processo de transformação. Sua saúde é o seu bem mais precioso, e me sinto honrada em fazer parte desta jornada.



Parabéns por chegar ao final deste e-book! Espero que as informações compartilhadas tenham sido um guia valioso em sua jornada de detoxificação e bem-estar.



**GLICÉRIA
MORAIS**
NUTRIÇÃO FUNCIONAL & FITOTERAPIA