



Instrucțiuni pre-detox

Pre-detox presupune o etapă preliminară de minimum 3 zile înainte de a începe programul ales de detoxifiere. În această perioadă, se elimină alimentele greu de digerat sau care provoacă alergii.

- Se elimină alimentele și băuturile ambalate și procesate care conțin aditivi, conservanți și alte substanțe sintetice.
- Se elimină băuturile ce conțin cofeină, precum cafeaua, ceaiul negru sau cola.
- Se elimină alimentele acide precum carnea, lactatele.
- Dacă aveți nevoie de proteine de origine animală, puteți mânca pește de apă sărată.

Dacă urmați aceste sfaturi, corpul dumneavoastră va fi mult mai bine pregătit pentru detoxifierea treptată. În acest fel puteți elimina durerile de cap, amețelile sau stările de greață din timpul detoxifierii.

În faza preliminară, ar trebui să beți cel puțin 3 litri de apă în fiecare zi (de preferință apă alcalină, ionizată cu PH de 9,5). Dacă nu o puteți găsi, dizolvați o linguriță de bicarbonat de sodiu în 1,5 litri de apă cu un PH peste 8).

- Ar trebui să începeți ziua cu două pahare mari cu apă la temperatura camerei.
- Evitați să beți apă în timpul meselor. Practica ideală este să beți cu o jumătate de oră înaintea oricărei mese sau cu o oră după.
- Micul dejun poate fi alcătuit dintr-un suc de fructe/legume proaspete.
- La prânz și cină se recomandă salate, supe sau mâncăruri pe bază de fasole, linte și cereale permise (quinoa, hrișcă, orez brun, mei, amarant).
- Puteți asezona salatele cu ulei de măsline obținut din presarea la rece, precum ulei de in, susan sau din semințe de dovleac. Ca și condimente se pot folosi toate mirodeniile – oțet, sare de Himalaya, piper etc.
- Dacă simțiți nevoia de băuturi calde, puteți consuma ceaiuri din plante ori de câte ori doriți.
- Cu cât consumați mai puțină pâine, cu atât mai bine.
- Dacă trebuie să mâncați, consumați zilnic doar 2-3 felii de pâine prăjită fără gluten.

Alte mențiuni:

- În primele două zile vom programa întâlnirea cu medicul specialist în Diabet, Nutriție și Boli Metabolice iar în prima și ultima zi vom face analiza corporală, înainte de a consuma primul suc.
- În centru există zonă de relaxare, cu saună cu aburi, saună cu infraroșu, acces la baia turcească. Sauna cu infraroșu se recomandă 30 de minute, câte 2 sesiuni.
- În zona de relaxare comună se păstrează liniștea și nu se recomandă deloc utilizarea telefonului mobil.
- În momentul în care doriți să părăsiți centrul mai devreme, vă vom pune la dispoziție scururile pentru următoarele ore ale zilei (în cazul în care doriți să plecați mai devreme de ora 20:00).
- În fiecare zi vom programa pentru cei care au ales programul Master Detox, Angel of Water (clisma), în funcție de programările existente.
- Punem la dispoziție biblioteca noastră, pentru a putea aprofunda informații despre detoxifiere/ schimbarea stilului de viață/nutriție.
- Recepția Atasagon vă pune la dispoziție un vestiar, unde veți găsi prosoape, halat, papuci de unică folosință, peștemal pentru baia turcească.
- Recomandăm în fiecare zi îmbrăcăminte lejeră pentru activitățile de meditație, plimbarea în natură și costum de baie pentru zona de saune.
- Recomandăm să aduceți analizele medicale (dacă acestea sunt mai recente de 2 luni). Se pot face recoltări și în prima zi de program, contra cost. Pentru terapiile cu ozon este necesar să aveți efectuate și analize pentru glanda tiroidă.