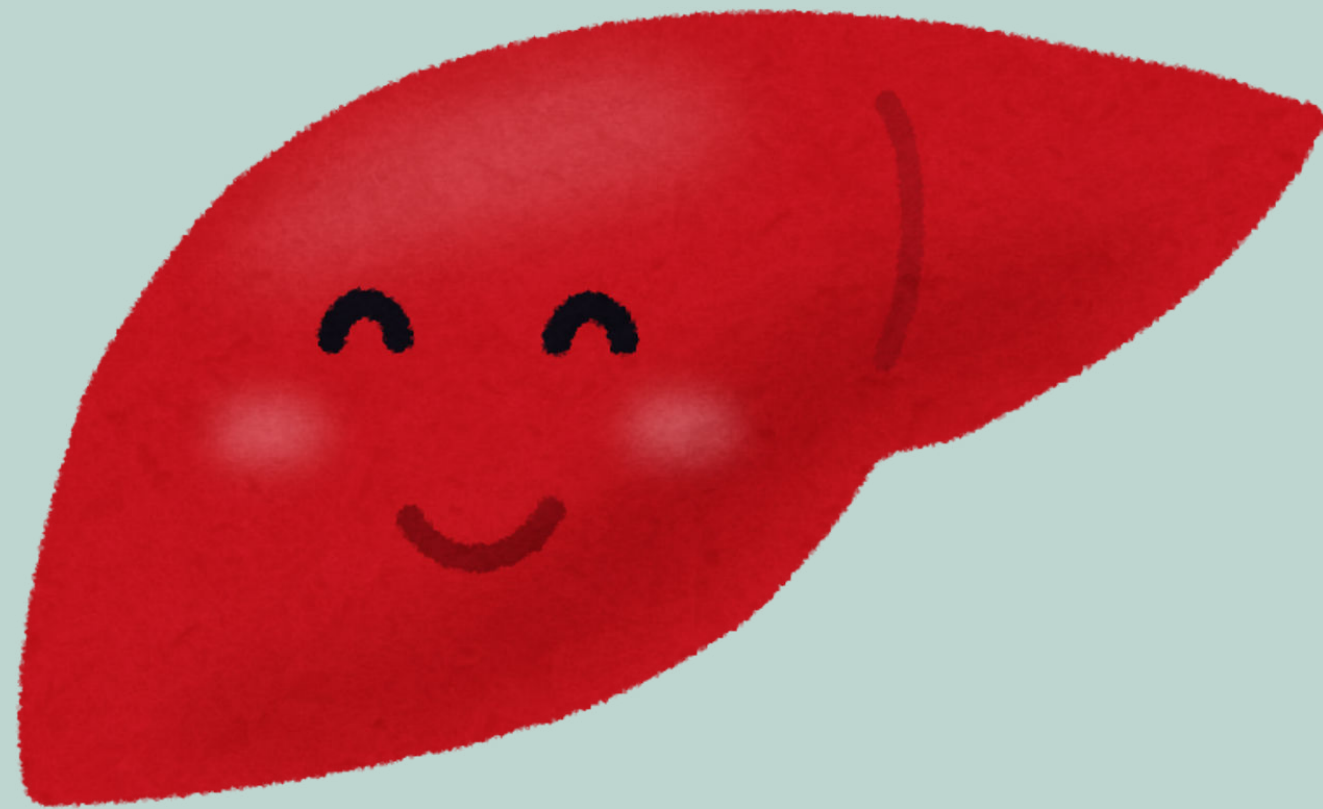


La KETO Antiinflammatòria

MARÇ 2025

protocol DETOX



Biocicles
SALUT INTEGRATIVA



Si hi ha inflamació no hi ha detox

Al fetge no li agrada el “multitasking”

Simptomatologia típica de mal detox

Femta que flota sempre - Falta bilis

Dificultat per perdre pes - no betaoxidem

Cansament i fatiga - producció energia

Al·lèrgies, sensibilitats, problemes de pell, migranyes - acumulació de toxines

Síndrome premenstrual, problemes hormonals - acumulació hormones

Vies de sortida lliures

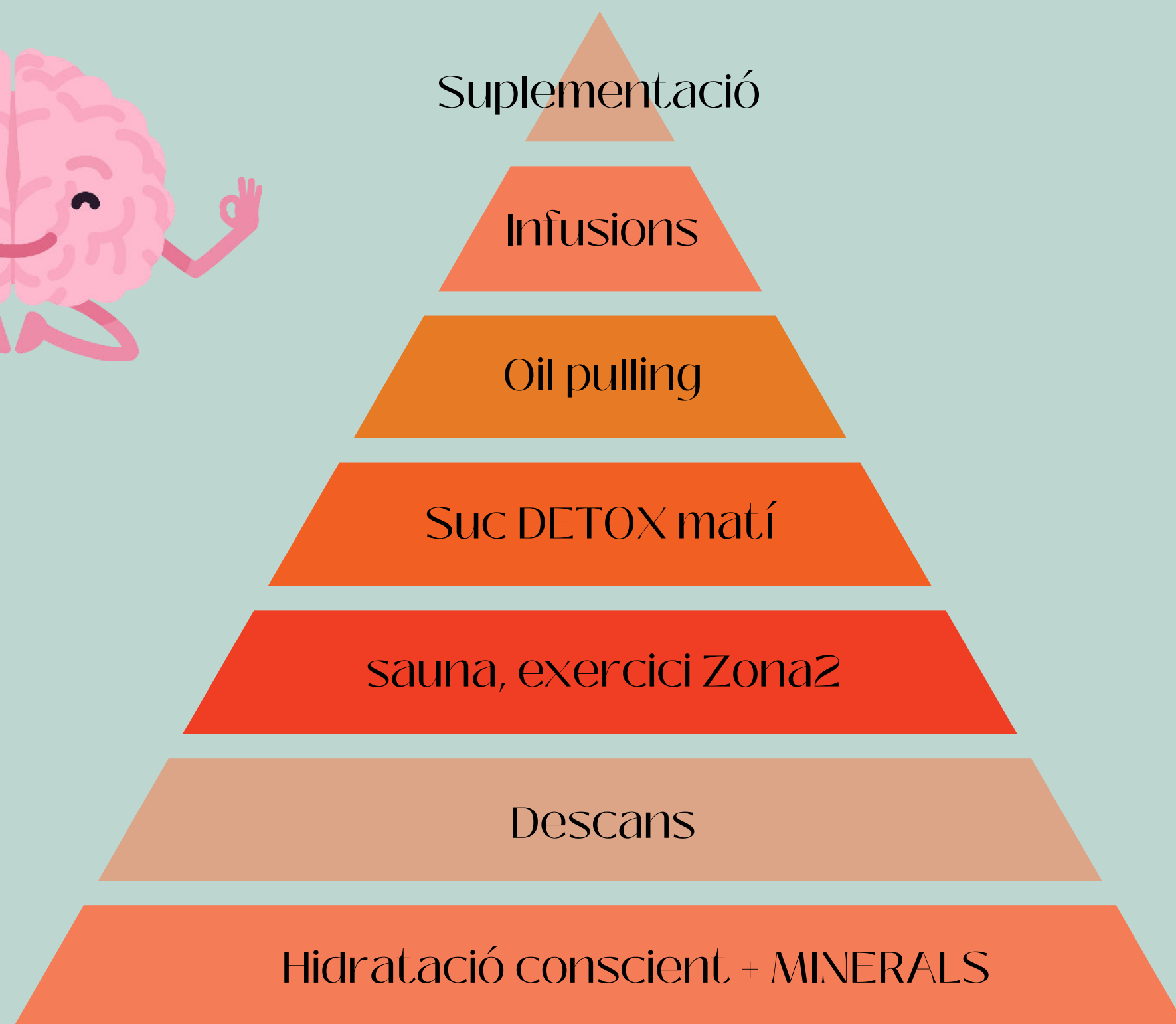
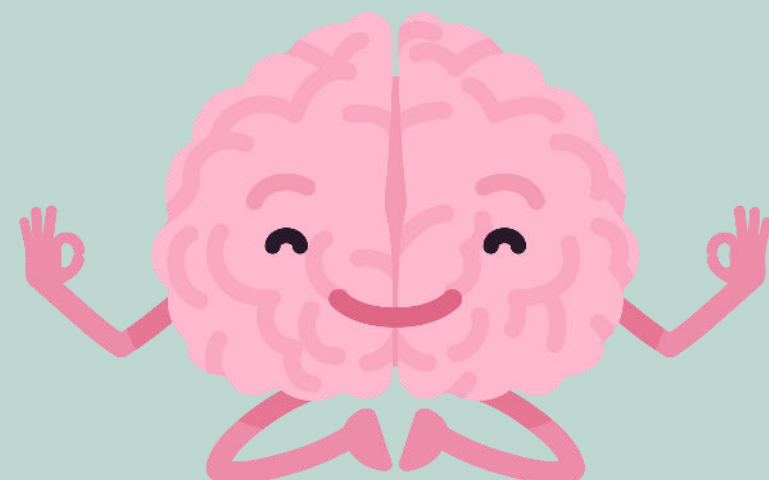
Molt important és que les nostres vies de sortida de toxines estiguin actives i funcionin a la perfecció:

- Anar al lavabo diàriament
- Fer pipí unes 6-8 vegades al dia
- Suar, fent exercici o a la sauna
- Respirar correctament pel nas i netejar via aèria
- La llengua elimina moltes toxines, netejar-la a primera hora



Bàsics per una salut hepàtica

1. Espaiar àpats, descans digestiu nocturn almenys 12-13 hores
2. Sopar d'hora, almenys 2-3 hores abans d'entrar al llit
3. Bona connexió amb els biorritmes, anar a dormir amb son i bon descans
4. Aliments reals, menjar amb calma, mastegar bé
5. Incorporar vegetals crus i amargs
6. Evitar tots els tòxics possibles: perfums, cosmètica química, productes de neteja, beure aigua de qualitat
7. No fumar, no prendre alcohol ni drogues



Proposta DETOX Biocicles

**Seguim amb la pauta
cetogènica i/o
antiinflamatòria**

La KETO Antiinflamatòria - març 2025

Detalls

HIDRATACIÓ	2-2'5l d'aigua mineral o filtrada al dia 3 xupitos d'aigua de mar (ibiza y formentera vidre o quinton) - Dejú - migdia - tarda
DESCANS	Sopar almenys 2-3 hores abans d'anar a dormir i assegurar un dejuni nocturn de 12-13 hores com a mínim. Bioritmes adequats, foscor i llum càlida al vespre
SAUNA I EXERCICI	L'objectiu és suar, exercici d'intensitat suficient per pujar temperatura corporal. Si sauna, uns 20 min de 3 a 5 dies a la setmana
SUC DETOX	Prendre al matí, deixem unes receptes a les següents pàgines
OIL PULLING	En dejú, raspador lingual o raspall de dents, i fer una cullerada d'oli de coco + 2 gotes oli essencial arbre del te, glopejar 5 minuts i escupir
INFUSIONS	Deixem receptes a les següents pàgines
SUPLEMENTACIÓ	Clorella PLUS (El Granero) 3 càpsules/dia entre hores o bé CLOROFILA LÍQUIDA (Alkalinecare) - 1 pipeta (15 gotes) 1 o 2 vegades al dia, amb aigua, entre hores RegenHEPAT (NPro) - 4 càpsules (separar 2h dels àpats) - es poden fer 2 a mitja tarda i 2 sobre les 22h Bisglicinato de Magnesio (Solaray o SuraVitasan) - (0-0-2), uns 20 minuts abans d'anar a dormir

Receptes

SUC KETO HIDRATANT

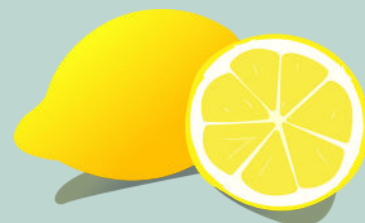
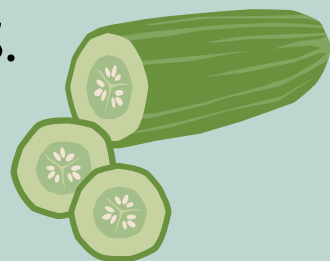
Ingredients:

- 3 cogombres (hidratant i depuratiu)
- 1 branca d'api (ajuda a eliminar toxines)
- Suc de ½ llimona efecte alcalinitzant i digestiu)
- ½ culleradeta de gíngebre fresc ratllat (antiinflamatori i activa el metabolisme)
- 1 pessic de sal rosa de l'Himàlaia (electròlits naturals per l'equilibri mineral)



Beneficis:

- Depuratiu i diürètic.
- Ajuda a eliminar líquids i toxines sense sortir de la cetosi.
- Ric en minerals i antioxidants per equilibrar el cos.



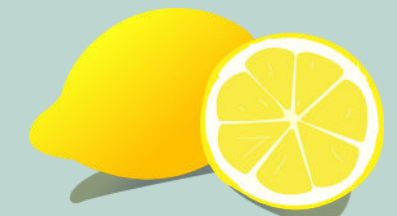
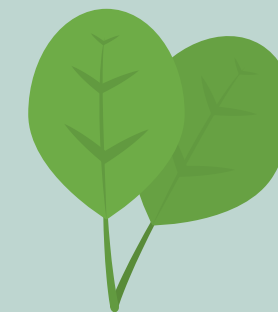
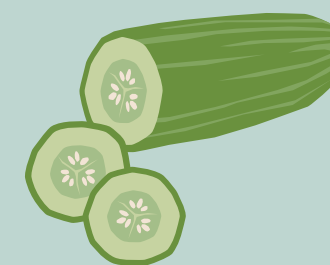
SUC VERD REFRESCANT

Ingredients:

- 2 cogombres (hidratant i detox)
- 1 grapat d'espinacs (riques en clorofil·la)
- ½ alvocat (per afegir cremositat i greixos saludables)
- Suc de ½ llimona (ajuda a eliminar toxines)

Beneficis:

- Hidratant i depuratiu.
- Ric en antioxidants i micronutrients.
- Ajuda a equilibrar els nivells de sucre en sang



Receptes

SUC POTENT ANTIINFLAMATORI

Ingredients:

- Suc de ½ llimona + ½ llima
- 250ml d'aigua filtrada o rica en minerals
- 1 trosset d'arrel de cúrcuma (antiinflamatòria)
- 1 rajolí d'aigua de mar (minerals)
- 1 tros d'arrel de gíngebre (antiinflamatori)

Beneficis:

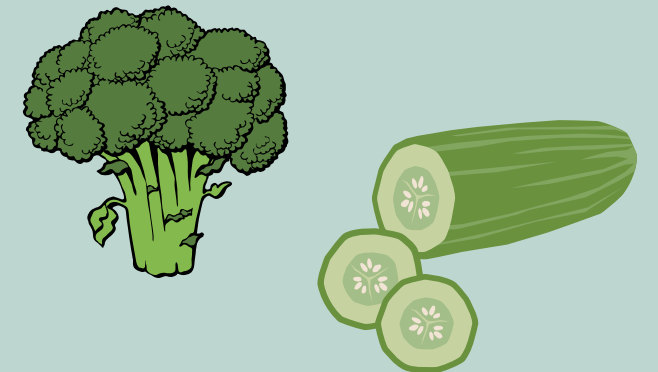
- Potent efecte antioxidant i detox.
- Ajuda a la digestió i al sistema immunitari.
- Ideal per prendre en dejú.



SUC PLE D'ANTIOXIDANTS

Ingredients:

- 1 grapat de col kale o col verda (rica en clorofil·la i nutrients detox)
- 3-4 flors de bròquil cru (ajuda a la salut hepàtica i digestiva)
- El tall del bòquil (conté molt de calci)
- ½ cogombre (hidratant i depuratiu)
- Suc de ½ llimona (ajuda a hidratar-nos)
- Arrel de gíngebre fresc (antiinflamatori i digestiu)



Beneficis:

- Super detoxificant, gràcies a la col i el bròquil.
- Ajuda a equilibrar hormones i donar suport al fetge.
- Ple de fibra, vitamines i antioxidants, sense sortir de la cetosi.

Infusions / Altres

CARD MARIÀ

- Detox hepàtic
- Infusiona 1 cullerada de llavors triturades en aigua calenta durant 10 minuts

DENT DE LLEÓ

- Ajuda a eliminar toxines i afavoreix la funció hepàtica
- 1 culleradeta d'arrel seca en aigua bullint durant 10-15 minuts

CÚRCUMA I GINGEBRE

- Redueix la inflamació i estimula els enzims hepàtics
- Bullir una tassa d'aigua amb mitja culleradeta de cúrcuma i unes rodanxes de gíngebre durant 5 minuts

BOLDÓ

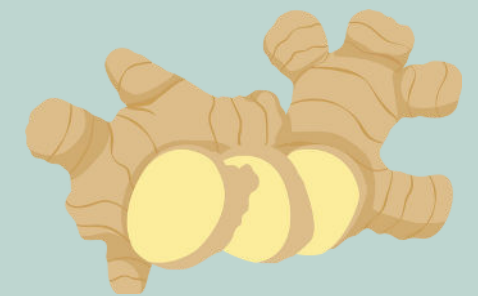
- Millora la digestió i afavoreix la secreció biliar
- Infusiona 1 culleradeta de fulles de boldó durnat 5-10 minuts

CARXOFA

- Ajuda a eliminar greixos i toxines del fetge
- Infusiona 1 culleradeta de fulles seques de carxofa en aigua bullint durant 10 minuts

KOMBUCHA (Munkombucha)

- Alternativa al refresc, ajuda a la fase de glucoronització del fetge (fase 2)



**No cal provar-ho tot a la vegada,
incorpora el que més et ressoni i t'ajudi**

La KETO Antiinflamatòria - març 2025

