

## La boisson la plus efficace de **détoxification** et de perte de poids – Recommandé par le Dr Saracoglu



Renforcez votre immunité et perdez quelques kilos en suivant la nouvelle méthode introduite par le chimiste et microbiologiste turc, le Dr Ibrahim Saracoglu.

La procédure de détoxification, selon le Dr Saracoglu, **dissout les graisses (en particulier autour du foie), diminue l'appétit, et a également un effet diurétique, antivirus et antifongique. Le procédé permet une perte de poids de plusieurs kilos, stimule l'immunité, nettoie le corps, « dissout » les calculs rénaux et biliaires et rend la peau plus juvénile.**

Le médecin recommande cette méthode de détoxification en particulier pour les patients infectés par l'hépatite B et C. La régénération de la peau est seulement un plus durant la procédure.

Mixez bien ou hachez en petits morceaux une demi botte de persil (une dizaine de tiges) et deux gousses d'ail.

Ajoutez une cuillère à soupe de jus de citron et 150 ml d'eau au mélange. Mixez le tout. Cette boisson est consommée avant le petit déjeuner et le dîner pendant 3 jours (la boisson est préparée avant chaque repas).

Après les trois premiers jours, faites la même boisson (eau, persil et jus de citron), mais sans ail. Consommez ce jus 3 jours de suite, aussi avant le petit déjeuner et le dîner.

Pour les trois jours suivants, préparez la recette contenant l'ail, de nouveau.

La procédure dure 9 jours. Faire deux semaines de pause, et répétez le cycle pendant 9 jours.

## 6 condiments qui transforment l'eau ordinaire en élixir



Un verre d'eau ordinaire est la meilleure boisson pour votre organisme. Mais, elle peut être plus bénéfique si vous ajoutez des condiments aux propriétés curatives dedans. De cette façon, vous obtiendrez une boisson saine qui permettra d'améliorer votre digestion et elle va nettoyer tout votre organisme.

Vous pouvez préparer et consommer cette boisson puissante pendant la journée.

### 1. Jus de citron ou de citron vert fraîchement pressé

A la fois le citron et le citron vert sont d'excellentes sources de vitamine C, un antioxydant important qui aide à neutraliser les radicaux libres, mais aussi nettoient le corps et aident à la digestion. Pressez un demi citron ou de citron vert dans l'eau.

### 2. Gingembre

Le gingembre a été utilisé pendant des siècles comme remède pour le traitement des crampes, des nausées, des flatulences et de la mauvaise digestion. Il améliore la circulation sanguine et a des propriétés anti-inflammatoires et des propriétés antivirales. Coupez un morceau de gingembre (de la taille de votre pouce) en petits dés et ajoutez le à l'eau. Après que vous ayez bu l'eau vous mangez aussi le gingembre haché, faites juste attention car il est très aromatique.

### 3. Concombre

Coupez le concombre en petits morceaux et mettez le dans l'eau. L'eau a un goût frais et elle est utile pour expulser les toxines des organes inclus dans le processus de digestion. Après avoir bu l'eau, manger les tranches de concombre parce qu'elles sont bonnes pour votre santé car elles contiennent des antioxydants et des fibres.

### 4. Cannelle

Remède contre les virus qui améliore la mauvaise digestion aussi bien. Elle régule aussi le niveau de sucre dans le sang et est incluse dans le processus de combustion des graisses.

Ajoutez un morceau de cannelle dans un verre d'eau et laissez la reposer jusqu'à ce qu'elle aromatise l'eau. Buvez l'eau au cours de la journée.

## 5. Feuilles de menthe

La menthe est une plante que vous pouvez faire pousser vous-même. Elle peut pousser dans le jardin et à la maison. Vous devriez toujours avoir de la menthe fraîche pour que vous la consommiez, car elle aide avec les douleurs d'estomac, active les glandes salivaires et aide à la digestion des aliments dans l'organisme.

## 6. Clou de girofle

Le clou de girofle aide avec les problèmes dans les organes inclus dans le processus de digestion et combat avec succès les parasites que l'on trouve dans le corps humain. Mettez trois à cinq clous de girofle dans l'eau et laissez encore un fois reposer jusqu'à ce qu'ils libèrent leur saveur dans l'eau. Après que vous ayez bu l'eau vous pouvez manger les clous de girofles mais attention parce qu'ils sont assez épicés.

## Recette du lait d'or: Cette boisson peut changer votre vie!



Le lait d'or est une boisson excellente, délicieuse et incroyablement saine, particulièrement bonne pour les heures de fin de soirée, et les avantages qu'elle procure sont plus qu'incroyables!

L'ingrédient principal de cette recette est le curcuma. Il contient de la curcumine, le polyphénol identifié comme composant actif principal, et qui présente plus de 150 activités potentiellement thérapeutiques, notamment antioxydantes, anti-inflammatoires et des propriétés anticancéreuses.

Avantages supplémentaires pour la santé:

Anti-inflammatoire

Antioxydant

Antiseptique

Analgésique

Renforce le système immunitaire

Aide à maintenir le niveau du cholestérol  
Favorise la santé digestive  
Détoxifie le foie  
Régule le métabolisme et la gestion du poids  
Hypertension artérielle  
Mémoire et la fonction cérébrale  
Divers problèmes de peau  
Troubles neurologiques  
Réduit les triglycérides

L'ajout de poivre noir au curcuma renforce la biodisponibilité de la curcumine par 1000, grâce à la pipérine contenue dans le poivre noir. Eh oui, en mélangeant le curcuma et le poivre noir ensemble, vous augmentez l'absorption du curcuma dans votre corps de 2000%.

#### Etape 1: La pâte de curcuma

##### Ingrédients:

1/4 de tasse de curcuma en poudre  
1/2 cuillère à café de poivre noir moulu  
1/2 tasse d'eau filtrée

##### Préparation:

Faites cuire tous les ingrédients dans une petite casserole à température moyenne. Mélangez bien jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Vous n'aurez pas besoin de beaucoup de temps pour préparer cette pâte, alors restez près de la cuisinière. Après que ce soit fait, laissez ce mélange refroidir et conservez le dans un petit pot au réfrigérateur.

#### Etape 2: Lait d'or

##### Ingrédients:

1 tasse de lait d'amande (ou de lait de coco)  
1 cuillère à café d'huile de coco  
1/4 de cuillère à café ou plus de pâte de curcuma

Miel

##### Préparation:

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole sauf le miel, dans une casserole. Mettez sur feu moyen. Remuez constamment et faites attention de ne pas faire bouillir le mélange. Ajoutez du miel pour apporter une touche sucrée.

## Boisson puissante qui nettoie tout l'organisme



Si vous avez besoin de purifier votre lymphne des graisses, ou besoin d'une régénération complète de l'organisme voici la solution parfaite pour vous.

Cette boisson ne va pas seulement renouveler votre corps, mais elle permettra également de se débarrasser de toutes les toxines accumulées.

Ingrédients nécessaires:

2 litres d'eau  
1 citron ou 2 citrons verts  
1 concombre frais  
10 feuilles de menthe

Préparation:

Lavez le concombre et le citron bénéfique et coupez-les en tranches. Après avoir mélangé ces bienfaits ajoutez les feuilles de menthe. Lorsque les trois ingrédients sont combinés, mettez les dans un bol assez grand pour contenir l'eau que vous allez ajouter. Fermez le bol et stockez le dans le réfrigérateur pour refroidir.

Buvez deux verres de cette boisson tous les jours jusqu'à ce que vous l'ayez fini. La meilleure période de consommation recommandée pour cette boisson est de 15 jours d'affilée. Pour une meilleure efficacité, essayez d'éviter d'entrer des sucres et des mauvaises graisses dans votre système.

## Les fruits qui aident à éliminer les toxines

Les toxines peuvent se retrouver n'importe où. En effet, elles peuvent être aussi bien dans les aliments que nous mangeons tous les jours que dans l'eau, voir même dans les médicaments. Elles peuvent aussi être tout simplement produites par des radiations ou bien même par le stress. En résumé, elles sont vraiment partout !

C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il faut réaliser un bon nettoyage de notre organisme. On

réussira ainsi à éliminer ces toxines qui peuvent s'être accumulées dans le corps. Grâce à cette technique, on peut aussi améliorer notre état de santé général. Il est important de savoir que la nature nous offre les outils nécessaires pour aider notre organisme à se libérer de ces toxines nuisibles !

À continuation, vous pourrez donc voir quels sont les fruits qui peuvent être utiles pour y arriver. En plus, ils sont nombreux et on peut les trouver facilement. Sans oublier que leur goût est vraiment excellent ! Ce sera donc un vrai plaisir que de nettoyer son corps grâce à ces produits naturels.

Les pommes contre les toxines

Les pommes ont la capacité de stimuler aussi bien le foie que les reins. Elles nous protègent aussi efficacement contre les maladies cardiovasculaires, sans oublier que les pommes nous aident également à avoir un bon fonctionnement du système digestif. On évite ainsi de souffrir de constipation ou de diarrhée, par exemple.

Sa teneur élevée en polymères acides et neutres nous aide grandement à nettoyer notre organisme. En effet, ces derniers éliminent les toxines et régulent les taux de cholestérol dans le sang.

L'avocat

L'avocat contient des quantités élevées de graisses mono-insaturées. Ce sont des graisses saines qui aident à réduire le cholestérol. Les avocats contiennent également de la vitamine E, un puissant antioxydant qui peut éliminer les toxines. Sa teneur en potassium a la propriété de nous aider à contrôler la dépression. D'autre part, son contenu en acide folique est important dans la prévention de la fatigue et de l'épuisement.

Les bananes

Les bananes ont des propriétés qui permettent d'obtenir de grands effets au sein de l'organisme. L'un des principaux à citer est le fait qu'elles nous aident à réguler les fonctions de l'intestin : on soulage alors la constipation. La banane permet aussi de contrôler le stress et d'effacer les symptômes causés par une brûlure d'estomac (trop d'acidité).

Le pamplemousse

Le pamplemousse est d'une grande aide pour détoxifier l'organisme. En plus, tout comme les pomélos, il prévient de nombreux problèmes de peau. Cette dernière est alors bien plus saine et jeune ! Il apporte une bonne quantité de vitamine C, indispensable pour fortifier le système immunitaire. De cette façon, on réussit à maintenir éloignés les rhumes et autres infections. D'ailleurs, le pamplemousse est aussi d'une grande aide pour le système digestif et urinaire.

Les oranges

Les oranges contiennent de grandes quantités de phosphore, qui est très important pour nous aider à contrôler le stress et éviter les intoxications provoquées par la consommation de certains aliments ou médicaments. L'acide citrique qu'elles contiennent est dépuratif. Elles sont donc d'une grande aide pour nettoyer le conduit digestif, car on élimine les possibles bactéries qui se trouvent dans le côlon. L'orange est aussi un puissant désinfectant !

L'ananas

L'ananas contient de grandes quantités de bromélaïne, une substance qui est très utile pour la

circulation sanguine. Elle facilite également la digestion. En effet, elle aide à ce que les protéines soient assimilées correctement au cours de ce processus.

#### Les fraises

Elles sont riches en antioxydants et en phyto-nutriments, sans compter leur vitamine C. Leur fibres solubles sont très utiles pour aider à contrôler les taux de sucre dans le sang. En plus, les fraises ont aussi la capacité de faire diminuer le stress ainsi que de réduire les symptômes de la ménopause.

#### La pastèque

La pastèque est un fruit qui a une saveur délicieuse ! Elle est excellente pour la détoxifier le corps. Lorsqu'on réalise un traitement de nettoyage dans le corps, il est très courant de souffrir de déshydratation. La pastèque contient énormément d'eau, et sa teneur en sucre, elle, est vraiment faible. Tout cela la rend très utile pour pouvoir prévenir cette déshydratation. Elle est donc parfaite pour nettoyer correctement l'organisme sans effets secondaires. Elle aide aussi à prévenir certains cancers et réduit le taux de cholestérol.

#### La papaye

La papaye est excellente pour maintenir une bonne digestion. En effet, elle augmente la production de sucs pancréatiques. L'un de ses composants, appelé papaïne, est excellent pour être utilisé comme purgatif / laxatif.

N'oubliez pas que le fait de supprimer les toxines de votre corps vous donnera une meilleure qualité de vie. En effet, c'est l'ensemble de votre organisme qui profitera de ce nettoyage fait d'une manière simple et naturelle, et qui permet d'éviter les effets secondaires d'une accumulation de toxines.

Améliore ta santé