LIMPEZA INTESTINAL: para eliminição de proteobactérias

(Vejam o vídeo que vai junto em anexo, falando da importância da limpeza do intestino).

No Reveillon, a proposta de Detox é opcional. Dentro da nossa programação, haverá possibilidade de ser feita sem produção de diarréia. Ela me foi sugerida pela Dra. Rosely Schuartz (Ginecologia, Obstetrícia, Homeopatia, Antroposofia, Ortomolecular),minha médica a mais de 10 anos.

Tenho realizado várias vezes esta limpeza em mim, e também pessoas em Retiro aqui no Canto da Mata a fazem. Os resultados são sempre surpreendentes! Entre eles: aumenta disposição, proporciona bem estar, sensação de leveza, e o melhor, alguns quilinhos a mais vão embora também.

 Para as pessoas que não quiserem fazer o Detox, haverá alimentação normal.

**Serão 3 dias de:**

 - Zero proteínas

- Frutas e verduras à vontade

- Suco Verde (não coar): mamão, abacaxi, limão, 3 folhas de couve, gengibre

- Abacate, coco.

- É permitido: brócolis, abóbora, couve flor. Tudo no vapor e crocante.

- Salada: acelga, cenoura etc, ... bem completa.

- Agua à vontade.

- Salada: acelga, cenoura, etc, ... bem completa.

**No terceiro dia após duas horas do almoço:**

120ml de leite de magnésia tradicional.