



MINI GHID

DESPRE

Detoxifiere



NATUROPAT- ALEXANDRA GEORGE



CINE SUNT?

Sunt Alexandra, practician naturopat format in Franța. Perimenopauza nu e o prăbușire hormonală, ci o oportunitate de reconectare profundă cu tine însăși. Iar eu sunt aici să te ghidez cu blândețe în acest proces.

Cred într-o abordare holistică, naturală și adaptată fiecărei persoane, nu în rețete universale.

În cadrul consultațiilor mele, combin nutriția, fitoterapia și detoxifierea pentru a susține organismul exact acolo unde are nevoie.

Alexandra George



DETOXIFIAREA, CE ESTE?

1. Ce este detoxifierea în naturopatie?

Detoxifierea este un proces natural prin care organismul elimină toxinele acumulate din mediu, alimentație, stres și stil de viață. În naturopatie, detoxifierea susține organele principale implicate în curățarea corpului, cum ar fi ficatul, colonul, rinichii, pielea, plămânii și sistemul limfatic. Scopul este de a restabili echilibrul și funcționarea optimă a acestor organe pentru o sănătate mai bună pe termen lung.

2. Ce fel de cure de detoxifiere există?

- Detoxifiere cu alimente alcaline: legume, fructe, nuci, cereale integrale, apă și ceaiuri detoxifiante (de ex. ceai de coada calului, frunze de coacăz negru, anghinare).
- Post intermitent sau cură de sucuri: perioade scurte de repaus alimentar cu sucuri naturale pentru a oferi o resetare digestivă.
- Cure cu plante medicinale: utilizarea suplimentelor alimentare pe bază de plante cu rol detoxifiant.
- Alte terapii: hidroterapie (băi calde, băi de șezut), sauna, comprese cu argilă sau ulei de ricin etc. pentru eliminarea toxinelor prin intermediul pielii.

3. La ce ajută detoxifierea?

- Îmbunătățește digestia
- Facilitează funcția ficatului și rinichilor
- Reduce inflamația și balonarea
- Crește energia și claritatea mentală
- Promovează echilibrul hormonal
- Scade aciditatea organismului
- Curăță pielea (reduce acneea, mâncărimea)
- Sprijină sistemul imunitar

4. Când trebuie să facem o detoxifiere?

- La schimbarea anotimpurilor, mai ales primăvara și toamna.
- După perioade cu alimentație nesănătoasă sau exces de alcool sau tutun.
- Dacă suferi de balonare, constipație, probleme de piele, dureri de cap, dureri articulare, dezechilibre hormonale etc.
- În perimenopauză, când corpul are nevoie de ajutor suplimentar pentru a gestiona fluctuațiile hormonale și eliminarea toxinelor.

5. De ce este extrem de importantă detoxifierea în perimenopauză?

Perimenopauza este o perioadă de mari schimbări hormonale în viața femeii, când organismul începe să producă mai puțini estrogeni și progesteron. Aceste modificări afectează întregul metabolism, inclusiv capacitatea corpului de a evacua toxinele eficient.

6. Iată de ce detoxifierea devine esențială în această perioadă:

- Susține ficatul, principalul organ responsabil cu metabolizarea și înlăturarea hormonilor și toxinelor. Un ficat suprasolicitat poate duce la dezechilibre hormonale mai severe și la simptome mai intense (bufeuri, iritabilitate, oboseală).
- Reduce încărcătura toxică, deoarece toxinele se pot stoca în țesuturi și grăsime, amplificând inflamația și perturbând funcționarea hormonală.
- Îmbunătățește digestia și tranzitul intestinal, vitale pentru o evacuare corectă a toxinelor și evitarea balonării sau constipației care sunt des întâlnite în perimenopauză.
- Ajută la menținerea echilibrului sistemului nervos, reducând astfel stresul și anxietatea, care pot fi agravate de un nivel prea ridicat de toxine.
- Crește energia și vitalitatea, sprijinind corpul să se adapteze mai ușor la schimbările hormonale.

În concluzie, detoxifierea în perimenopauză nu este un moft, ci o nevoie fundamentală pentru a-ți ajuta organismul în această etapă a vieții și a diminua simptomele neplăcute.

CURĂ DE DETOXIFIERE

Cură de detoxifiere de 3 zile pentru perimenopauză

Ziua 1, 2 și 3 – Program zilnic:

Dimineața

- La trezire: 1 pahar mare cu apă calduță + un bob de sare (sarea Baciului)
- Ceai din frunze de urzică (1 cană)
- Mic dejun: 1 iaurt grecesc cu semințe de chia și fructe de pădure

Prânz

- Supă cremă de legume (brocoli, dovlecel, morcov) cu o lingură de ulei de măsline extravirgin
- 100 g de pește alb sau piept de pui la grătar
- Salată verde de rucola cu puțin ulei de măsline

Gustare

- 30 g de migdale
- Ceai de armurariu (1 cană)

Seara

- Ceai din frunze de păpădie (1 cană)
- Cina: legume la cuptor sau la aburi (de exemplu: sparanghel, morcov, ardei, fasole verde) cu puțin ulei de măsline sau avocado, presat la rece

Ritualuri și obiceiuri

- Plimbare zilnică de 20–30 de minute în natură sau exerciții blânde (stretching, yoga)
- 10 minute de respirație conștientă sau meditație pentru reducerea stresului
- Baie caldă cu sare Epsom seara

Ce să eviți pe perioada celor 3 zile

- Alcool, tutun, băuturi cu cofeină (cafea, ceai negru, ceai verde), ciocolată, zahăr rafinat, alimente procesate, dulciuri, grăsimi trans, prăjeli
- Suprasolicitare fizică și mentală

PROGRAMEAZĂ-TE

Dorești sprijin personalizat?

Ofer consultații online prin Zoom — unde ne uităm împreună la simptome, analize și stilul tău de viață.

 Pentru programare: accesează linkul din bio de pe instagram sau intră pe www.naturopat.ro/programari

 Întrebări? Scrie-mi direct pe instagram sau la adresa de e-mail: naturopat.alexandra@gmail.com



naturopat.alexandra@gmail.com

www.naturopat.ro

[@naturopat.alexandra](https://www.instagram.com/naturopat.alexandra)