NATURAL DETOX

programma invernale di 3 giorni

a cura di Iside Cornacchia



Ciao!🌸
Sono Iside e grazie per aver richiesto questo **breve percorso detox di 3 giorni.**

Se questo PDF è arrivato fino a te, probabilmente una parte di te ha sentito il bisogno di **rallentare**, **alleggerirsi**, **fare spazio**… e tornare ad **ascoltare il proprio corpo**.

Da anni accompagno le persone in **percorsi di depurazione naturale**, perché credo profondamente che **il nostro organismo sappia già come ritrovare equilibrio e benessere**: a volte ha solo bisogno delle giuste condizioni per farlo.
Un'**alimentazione semplice**, **naturale** e **consapevole** è uno degli **strumenti più potenti** che abbiamo per sostenere questo processo.

Questo mini detox di 3 giorni nasce proprio con questo **intento**: farti **sperimentare** in modo dolce e accessibile i benefici di una **breve depurazione**, aiutandoti a sentire fin da subito più **leggerezza, chiarezza mentale ed energia.**



È **importante** però che tu sappia una cosa: **il detox è un processo**, non una bacchetta magica.
Tre giorni possono dare segnali immediati e preziosi, ma una **depurazione più profonda richiede tempo**, ascolto e continuità.

Per questo, oltre a questo mini percorso, ho creato anche **programmi Natural Detox più strutturati** - di 7, 14 e 21 giorni - pensati per chi sente il desiderio di andare più a fondo, ritrovare l'equilibrio psico-fisico e prendersi cura di sé in modo completo.
In questi percorsi **accompagno le persone passo dopo passo**, con presenza, ascolto e strumenti pratici, adattati alle esigenze di ognuno.

Ora però sei qui.
E questi tre giorni sono un **regalo** che stai facendo a te stessa/o.

Prendili con curiosità, **senza aspettative** rigide, lasciando che il corpo ti parli. Io sono felice di accompagnarti in questo primo passo.

Se senti il desiderio di seguirmi più da vicino, ti invito ad entrare nella mia **community**.

È un luogo di scambio e condivisione. All'interno condivido **riflessioni**, **esperienze**, **contenuti gratuiti**, **pratiche**, **ispirazioni**… ma anche le date degli **eventi**, i **percorsi** che propongo e le **iniziative** che nascono lungo il cammino.

È uno spazio vivo, fatto di persone che, come te, sentono il richiamo a prendersi cura di sé in modo naturale, consapevole e profondo.

Se ti va di esserci sei la **benvenuta/o** 🤍

Entra nella **community** 👇
Spazio Alchemico WhatsApp
Spazio Alchemico Telegram



PRIMA DI INIZIARE

Per **beneficiare al massimo** di questo mini programma di depurazione ho **alcuni consigli** da darti.

✨Per inquinare il meno possibile il tuo corpo scegli un'**alimentazione biologica**.

✨Ti raccomando di bere almeno **2 litri di acqua** al giorno, naturale, pura, di preferenza non durante i pasti. Questo ti consentirà di idratare bene il corpo e di aiutarlo nella depurazione.

✨Cerca di **attenerti al menu** senza aggiungere altri alimenti. Non preoccuparti se non mangi proteine per tre giorni perché è stato studiato apposta per favorire il processo di depurazione dell'organismo.

✨I **cereali** come il riso o la quinoa vanno **cotti in acqua (metodo pilaf)**. Mettete 1 parte di cereale e 2 parti d'acqua e cuocete a fuoco medio basso coprendo con un coperchio per il tempo necessario affinché si asciughi l'acqua.

✨Le verdure vanno **cotte al vapore**.

✨Usa solo **olio di oliva extravergine**.

✨Cerca di **non mangiare fuori pasto**, questo permetterà al sistema digestivo di fare pause più lunghe e favorirà il processo di depurazione. Se non dovessi riuscire e sentissi la necessità di **fare uno spuntino**, puoi mangiare una mela o una pera cotta, lontana dai pasti, oppure bevi una spremuta d'arancia o un estratto.

✨Se vuoi osservare la **capacità di risposta** del tuo organismo puoi pesarti al mattino appena ti svegli prima di iniziare il programma e durante i 3 giorni.

GIORNO 1

COLAZIONE

Crema di avena e mela
con latte di mandorla senza zucchero
(Taglia una mela a pezzettini e falla cuocere in un pentolino con un po' d'acqua e un chiodo di garofano finché diventa morbida. Aggiungi due o tre cucchiai di fiocchi di avena, un cucchiaino di cannella e un cucchiaino di semi di lino macinati, poi versa una tazza di latte di mandorla e mescola. Lascia riposare per circa dieci minuti, in modo che l'avena si idrati. Puoi consumarla così oppure scaldarla leggermente e mangiarla calda. Se vuoi dolcificare, aggiungi un cucchiaino di miele.)

PRANZO

Riso integrale basmati con broccolo, cavolo nero e scorza di limone
(Cuoci il riso integrale con il metodo pilaf seguendo la ricetta indicata. Nel frattempo cuoci al vapore il broccolo verde e qualche foglia di cavolo nero, lasciandoli leggermente croccanti. Una volta pronti, taglia le verdure a pezzettini e uniscile al riso. Condisci con olio extravergine di oliva a crudo e completa con una leggera grattugiata di scorza di limone.)

CENA

Vellutata di porro e zucca
(Taglia il porro a rondelle e la zucca a pezzetti, cuoci con poca acqua finché sono morbidi, poi frulla tutto fino a ottenere una crema. Condisci con olio extravergine di oliva a crudo e aggiungi un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato.)

DOPO I PASTI

Consiglio un **infuso di zenzero e rosmarino fresco**

GIORNO 2

COLAZIONE

Bowl di frutta di stagione + patata dolce e avocado
(Inizia mangiando uno o due tipi di frutta di stagione, come mela, pera, cachi o kiwi. Successivamente consuma la patata bollita insieme all'avocado e condisci con olio extravergine di oliva, sale integrale, succo di limone e un pizzico di pepe facoltativo.)

PRANZO

Quinoa con carota e barbabietola rossa alla curcuma
(Grattugia la carota e la barbabietola rossa e saltale leggermente in padella con un po' di olio extravergine di oliva, un cucchiaino di curcuma in polvere, pepe e rosmarino. A parte cuoci la quinoa con il metodo pilaf, poi uniscila alle verdure e mescola. Completa con olio extravergine di oliva a crudo e un pizzico di pepe.)

CENA

Vellutata di finocchio
(Taglia mezza patata a pezzetti e il finocchio, cuoci tutto con poca acqua e sale quanto basta finché sono morbidi. Frulla il tutto aggiungendo basilico fresco o disidratato, in alternativa timo, e completa con olio extravergine di oliva a crudo.)

DOPO I PASTI

Consiglio un **infuso di zenzero e rosmarino fresco**

GIORNO 3

COLAZIONE

Frullato di avena e banana

(Metti in un frullatore due cucchiai di fiocchi di avena fini, una tazza di latte di mandorla senza zucchero, una banana matura tagliata a pezzetti, un cucchiaino di cannella, una manciata di uvetta, un cucchiaino di curcuma in polvere e un cucchiaino di semi di lino. Frulla tutto e bevi.)

PRANZO

Riso integrale basmati con mix di erbe + avocado

(Prepara un mix di erbe come cavolo nero, spinacio, cicoria, bietola e radicchio rosso, usando quelle che trovi. Taglia le foglie a pezzettini e saltale in padella con un goccino di olio extravergine di oliva. A parte cuoci il riso integrale con il metodo pilaf, poi condiscilo con le verdure. Accompagna il piatto con un avocado condito con olio extravergine di oliva, sale integrale e succo di limone.)

CENA

Vellutata di cavolfiore con noce moscata

(Taglia il cavolfiore a ciuffetti, cuocilo con poca acqua e sale integrale finché è morbido, poi frulla tutto. Aggiungi un pizzico di noce moscata, olio extravergine di oliva a crudo ed erbe aromatiche a scelta.)

DOPO I PASTI

Consiglio un **infuso di zenzero e rosmarino fresco**

RICETTE

LATTE DI MANDORLA FATTO IN CASA

Ingredienti: 50 gr di mandorle al naturale, 200 ml di acqua.

Preparazione: mettete le mandorle in ammollo almeno per 12 ore, prima di usarle scolatele. Scaldate l'acqua ad una temperatura di 40° C circa (misurare la temperatura con un dito, non deve scottare). Frullate mandorle e acqua per qualche minuto, poi filtrate il liquido ottenuto con una garza o un passino. Se preferite una bevanda più corposa diminuite la quantità d'acqua.

INFUSO DI ZENZERO E ROSMARINO

Ingredienti: qualche rotella di zenzero fresco, un rametto di rosmarino fresco.

Preparazione: mettete acqua e zenzero in un pentolino e fate bollire per qualche minuto. Poi spegnete il fuoco, aggiungete il rosmarino e coprite con un coperchio lasciando le piante in infusione per 10 minuti. Poi filtrate e bevete. Potete preparare la quantità che vi serve per un giorno e conservarla in frigo, scaldandola quando serve.

L'AUTRICE



Sono Iside Cornacchia e da oltre vent'anni accompagno donne e uomini in percorsi di benessere e profonda riconnessione con se stessi.

La mia missione è semplice ma potente: aiutarti a ritrovare equilibrio, energia e vitalità partendo da ciò che nutre il tuo corpo ogni giorno e, soprattutto, da come impari ad ascoltarti dentro.

Come Naturopata e Kinesiologa, credo che il cibo non sia solo nutrimento fisico, ma anche un linguaggio attraverso cui il corpo comunica. Per questo creo piani alimentari personalizzati e percorsi detox pensati per sostenere davvero la persona, rispettando i suoi tempi, i suoi bisogni e la sua unicità.
Un'alimentazione naturale, viva e consapevole può aiutare ad alleggerire il carico tossico, ridurre molti disagi moderni e creare spazio per una vita più presente e allineata.

Ma il vero cambiamento avviene quando, insieme al cibo, porti attenzione a ciò che accade dentro di te: attraverso il sentire, l'auto-osservazione e l'ascolto delle sensazioni del corpo. È lì che inizia la trasformazione.

Negli anni ho creato e guidato percorsi detox e programmi alimentari sia in Brasile che in Europa, accompagnando persone che sentivano il bisogno di rallentare, depurarsi e tornare in contatto con la propria essenza più autentica.



Per **informazioni** sui programmi Natural Detox:

www.isidenaturopata.com

Whatsapp +39 3486826360

Instagram @iside_naturopata

I contenuti di questo manuale hanno esclusivamente scopo di ricerca e informazione.

Le informazioni qui presenti non costituiscono diagnosi, prescrizioni e/o consigli medici di nessun genere. Chiunque abbia bisogno di assistenza di tipo medica, paramedica o psicologica è pregato di rivolgersi alle figure professionali competenti. Chiunque utilizzi le informazioni contenute in questo manuale, lo fa per propria scelta e ne è responsabile.

Questo manuale è di proprietà dell'autore
ed è protetto da copyright.
Ogni diritto è strettamente riservato.