

Comunidade 10 dias Detox

Embalagens para o DETOX

Dia 1-10 Contêineres

- Frasco de conserva de 1 litro para água sal amargo (sulfato de magnésio) com limão (também para água com limão e água)
- Frasco de conserva de 250 ml para caldo de cebola / alho
- Frasco de conserva de 250 ml para enema
- Frasco de conserva de 250 ml para bebida nutricional
- 250 ml para chá de gengibre/cúrcuma
- Frasco de conserva de 750 ml para 3 sucos de cenoura/verdes
- Frasco de conserva de 500 ml para bebida de alho/limão
- Saco plástico de armazenamento para pó de carvão de 230 ml para bebida
- Recipiente de vidro de 120 ml para pedaços de aloe vera

Dia 3 e depois

- Adicionar para o almoço: recipiente de vidro redondo de 6 "(transversal) para parte do almoço e recipiente de vidro redondo de 5" (transversal) para salada (pode ser adquirido no Walmart)
- Molho para salada em frasco pequeno

Dia 4 e depois

- Para o café da manhã: recipiente de vidro redondo de 6 "(transversalmente) para tigela de cereais (cereais, leite, frutas)
- Para manteiga: frasco de vidro de 120 ml por 10 dias (o programa todo)

Dia 5 e 6

- Frasco de conserva de 500 ml para detox do fígado × 2 dias

Notas:

- Uma folha de aloe vera por pessoa e fornecer pedaços cortados e encharcados para cada dia. Coloque em um balde grande de água com 10 folhas, trocando essa água todos os dias. (corte em três pedaços para comer 15 minutos antes de cada refeição)
- Recipientes para Detox - guarde seus recipientes e continue utilizando-os
- Obtenha uma lata de plástico quadrada com tampa para colocar todos os alimentos desintoxicantes de todas as pessoas

- Saquinhos para guardar pão
- 3 sacos pequenos para casca de laranja, açafrão em pó e semente de linhaça moída

Refeições

- 3 pães - trigo sarraceno, tapioca, pão de leguminosa com lentilha vermelha
- Parfait no final

Se você morar nos EUA.. aqui estão todas as opções para compra

https://www.walmart.com/ip/Ball-Glass-Mason-Jars-with-Lids-Bands-Wide-Mouth-Clear-16-oz-12-Count/16213254?athbdg=null%26athbdg%3DL1200_L1200



Ozark Trail - 24 can - at walmart website - U\$ 9.00



Enema bag - amazon is the best price

https://www.amazon.com/Enema-Controllable-Clamp-Cleansing-Enemas/dp/B08T5P6GY8/ref=asc_df_B08T5P6GY8/?tag=hyprod-20&linkCode=df0&hvadid=507467652717&hvpos=&hvnetw=g&hvrand=10163395952703112195&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmid=&hvllocint=&hvllocphy=9026819&hvtargid=pla-1240792314855&psc=1&mcid=311488dcd4f39b0a434df62f0ac0161&qclid=Cj0KCCQjwiYOxBhC5ARIsAlvdH52LIFRMooelm0P4Dsw7qrZ7eHRi4IqZo3UsJ6uW5zi3n4brG-xQDjQaAuu5EALw_wcB



Ziplock bags for orange peel, turmeric powder and ground flaxseed- walmart is the best price - U\$2.30

https://www.walmart.com/ip/Great-Value-Fresh-Seal-Zipper-Square-Snack-Bags-100-Count/55126599?wmlspartner=wlp&selectedSellerId=0&w13=4503&adid=222222227755126599_117755028669_12420145346&wmlspartner=wmlt&w10=&w1=g&w2=c&w3=501107745824&w4=pla-306310554666&w5=9026819&w6=&w7=&w8=&w9=pla&w10=8175035&w11=local&w12=55126599&w13=4503&veh=sem_LIA&gclsrc=aw.ds&adid=222222223755126599_117755028669_12420145346&w10=&w1=g&w2=c&w3=501107745824&w4=pla-306310554666&w5=9026819&w6=&w7=&w8=&w9=pla&w10=8175035&w11=local&w12=55126599&veh=sem&gad_source=1&qclid=Cj0KCCQjwiYOxBhC5ARIsAlvdH50HsJVOERKnCeLu3Ck930GkoOOXLggYY7J7adNAy-quQuW2lT8P4qYaAuOZEALw_wcB



Glass container- for salad U\$8.00

https://www.walmart.com/ip/Anchor-Hocking-Glass-Food-Storage-Containers-with-Lids-3-Cup-Rectangular-Set-of-2/784258874?athbdg=null%26athbdg%3DL1600_L1600&from=/search



Glass container with division - for beans / starch U\$ 11.00

https://www.walmart.com/ip/Pyrex-Meal-Prep-Glass-Storage-Container-4-cup/631577069?athbdg=null%26athbdg%3DL1103_L1103&from=/search

