



**NOVA EDIÇÃO**  
REVISADA E AMPLIADA

**CONCEIÇÃO TRUCOM**

# Alimentação desintoxicante

PARA ATIVAR O  
SISTEMA IMUNOLÓGICO

EDITORA  
**ALAÚDE**

# Resumo de Alimentação Desintoxicante. Para Ativar o Sistema Imunológico

Desintoxicar é deixar sair as toxinas, desenvenenar, limpar. Isso não se refere apenas a eliminar do organismo substâncias nocivas, como o excesso de aditivos dos alimentos industrializados, agrotóxicos, resíduos de medicamentos, de fumo, álcool, café, etc.

Todos os dias, as tensões, estresse e emoções conturbadas da sociedade moderna e acelerada também poluem nosso corpo e mente, agravando a intoxicação geral e bloqueando os mecanismos naturais de eliminação de impurezas.

Agredidos e com o sistema imunológico sobrecarregado, sentimo-nos esgotados, vulneráveis, irritados e ansiosos. Por isso, desintoxicar-se deve ser um hábito diário, e os alimentos desintoxicantes são os melhores parceiros de um organismo saudável, do equilíbrio emocional e do vigor mental.

Este livro, muito mais que um guia de informações e receitas desintoxicantes, que apresenta um novo conceito alimentar, é uma poderosa ferramenta para a transformação e aquisição de novos hábitos, que levarão seu corpo a um estado de plena saúde e vitalidade, base fundamental para alcançar uma vida melhor.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)