Natürliche Entgiftungsdiäten für langfristige Gesundheit

Bei so vielen Chemikalien in allem, was wir essen, ist es ziemlich schwierig, den ganzen Müll aus unseren Systemen herauszuhalten und nur das Gesundheitsmaterial zu essen. Die gute Nachricht ist, dass es auch nach dem Verzehr ungesunder Lebensmittel möglich ist, sie loszuwerden, obwohl viele Giftstoffe eine Weile in unserem Körper verbleiben. Für eine klarere Haut, mehr Energie und eine bessere Gesundheit werden Entgiftungsdiäten insgesamt immer beliebter. Die Idee ist, dass diese Diäten das System spezifisch spülen, die Leber, die Nieren und den Dickdarm von Toxinen, die durch eine normale Diät aufgenommen werden. Die meisten Entgiftungsdiäten dauern in der Regel zwischen …

Bei so vielen Chemikalien in allem, was wir essen, ist es ziemlich schwierig, den ganzen Müll aus unseren Systemen herauszuhalten und nur das Gesundheitsmaterial zu essen. Die gute Nachricht ist, dass es auch nach dem Verzehr ungesunder Lebensmittel möglich ist, sie loszuwerden, obwohl viele Giftstoffe eine Weile in unserem Körper verbleiben. Für eine

klarere Haut, mehr Energie und eine bessere Gesundheit werden Entgiftungsdiäten insgesamt immer beliebter. Die Idee ist, dass diese Diäten das System spezifisch spülen, die Leber, die Nieren und den Dickdarm von Toxinen, die durch eine normale Diät aufgenommen werden. Die meisten Entgiftungsdiäten dauern in der Regel zwischen einer Woche und einem Monat. Um die Gesundheit insgesamt zu verbessern, können diese Diäten jedem einen guten Ratschlag für den Lebensstil geben, auch denen, die sich nicht zu einer vollständigen Entgiftungsdiät verpflichten. In Anbetracht der Anzahl der Chemikalien in Fast Food, Junk Food und sogar Lebensmitteln und Getränken, die gesund erscheinen können, wie z. B. Milch, sollten Toxine von Zeit zu Zeit methodisch aus dem Körper gespült werden.

Der einfache, aber effektivste Weg zur Entgiftung besteht darin, viel Wasser zu trinken. Wasser spült und reinigt den Körper von jeglichem Müll darin. Ein guter Weg, um die richtige Flüssigkeitszufuhr zu testen, besteht darin, die Farbe Ihres Urins zu notieren. Klarer Urin bedeutet richtige Flüssigkeitszufuhr, aber mehr gelber Urin bedeutet, dass Sie mehr Wasser trinken sollten. Ein guter Weg, um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu gewährleisten, besteht darin, eine Wasserflasche bei sich zu tragen und daraus zu trinken, wenn Sie durstig sind, anstatt sich für ungesunde Getränke zu entscheiden. Sogar Getränke, die natürlich erscheinen, wie Apfelsaft, können Konservierungsstoffe und künstlichen Zucker enthalten. Daher ist es am besten, wenn Sie sich während der Entgiftung an Wasser halten. Das Trinken von Tee, insbesondere von grünem Tee, hat auch viele Vorteile für die Entgiftung.

Als nächstes kommt der Verzehr von Obst, Gemüse und natürlichem Getreide. Diese Nährstoffe werden vom Körper leicht verarbeitet und die meisten Entgiftungsdiäten beinhalten einen hohen Verbrauch dieser Produkte. Rotes Fleisch, Milchprodukte und fettige Lebensmittel sollten während der Entgiftungsphase vermieden werden. Für Protein während der Diät können Fisch, Huhn und Nüsse konsumiert werden. Grünes Gemüse, Linsen und brauner Reis sind ebenfalls gute Optionen.

Vor allem Rauchen, Drogen und Alkoholkonsum sollten während der Entgiftung vermieden werden, da diese Dinge als Toxine gelten sollten.

Obwohl die Ernährung selbst der Schlüssel ist, ist Bewegung auch ein sehr wichtiger Bestandteil eines Entgiftungsprogramms. Während des Trainings schwitzt der Körper bestimmte Giftstoffe aus, die er sonst möglicherweise nicht ausstößt. Die erhöhte Körpertemperatur während des Trainings hilft auch, den Körper zu reinigen. Dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde lang zu trainieren, reicht aus, um den Körper zu reinigen, aber mehr Bewegung ist immer gut. Die Übung selbst muss nicht anstrengend sein; Alles, was die Herzfrequenz und die Körpertemperatur erhöht, erledigt den Job.

Es gibt auch mehrere Optionen mit höherem Budget für die Entgiftung, wie Entgiftungsgetränke und „innere Körperreiniger“, aber die obigen Tipps funktionieren genauso gut, wenn nicht sogar besser. Die Idee der Diät ist einfach, zusätzliche Toxine fernzuhalten, während der Körper von allem gespült wird, was bereits schädlich ist. Wenn Entgiftungsdiäten regelmäßig durchgeführt werden, hat der Dieter mehr Energie, langfristige gesundheitliche Vorteile und eine klarere Haut.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki