

Jak oczyścić organizm? Zdrowe sposoby na usunięcie toksyn z organizmu



Wbrew pozorom głodówki, posty i popularne detoksy sokowe nie są najlepszym sposobem na oczyszczenie organizmu – trwające dłużej niż kilka dni, mogą doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Jak oczyścić organizm z toksyn, aby nasze zdrowie na tym nie ucierpiało? Poznaj nasze sprawdzone porady.

Spis treści [Ukryj]

- 1 Jak oczyścić organizm – zdrowo i skutecznie?
- 2 Toksyny w organizmie – objawy
- 3 Z jakich produktów zrezygnować, by ułatwić odtruwanie organizmu?
- 4 Jak usunąć toksyny z organizmu? Zdrowa dieta to podstawa
- 5 Czym oczyścić organizm z toksyn? Jakie produkty wspomagają detoks?
- 6 Odtruwanie organizmu z toksyn za pomocą diety – efekty

Jak oczyścić organizm – zdrowo i skutecznie?

Najlepszą kuracją oczyszczającą dla Twojego organizmu jest zbilansowana dieta bogata w warzywa i owoce, duża ilość płynów oraz regularna aktywność fizyczna. Dzięki temu proces oczyszczania przebiega w sposób zdrowy i bezpieczny. Nie warto się kusić na głodówki i różnego rodzaju posty, ponieważ nie dostarczają one odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych, przez co osłabiają organizm i mogą doprowadzić do niedoborów pokarmowych (zwłaszcza gdy trwają przez dłuższy czas). Zdrowa dieta o optymalnej kaloryczności dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych substancji, takich jak białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne, co zapobiega osłabieniu, niedoborom i rozregulowaniu metabolizmu. Szybko zauważysz korzystny wpływ zdrowej **diety na pracę wątroby**, nerek i całego układu pokarmowego.

Połączenie diety oczyszczającej z aktywnością fizyczną jest bardzo ważne. Podczas wysiłku odbywa się wzmożone usuwanie toksyn wraz z potem. Aktywność fizyczna pobudza przemianę materii i poprawia ukrwienie skóry. Dodatkowo warto korzystać z sauny, masażu całego ciała oraz ciepłych kąpiele.

Toksyny w organizmie – objawy

Najczęstsze sygnały, które świadczą o tym, że nasz organizm może być zanieczyszczony toksynami:

- częste uczucie zmęczenia,
- drażliwość,
- bóle głowy,
- nieswieży oddech,
- problemy z wypróżnianiem się,
- gazy,
- wzdęcia,
- zaparcia,
- problemy z włosami, skórą i paznokciami.

Z jakich produktów zrezygnować, by ułatwić odtruwanie organizmu?

Na czas oczyszczania organizmu, a najlepiej na stałe, powinniśmy zrezygnować z:

- żywności wysokoprzetworzonej,
- produktów z białej mąki,
- cukru i słodczy,
- słodzonych napojów,
- napojów zawierających kofeinę (napoje typu cola, energetyki, czarna herbata),
- nadmiernej ilości soli,
- alkoholu.

Jak usunąć toksyny z organizmu? Zdrowa dieta to podstawa

Aby wspomóc usuwanie toksyn z organizmu, powinniśmy przede wszystkim zadbać o **zdrową dietę**, bogatą w błonnik pokarmowy. Zapewnimy to sobie, zwiększając spożycie warzyw – zawierają one głównie błonnik rozpuszczalny, który ma zdolność wiązania toksyn znajdujących się w przewodzie pokarmowym. Błonnik pod wpływem wody żeluje i zwiększa swoją objętość, co przyczynia się do uregulowania perystaltyki jelit, usprawnienia przesuwania treści pokarmowej oraz do większego uczucia sytości po posiłku. Znaczne ilości błonnika nierozpuszczalnego znajdują się w produktach pełnoziarnistych. Bogate źródła błonnika to również: babka płesznik, migdały (ze skórką), świeże i suszone owoce. Aby błonnik odegrał swoją rolę i skutecznie usunął zanieczyszczenia organizmu, konieczne jest spożywanie odpowiedniej ilości wody – 2-2,5 litra dziennie.

Warto też stosować w kuchni zioła i przyprawy, które wspomagają pracę wątroby i nerek, usprawniają trawienie i tym samym ułatwiają usuwanie toksyn z organizmu, m.in. pieprz, czosnek, kurkuma, pietruszka, koperek, majeranek, cząber, tymianek, rozmaryn, mięta i wiele innych.

Czym oczyścić organizm z toksyn? Jakie produkty wspomagają detoks?

Jeśli szukasz skutecznego sposobu na to, jak oczyścić organizm z toksyn, to oprócz stosowania zdrowej, zbilansowanej diety, powinieneś wprowadzić do jadłospisu kilka produktów o właściwościach detoksykacyjnych, na przykład:

- Sok z cytryny

Szklanka ciepłej wody z sokiem z cytryny wypita rano, przed pierwszym posiłkiem, wspomaga nie tylko pracę wątroby, ale też nerek (zmniejsza ryzyko powstawania kamieni nerkowych). Taki napój dostarcza dodatkowo sporą dawkę witaminy C i wzmacnia odporność.

- Kiszonki

Warto wprowadzić do diety kiszone warzywa, które wzbogacają florę bakteryjną w pożyteczne bakterie, poprawiają trawienie, zapobiegają zaparciom. W celu oczyszczenia jelita grubego z zalegających złożeń warto przeprowadzić kilkudniową kurację sokiem z kiszonej kapusty. Należy pić ½ szklanki soku trzy razy dziennie. Ostatnią porcję wypij 2 godziny przed snem. Podobną kurację możesz przeprowadzić, pijąc zakwas z buraka.

- Siemię lniane

Wspomaga pracę jelit i ułatwia usuwanie toksyn, a także działa antybakteryjnie. Siemię lniane można przyjmować na dwa sposoby – gotując "kissiel" z całych lub zmielonych ziaren albo zalewając zmielone nasiona ciepłą wodą na kilka godzin. Drugi sposób jest korzystniejszy dla zdrowia, ponieważ pozwala na skorzystanie ze wszystkich zalet siemienia lnianego. Można też dodawać zmielony len do potraw, np. do zupy albo do koktajlu. Siemię jest doskonale dla osób z wrażliwym układem pokarmowym, polecane jest m.in. w **diecie dla chorych na zespół jelita drażliwego**.

- Ziemia okrzemkowa

Zwana również diatomitem składa się z krzemu, wapnia, sodu, magnezu, żelaza i innych mikroelementów, które wspomagają oczyszczanie organizmu. Cząsteczki ziemi okrzemkowej delikatnie drażnią jelita i dzięki temu usuwają toksyny oraz drobnoustroje z przewodu pokarmowego. Ziemia okrzemkowa absorbuje m.in. metale ciężkie i pozostałości leków. Ponadto świetnie usprawnia metabolizm i wspomaga odchudzanie. Kuracja ziemią okrzemkową polega na przyjmowaniu jej w niewielkich dawkach – od pół do trzech łyżeczek dziennie. Jeśli przyjmujesz jakieś leki, skonsultuj się najpierw ze swoim lekarzem.

- Zioła

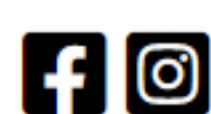
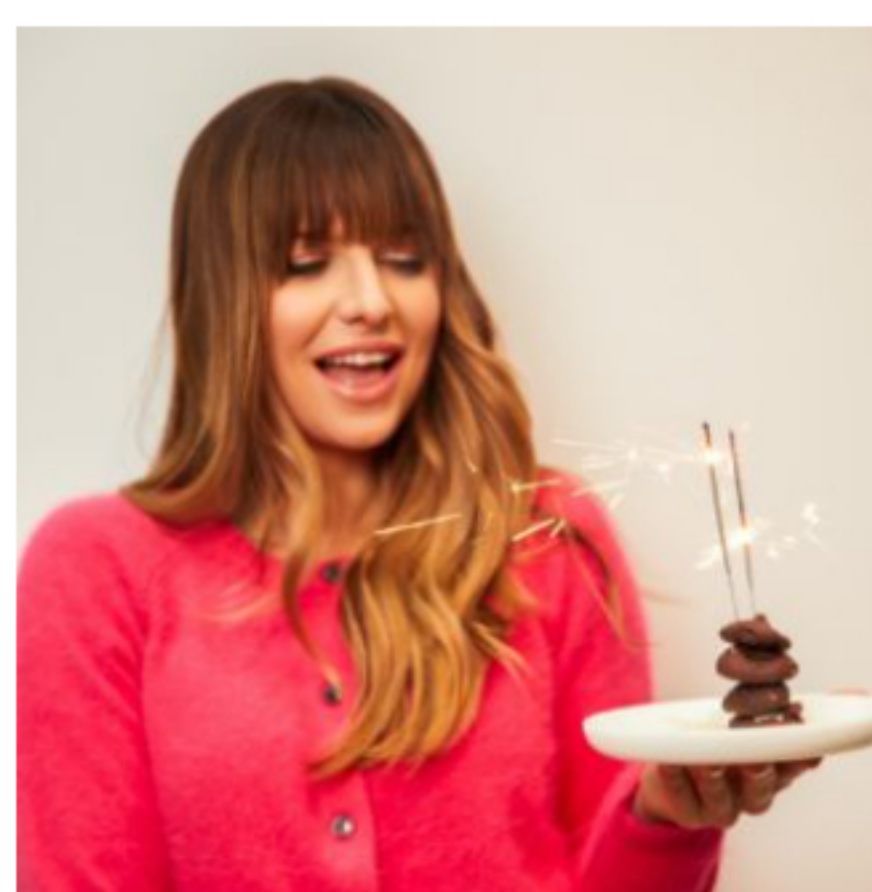
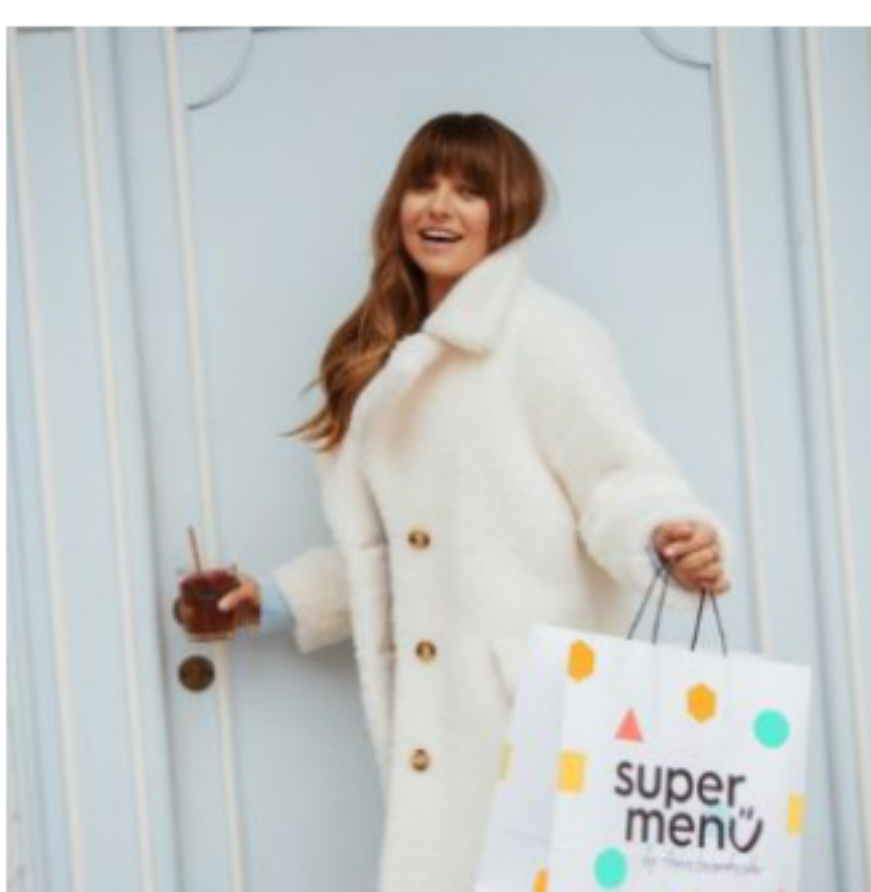
Napar z liści pokrzywy ma właściwości diuretyczne, dzięki czemu przyspiesza usuwanie toksyn z moczem. Nasiona ostropestu plamistego zawierają sylimarynę, która przyczynia się do regeneracji komórek wątroby. Oczyszczanie organizmu wspomagają również: mięta, karczoch, czystek, przetacznik leśny, rumianek, melisa, koper włoski.

Odtruwanie organizmu z toksyn za pomocą diety – efekty

Przestrzeganie zasad prawidłowego żywienia na co dzień, stosowanie ziół oraz innych naturalnych produktów wspomagających oczyszczanie organizmu, a także regularna aktywność fizyczna, przyczyniają się między innymi do:

- poprawy samopoczucia,
- zmniejszenia dolegliwości trawiennych, takich jak wzdęcia czy zaparcia,
- wzmocnienia odporności,
- ułatwienia utrzymania prawidłowej masy ciała,
- poprawy kondycji skóry, włosów i paznokci.

Wiesz już, jak usunąć toksyny z organizmu oraz jakie daje to efekty. Pamiętaj, aby zachować regularność w działaniu, a wszelkie nieprawidłowości konsultować z lekarzem. Tylko w ten sposób bezpiecznie i zdrowo oczyścisz swój organizm.



OFERTA

Diety
Cennik
Dobierz dietę
Zestaw próbny
Lista alergenów

DLACZEGO SUPER?

Filozofia żywienia
Brand story
Blog
Eko
Aktualności

DLA KLIENTA

COVID-19
Program Lojalnościowy
Gdzie dowozimy?
FAQ
Regulamin
Polityka prywatności
Kontakt

KONTAKT

Biuro obsługi Klienta tel. 669 669 955
Dane spółki
EAT by ANN sp. z o.o. sp. komandytowa
04 – 128 Warszawa
ul. Omulewska 27
NIP 113-301-23-10

DOSTARCZAMY DO MIAST

Białystok | Bydgoszcz | Garwolin | Gdańsk | Gdynia | Gilwice | Katowice | Kielce | Kraków | Legonowo | Łódź | Łomianki | Lublin | Olsztyn | Otwock | Piaseczno | Płock | Poznań | Pruszków | Radom | Reda | Rzeszów | Szczecin | Toruń | Warszawa | Wotomin | Bytom | Ząbki | Grójec | Grodzisk Mazowiecki | Jabłonna | Nowy Dwór Mazowiecki | Ruda Śląska | Rumia | Rzeszów | Serock | Sopot | Tychy | Warszawa Mokotów | Warszawa Wawer | Wejherowo | Garwolin | Warszawa Praga-Północ | Piastów | Ożarów Mazowiecki | Warszawa Ochota | Milanówek | Warszawa Bielany | Warszawa Bemowo | Warszawa Wilanów | Radzymin | Laski | Józefów | Warszawa Białołęka | Warszawa Praga-Południe | Warszawa Praga-Północ | Warszawa Śródmieście | Warszawa Targówek | Warszawa Ursynów | Warszawa Wola | Warszawa Żoliborz | Warszawa Wesola | Warszawa Włochy | Ursus | Sulejówek | Sochaczew | Rembertów | Piastów | Ożarów Mazowiecki | Zielonka