



Detox Diet Basics

Learn To Detox The Healthy Way!



Capítulo 1: Detox Diet - Compreensão A Básico

A desintoxicação ocorre em nossos corpos diário

Nossos órgãos internos, o cólon, fígado e intestinos, ajuda os nossos corpos eliminar a matéria tóxica e prejudicial da nossa corrente sanguínea e tecidos. Muitas vezes, os nossos sistemas de ficar sobrecarregado com os resíduos.

O próprio ar que respiramos, e todos os seus poluentes, acumular-se em nossos corpos.

alimentos mais processados de hoje e poluentes ambientais podem facilmente sobrecarregar nossos sistemas delicados e causar a matéria tóxica para construir em nossos corpos.

Detox dietas são projetados para ajudar seu corpo a se livrar Of The Toxic Buildup matéria e perder peso

Se você se sentir fraco, tem resfriados freqüentes, problemas digestivos ou apenas não está sentindo o seu melhor, você pode ter um problema de toxicidade. Uma dieta de desintoxicação irá ajudá-lo a limpar a questão prejudicial de seu corpo e perder peso.

A Dieta Detox vai ajudar o seu corpo, aumentando resistência e energia, tornando o processo digestivo mais fácil

Ela vai ajudar no aumento da clareza mental e diminuir alergias. A maioria das dietas de desintoxicação não envolvem alimentos estranhos ou insalubres, simplesmente alimentos frescos e integrais, como frutas e legumes. Comer a abundância de frutas frescas, exceto grapefruit. As enzimas em toranja interferir com o funcionamento adequado de enzimas no fígado, assim, elas não devem ser usados durante as dietas de desintoxicação.

Torranjas não devem ser consumidos durante a desintoxicação programas, mas eles são grandes para quando mais.

Legumes frescos também são grandes On The Detox Diet

Os melhores vegetais para desintoxicação são brócolis, alho, alcachofra, beterraba, couve-flor e vegetais vermelhos e verdes. Evite produtos de milho, como o milho contém muitas vezes alérgenos. Rice também é aceitável em uma dieta de desintoxicação, e feijão, nozes e sementes são grandes também.

Beba muita água

Você precisa de cerca de 6 a 8 copos por dia para ajudar o corpo a liberação de toxinas. Um corpo hidratado ajuda a seus órgãos do corpo para funcionar em ótima forma. Beba bastante cristalina, a água pura ... tão puro como você pode obtê-lo.

Um Plano de Dieta Detox Simples

Um plano de dieta de desintoxicação simples pode envolver apenas ficar fora de carne por um par de dias. Para um plano mais detalhado, consultar um profissional sobre o que comer para cada refeição durante o período de desintoxicação. Fique longe de carnes durante o seu programa de desintoxicação.

Usando A Detox Diet Plan pode ajudar a maximizar a sua saúde, reduzir o seu peso, e ajudá-lo se sentir mais enérgico e descansou

A verdade, tanto quanto recebendo desintoxicação do corpo feito de uma clínica ou até mesmo a partir de um spa vai, é que ele vai e por custar-lhe uma boa quantidade de dinheiro. Na verdade uma estadia numa clínica de desintoxicação pode ser executado até tão alto quanto dez mil dólares, dependendo dos métodos e tratamentos utilizados. Então ao invés de gastar tanto dinheiro em uma clínica ou até mesmo em um spa, a maioria das pessoas preferem casa desintoxicação como uma solução alternativa e eficaz, que é barato e que começa o trabalho feito bem.

meios casa de desintoxicação simples controlando o que você come e bebe. Felizmente, não é um processo muito exigente, pois não existem procedimentos médicos envolvidos. No entanto, a casa desintoxicação permite que o corpo ser limpo e comendo dietas especiais e complementando-os com terapias naturais que você pode experimentar uma série de benefícios, enquanto não existem efeitos colaterais para se preocupar.

Tente uma dieta de desintoxicação por alguns dias. Você ficará surpreso quanto mais claro que você vai se sentir!

Capítulo 2: Benefícios da Detoxing para Fitness e saúde

Parece ser um pouco Disgusting quando você está Detoxing ou limpeza

Seu corpo mostra alguns sinais de que você construiu toxinas. Estas toxinas podem afetar sua aptidão corpo inteiro e saúde. Há momentos em que você sente lento e sentir o stress. Seu corpo pode experimentar dor contínua, diarreia, constipação e sensação de falta de jeito. rápido ganho de peso ea incapacidade para perder o excesso de peso também pode ser sinais de ter toxinas no corpo.

Além disso, as toxinas encontradas no corpo são encontrados e armazenados em suas células de gordura. Para os americanos que estão comendo a dieta americana normal, uma pessoa pode, eventualmente, consumir 70 trilhões de latas de lixo para cada célula! Em desintoxicantes seu corpo e limpeza que o lixo não desejado fora de suas células, você deve prestar atenção aos seus órgãos de eliminação.

Não são particulares órgãos em seu corpo que Gestão de Resíduos negócio com celular

Estes órgãos desempenham um papel importante no processo de desintoxicação para um corpo em forma e saudável.

1) Seu fígado é o órgão que recicla as substâncias químicas indesejáveis no organismo. Ele classifica as toxinas e os envia para o órgão adequado para a eliminação, durante o processo de circulação. Os principais órgãos eliminação irá fazer o backup do fígado para onde estas toxinas serão armazenadas e, em seguida, eliminado.

2) As glândulas linfáticas também desempenham um papel importante na eliminação das toxinas. Uma rede de tubulação traz o excesso de resíduos das células do corpo e aos órgãos eliminando finais. O apêndice, timo, amígdalas, baço e são as principais glândulas linfáticas que ajuda os principais órgãos do corpo na limpeza e desintoxicação.

3) Os rins ajudar na gestão da água do corpo. Eles são aqueles que mantêm a boa química do sangue alcalino, eliminando os resíduos de ácido dissolvido. Você pode ajudar seus rins a função muito bem por beber muita água. É muito melhor se você beber sucos alcalinas novas e água purificada. Você pode tomar 1/2 onça de todos os dias alcalina para ver resultados positivos em seu peso corporal.

4) Os pulmões são os órgãos que mantêm o sangue purificado. Eles permitem que o oxigênio para ir diretamente para a corrente sanguínea. É também responsável na remoção de gases residuais que são encontrados em todas as células do corpo. A respiração profunda e ar fresco é muito útil para manter os pulmões saudáveis e livre de toxinas. Se você estiver em uma área urbana, é recomendável que você encontrar uma área rica de oxigênio, onde você pode realizar respiração profunda.

5) O cólon é o órgão de gestão de resíduos sólidos em seu corpo. Os médicos têm encontrado muitas pessoas que podem ter tanto como um muco 80 libras e de borracha, como resíduos sólidos que é encontrado nas paredes do cólon. Desintoxicação e limpeza do cólon pode ser uma coisa muito dura para fazer. No entanto, ter um cólon livre de resíduos pode certamente proporcionar-lhe boas vantagens de ter um corpo limpo e saudável.

Exercício regular a pé

Se você estiver enfrentando alguns sinais efeitos / colaterais de desintoxicação, você pode tentar fazer um exercício de caminhada regular. O exercício é uma chave boa em ter um corpo em forma e saudável.

Beba muita água Limão

Muitos médicos dieta também sugerem que você beba muita água de limão. Esta é uma maneira eficaz de manter muito boa circulação e pode aumentar a taxa de desintoxicação no interior do corpo.

Capítulo 3: desintoxicar seu caminho para a saúde e beleza

Onde está aquela maravilha produto que poderia Revive você?

Quantas vezes o seu cérebro se sentiu tão lento que você não pode sequer pensar claramente?

Quantas vezes você se sentiu tão cansado que até mesmo subir um único lance de escadas tem um monte de você?

Ou como sobre aqueles momentos em que você se sentiu tão "unpretty" que até mesmo o seu melhor roupa não pode levantar o seu humor?

Você já tentou todos os truques conhecidos para manter a forma, e vasculharam cada prateleira no corredor saúde e beleza para esse produto maravilha que poderia reviver você - mas ainda sem sucesso.

Por que não tentar Olhando para a casa ea seção do produto de sua mercearia?

O que eu estou falando? Estou falando de desintoxicação.

Desintoxicação não é meramente Sudorese baldes na Gymnasium chão, ou fome Yourself!

É uma abordagem holística da saúde e beleza. Ela engloba tudo, desde a dieta e fitness, a sua sensação de bem-estar. Tente-o para um fim de semana e começar a nova semana com uma renovada e mais revivido você. Desintoxicar seu caminho para a saúde e beleza é possível com algumas coisas que você pode convenientemente encontrar em sua casa. Com uma bucha ou uma escova, velas perfumadas, óleos aromáticos, chá de ervas, e um livre, "me-time" fim de semana, está tudo pronto para rejuvenescer e renovar-se.

A "Me-Time" Weekend

Iniciar uma sexta-feira:

Comer luz (acho saladas e frutas).

Pense salada e frutas!

Beba muita água durante todo o dia.

À noite, lentamente secar-massagem-se com uma bucha ou uma escova com movimentos lentos e longos. Mover em uma direção: para cima e em direção ao seu virilha. Refresque-se com chá ou água, e, em seguida, mergulhar em um banho de água morna e gotas de óleo de banho aromático. Luz algumas velas perfumadas ao adicionar gradualmente água fria dentro de uma meia hora, até o seu banho torna-se um pouco frio. Este é o início de sua nova rotina de saúde e beleza. Este processo é feito para a estimulação dos vasos sanguíneos.

Secar-se e se agasalhar para a cama.

Comece o dia seguinte:

Beber água quente de limão. Ir para uma caminhada ao respirar profundamente. Dê-se um banho de vapor ou natação movimento. Você também pode pedir ao seu parceiro ou terapeuta para uma massagem. Mais uma vez, terminar o seu regime de desintoxicação de saúde e beleza com uma escova de massagem seca e banho.

Passar os seus domingo fazer o processo todo, mas Adicionar Outro

Atividade:

Faça uma lista de pessoas ou coisas, como o seu trabalho, que são tóxicos para você. Avalie como você deve lidar com eles para diminuir seu efeito tóxico. Após isso, mime-se ou fazer meditação exercícios. Ser lembrado, porém, que você pode experimentar a transpiração excessiva, ligeiras dores de cabeça e erupções cutâneas. Estes são sinais de que seu corpo está liberando toxinas e que eles são temporários.

Desintoxicante é eficaz, seguro e barato o suficiente para ser parte de sua rotina de saúde e beleza semanal. Basta lembrar a evitar este durante o período, gravidez e doença.

Por fim, fale com o seu médico se você encontrar qualquer problema durante a desintoxicação.

Capítulo 4: Por que e como Desintoxicação Ajuda Para a saúde geral

Níveis de toxinas estão a aumentar a taxas alarmantes dia-a-dia

Basta considerar o número crescente de problemas de saúde (tais como, cancro, doenças cardiovasculares, obesidade, dores de cabeça, fadiga, tosse persistente, constipação, alergias, etc.) no mundo de hoje. Toxinas existe tanto externa (fora do nosso corpo) e internamente (dentro do nosso corpo) através de alimentos, existem toxinas quando há produtos químicos, pesticidas, aditivos alimentares ou medicamentos. Através do meio ambiente, poluição de ar e água são as principais áreas de toxinas. Recebemos essas toxinas externos quando comer, respirar ou toque.

Internamente, nossos corpos produzem toxinas como uma função diária normal. Por exemplo, suando e limpando nossas entranhas são funções de eliminação importantes. Um corpo decompõe quando ele não pode lidar com os processos de eliminação normais bem, devido a uma sobrecarga de toxinas. Esta é também quando o corpo torna-se susceptível a bactérias, leveduras e parasitas que entram ele.

Os resultados são as infecções e doenças, e a incapacidade do corpo para lidar.

Para ajudar a alcançar uma melhor saúde, é importante Portanto para desintoxicar e limpar

Quanto você deseja para desintoxicar é realmente dependente de si mesmo e como "limpos" você quer que seu corpo seja. Na verdade, qualquer simples muda a sua dieta que evitar e limpar sua toxina build-up é útil. Por exemplo, beber oito copos de água filtrada é algo fácil que você pode fazer em uma base diária.

Outras alterações em sua dieta, como comer mais saladas, vegetais folhosos e alimentos ricos em fibras, também pode ser feita. Alfaces são uma "maravilha" verde cheio de nutrientes. Comer um monte de saladas!

A mais drástica medida de limpeza seu corpo é fazer jejum completo

jejum completo ajuda a dar os seus órgãos do corpo um merecido descanso. Na verdade, Hipócrates (o "pai da medicina moderna") acredita que o corpo precisa não só descanso físico, mas resto química. resto química refere-se à alimentação de retenção na fonte, dando assim os órgãos do corpo uma oportunidade para descarregar os resíduos acumulados e, assim, purificar-se.

No entanto, antes de embarcar em qualquer regime de desintoxicação ou limpeza séria, você está bem aconselhados a procurar aconselhamento profissional. Over-desintoxicação também pode ocorrer em alguns casos, quando algumas pessoas vão a extremos e nutrientes essenciais do corpo são perdidas.

Capítulo 5: sentindo lento?

Não encontrando a causa subjacente eo tratamento pode ser um perigo para a sua saúde

Eu arriscaria a adivinhar que a maioria da população se sente um pouco lento em uma base regular. Se alguém passa por essa condição por um longo tempo, pode começar a sentir como este tornou-se uma situação normal para você e você se acostumar a ele.

Mas não encontrar a causa subjacente e tratamento pode ser um perigo para a sua saúde. Se você está sentindo lento, então é um sinal de alerta de que algo não está certo, e uma investigação imediata está em ordem, como para a causa. Pode haver várias razões para esta condição. Muitas das coisas que fazemos diariamente absolutamente envenenar nosso sistema. Se você é um fumante, você definitivamente precisa para desintoxicar. Conforme o tempo passa com muitos ou vários programas de desintoxicação, você pode achar que você chegar a um ponto onde você pode mais facilmente sair.

Aqui estão algumas das causas de Lentidão

1) Dieta é de grande importância. Com todos os pesticidas e produtos químicos em nossos alimentos hoje e solo deficiente de nutrientes, pode ser difícil de obter os nutrientes que precisamos para viver uma vida saudável. É possível recuperar a boa saúde, alterando sua dieta para comer alimentos orgânicos que incluem comer mais frutas e vegetais crus e produtos alimentares e açúcar menos cozidos.

Você pode querer considerar bons suplementos para obter os nutrientes que não poderiam obter. Você pode argumentar que o alimento orgânico é tão caro, mas considere o seguinte; você pode economizar alguns dólares no mais barato alimentos embalados que podem ser carregados com conservantes, nitratos etc, mas o que é o seu valor de saúde?

Quanto tempo você espera que o seu organismo a funcionar corretamente se você colocar combustível degradado para ele? Você viu o que ele pode fazer para um carro. Também é assim com o seu corpo. Se você tomar um olhar mais atento sobre celebridades vista saudável que são guarnição e em forma, eles têm um segredo que não. Sendo que sua renda é dependente de sua personalidade e boa aparência, eles são forçados a abandonar as dietas habituais do americano médio. Eles trabalham para fora, comer pequenas porções, e incluir alimentos muito mais crua, mais eles beber muita água e isso traz o próximo assunto.

2) A desidratação! Cerca de 80% dos americanos são semi desidratado e não sabe mesmo. Sem este líquido precioso, os nossos corpos (que são 2 / 3rds de água) não pode funcionar direito. Desidratação sozinho pode torná-lo lento. Se você está desidratado, o que significa que o nível de água em seu corpo está abaixo do normal para a função adequada. A manipulação para isso é aumentar a ingestão de líquidos. O melhor é apenas água pura, cerca de 8 copos por dia. Se beber tanta água parece muito difícil, você pode até sua ingestão de água com chás verdes ou ervas.

Estes chás têm um efeito benéfico na medida em que, como bem como o aumento da ingestão de água; eles também fornecem antioxidantes que ajudam o sistema imunológico. Então beba-se e sentir-se melhor!

3) Através de uma dieta pobre, falta de exercício, vírus, bactérias e parasitas, problemas digestivos podem ocorrer. Aqui temos toda uma série de problemas para lidar com. Se o seu corpo é tóxico, em seguida, o fígado e os rins podem estar em sobrecarga. Você pode lidar com um monte de presente com uma limpeza do fígado e rim.

Lidar com parasitas

Parasitas podem residir em qualquer um dos principais órgãos do corpo e causar mais problemas do que apenas lentidão. Lidar com infestação de parasitas em primeiro lugar, possivelmente usando uma solução à base de plantas encontrados em sua loja local de saúde alimentar, seguido de uma limpeza dos rins, e então uma limpeza do fígado e cólon. Este é um curso recomendado pelo Dr. Hulda Clark. Há muitas limpa diferentes que você pode fazer. Para encontrar o que é certo para você, vá em linha e digite no fígado ou limpeza dos rins e cuidadosamente verificar o que é certo para você.

4) Outras maneiras de desintoxicar estão em jejum e enemas.

- O jejum é uma técnica de cura natural de séculos de idade que funciona muito bem quando feito corretamente.
- Café ou limão enemas são grandes para a limpeza do cólon a partir de fezes antigas e impactadas.
- Certas ervas também pode ser útil na limpeza do cólon, tais como cascara sagrada (com moderação), de aloe vera, de linhaça, e framboesa vermelha.
- Começar a abundância de fibra (com muita água). Isso ajuda a mantê-lo regular.
- Um cólon mais tóxico pode, eventualmente, colocar impurezas na corrente sanguínea e isso vai certamente fazer você se sentir fraco.

5) Tem havido muita controvérsia ao longo dos anos sobre demasiado mercúrio em seus dentes. Um dentista me disse uma vez que se você olhar dentro de sua boca, os recheios que você tem pode olhar suave por fora, mas se você pudesse olhar na parte de baixo do preenchimento é bastante uma história diferente. Parece muito irregulares e os metais podem estar vazando em seu sistema.

Mercúrio no sistema é o metal mais tóxico não radioactivo no corpo e cerca de metade dos enchimentos de prata são mercúrio. Uma variedade de problemas de saúde podem ocorrer, tais como cérebro, rim, e danos nos pulmões, e ainda tem sido associado ao autismo. Pode ser testado para a toxicidade do metal por meio de análise do cabelo e urina.

- Se você testar positivo, você pode querer considerar tê-los removidos e substituídos por obturações de ouro.
- Mesmo após a substituição, no entanto, pode demorar meses organismo a excretar essas toxinas.
- Faça sua pesquisa e encontrar um dentista com uma excelente reputação, que tem recheios de substituição feito. (Para um fato interessante, um amigo me disse que sua mãe tinha sofrido dores de cabeça por 20 anos e depois de ter todos os recheios substituídos, ela já não tinha dores de cabeça).

6) A tecnologia relativamente nova saiu para desintoxicação do corpo, e que está com um pedilúvio iônica. Você colocar os pés em uma banheira de água morna com um pouco de sal do mar na mesma. Os pedilúvio iônicos trabalhar através do envio de uma pequena corrente que passa num circuito através do corpo e gera iões carregados positivamente.

A alta concentração dos adidos de campo ion para as toxinas carregadas negativamente, neutralizando-os, eo corpo é, então, capaz de descartá-las através dos aproximados 2000 poros que estão no fundo de seus pés. Você pode, então, experimentar o equilíbrio correto ph ácido-alkalino como a natureza. É indolor e leva cerca de 30 minutos. A água vai mudar de cor de acordo com a toxicidade do corpo, e também pela forma como duro ou mole a água é, onde quer que esteja, geograficamente.

Água de cor Indicadores Para órgãos do corpo Detoxing

- Preto ou marrom, o fígado.
- Laranja; as articulações.
- Verde escuro; a vesícula biliar.
- verde amarelado; os rins ou aparelho urinário.
- espuma branca; os gânglios linfáticos de drenagem.
- manchas vermelhas; material de coágulo de sangue.
- manchas pretas; metais pesados.

Além disso, estudos independentes foram realizados mostram que os níveis de muco, metais pesados, e a gordura em água após 30 minutos.

Ajuda tirar esse sentimento lento e cansado

Como você pode ver, há muitas coisas que você pode fazer para ajudar a tirar esse sentimento lento e cansado. Mas, como sempre, consulte o seu médico antes de fazer qualquer programa de desintoxicação.

Capítulo 6: Diferente Detox-Cleansing

Regimes seu corpo deve limpar-se naturalmente, mas dietas de hoje tornar esse processo difícil

Muitos voltam para limpeza corporal interna para livrar o corpo de resíduos e toxinas. Um tratamento de desintoxicação é projetado para ajudar o corpo a eliminar toxinas armazenadas e fortalecer os órgãos envolvidos neste processo.

Colon Cleansing

Colon limpeza ajuda a limpar o órgão que auxilia o corpo na eliminação de resíduos. Um cólon sujo pode levar a um acúmulo de toxinas no corpo, e doença. Usando tratamentos com ervas ou terapia de irrigação, a limpeza do cólon elimina as toxinas e ajuda o trabalho do trato intestinal corretamente. É essencial fazer esta limpeza primeiro, de modo que os resíduos produzidos por outros procedimentos de desintoxicação pode ser eliminado de forma eficiente.

limpeza do rim

Seus rins limpar cerca de 200 litros de sangue por dia. A limpeza dos rins irá ajudar os seus rins funcionar mais eficientemente.

Geralmente envolve consumir uma quantidade muito grande de água ou suco e, em seguida, eliminando tudo, para limpar os rins fora.

figado limpeza

Seus concluída fígado cerca de duas dezenas de processos para o corpo, diariamente, e limpar este órgão importante ajuda o fígado para ajudar o sistema imunológico e apoiar funções digestivas do organismo. Existem vários suplementos e programas nivelados fígado disponíveis.

Lung Cleansing

A limpeza dos pulmões também é importante para uma boa saúde. dietas americanas alta em produtos lácteos muitas vezes resultam em tecido pulmonar gordurosa. A limpeza dos pulmões alivia este problema.

limpeza de pele

Finalmente, a limpeza da pele libera as toxinas apresentadas nas camadas de gordura logo abaixo da pele. A maioria é feita com ervas, saunas e saunas.

“Clean” e funcionando perfeitamente

Limpeza seu corpo de toxinas é uma ótima maneira de manter seus sistemas “limpa” e funcionando perfeitamente. Os resultados valem a pena:

- melhor sistema imunológico
- Mais clara tez da pele
- melhor sono
- Cura da acne
- Cura da constipação
- Desaparecimento do corpo odor desagradável

... Só para citar alguns! Em suma, você vai se surpreender com as condições que irá esclarecer!

Capítulo 7: Dieta Detox Idéias

Há vários tipos de Detox dietas

Há aqueles em que você só pode comer frutas e legumes. Aqueles em que você só pode comer alimentos “limpos” e aqueles em que você só pode beber suco de frutas e vegetais e até mesmo o tipo mais extremo onde você só pode beber água.

Você também pode fazer limpa projetados especificamente para determinada área do corpo especializado, por exemplo, o fígado, rins, sangue ou pulmões. No entanto, a maioria das dietas de desintoxicação envolve apenas a limpeza de todo o corpo.

Uma amostra de um Seven Day Detox Diet que você pode tentar

Primeiro de tudo, é importante que você tem movimentos intestinais regulares durante uma desintoxicação, porque isso irá diminuir a probabilidade de toxinas que estão sendo reabsorvido pelo corpo. Uma boa maneira de certificar-se de que você irá eliminar regularmente é tomar 2 colheres de sopa de sementes de linho terreno na água de limão na parte da manhã, e beber água de limão durante todo o dia. As sementes de linho proporcionar o corpo com fibra e água de limão tem um efeito ligeiramente laxante.

Também é importante beber bastante líquidos em uma limpeza. Você deve tentar incluir pelo menos 8 copos de água por dia para garantir que você está permitindo que toxinas para ser lavada para fora.

Menu amostra de uma dieta Detox

Esta é uma dieta que permite que alguns alimentos, uma vez que este tende a ser mais fácil para iniciantes.

Lembre-se, você pode modificar isso para atender às suas necessidades e preferências.

Ao levantar-se

1/2 limão espremido em um copo de água morna

Uma colher de sopa de argila de bentonite e 1 colher de sopa de linhaça moída em um copo de água

CAFÉ DA MANHÃ

Pequeno-almoço smoothie feito com pêra, leite de arroz e pó de proteína de arroz

Suplementos: Vitamina C

SNACKS

suco de maçã diluído com água

Água

caldo de legumes

Suplementos: cardo de leite

aipo e hummus

ALMOÇO

sopa de legumes robusto feito com caldo de legumes e sua escolha de vegetais

brócolis refogado com sementes de gergelim e beterraba polvilhado com suco de limão sobre o arroz integral

molho de maçã

Suplementos: multivitamínico

SNACKS

chá de raiz Dandelion

Cenoura varas com mergulho húmus

Água

Suplementos: Milk Thistle

JANTAR

lentilhas ao curry sobre quinoa

Salada com verdes misturadas, pimentos vermelhos, alcachofras e rebentos regados com molho de salada de alho, sumo de limão e azeite

caldo de legumes

ANTES DE DORMIR

Uma colher de sopa de argila de bentonite e 1 colher de sopa de linhaça moída em um copo de água

Isto pode ser seguido por até sete dias.

Relaxe e aproveite o seu tempo de limpeza, e lembre-se que ter cuidado, porque enquanto você deve esperar para se sentir fraco e um pouco doente, se você está se sentindo muito doente ou fatigado, contacte o seu médico.

Capítulo 8: Um Fantástico Detox Diet Plan adicionais

Um Plano de Dieta Detox não se destina a perda de peso

Destina-se a limpar e revitalizar o corpo através da combinação de alimentos orgânicos naturais, ervas e exercícios simples para limpar o corpo das toxinas acumuladas. Ao longo do tempo, o consumo de alimentos processados, alimentos não-vegetarianos, açúcares e ligações para o entupimento das paredes internas do cólon com a matéria de resíduos.

Isto resulta em sobrecarga de órgãos de limpeza internos como o fígado e os rins. Eles tornam-se lento, permitindo que as toxinas e bactérias para re-entrar no sistema circulatório, em vez de total eliminação através das fezes, urina, ou suor.

Estas toxinas resultar em fadiga, infecções de pele e outros órgãos, enxaqueca, flatulência, azia, prisão de ventre, e muitas outras doenças graves. Um plano de dieta de desintoxicação regular pode livrar o corpo das toxinas e chumbo acumulados para uma vida ativa, livre de doença. Detox não é apropriado para crianças! No entanto, uma excelente dieta cheia de alimentos naturais encontrados em uma dieta de desintoxicação, é muito apropriado!

Geral Detox Diet - A 24 horas Detox Diet Plan

Esta dieta não é para diabéticos, pacientes de baixo de pressão arterial, anoréxica, ou adolescentes, uma vez que não fornecer combustível suficiente para as suas atividades físicas. Pode ser uma dieta de uma semana de líquidos, frutas cruas e legumes orgânicos para limpar o sistema.

Gradualmente re-introduzir outros alimentos, mas abster-se de consumir alimentos não-vegetarianos e processados. Certas ervas naturais também podem ser usados. Esta é uma maneira simples e rápida para revitalizar seu sistema, depois de uma bebedeira ou mais de indulgência.

MANHÃ

Um copo de suco de romã (mais poderoso antioxidante natural).

Algumas amêndoas (fonte de óleo e proteínas).

Snack Meio da Manhã

Uma tigela de arroz integral (fonte de vitaminas e minerais em carboidratos).

Alguns tofu (proteína).

Almoço

Um copo de suco de romã.

Grande ajudando de salada verde mista (fornece o volume e nutrientes essenciais) regados com uma colher de chá de azeite ou vinagre.

Meio-dia Snack

Um copo de suco de romã.

Um punhado de amêndoas.

Jantar

Um copo de suco de romã.

Uma taça grande de arroz castanho.

Beber pelo menos oito - 10 copos de água por dia.

Esta dieta de desintoxicação irá fornecer 1200 calorias e nutrição saudável para livrar o corpo de toxinas dentro de 24 horas. Ela pode ajudar na perda de cerca de 600 gramas de peso corporal e, se seguido regularmente uma vez por semana, irá manter seu corpo saudável e ativa.

Capítulo 9: Detox seu corpo e construir o seu sistema imunitário com dieta, ervas e suplementos

Um processo natural de seu corpo passa por

Desintoxicação é um processo natural seu corpo passa por que se livrar dos restos conhecido como toxinas. Em condições normais de nossos corpos são projetados para eliminar essas toxinas através do fígado, rins, sistema linfático, pele etc.

Há muitas razões pelas quais Detoxing é tão importante

Neste dia e idade, há o problema do nosso ambiente químico devido a poluentes no suprimento de ar e água. Além disso, há o facto da maioria da nossa alimentação é cultivado com pesticidas, num esforço para reduzir a infestação de insectos e bacteriana, a fim de produzir um rendimento mais elevado. Um só precisa de ir para baixo qualquer corredor de supermercado e ler os rótulos para perceber quantas corantes e conservantes que comemos em uma base diária.

Dê um passo Back In Time

Se você tivesse que tomar um passo para trás no tempo (ainda que apenas 30 a 40 anos), você iria perceber quão diferente comemos naquela época. Se você não crescer o seu próprio alimento orgânico, você provavelmente teria ido para o seu açougueiro em uma base diária e comprado fresco, carne sem hormônios, e então você teria ido ao mercado para nova compra, o produto orgânico.

A palavra "orgânico" provavelmente não era algo que você teria associado com alimentos naquela época. Você teria associado a palavra com provavelmente uma classe em biologia.

Hoje estamos severamente falta de nutrientes

O próprio ar que respiramos constantemente é um pouco poluído. Nós beber bebidas de alta frutose, comemos lotes de produtos enlatados, e consumimos uma quantidade incrível de sódio. Não estou dizendo que nunca mais comer desta forma, porque todos nós gostam de entrar agora e novamente, mas se você comer uma alta dieta americana normal em sal, açúcar e conservantes e produtos enlatados, então você pode estar fazendo um desserviço para você mesmo. Você pode se sentir completo, mas ser afetadas pela falta de nutrientes.

Há várias coisas que você pode fazer para desfazer Toxicidade

É quase impossível de ser completamente livre de todos os poluentes em nosso ambiente, mas qualquer coisa que você pode fazer para aliviar o seu corpo de acumulação tóxica e desnutrição devem ser benéficas para sua saúde.

Hot banhos ou Sauna

limpa hepáticas e renais são grandes, mas se você não está inclinado a fazer estes, em seguida, existem outras soluções ... como tomar um banho quente por meia hora, ou suar as toxinas em uma sauna.

limpa

Se você sentir levou a fazer essas limpa, em seguida, certifique-se de ter comido bem e ter bebido como muitos como 8 copos de água, para que o seu açúcar no sangue não cair e que se mantém bem hidratado durante o processo. Não só você perder toxinas desta maneira, mas você também perde água, sal e potássio - que pode fazer você se sentir leve de cabeça.

Chá de ervas

Há algumas grandes chás de ervas que você pode beber em uma base regular, que também limpar suavemente o corpo, hidratar você, têm propriedades antioxidantes e ajuda a eliminar as toxinas. É uma maneira morna e refrescante para relaxar e fazer o corpo bom.

Sucos de frutas e legumes

Sucos de frutas e vegetais é uma forma fantástica de obter mais nutrientes no corpo, porque você está mantendo a integridade dos nutrientes. Se você está colocando legumes em uma panela para ferver, então você vai ter perda de nutrientes. Isso é chamado de branqueamento e todo o bem entra na água. Se você mais de cozinhar alimentos e, em seguida, deitar fora a água, em seguida, seus nutrientes apenas foi pelo ralo, e você está ingerindo a casca branqueada restante.

Crus ou juiced é o caminho a percorrer!

É aconselhável tomar suplementos que reforçar o seu sistema imunitário

Porque temos solo deficiente de nutrientes, é aconselhável tomar suplementos que reforçar o seu sistema imunitário, tais como vitaminas B Q-10, e vitaminas A, D, E, C e. minerais e eletrólitos são necessários para manter os nossos sistemas em forma. bebidas Evite desportivos que são ricos em açúcar, mas em vez de obter eletrólitos boa qualidade de uma loja de alimentos saudáveis.

Se nada mais, em seguida, pelo menos, obter um bom multivitamínico para tomar todos os dias.

Capítulo 10: Dores de cabeça? Cansado? Herbal Detox hoje!

O “mal-estar” Short List

Você está acima do peso ou cansado o tempo todo? Você tem dores de cabeça, outras dores e dores, resfriados freqüentes e resfriados, constipação ou problemas digestivos, pressão alta, TPM, alergias ou sensibilidades? Você costuma beber muito álcool, beber bebidas com cafeína, cigarros de fumo, uso de balcão ou drogas recreativas, ou comer rápido, frito ou alimentos refinados?

Detox To The Rescue

Nossos corpos têm um sistema natural embutido detox (composta pelo trato digestivo, sistema urinário, e no fígado) que ajuda a processar todos os produtos químicos vida moderna joga para ele. Estes produtos químicos são chamados de "toxinas" - eles são basicamente venenos que têm efeitos nocivos sobre seu corpo. Não é apenas o álcool eo tabaco, que são carregados com toxinas; pesticidas e aditivos alimentares, cafeína e poluição, todos desempenham a sua parte também.

Benefícios de uma dieta Detox

1. Detox dietas são pensados para prevenir doenças crônicas, como artrite, doenças cardíacas e câncer.
2. As pessoas que tentam uma dieta de desintoxicação, muitas vezes encontrá-lo pode melhorar os sintomas de toxicidade, tais como fadiga, dor nas articulações, dor de cabeça, dor, síndrome pré-menstrual, pele insalubre, falta de concentração, ansiedade e irritabilidade, resfriados frequentes, azia, prisão de ventre e gás.
3. dietas Detox pode ser recomendado como parte de um plano de tratamento supervisionado para doenças crônicas, como doença auto-imune, sensibilidade química múltipla, fibromialgia, síndrome da fadiga crônica, distúrbios digestivos, doenças cardíacas e artrite.

Dicas Hot Detox

1. Limpar o período de desintoxicação em seu diário de quaisquer bares, clubes, restaurantes e festas. Veja-o como uma oportunidade de fazer todas essas coisas que você nunca chegar redonda para, como visitar museus e galerias - então você pode sentir-se duplamente satisfeito consigo mesmo no final, quando você está não só mais saudável, mas mais cultivadas, também.
2. Beba muita água à desidratação evitar.
3. Tome leite de cardo para otimizar esses benefícios; ele contém silimarina, que protege o fígado de danos.

Mente-corpo Detox:

tratamentos de Quiropraxia especiais para viciados em drogas provaram ter êxito na estabilização aqueles retirada de drogas e outros comportamentos viciantes.

Mente-Corpo Detox está sendo reconhecido pelos profissionais médicos e científicos e suas publicações, em todo o mundo. Quiropráticos usando métodos ativador para tratar problemas de saúde, dor, e até mesmo vício estão sendo procurados por viciados que desejam superar o vício. O processo de desintoxicação do corpo-mente ativa movimento muito delicadamente - não estalo do osso - que estimula os receptores de prazer do cérebro e afeta as emoções de uma forma positiva.

Capítulo 11: Detox Diet - O jejum Juice

Você está estressado Devido à sobrecarga?

Devido aos alimentos altamente processados que consumimos e o ar poluído que respiramos, nosso corpo acumula toxinas. O corpo faz o seu melhor para eliminar as toxinas, mas acaba sendo forçado devido à sobrecarga. Sintomas como dores de cabeça crônicas, alergias de pele, envelhecimento precoce, etc. começam a se manifestar.

O que podemos fazer para ajudar nossos Ailing corpo? Tente jejum suco, como uma forma segura de desintoxicação!

Muitos estudos têm sido feitos sobre os efeitos benéficos do suco de jejum. Podemos aumentar nosso tempo de vida, deleite bio desequilíbrios químicos, reduzir nossos níveis de colesterol, alergias tratar, acne, etc.

No suco de jejum, dando ao corpo um descanso de alimentos e digestão, o sistema imunológico pode se concentrar na eliminação de toxinas, com a ajuda dos órgãos de eliminação (fígado, pâncreas, vesícula biliar, rins, intestinos, pele, etc.) .

A prolongada Rápido (3 Plus Dias)

Durante um jejum prolongado (3 mais dias), o corpo começa a queimar e digerir os seus próprios tecidos, por processo de autólise, de um modo discriminar. Será primeiro decompor e queimar as células e os tecidos que estão doentes, danificadas, idade, ou mortos (tumores, células mórbidas, abscessos, os depósitos de gordura em excesso, etc.). Os psiquiatras de estômago e se torna menos ácido.

Então, alguns sintomas de desintoxicação são, por exemplo experiente. acne, fadiga, dores de cabeça, como o corpo elimina as toxinas. Estes sintomas devem facilitar e vamos sentir um renovado senso de saúde e bem-estar!

Suco você pode quase Qualquer frutas e legumes que você pode comer cru

Vegetais que são bons para fazer sucos incluem tomates, pepinos, aipo e cenouras.

Frutas Combinações legumes sabor delicioso

Por exemplo, maçã e suco de cenoura faz uma mistura agradável. Outra boa combinação é maçã, aipo e tomate. Para vegetais e frutas peles, descascá-los fora, especialmente se você suspeitar que eles foram pulverizadas. Se você pode usar frutas orgânicas, isso vai ser muito melhor. Enxaguar em água filtrada ou água destilada.

Como suco de jejum Juice?

É recomendado para diluir o seu suco de 50/50 com água, especialmente se você estiver usando frutas eo suco é muito doce. Uso de água destilada, se possível, para a diluição.

Juice tem que estar preparado fresco!

Lembre-se que você não pode comprar suco recentemente preparado a partir de um supermercado ou qualquer suco que vem de um pacote, apesar do que a etiqueta no pacote diz. Qualquer suco numa caixa de cartão, latas ou garrafas tenha sido tratada pelo calor para preservação. Suco tem de ser fresca preparada! Quanto mais tempo as estadias de suco de fora, as enzimas de alimentos crus menos frescos ele irá conter. Isso significa que você quer encontrar uma loja que prepara-lo direito antes de beber, ou você usar um espremedor de si mesmo.

Capítulo 12: Detox Diet - 8 Benefícios ao jejum Juice

Há muitos benefícios para sumo, especialmente se você prepará-los a si mesmo:

8 Benefícios ao jejum Juice

1. Se bebeu fresco, o suco está cheio de enzimas vivas, o que é útil para o corpo.
2. Ao contrário saindo de um pacote, o suco é fresco e não pasteurizado. Muitos pasteurização tem suas conveniências, mas resultou em alimentos nutricionalmente mortos. Durante a pasteurização, alta calor é usado e este destrói os nutrientes vitais dentro do suco.
3. Você consumir mais vegetais por beber do que comer. Como você provavelmente já experimentou, nem sempre é possível comer como muitos legumes como você gostaria. Beber sucos de vegetais frescos ajuda a cuidar deste problema.
4. A digestão e assimilação dos nutrientes vegetais é muito mais fácil. Seu corpo é, de fato, como um espremedor. Quando você comer aipo, seu corpo vai digerir o aipo por extrair o suco de obter a nutrição. A fibra é eliminado através dos movimentos do cólon e do intestino. No entanto, se você suco, você já extraído o suco para o corpo tornando assim mais fácil para o seu assimilação. No entanto, ainda é importante comer vegetais integrais e frutas, porque você precisa de uma certa quantidade de fibras também.
5. O jejum dá seu sistema digestivo de um descanso. Desde sucos de frutas e vegetais frescos requerem pouca digestão, eles são rapidamente assimiladas em seu corpo. A maioria dos 10% da energia corporal normalmente envolvida na sua assimilação, digestão e eliminação é liberado. O resultado final? Você sente uma sensação de energia renovada após o jejum.
6. Um ajuda rápido para também decompor materiais tóxicos - gordura, células anormais e tumores - e liberta doente tecidos e seus produtos celulares para a circulação para eliminação.
7. Além disso, o crescimento de novas células durante o jejum é estimulada e acelerado como as proteínas necessárias são re-sintetizados a partir de células decompostos (durante autólise). Seu albumina sérica leitura, que é o nível de proteínas no sangue, permanece constante e normal em todo o seu rápido, como seu corpo usa muito esperta proteínas e outros nutrientes armazenados onde for necessário.

8. suco de jejum é um processo muito mais suave de desintoxicação, em comparação com o jejum de água. Para um suco rápido, uma ampla variedade de frutas e legumes devem ser usados em combinação, como o que é necessário para melhorar a saúde durante o jejum. Desta forma, o corpo ainda recebe suas calorias diárias dos sucos easilydigested em comparação com o mais extremo de água rápido. Assim, a liberação de toxinas das células de gordura em um suco rápido é mais suave e gradual.

Capítulo 13: Detox Diet - Experimente estes grandes suco de jejum Receitas

Tudo que é necessário Além disso é um Juicer!

Suco de jejum está ganhando popularidade como uma ótima maneira de desintoxicar. Muitas pessoas estão interessadas em obter toxinas para fora do seu sistema para que eles possam viver uma vida mais saudável. Quando toxinas se acumulam no corpo, eles se sentir fraco e também têm um sistema imunitário deficiente. Suco de jejum, como um método de limpeza, pode ajudar as pessoas a alcançar uma melhor saúde e mais energia.

É bastante fácil de fazer como as frutas são facilmente obtidos e tudo que é necessário, além disso é um espremedor.

Se você é um iniciante

Para um iniciante para suco de jejum, é importante começar devagar e para testá-lo por um dia. Por suco de jejum, você está limitando sua ingestão de apenas sucos. O suco de fruta é rica em açúcar, por isso, se você é diabético ou não na necessidade de monitorar a ingestão de açúcar que você deve ser cauteloso de tentar um suco rápido com sucos de frutas. Qualquer apenas começando com o jejum deve sempre falar com seu médico primeiro. Além disso, não suco rápido por períodos prolongados como mais de 3 dias, a não ser que o seu médico concorda que é seguro para você fazê-lo.

As páginas seguintes são receitas de amostra que podem ajudar a dar uma idéia de combinações de frutas e legumes para usar em conjunto.

Receita 1: suco de vegetais Combo

Suco de vegetais Combo

2 folhas de acelga

1/2 beterraba

2 ou 3 ramos de agrião

3 cenouras

Uma haste de aipo

Lava-se com água filtrada ou água destilada; corte e colocar em sumos.

Receita 2: Suco de cenoura-maçã

Suco de cenoura-maçã

2-3 maçãs verdes

1 cenoura

folhas de manjerição fresco

Lava-se com água filtrada ou água destilada; corte e colocar em sumos.

Receita 3: Suco de cenoura-Vegetable

Cenoura-Vegetable Juice

Um punhado de folhas de-leão

Uma folha de couve

4 cenouras

hortelã fresca, manjerição ou coentro folhas

Lava-se com água filtrada ou água destilada; corte e colocar em sumos.

Receita 4: suco de pêssego

Suco de pêssego

2 ou 3 pêssegos

Lava-se com água filtrada ou água destilada; corte e colocar em sumos.

Come-se com sua própria combinação única!

Há muitos tipos diferentes de jejuns de suco. Algumas dietas pedir sucos de frutas, enquanto outros usaram sucos vegetais menos açucarados. Você sempre pode vir até com sua própria combinação única de receitas suco de dieta de frutas e vegetais!

Capítulo 14: prevenir o cancro através de uma dieta Detox

Contrair câncer é muito comum hoje em dia

Pode ser um ente querido, um parente ou seu vizinho, que tem câncer e agora está tentando desesperadamente encontrar uma cura de câncer. Encontrar uma cura quando já é diagnosticado com câncer é definitivamente mais difícil e dolorosa do que adotar bons hábitos de prevenção do câncer em primeiro lugar. Aprender a prevenir o câncer é uma obrigação para todos, porque o cancro não discrimina - qualquer um pode obtê-lo.

Para tratar e prevenir o cancro, novas idéias estão sendo jogadas para fora lá todos os dias

Mas todos eles são baseados em um estilo de vida saudável. Ir em uma dieta detox é uma nova forma de prevenção do câncer que realmente decolou.

Prevenção do câncer é possível se você manter seu corpo saudável e livre de toxinas

Alimentação saudável é sempre aconselhável, não importa o que doença você está lutando. A razão para isso é que os alimentos saudáveis contêm vitaminas e tem propriedades que fazem seu corpo funcionar melhor. Um corpo que funciona adequadamente e em um eficiente saudável estadia nível.

Exercício

Isso nos leva a exercer. O exercício ajuda seu corpo a queimar gordura e mantém seus músculos tonificados. Ele também ajuda a seu coração e pulmões funcionam melhor que permite que o sangue flua melhor e mantém resíduos movendo através de seu corpo corretamente. Manter um estilo de vida saudável prepara seu corpo para ser saudável.

A Dieta Detox

Uma dieta de desintoxicação ajuda a seus órgãos do corpo para trabalhar em seu nível ideal e sem obstrução. Ela ajuda a ajuda a toxinas remover dos seus resíduos do corpo e remover de forma mais eficiente. Um programa de desintoxicação geralmente envolve muita fibra e água, e dando a seus órgãos do corpo uma pausa. Fibra ajuda o seu corpo para resíduos de remoção, o que libera o seu sistema para digerir o alimento melhor.

Isto, em troca, lhe dá mais energia. A água tem um efeito global sobre seus níveis de energia e como seu corpo funciona. Em vez de deixar construir resíduos para cima e causando cargas de problemas, a dieta detox livra seu corpo de resíduos, e que libera o seu cólon. Em poucas palavras, a dieta detox deixa seu cólon voltar ao trabalho e para o seu cólon para funcionar de forma ideal uma vez. Um cólon que não está funcionando só pode resultar em câncer.

Todas as causas de câncer não são conhecidos, mas apenas tomar o tempo para se tornar mais saudável na prevenção do câncer pode fazer muito para o seu outlook saúde e futuro.

Capítulo 15: Quais são os efeitos colaterais de um Detox?

Nossos corpos são capazes Chemicals para desintoxicar sem ajuda

No entanto, muitos especialistas acreditam que o enorme número de substâncias químicas que ingerimos diariamente através de alimentos, água e meio ambiente, podem se acumular.

Carga tóxica Ou carga corporal

O acúmulo, chamado de carga ou corpo tóxico fardo, pode sobrecarregar a capacidade do corpo para desintoxicar e pode levar a um desequilíbrio hormonal, deficiência nutricional e metabolismo ineficiente

Quais são os efeitos secundários possíveis de A Dieta Detox?

Algumas pessoas podem sentir dor de cabeça, acne, perda de peso ou fadiga durante uma desintoxicação. Estes sintomas geralmente diminuem após alguns dias. Por esta razão, muitas pessoas se afastar do trabalho para começar uma desintoxicação ou iniciar a dieta numa sexta à noite.

Quick Start Sugestão - Substitua o seu maior Vices Com mais saudável Alternativas

Lembre-se que seus órgãos irão beneficiar de qualquer tipo de descanso, então você pode sempre ir para uma opção inbetween onde você substitui seus maiores vícios com alternativas mais saudáveis.

Detox Efeitos colaterais

1. Muitas pessoas experimentam dores de cabeça, no início de uma desintoxicação como seu corpo está chegando a um acordo com a redução dramática de seus venenos diárias. É por isso que vale a pena cortar as suas principais vícios lentamente antes de começar;
2. Sua energia pode mergulhar antes que ele sobe, então vale a pena iniciar o programa em um fim de semana para deixar seu corpo ajustar. Beber bebidas cafeinadas? A maioria dos americanos. E com o estresse da nossa sociedade, não é difícil. Mesmo se você não está pronto para sair para o bem, a primavera e outono detox pode dar o seu fígado a chance de descansar de desintoxicar tudo o que a cafeína todos os dias, e que pode ter benefícios físicos enormes em termos de mais energia, melhor sono, e redução do estresse ... o que, por sua vez, também pode torná-lo possível reduzir significativamente o consumo de cafeína após sua desintoxicação.

Fruta fresca

Desfrute de toda a fruta fresca. Mais uma vez ... ir fácil sobre o grapefruit! Um composto em toranja chamado naringina pode enzimas de desintoxicação do fígado significativamente inibir e deve ser evitada durante a dietas de desintoxicação.

Capítulo 16: Obtenha um tipo-palmada-novo, limpo por dentro!

Sepultura questões sócio-econômicas?

Você pode me dizer qual é o problema mais comum que os jovens americanos estão enfrentando hoje é?

Bem, a maioria de vocês vão invadir seu cérebro com problemas socioeconômicos graves, enquanto que, na realidade, é a saúde degeneração da atual geração que se tornou um motivo de preocupação - não só entre as autoridades médicas, mas também entre os cientistas sociais, também. As semelhanças são aterrorizantes.

Degeneração de Saúde nos EUA

Você pode estar se perguntando por que isso está incomodando os cientistas sociais a todos, porque a deterioração da saúde geral dos americanos médios está diretamente relacionada ao seu estilo de vida acelerado. Agarrando hambúrgueres durante a fuga e lavagem-los com garrafas de refrigerantes - o que é uma síndrome triste! E tornou-se um pouco sinônimo de nossas características nacionais.

Os efeitos nocivos do sobrevivendo com comidas lixo

Basta tentar lembrar quantas pessoas obesas você enfrentar todos os dias no seu caminho para o seu local de trabalho, e você pode ver por si mesmo, os efeitos nocivos do sobrevivendo de alimentos de lixo. ganho de peso excessivo, letargia, constipação ... o nome deles e você pegá-los todos na lista de impactos que junk alimentos têm na nossa saúde e na nossa vida.

Somos todos humanos, e na ocasião simplesmente crave uma refeição como esta. Temos quase sido culturalmente treinados para comer desta forma! Como você treinar seus hábitos, eu quase posso garantir que esses desejos irão desaparecer. Uma das principais razões pelas quais tantas pessoas comem dessa forma é por causa da conveniência, e todos nós somos líderes vidas tão ocupadas. Inspeccione suas prioridades!

Excessiva ingestão de junk food e um hábito alimentar que é baixa em fibra e umidade realmente encher nosso sistema interno com toxinas e quando o cólon ficar entupidos com matérias fecais impactados por anos, as toxinas não pode ser eliminado do nosso sistema, adicionando mais lesões ao nosso saúde que manifesta nestas doenças físicas e mentais.

A relevância da desintoxicação do cólon

Agora você pode entender a relevância da desintoxicação do cólon. Detox é um processo para a remoção de toxinas a partir do primeiro e do cólon, em seguida, a partir de todo o corpo, ou neutralizante ou transformando-os.

Os resíduos impactadas do cólon são forçados para fora do corpo no processo. Detox meios de limpeza do cólon para a remoção das camadas de placas endurecidas mucóides a partir do cólon. Qualquer programa de desintoxicação do nosso corpo começa com a limpeza do cólon e que não é sem razão.

O cólon é o último ponto no sistema de processamento de alimentos do nosso corpo. Assim, se este órgão permanece cheio de resíduos, qualquer tentativa de desintoxicação de outros órgãos, como rins ou fígado será em vão, como as toxinas geradas não será reciclado de volta para o seu sistema. E então o sistema vai ser ameaçada por complicações ainda mais graves ... como o cancro ou a falha do sistema imunológico.

No entanto, não se desespere, porque você sente seu cólon não está em seu estado adequado de uma boa saúde! Na verdade, há uma grande coisa que você pode fazer para mudá-lo para melhor. Vários métodos testados pelo tempo de desintoxicação do cólon pode ajudá-lo a voltar ao seu estado de saúde anterior e ajudá-lo a ... Aproveite a vida ao máximo.

Regular cólon limpeza assegura um bem-estar geral

Enema, suplemento de ervas, oxigênio limpadores do cólon baseado, irrigação do cólon ... que você pode aproveitar-se de uma série de técnicas sofisticadas de limpeza do cólon. Lembre-se, o programa de desintoxicação de seu corpo começa em seu colo e uma cólon limpeza regular garante um bem-estar geral.

Gorging Out On rápido alimentos e Milk Shakes

Então, da próxima vez, quando você saltar sobre um jovem excessiva ingestão de alimentos rápidos e batidos (sim, mesmo se você é o culpado e ter fornecido todas essas "guloseimas" para ele!), Informe-o sobre os seus efeitos nocivos, bem como as vantagens de cólon desintoxicação para se livrar dos danos já feito para o seu sistema. Crianças e jovens que crescem conhecer os fatos de saúde sobre os alimentos são muito mais propensos a cuidar de seus corpos, mesmo quando estão fora de casa, longe de sua ajuda e instrução, e tomar decisões em um mundo peer-pressionados.