

Dieta na oczyszczenie organizmu - najskuteczniejsza przy spożywaniu produktów BIO

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Dieta na oczyszczenie organizmu - najskuteczniejsza przy spożywaniu produktów BIO

Programów dietetycznych, których celem jest oczyszczenie organizmu z toksyn, znajdziesz całe mnóstwo. Choć organizm sam usuwa wiele zbędnych substancji, dostarczanych wraz z pożywieniem, powietrzem czy używkami, czasem warto go trochę wspomóc. Tym bardziej, że dieta oparta na zdrowych produktach znacznie poprawia samopoczucie.



Po co właściwie oczyszczać organizm?

Miejskie, dynamiczne życie (bardzo często w stresie i napięciu), mało snu, jedzenie na szybko posiłków instant, fast foodów i artykułów ze sztucznymi dodatkami w składzie - wszystkie te czynniki prowadzą do zaburzenia równowagi organizmu. To zaś miewa bardzo przykre skutki, od problemów żołądkowych, poprzez zły stan skóry, aż do pogorszonego samopoczucia i kondycji. Skutkiem ubocznym niezdrowego stylu życia jest też nadwaga lub nawet otyłość. Jeśli zaś do rachunku sumienia dopiszesz jeszcze papierosy, alkohol i produkty z wysoką zawartością cukru, bilans przedstawia się dosyć pesymistycznie... Na szczęście twoje zdrowie leży w dużej mierze w twoich rękach. Dzięki mądrym zmianom w jadłospisie, jesteś w stanie odzyskać wewnętrzną harmonię.

Dieta oczyszczająca organizm - jakich zasad przestrzegać?

Twoja kuracja oczyszczająca może trwać kilka dni, tydzień lub dwa, jednak pamiętaj, że nawet po jej zakończeniu dobrze jest przestrzegać zasad zdrowego żywienia. Jak zacząć? Najlepiej już parę dni przed rozpoczęciem kuracji wyeliminuj z menu wszelkie wysoko przetworzone produkty, alkohole, gazowane napoje, słodczyce. Następnie przejdź do etapu intensywnego oczyszczania organizmu, opartego głównie na warzywach (szczególnie tych o niskiej zawartości skrobi i cukru - idealne będą zielone warzywa liściaste, kalafior, brokuły, pomidory, seler, cukinia, ogórki, itp.), a także owocach, dostarczanych jednak w mniejszych porcjach. Czy taki jadłospis musi być nudny? Niekoniecznie - dania oparte na roślinach pomogą ci odkryć wiele nowych smaków, a warzywa możesz jeść w wersji surowej, w postaci zapiekane, zup czy koktajli. Dodatek ziół zapewni natomiast potrawom wyjątkowy aromat. Ponadto, zrezygnuj z picia kawy i czarnej herbaty, pamiętaj za to o wypijaniu około 2 litrów wody. Ten etap może trwać około 5-7 dni. Koniecznie skonsultuj go z lekarzem, gdyż restrykcyjne diety nie służą każdemu!

Jedz świadomie!

Po zakończeniu pierwszego etapu diety, możesz powoli wprowadzać do jadłospisu kolejne produkty - jajka, kasze, brązowy ryż, małe porcje chudego, delikatnego mięsa, np. drobiu albo cielęciny. Podczas robienia zakupów zwróć uwagę na jakość i pochodzenie artykułów spożywczych. Wybierając **produkty BIO**, pochodzące z ekologicznych upraw oraz pozbawione chemii, na pewno oddasz przysługę swojemu organizmowi. Ponadto, pamiętaj nie tylko o tym, co jesz, ale też jak jesz. W diecie oczyszczającej istotną rolę gra regularność posiłków (4-5 porcji dziennie) oraz ich wielkość - przejadanie się obciąża układ trawienny, dlatego lepiej jeść mniejsze porcje, które nie rozciągają żołądka. Zapomnij też o smażeniu, a zamiast tego wybierz gotowanie na parze, duszenie, pieczenie. Soli używaj w symbolicznych ilościach.

Czego możesz oczekiwać po przeprowadzeniu kuracji? Z początku masz prawo czuć się źle, szczególnie jeśli twój jadłospis obfitował wcześniej w produkty z kategorii bardzo niezdrowych. Bóle głowy, brzucha czy osłabienie są w tym przypadku normalną reakcją - jeśli cię niepokoją, zgłoś się do lekarza lub dietetyka. Kryzys powinien jednak minąć, a osoby stosujące diety oczyszczające chwalą je za przywrócenie organizmowi witalności. Uwaga - utrata wagi jest jedynie ewentualnym skutkiem ubocznym diety, a nie celem samym w sobie.

Artykuł sponsorowany

**Milion
Kobiet.pl**