

إرشادات عليك اتباعها في نظام حمية ديتوكس

يعرف نظام حمية ديتوكس أنه ينظف الجسم من السموم والأوساخ خلال أسبوع فقط. فينقي هذا النظام الجسم من السموم الناتجة عن السموم البيئية والأغذية المصنعة ومستحضرات العناية بالجسم...

يعمل الكبد على تنقية الدم والجسم وتنظيفه ولكن عندما لا يعمل بطريقة جيدة فإنه لا يهضم الطعام والدهون بطريقة صحيحة مما يفسد الرجيم ويسبب بعدم خسارة الوزن.

يوجد العديد من العوارض التي تدل على ضرورة اعتماد نظام حمية ديتوكس ومنها الغازات، الإنتفاخ، ارتجاع الحمض، الحرق، الإمساك، اصفرار البشرة، ضغط الدم المرتفع، المزاجية، التعرق المفرط، التعب وعدم القدرة على خسارة الوزن.

إليك الإرشادات التي عليك اتباعها في نظام حمية ديتوكس:

- استهلاك عصير الخضار النيئة.
- الإبتعاد عن تناول الأطعمة السامة في نظام الحمية وتحديدًا الأطعمة المصنعة، الزيوت المهدرجة، السكر المكرر واللحوم والأطعمة المعلبة.
- الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. فينصح بإستهلاك 4700 ميلليغرام من البوتاسيوم يوميًا، لأنه يساعد على تخفيض ضغط الدم ونسبة الكوليسترول ويدعم القلب والأوعية الدموية وينظف الكبد.
- يمكن شرب القهوة لأنها تحد من التعب والإمساك وتنزع السموم من الكبد.
- تناول مكملات الكركم والخرفيش. فيساعد الخرفيش على تخلص الجسم من الأدوية والمعادن الثقيلة والملوثات البيئية كما أنه يقلل الآثار السلبية على الجسم.

ويخفف الكركم من آلام المفاصل وهو عنصر مضاد للاكتئاب ويساعد على استعادة توازن توازن السكر بالدم بطريقة صحية ويحسن عمل أيض الكبد والأنسجة.