

Cách tự nhiên giúp giải độc cơ thể

Hàng ngày cơ thể tiếp xúc với rất nhiều yếu tố gây hại từ môi trường, từ thói quen sử dụng rượu bia thuốc lá hay thức ăn công nghiệp. Các độc tố này hấp thụ và tích lũy theo thời gian, phá hủy dần các tế bào bên trong cơ thể. Đây là nguyên nhân chính gây ra các vấn đề về sức khỏe như khó ngủ, căng thẳng mỗi mệt, thừa cân béo phì, sạm nám da, nhiễm độc đường hô hấp, nhiễm độc gan, rối loạn chuyển hóa, lão hóa... thậm chí là ung thư.

1. Dấu hiệu cơ thể báo động cần giải độc cơ thể

- Cảm thấy mệt mỏi, đãng trí hay chậm chạp dù đã ngủ đủ 8 tiếng.
- Rất khó giảm cân dù ăn uống kiêng khem.
- Da xanh xao, có đốm tối màu hoặc có mụn, nám.
- Không đi tiêu hàng ngày hoặc đi tiêu ra phân khô, khó đi tiêu, táo bón.
- Có hơi thở và cơ thể nặng mùi dù đã vệ sinh.
- Thường xuyên tiếp xúc với môi trường độc hại, hút thuốc lá, khói bụi và thường sử dụng rượu bia nhiều.

Trước khi muốn bổ sung dưỡng chất, chúng ta cần trả lại cho cơ thể trạng thái sạch, loại bỏ hết độc tố và cặn bã tích tụ, để dưỡng chất hoặc các phương pháp trị liệu cho sức khỏe, da và dáng khác được phát huy tối đa hiệu quả. Cơ thể được loại bỏ độc tố sẽ không chỉ đẹp bên ngoài mà còn khỏe bên trong, ngăn ngừa bệnh tật và mang đến tinh thần hưng phấn.

Để có cơ thể khỏe mạnh, vóc dáng tuyệt vời, hệ thống miễn dịch mạnh mẽ, tràn đầy năng lượng, bạn nên làm sạch cơ thể ít nhất hai lần mỗi năm.

2. Một vài cách giải độc cơ thể để loại bỏ độc tố và tăng cường sức khỏe

- Trái cây: Một trong những cách để giải độc cơ thể tự nhiên là chế độ ăn uống với nhiều loại trái cây. Trái cây giúp tăng cường hệ miễn dịch và giải độc cơ thể.

- Nước chanh: Nước chanh sẽ kích thích tiêu hóa và hoạt động chức năng gan, hỗ trợ quá trình đào thải độc tố ra khỏi cơ thể.

- Chất lỏng: Bạn chỉ nên tiêu thụ chất lỏng như trà, nước trái cây hoặc nước tinh khiết. Hãy chắc chắn rằng bạn uống ít nhất tám ly nước mỗi ngày. Điều này là quan trọng vì chúng sẽ giúp loại bỏ tất cả các độc tố ra khỏi cơ thể, giảm mụn nhọt, tình trạng táo bón và cho bạn một thân hình cân đối.

Sau khi thức dậy, trước khi làm việc gì, hãy uống một ly nước ấm. Những dòng nước ấm đầu tiên của buổi sáng sẽ như một hình thức massage tự nhiên bên trong, đồng thời sẽ giúp thải ra ngoài độc tố sau một đêm.

- Rau củ quả: Đây là phương pháp giải độc tự nhiên tốt nhất. Rau củ quả chứa vitamin, khoáng chất và chất dinh dưỡng khác hữu ích trong việc đào thải các chất cặn bã và làm sạch đường tiêu hóa.

- Cân bằng cơ thể: Điều này là hoàn toàn cần thiết. Một chế độ ăn uống đầy đủ, khoa học, chăm sóc bản thân và tập thể dục thường xuyên sẽ giúp bạn có một cơ thể khỏe mạnh.

- Thực phẩm hữu cơ: Tiêu thụ các thực phẩm hữu cơ như rau, hạt, củ và các sản phẩm từ vật nuôi như thịt, trứng, sữa cũng là một cách để giải độc cơ thể hiệu quả và an toàn.

- Ăn các loại ngũ cốc: Ăn ngũ cốc nấu chín là một phương pháp khác để hỗ trợ quá trình giải độc cơ thể.

- Nguyên tắc 80-20: Khi bạn đang trong quá trình giải độc cơ thể, bạn nên luôn luôn nhớ nguyên tắc tiêu thụ 80% trái cây tươi, rau quả và 20% thức ăn nấu chín.

- Tránh một số loại thức ăn: Các sản phẩm sữa, trứng, thịt, cá, đường, gluten và rượu là những thực phẩm bạn cần tránh nếu muốn giải độc cơ thể.

- Không uống rượu: Gan có vai trò khử độc cho cơ thể. Tuy nhiên, khi uống rượu, rượu sẽ khiến gan bị tổn thương, suy giảm chức năng gan và cơ thể gặp nhiều bệnh nguy hiểm khác như bệnh tim, dạ dày, ung thư.

- Không ăn đường: Việc hình thành thói quen tránh tiêu thụ quá nhiều đường hoặc những thực phẩm chứa nhiều đường là không thể thiếu trong quá trình thanh lọc và giải độc cho cơ thể. Đường cản trở chức năng miễn dịch và đẩy nhanh quá trình lão hóa.

- Tránh các chất độc hại: Các chất độc hại trong không khí như Carbon monoxide từ lò nung, lò nướng thịt, và động cơ xe đều có hại cho cơ thể. Để duy trì một cơ thể khỏe mạnh, việc tránh xa các sản phẩm có hại là rất cần thiết.

- Tâm trạng thoải mái: Việc thanh lọc và giải độc cơ thể không chỉ dừng lại ở chế độ ăn uống hàng ngày mà còn cả trong tâm trí. Bạn nên duy trì tâm trạng tích cực, bình tĩnh, tránh những suy nghĩ tiêu cực, tức giận, buồn bực.