

Những cách đơn giản thải độc cơ thể

Thải độc cơ thể không những giúp cơ thể bạn loại bỏ những độc tố và tạp chất ứ đọng trong thời gian dài, mà còn thúc đẩy quá trình trao đổi chất và làm mới lại toàn bộ cơ thể cũng như sức khoẻ bạn.

Hạn chế đường

Càng ăn nhiều đường, bạn càng bắt cơ thể tiết ra nhiều insulin, làm tuyến tụy phải làm việc nặng, dẫn đến việc bạn thêm mệt mỏi và uể oải. Thói quen ăn nhiều đường và đồ ngọt trong lâu dài sẽ làm bạn rơi vào tình trạng luôn mệt mỏi, dễ mắc bệnh đái tháo đường, có nguy cơ bị ung thư cao hơn.

Khởi đầu ngày mới với nước

Hãy lập thói quen mỗi sáng khi vừa thức dậy, uống luôn một cốc nước vắt vài giọt cốt chanh. Chanh giúp bổ sung lượng nước mất đi trong giấc ngủ và kích thích tiêu hoá, làm cơ thể bạn nhanh chóng thải độc tố tích tụ lại qua đêm trong cơ thể.

Thể dục

Tập thể dục thường xuyên kích thích tuần hoàn máu và sự hoạt động của hệ bạch huyết. Ngoài ra, vận động cơ thể thường xuyên, ít nhất 30 phút mỗi ngày, còn kích thích sự tiêu hoá, giảm căng thẳng, bôi trơn các khớp xương và giúp cơ thể khoẻ mạnh hơn. Các nhà khoa học đã kết luận rằng những người thường xuyên tập thể dục có lượng độc tố trong cơ thể ít hơn hẳn những người lười vận động.

Uống nhiều nước chè

Nước chè (chè xanh, chè đen, chè hoa quả v.v..) chứa rất nhiều chất chống oxy hoá, giúp dưỡng ẩm cơ thể và tạo cảm giác no. Việc này sẽ hạn chế bạn ăn nhiều và ăn những thứ không lành mạnh. Hãy nhớ rằng caffeine trong chè khác với caffeine trong cà phê. Caffeine trong chè đỡ chát hơn và ít gây cho bạn cảm giác phấn khích quá mức như sau khi uống cà phê.

Chế độ ăn hữu cơ

Chế độ ăn uống lành mạnh là ăn nhiều các loại rau, củ, quả đủ màu sắc cùng với ngũ cốc thô, đỗ, các cây họ đậu, một ít lạc và các loại hạt (hạt hướng dương, hạt bí). Bạn nên ăn nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật thay vì các thực phẩm chế biến sẵn có ít chất dinh dưỡng cần thiết. Đặc biệt, bạn nên ăn nhiều các rau củ

tối màu vì chúng chứa rất ít calo nhưng lại đầy ắp những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Đối phó với các chất gây ô nhiễm môi trường

Hãy luôn nhớ rằng các chất gây ô nhiễm môi trường và dị ứng luôn vây quanh bạn. Các chất này ở ngay trong không khí chúng ta hít thở và có thể gây dị ứng cho bạn (như mắt đỏ, sưng hút, mặt nặng nề). Thường xuyên xì mũi giúp bạn trực tiếp loại bỏ những độc tố mình hít vào và hít thở dễ dàng hơn.

Xông hơi

Khi cơ thể tiết mồ hôi, các độc tố cũng theo đó bị đẩy ra ngoài, do đó việc tiết mồ hôi là một trong những cách thải độc tố hiệu quả nhất. Từ lâu, việc xông hơi để đào thải độc tố đã được áp dụng tại nhiều nước trên thế giới và đem lại nhiều kết quả đáng kinh ngạc.

Tẩy da chết

Dùng bàn chải loại bỏ những lớp da chết sẽ giúp bạn loại bỏ luôn độc tố trên bề mặt da và kích thích tuần hoàn máu toàn bộ cơ thể.

Nguồn: Dantri.com.vn