Ako jednoducho detoxikovať všetky svoje orgány

badatel.net/ako-jednoducho-detoxikovat-vsetky-svoje-organy/

redakcia

June 27, 2016

Toxíny sú všade okolo nás. V jedle, ktoré prijímame, vo vzduchu, ktorý dýchame.

Toxíny sa môžu za krátku dobu nakumulovať a ich účinok vo vnútri vášho tela znásobiť. Skutočne odstrašujúce je to, že zbaviť sa ich môžete jedine detoxikáciou.

Našťastie, existuje veľa spôsobov, ako rozoznať, kedy detoxikáciu potrebujete a kedy ešte nie. Jedným z nich je jednoduchý pocit: „Neviem prečo, ale necítim sa dobre.“ Ide o stavy, kedy ste väčšinu času letargickí.

Ak sa cítite takmer vždy unavení, môže to byť znak toho, že toxíny sa vám nahromadili v tele, ktoré takýmto spôsobom naznačuje, že potrebuje detoxikáciu.

Existuje veľa metód vhodných na detoxikáciu, ale asi najefektívnejšie je zamerať sa na konkrétny orgán, ktorý je potrebné prečistiť.

Medzi najefektívnejšie spôsoby detoxikácie vnútorných orgánov a obnovenie ich funkcie patria nasledujúce:

Obličky

Vaše obličky vylučujú moč, ktorý je vedľajším produktom odpadu a toxínov vo vnútri vášho tela. Na zlepšenie ich funkcie sa odporúča zvýšiť denný príjem ovocia.

Bobuľové ovocie je najlepšie pre podporu zdravia obličiek. Nezabúdajte na to, že pri ich detoxikácii je nevyhnutné vyhýbať sa akémukoľvek slanému jedlu.

Pečeň

Jedným z najdôležitejších orgánov v našom tele je pečeň.

Náš tip: Máte problémy s vysokým krvným tlakom alebo vysokou hladinou cholesterolu? Začnite užívať tento špeciálny preparát odporúčaný slovenskými kardiológmi. **Viac informácií tu**

Vykonáva početné funkcie, ktoré v prípade ich oslabenia môžu vyústiť do neustálej blokácie nášho tela.

Na to, aby bola vaša pečeň zdravšia, musíte vo vašej strave prijímať dostatočné množstvo zelenej listovej zeleniny. Aby si vaša pečeň oddýchla, vyhnite sa tučným jedlám a alkoholu,.

Črevá

Očista hrubého čreva, najmä u mužov je v dnešnej dobe veľmi dôležitá.

Pri detoxikácii čriev si môžete zvykať na zdravú zeleninu, ako je kapusta, brokolica, špenát a ružičkový kel.

Môžete tiež piť zelený čaj, ktorý posilní vašu detoxikáciu a zároveň pomôže v snahe zhodiť pár kíl navyše.

Pankreas

I napriek tomu, že sa tomuto orgánu nedostáva plná pozornosť, je favoritom v udržaní vášho telesného zdravia.

Totižto vyrába a vylučuje inzulín, ktorý udržiava hladinu cukru v krvi pod kontrolou.

Pri jeho detoxikácii je potrebné začínať každý deň zdravými raňajkami, zahŕňajúcimi porcie ananásovej a citrónovej šťavy. Zvýšte svoj denný príjem zeleniny obsahujúcej vitamín B, ako je šošovica, špargľa a špenát.

Ak sa chcete cítiť zdravšie, kľúčom je detoxikácia všetkých orgánov vo vašom tele. Na detoxikácii je úplne skvelé to, že je jednoduchá. Jej tajomstvo tkvie v „konzumácii zdravých jedál“.

Rada na Záver

Už aj na Slovenskom trhu existuje jeden produkt, ktorý detoxikuje viacero orgánov súčasne. Kúpiť si ho môžete **TU**.

Veľmi jednoducho sa užíva, má vynikajúce výsledky a zároveň aj priaznivú cenu.

Spracoval: Badatel.net

Podobné články

- Ako detoxikovať každý orgán a už nikdy nebyť chorý ani unavený
- Víkendový detox plán: Eliminujte z tela všetky toxíny v priebehu 48 hodín
- Toto je najľahší spôsob, ako vyplaviť z tela toxíny a zvýšiť výkon srdca
- 8 ranných nápojov, vďaka ktorým prečistíte svoje telo od toxínov