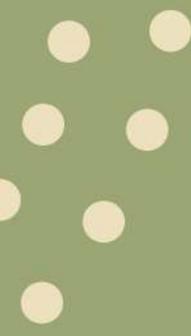


O DETOX É O IDEAL PARA VOCÊ?

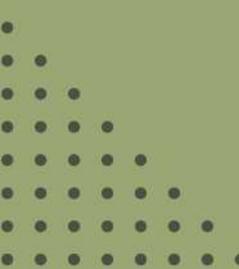
ENTENDENDO



Todos os dias, nas notícias, ouvimos sobre poluição no ar e toxinas nos alimentos e bebidas que consumimos. Parece que, enquanto a tecnologia avança, em vez de nos ajudar a nos proteger das toxinas, estamos sendo ainda mais bombardeados por elas.

Desintoxicar o corpo é um método que muitas pessoas usam para eliminar toxinas e dar ao corpo o impulso de que ele precisa para funcionar corretamente.

Mas pode não ser algo que você queira seguir, então é vital que você aprenda exatamente como isso pode beneficiar você e como funciona uma desintoxicação antes de embarcar nela às cegas.



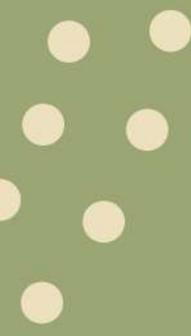
Onde Encontramos Toxinas?

Em resumo, as toxinas estão por toda parte. Elas estão nos seus armários, na pele das suas frutas, na natureza, no ar e muito mais. Você não pode realmente escapar das toxinas regularmente, mas pode proteger o seu corpo delas e dar a ele uma chance de se recuperar e lutar de volta.

Todo dia você vai à loja para abastecer produtos de limpeza doméstica, alimentos e produtos de beleza, está trazendo toxinas para dentro de casa. Você as utiliza para você mesmo e até mesmo no seu bebê, se tiver filhos.

Elas são tipicamente invisíveis para você – especialmente no ar que você respira – mas nos produtos, você pode identificá-las se olhar a lista

de ingredientes e encontrar uma série de palavras que mal consegue pronunciar.



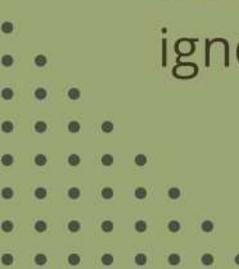
Toxinas naturais estão no seu ambiente, como plantas venenosas, animais e até germes.

Normalmente, você conhece essas toxinas e tenta evitá-las. No

entanto, somos menos propensos a aprender sobre os produtos químicos tóxicos em nossa vida.

Os produtos químicos não são criados pela natureza – são feitos pelo homem – e são muito perigosos. Às vezes, conhecemos os perigos – como usar pesticidas em nosso gramado ou jardim para afastar pragas.

Outras vezes, aceitamos cegamente o uso de toxinas por parte de empresas nos produtos que compramos, presumindo que o governo nos protegeria de algo realmente prejudicial. Mas raramente são testados e frequentemente ignorados até ser provado que são prejudiciais.



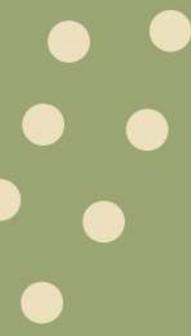
É quase um caso de inocente até que se prove o contrário, quando na realidade, para a proteção da humanidade, deveria ser o contrário.

As empresas deveriam ter que provar a inocência de seus produtos químicos antes de usá-los, mas não é assim que funciona.

Para começar, identifique as toxinas no seu dia a dia. Olhe para tudo o que você come – especialmente alimentos processados. Existem ingredientes com nomes que parecem muito químicos neles? Provavelmente são produtos químicos tóxicos.

Conservantes, aromatizantes artificiais e corantes são todos ingredientes falsos que atacam o seu corpo em vez de contribuir para seus benefícios

nutricionais. Eles estão em alimentos até mesmo rotulados como saudáveis, então certifique-se de investigar cuidadosamente.



Observe as toxinas na sua comunidade. Muitas estações de notícias terão um índice de poluição que você pode analisar para ver o quão tóxico é o ar que você respira. É importante prestar atenção a tudo que entra em contato com a sua pele ou é inalado pelos seus pulmões, como aromas de produtos de limpeza.

Nem tudo terá um cheiro evidente, como limpadores com aroma de limão. Muitos deles são incolores e sem nenhum aroma. Portanto, observe o que está sendo usado na sua casa e ambiente de trabalho.

O Que Significa Algo Ser Tóxico?



Bem, significa que o seu corpo não tem utilidade para isso, então ele precisa trabalhar bastante para se livrar disso.

Às vezes, até falha, e essas toxinas se acumulam dentro do seu corpo e causam estragos na sua saúde.

Você pode não ver nenhum efeito colateral no primeiro dia em que é exposto às toxinas, mas com o tempo, começa a cobrar seu preço e você começa a sentir o peso do seu corpo não conseguir lidar com a sobrecarga.

Às vezes, as toxinas têm efeitos colaterais leves, como uma dor de cabeça leve, um espirro ou outra reação. Às vezes, é mais sério – como ser uma toxina causadora de câncer alojada no seu corpo.

Se o seu corpo não está funcionando de forma ideal, ele vai lutar para se livrar das toxinas. Ele ficará lento e falhará. Uma desintoxicação

periodicamente pode acelerar seus processos internos e ajudar você a funcionar nos níveis mais altos de desempenho.

As Regras Básicas da Desintoxicação do seu Corpo

Com uma desintoxicação, você terá que identificar as toxinas na sua própria vida e então evitá-las. Ao mesmo tempo, precisará tomar algumas medidas para impulsionar o processo de reparação do seu corpo.

Você pode desintoxicar o seu corpo de dentro para fora. As toxinas são coisas que você ingeriu, assim como poluentes externos que caíram no seu corpo.

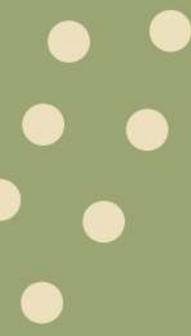
Muitas pessoas não pensam nisso, mas a sua pele é o maior órgão que você possui – e você pode não estar protegendo ela das toxinas no ar.

Quando você faz uma desintoxicação, não estará apenas identificando e evitando toxinas, mas estará usando coisas como dieta, sono, alívio do estresse e mais para ajudar a livrar o seu corpo de elementos prejudiciais.

Durante uma desintoxicação completa do corpo, não apenas sua pele será limpa, mas também seus órgãos internos – seus rins, estômago, pulmões e mais. Seus rins e glândulas sudoríparas farão a maior parte do trabalho pesado durante o processo de desintoxicação.

Depois de identificar de onde vêm suas toxinas, comece a substituir os alimentos processados por alimentos orgânicos e integrais. Se perceber que sua dieta tem lacunas no que seu corpo precisa

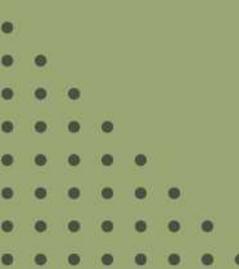
nutricionalmente, então complemente-a com diversas soluções como vitaminas e minerais.



Um bom ponto de partida para suplementos:

- Um multivitamínico de alta qualidade: Escolha um formulado especificamente

para o seu sexo e faixa etária.

- Ácidos graxos ômega-3: Uma ótima alternativa ao consumo de peixes oleosos e potencialmente contaminados, como o atum.
 - Complexo de vitamina B: Fornece todas as vitaminas B essenciais para uma saúde ideal.
 - Vitamina C: Estimula o sistema imunológico e o bem-estar geral.
 - Vitamina E: Poderoso antioxidante com vários benefícios à saúde.
 - Resveratrol: Imita os efeitos antioxidantes do vinho tinto para melhorar a saúde.
- 

A dieta é um dos principais aspectos que você vai abordar durante essa desintoxicação. Você deve começar sabendo o que evitar colocar no carrinho de compras no supermercado. Isso inclui:

- Leite: repleto de antibióticos e hormônios.
- Óleo de milho: proveniente de milho geneticamente modificado.
- Margarina: ou qualquer coisa que contenha gordura trans.
- Soja: considerada saudável por muitos, mas terrivelmente processada para os consumidores.
- Frios: cheios de sal, corantes artificiais, sabores e muito mais.
- Atum: contém níveis mais elevados de mercúrio tóxico do que outros peixes frescos.

- Banha de porco: vem carregada de esteróides, hormônios e antibióticos, assim como o leite.
- Ingredientes artificiais: como corantes e adoçantes prejudiciais ao seu corpo.

Prepare-se para suar! As glândulas sudoríparas do seu corpo ajudam a eliminar as toxinas. Portanto, além dos exercícios, que são o sistema natural de ativação do suor do seu corpo, você também pode usar o calor, como uma sauna relaxante (que agora comprovadamente ajuda na saúde cardíaca), para aumentar o potencial de suor do seu corpo.

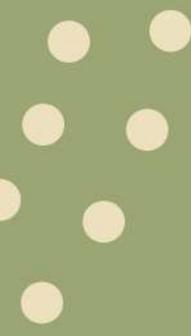
Você terá que mudar seus hábitos. Desde ter uma boa noite de sono até se levantar e se movimentar mais, tudo ajudará seu corpo a eliminar toxinas diariamente.

Se você fuma, precisará parar. Se bebe álcool, deixe esse hábito durante a fase da sua desintoxicação. Até mesmo hábitos ruins, como falar muito palavrão, podem pesar muito nas suas emoções e contribuir para o estresse, o que é tóxico para o seu corpo, pois sobrecarrega sua corrente sanguínea com hormônios prejudiciais.

Benefícios que Você Experimentará com uma Boa Desintoxicação

Uma desintoxicação pode ser algo a que você precise se comprometer completamente – e pode

parecer dramaticamente diferente para você. Mas se você se der uma chance de experimentar o conjunto completo de benefícios,

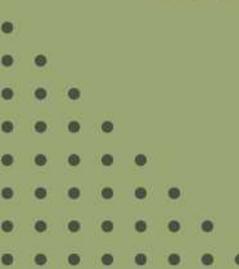


se sentirá incrível e estará dando ao seu corpo um presente que contribui para a sua longevidade.

A primeira coisa que você notará é que, quando começar a desintoxicação, seus níveis de energia podem diminuir ligeiramente no início. Em seguida, eles dispararão!

Desintoxicar seu corpo ajuda a recarregar seus níveis de energia, porque seu corpo não precisa trabalhar tão duro para funcionar.

Seus níveis de estresse vão diminuir drasticamente. Fazer uma desintoxicação completa significa não apenas evitar toxinas físicas, mas também faz com que os poluentes da sua mente comecem a desaparecer.



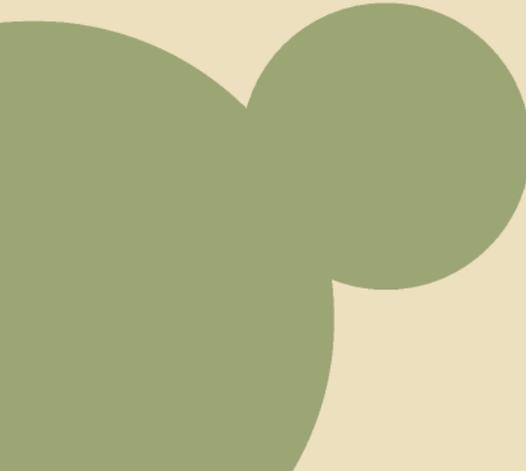


Quando seu cérebro funciona melhor e você dorme melhor, seus níveis de estresse naturalmente diminuirão porque você ganhará clareza.

Você notará que adoecer com menos frequência. As toxinas realmente atacam o seu sistema imunológico, então, quando você se livra delas, suas células brancas do sangue conseguem combater invasores mais facilmente.

A perda de peso também virá com mais facilidade. Seu corpo não precisará se concentrar tanto em limpar as toxinas. Ele será capaz de queimar gordura com um foco preciso.

O aumento de energia, combinado com a perda natural de peso, realmente vai inspirar você a



manter o foco na sua desintoxicação. manter o foco na sua desintoxicação.



Coisas que Podem Interferir no Sucesso da sua Desintoxicação

Você quer acreditar que quando embarca em um plano de desintoxicação robusto, vai seguir até o fim. Mas existem muitos problemas que podem atrapalhar o caminho, e a menos que você saiba quais são e como lidar com eles, pode ser propenso ao fracasso.

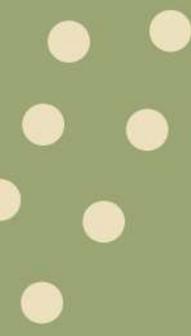
O primeiro ponto a observar é comer fora de casa. Seja comida rápida, restaurantes finos, o ambiente de trabalho no escritório ou a casa de um amigo – comer onde você não está totalmente no controle pode ser prejudicial ao seu plano de desintoxicação.

É preciso entender que Sally, que traz uma caçarola para o almoço no trabalho, ou a Lanchonete do Ed ali na esquina, não estão pensando em planos de desintoxicação quando planejam suas refeições e cardápios.

Não estão garantindo que sua comida seja livre de toxinas, feita com grãos integrais e frutas e legumes orgânicos livres de pesticidas. Nem sequer verificaram se o frango que estão servindo está repleto de esteroides, hormônios e antibióticos.

Isso significa que você precisa ser muito diligente ao planejar suas refeições fora de casa. Se você leva a desintoxicação a sério, isso não significa que pode vacilar em algumas refeições. Seu corpo estará se recuperando durante essa limpeza e

reintroduzir toxinas periodicamente o impede de alcançar seus objetivos de uma saúde melhor.



Comer conscientemente e praticar a atenção plena de modo geral ajudará a evitar que seu estômago e outros órgãos tenham que trabalhar horas extras por você.

Leve seu tempo para comer, aproveite a refeição e os sabores e dê tempo ao seu cérebro para reconhecer os sinais de saciedade.

Ao longo do seu dia, seja atento sempre que estiver dirigindo, trabalhando, interagindo com outras pessoas e passando um tempo sozinho.

Quando alguém se exaltar com você, reserve um momento para pensar no que possivelmente está acontecendo no mundo deles para causar essa reação – isso ajuda a não levar as coisas tão pessoalmente e seus hormônios do estresse não inundarão sua corrente sanguínea, arruinando seu plano de desintoxicação.



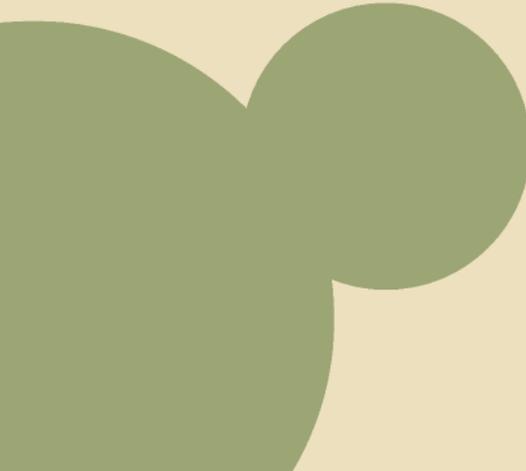


Certifique-se de cumprir os requisitos mínimos de exercício ao longo do seu dia. Lembre-se, o suor ajuda o seu corpo a eliminar as toxinas. Busque pelo menos 30 minutos de movimento que cause suor, como exercícios cardiovasculares.

Enxágue-se rapidamente no chuveiro para que elas não sejam reabsorvidas pela pele. Aumente sua ingestão de água. A água deve ser uma das únicas coisas que você bebe durante um plano de desintoxicação.

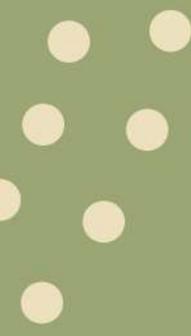
Seu corpo precisa dela para ajudar quase todos os órgãos a funcionarem, e a maioria de nós não consome quase o suficiente.

Você notará uma mudança na cor da sua urina quando o seu corpo estiver recebendo bastante



água. Ela passará de amarela para clara, geralmente em alguns dias. Mantenha um copo de água por perto e





dê pequenos goles ao longo do dia para se manter hidratado e fornecer aos seus órgãos o líquido necessário para eliminar as toxinas.

Tente envolver sua família para

uma melhor saúde. Eles não precisam seguir exatamente o mesmo plano de desintoxicação que você, mas tente substituir os alimentos processados e os produtos de limpeza e beleza tóxicos por aqueles que não são prejudiciais a ninguém que conviva com você.

Desintoxicar é uma ótima maneira de perder peso, dissipar a névoa mental, reduzir o estresse e aumentar sua longevidade prevenindo doenças.

Não é algo fácil e agradável de início, mas a maioria das pessoas que se comprometem com isso, eventualmente anseiam pelo estilo de vida de desintoxicação porque se sentem muito melhor enquanto o fazem.

