

## 4 LÝ DO BẠN CẦN GIẢI ĐỘC CHO CƠ THỂ

Làm sạch, giải độc cho cơ thể là cách hiệu quả nhất để loại bỏ các độc tố và tạp chất ra khỏi cơ thể và tăng cường sức khỏe nói chung.

>>> Khi nào cần giải độc cơ thể?

Làm sạch cơ thể hay giải độc cho cơ thể cũng được coi là hoạt động nên làm hàng ngày như tắm rửa, gội đầu hay đánh răng... Làm sạch cơ thể là cách hiệu quả nhất để loại bỏ các độc tố và tạp chất ra khỏi cơ thể. Hoạt động này cũng có nhiều tác dụng tích cực đối với sức khỏe nói chung. Dưới đây là một số lý do tại sao bạn nên thực hiện việc giải độc, làm sạch cơ thể.

### 1. Làm sạch ruột già

Ruột già là một trong những cơ quan quan trọng nhất của cơ thể của bạn. Làm sạch ruột già đồng nghĩa với việc tăng cường hoạt động của nó, giúp nó thực hiện tốt chức năng đào thải độc tố khỏi cơ thể theo đường nước tiểu. Để làm sạch ruột già, bạn nên uống nhiều nước và tiêu thụ thực phẩm giàu chất xơ trong chế độ ăn uống của mình.

Làm sạch, giải độc cho cơ thể là cách hiệu quả nhất để loại bỏ các độc tố và tạp chất ra khỏi cơ thể

### 2. Tăng cường hệ thống miễn dịch

Hệ thống miễn dịch hoạt động tốt sẽ giúp bạn tăng khả năng đối phó với nhiều bệnh, đặc biệt là cảm cúm, cảm lạnh... Dấu hiệu dễ nhận thấy khi hệ thống miễn dịch bị tổn hại là bạn luôn có cảm giác buồn nôn, táo bón... Tuy nhiên, nếu thường xuyên làm sạch cơ thể, giải độc cho cơ thể, hệ thống miễn dịch của bạn sẽ được tăng cường tốt hơn. Do đó, các cảm giác táo bón, buồn nôn cũng giảm.

Giải độc thường xuyên sẽ giúp chống lại các bệnh thần kinh, bệnh tim, đột quỵ, ung thư, tiểu đường, huyết áp cao và dài hạn, bệnh mãn tính khác.

### 3. Giảm cân

Nếu bạn đang có ý định giảm cân thì càng cần làm sạch, giải độc cho cơ thể. Giải độc cơ thể không chỉ ngăn chặn độc tố xâm nhập vào máu của bạn trong quá trình giảm cân mà nó còn giúp bạn giảm cân nhờ tác động đến việc đốt cháy chất béo nhanh hơn. Giải độc hỗ trợ khả năng đốt cháy chất béo tự nhiên của cơ thể, từ đó làm tăng sự trao đổi chất của bạn và giúp bạn giảm thêm vài cân.

Làm sạch cơ thể hay giải độc cho cơ thể cũng được coi là hoạt động nên làm hàng ngày như tắm rửa, gội đầu hay đánh răng

### 4. Làm chậm quá trình lão hóa

Giải độc cho cơ thể cũng có hiệu quả hạn chế sự phát triển của các gốc tự do và các kim loại nặng bên trong cơ thể mà đây chính là nguyên nhân làm cho quá trình lão hóa xuất hiện nhanh chóng. Một khi tránh được nguyên nhân này, chị em cũng tránh được nguy cơ già đi nhanh chóng. Ngoài ra, khi cơ thể được thanh lọc, giải độc, tốc độ hấp thụ chất chống oxy hóa giúp chống lại căng thẳng trong cơ thể cũng tăng lên. Đây là điều hết sức quan trọng vì nó giúp bạn luôn vui vẻ, tươi trẻ.

Cách tốt nhất để thanh lọc, giải độc và làm sạch hệ thống cơ thể là uống nhiều nước mỗi ngày, ăn nhiều các thực phẩm giàu chất xơ và thực phẩm chứa các chất chống oxy hóa như bông cải xanh tươi, bắp cải, cải xoăn, tỏi, rau mùi, atisô, ôliu, nho, dâu, dưa hấu, đu đủ... Duy trì lối sống lành mạnh, vận động hàng ngày và tránh tiếp xúc với các yếu tố độc hại cũng rất tốt trong việc làm

sạch cơ thể.