

KHI NÀO CẦN GIẢI ĐỘC CƠ THỂ?

Lúc bạn cảm thấy người bứt rứt, mệt mỏi hoặc bị táo bón chính là thời điểm cần chú ý đến việc giải độc cho cơ thể.

Theo The Health, khi cảm thấy mệt mỏi, rệu rã chính là hồi chuông nhắc bạn nên quan tâm một cách nghiêm túc đến việc giải độc cho cơ thể. Bên cạnh đó, một số dấu hiệu khác phản ánh tình trạng cơ thể bạn bị "phong tỏa" bởi độc tố, chẳng hạn khó đi cầu, sức đề kháng suy giảm, viêm mũi, viêm họng, hôi miệng...

Ảnh minh họa: more.com

Một số cách đào thải độc tố đơn giản mà hiệu quả:

1. Tạo thói quen đi ngoài ít nhất một lần trong ngày

Cơ thể con người mỗi ngày nạp vào khá nhiều thức ăn nên bài tiết cặn bã cũng nhiều. Do đó, mỗi ngày bạn cần phải đi ngoài ít nhất một lần để đảm bảo những cặn bã đó không "đầu độc" ngược lại chính cơ thể mình. Nếu bạn cảm thấy khó thực hiện thì hãy tập thói quen này: Mỗi buổi sáng trước khi tập thể dục, uống một cốc nước lọc hoặc nước ấm. Bằng cách này, cặn bã trong cơ thể sẽ được tống ra ngoài dễ dàng hơn.

2. Tăng cường ăn các loại thực phẩm có tác dụng đào thải độc tố

Gừng, chanh, trà xanh, gạo lứt, trái cây tươi, củ dền, bắp cải, cải xoong... là những thực phẩm chứa nhiều dưỡng chất giải độc và chống ôxy hóa. Không cần phải ăn nhiều, bạn chỉ cần bổ sung một trong các thực phẩm này vào khẩu phần ăn hàng ngày sẽ giúp đào thải độc tố cơ thể khá hiệu quả và dễ dàng.

3. Uống nước

Uống nước lọc đủ 2 lít mỗi ngày là cách đơn giản nhất để gột rửa độc tố tích tụ trong mọi ngóc ngách cơ thể.

4. Xông hơi

Massage có lợi cho lưu thông tuần hoàn máu, xông hơi giúp tăng cường đào thải độc tố qua da.

5. Ăn chay

Nếu không thể thường xuyên ăn chay, bạn nên dành ra một ngày trong tuần hoặc trong tháng để ăn chay theo định kỳ. Ăn chay giúp thanh lọc cơ thể, có lợi cho quá trình đào thải độc tố, vừa giúp bạn giảm cân, giảm tích tụ năng lượng thừa.