



در کمتر از 30 دقیقه بدن خود را سم زدایی کنید

فصل بهار بهترین زمان برای سم زدایی و تخلیه سمومی که در طول زمستان در بدنمان جمع شده اند، است.

فصل بهار بهترین زمان برای سم زدایی و تخلیه سمومی که در طول زمستان در بدنمان جمع شده اند، است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، سم زدایی باعث می شود احساس سبکی و سرزندگی بکنیم. البته با شنیدن کلمه سم زدایی، به یاد جلسات ورزشی دو ساعته در باشگاه و یا خوردن آب سبزیجات می افتید، باید در افکارتان تجدید نظر کنید. سم زدایی روزانه را در بهار به چشم خانه تکانی ببینید و یا شاید حتی راحت تر از آن. با شش گام ساده می توانید در بهار بدنتان را از سموم پاک کنید:

تا می توانید آب بنوشید: هر روز صبح قبل از هرچیز یک لیوان بزرگ آب که در دمای اتاق باشد همراه با چند قطره آب لیموی تازه بنوشید. این کار به پاکسازی کبد، آماده سازی سیستم هاضمه و آبرسانی به بدن کمک می کند. در طول روز نیز به نوشیدن آب ادامه دهید و اگر می توانید ترجیحا چند قطره آبلیمو یا سرکه سیب به آبی که می نوشید اضافه کنید.

تنفس عمیق داشته باشید: این که هر روز زمان کوتاهی را به خالی کردن ذهن و متمرکز کردن دوباره انرژی تان اختصاص دهید، به شما کمک می کند تا بهتر با استرس مبارزه کنید. هر وقت که نیاز به استراحت فوری یا کمی آرامش دارید، فقط کافی است دست از کار بکشید، چشم ها را ببندید و چند تنفس عمیق بکشید. اگر ذاتا اهل مدیتیشن نیستید، فقط روی تنفس خود تمرکز کنید.

سبزیجات پررنگ بخورید: سبزیجات تیره رنگ سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و مواد گیاهی برای مبارزه با بیماری ها هستند. این سبزیجات سرشار از فیبر هستند و در کاهش وزن بسیار موثرند. مصرف این سبزیجات به احساس سیری طولانی مدت کمک می کنند. اگر اهل مصرف مستقیم این سبزیجات نیستید، می توانید روز خود را با یک نوشیدنی سبز شروع کنید. می توانید این سبزیجات را با روغن نارگیل تفت دهید و سپس میل کنید.

مواد غذایی ناشناس مصرف نکنید: از مصرف غذاهایی که نمی شناسید، پرهیز کنید. قبل از مصرف هرچیز، مواد تشکیل دهنده آن را مطالعه کنید. اغلب ما در شتاب معمول روزانه اغلب سلامت خود را قربانی می کنید و غذاهایی را مصرف می کنیم که سرشار از ترکیبات مضر مانند اسیدهای چرب ترانس و یا فروکتوز هستند. به جای این کار موادی را مصرف کنید که مواد تشکیل دهنده آنها برایتان آشناست و می توانید نامشان را تلفظ کنید!

روزانه 30 دقیقه ورزش کنید: اگر تمام زمستان را بی حرکت بوده اید، برخیزید و برای کاهش وزن تحرک داشته باشید. توصیه می شود بزرگسالان بین 46 تا 52 سال، هر هفته به طور میانگین دو ساعت و نیم ایروبیک و یا ورزش نیمه سبک داشته باشید.

30 دقیقه زودتر بخواهید: تعداد کمی از مردم از اهمیت خواب در بدن اطلاع دارند اما این را بدانید که خواب کافی فقط منجر به از بین رفتن خستگی نمی شود. تمام محرک های موجود نظیر تلویزیون، و تلفن های همراه را برای حداقل یک ساعت قبل از خواب خاموش کنید و به محض رسیدن از محل کار به خانه، انواع چای گیاهی نظیر چای بابونه برای انبساط عضلات بدن و سیستم گوارشی را امتحان کنید تا خوابی راحت داشته باشید.