

NATURAL DETOX STRATEGIES

DISCOVER THE TOP ALL-NATURAL, 100% SAFE
STRATEGIES TO A SUCCESSFUL DETOX!



Copyright © Tutti i diritti riservati in tutto il mondo.

I TUOI DIRITTI: Questo libro è limitato al tuo uso personale. Non viene fornito con altri diritti.

DISCLAIMER LEGALE: Questo libro è protetto dalla legge internazionale sul copyright e non può essere copiato, riprodotto, regalato o usato per creare opere derivate senza il permesso espresso dell'editore. L'editore mantiene tutti i diritti d'autore su questo libro.

L'autore ha fatto ogni ragionevole sforzo per essere il più accurato e completo possibile nella creazione di questo libro e per assicurare che le informazioni fornite siano prive di errori; tuttavia, l'autore/editore/rivenditore non si assume alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie della materia qui contenuta e non garantisce o rappresenta in qualsiasi momento che il contenuto all'interno sia accurato a causa della natura mutevole e rapida di Internet.

Qualsiasi offesa percepita a persone, popoli o organizzazioni specifiche non è intenzionale.

Lo scopo di questo libro è di educare e non ci sono garanzie di reddito, vendite o risultati impliciti. L'editore/autore/rivenditore non può quindi essere ritenuto responsabile di eventuali risultati insoddisfacenti che potreste ottenere quando mettete in pratica le tecniche o quando seguite le linee guida stabilite per voi in questo libro.

Tutti i nomi di prodotti, siti web e società menzionati in questo rapporto sono marchi commerciali o proprietà di copyright dei rispettivi proprietari. L'autore/editore/venditore non sono associati o affiliati con loro in alcun modo. Né i nomi dei prodotti, dei siti web e delle aziende citati sponsorizzano, sostengono o approvano questo prodotto.

DIVULGAZIONE DEL COMPENSO: A meno che non sia stato espressamente dichiarato il contrario, si deve presumere che i link contenuti in questo libro possano essere link di affiliazione e che l'autore/editore/rivenditore guadagnerà una commissione se si clicca su di essi e si acquista il prodotto/servizio menzionato in questo libro. Tuttavia, l'autore/editore/rivenditore declinano ogni responsabilità che possa derivare dal tuo coinvolgimento con tali siti/prodotti. Dovresti eseguire la dovuta diligenza prima di acquistare i prodotti o i servizi menzionati.

Questo costituisce l'intero accordo di licenza. Qualsiasi controversia o termine non discusso in questo accordo è a sola discrezione dell'editore.

Tabella dei contenuti di

.....	Indice	3
.....	Introduzione	4
Creare	un piano	6
.....	La pazienza	
.....	è la chiave	10
.....	Integratori naturali per la	
.....	disintossicazione	14
Come	evitare la fame	17
I migliori	allenamenti di disintossicazione	20
La verità sulla	disintossicazione a digiuno	22
.....	Disintossicazioni naturali	25
I migliori	tè disintossicanti	28
Terminare	la pulizia in modo sicuro	31
.....	Risorse	35

Introduzione

Disintossicare il tuo corpo dalle sostanze chimiche nocive e da anni di tossine accumulate è imperativo per un corpo sano e felice. Il corpo umano ha un processo di disintossicazione incorporato, ma oggi è raramente sufficiente.

Tra le sostanze chimiche e gli alimenti trasformati che ingeriamo quotidianamente e gli inquinanti che si accumulano costantemente intorno a noi, i nostri corpi spesso non sono in grado di tenere il passo. Questo backup può causare gravi problemi alla nostra salute, sia alla mente che al corpo.

Quando siamo pieni di tossine innaturali, il nostro corpo cerca continuamente di combatterle. Siamo in una costante modalità di guarigione, che può portare a corpi pigri ed esausti. Queste tossine possono anche influenzare la nostra salute mentale.

L'esercizio fisico e le diete completamente naturali hanno dimostrato di aiutare a ridurre i sintomi dell'ansia e della

depressione. Eliminare i rifiuti tossici dal nostro

Il corpo migliora questo effetto, dando al nostro corpo la capacità di produrre le sostanze chimiche di cui abbiamo bisogno per una salute mentale positiva e sana.

La disintossicazione è essenziale, ma deve anche essere realizzata con mezzi sicuri e sani. Siamo tutti unici, e il percorso che fate per disintossicarvi è personale per voi.

Assicurati di controllare con il tuo medico prima di sottoporerti a qualsiasi programma di disintossicazione e segui le linee guida stabilite dal tuo medico e il piano che scegli di seguire.

Nella seguente relazione, discuteremo alcuni utili consigli e strategie che puoi seguire per ottenere il massimo dal tuo detox.

Creare un piano

La fase di preparazione è importante quanto la pulizia.

Se stai già vivendo uno stile di vita pulito e sano, allora prepararti per una pulizia sarà molto più facile per te. Se non lo sei, va bene!

Tutti dobbiamo iniziare da qualche parte, e questa sarà un'eccellente opportunità per te di iniziare il tuo regime di alimentazione pulita.

Si vuole iniziare il processo di pulizia giorni prima di iniziare la disintossicazione. A partire da circa tre giorni prima, inizia a mangiare leggero.

Scegliete cibi facilmente digeribili e altamente nutrienti come zuppe, verdure in foglia, verdure al vapore, verdure crude e liquidi chiari. Facendo questo, permetti al tuo corpo di entrare facilmente nella depurazione.

Non è necessario fare tabula rasa degli alimenti trasformati, ma è una buona idea iniziare ad abbandonarli. Iniziare a ingerire più

cereali integrali, verdure fresche e frutta fresca. Sostituite un pasto al giorno per iniziare, poi due, finché non avrete più voglia di quei cibi carichi di sostanze chimiche altamente proibite. Puoi iniziare a fare questo molto prima della tua disintossicazione se credi che aiuterà il processo ad andare più liscio.

Ecco alcuni consigli specifici per aiutarvi a preparare il vostro corpo alla pulizia:

1. Comincia ogni giorno con un bicchiere di acqua tiepida. Potete anche spremere un po' di succo di lime o di limone per aiutare a stimolare il vostro metabolismo. Quest'acqua a temperatura ambiente aiuterà a mettere in moto il tuo apparato digerente e ti preparerà per la giornata.

2. Bevi acqua, molta acqua. Sostituite le bibite e le bevande zuccherate con grandi bicchieri d'acqua. Se vuoi qualcosa di un po' diverso, puoi incorporare dei tè naturali o depurativi nella tua routine.

3. Fame? Prova a bere zuppe o brodi leggeri. Questi portano una quantità credibile di valore nutritivo e aiutano a mantenere il tuo corpo

idratato. Aiutano anche a fare il pieno tra un pasto e l'altro.

4. Evitare il sale da cucina. Il sale da tavola non ha assolutamente alcun valore nutrizionale ed è tossico per il tuo corpo. Usa invece il sale marino, il sale rosa o anche il kelp per condire.

5. Fate una colazione sana. Dopo aver sorseggiato l'acqua al limone a temperatura ambiente, fate un frullato. Includi verdure a foglia verde e succhi di frutta completamente naturali.

6. Riduci la quantità di carne rossa che assumi. Anche le carni lavorate sono dannose per il tuo corpo, quindi cerca di evitare le salsicce o qualsiasi cosa stagionata.

7. Riduci il pane e la pasta, ma aumenta i cereali integrali e quelli senza glutine come la quinoa!

8. Evitate i cibi fritti e i prodotti da forno. Lo so... sembra così difficile! Ma ci sono molte alternative sane e deliziose.

Soprattutto, ascoltate il vostro corpo. Sarete stupiti di come, dopo che il vostro corpo si sarà disintossicato da tutte quelle sostanze chimiche raffinate, vi sentirete molto meglio.

Il tuo corpo sarà più sano, meno stanco, e la nebbia comincerà a sollevarsi dal tuo cervello. Se cominci a mangiare in questo modo prima della tua disintossicazione, potresti continuare anche dopo.

La pazienza è chiave

Non fatevi ingannare, le disintossicazioni e le pulizie non vi fanno sentire immediatamente fantastici. Attraverserete il periodo iniziale di disintossicazione e forse vi sentirete anche peggio di prima di iniziare.

Questa è una cosa naturale.

Il dottor Mark Hyman di EcoWatch lo dice perfettamente:

"Potresti non volerlo sentire, ma inizialmente sentirsi male è una buona cosa. Quando elimini i cibi infiammatori e lavorati e smetti di nutrire il tuo corpo con spazzatura e sostanze chimiche, il tuo corpo va in astinenza proprio come con le droghe o l'alcol. È un bene, perché significa che sei sulla buona strada per disintossicarti!"

Sembra fantastico, finché non ci sei dentro fino al collo. Uno dei più grandi motivi per cui la gente abbandona la disintossicazione prima ancora di iniziare a guarire

Il motivo per il quale i loro corpi sono così stanchi è la sensazione di fiacchezza e di svuotamento all'inizio di una disintossicazione. Ma ci sono cose che si possono fare per combattere questo.

1. Come menzionato nel capitolo precedente, utilizzate quei giorni di preparazione che precedono la vostra pulizia. Fate in modo che il vostro corpo accetti quei cibi sani e permettetegli di iniziare a ripulirvi dalle tossine accumulate.

2. Non cedere alle voglie. Disintossicarsi dagli zuccheri raffinati e dai carboidrati può portare rapidamente a voglie incredibilmente intense. Invece di rinunciare e indulgere, prova a mangiare grassi sani per saziare il tuo corpo.

Cose come noci, semi, pesce grasso e avocado sono ottimi riempitivi. La tua mente potrebbe ancora dirti diversamente, ma sarai in grado di combatterlo meglio se il tuo corpo è pieno di cibi sani.

3. Di nuovo, bevete molta acqua. L'acqua aiuta il corpo a liberarsi di

queste tossine.

4. L'esercizio facile e lo stretching, di cui parleremo più avanti in questa relazione, aiuteranno anche a rilasciare le tossine e a calmare i muscoli e le articolazioni doloranti.

5. Se soffri di stitichezza e stai rispettando i tuoi obiettivi di assunzione di acqua, prova un po' di semi di lino. Mettili sulla tua insalata, nel tuo frullato o cucinali.

6. Il citrato di magnesio aiuta a rilasciare le tossine, lo stress, il dolore e può aiutare a dormire. I medici raccomandano circa 400 mg, ma è possibile prenderne di più per aiutare con la stitichezza. Controlla sempre con il tuo medico se stai prendendo altri farmaci.

7. Il sonno è fondamentale. La disintossicazione naturale del nostro corpo avviene durante il sonno. Non dormire abbastanza ferma questo processo. Se fate fatica a dormire 8 ore, provate ad aggiungere dei pisolini durante il giorno o la sera.

8. Controlla la tua glicemia. Non vuoi aspettare fino a quando sei così affamato da avere poco controllo sulle tue voglie. Prova a mangiare uno spuntino ad alto contenuto proteico ogni tre o quattro ore. Pesce, legumi e mandorle sono ottimi riempitivi.

Ricordate solo che, sia che si tratti di esaurimento, di cambiamenti d'umore o di conati di vomito, questi sintomi passeranno e di solito dopo due o tre giorni. Quindi, tieni duro, perché presto comincerai a sentirti molto meglio.

Integratori naturali Detox

Quando il tuo corpo sta lottando attraverso la tua disintossicazione, a volte è bene dargli un piccolo aiuto. Gli integratori completamente naturali sono sani e possono essere presi anche dopo che la disintossicazione è finita per aiutare il processo di disintossicazione naturale del tuo corpo.

La maggior parte di questi integratori può essere trovata nel vostro negozio locale di alimenti naturali o online. Assicuratevi solo che siano del tutto naturali.

Come sempre, se state assumendo farmaci, controllate con il vostro medico prima di prendere qualsiasi integratore. Alcuni integratori, anche se naturali, possono interagire con i farmaci.

Schisandra - La bacca Schisandra è stata usata per migliaia di anni nella medicina tradizionale cinese. I benefici della bacca sono vasti, ma è più conosciuta come un booster per il fegato. Schisandra è pieno di antiossidanti e aiuta a spingere il processo di

disintossicazione

lungo, protegge le cellule dai danni dei radicali liberi e aiuta ad allontanare le malattie.

La Schisandra può essere presa in pillole, capsule, estratto secco in acqua o anche come tè.

Magnesio - I sovraccarichi tossici nel corpo possono causare stitichezza. Il magnesio può aiutare perché aiuta a rilassare i muscoli del tratto digestivo. Può anche aiutare a neutralizzare gli acidi dello stomaco.

Cardo mariano - Il cardo mariano è un potente antiossidante e ha proprietà antinfiammatorie. È probabilmente uno dei migliori integratori da prendere prima, durante e anche dopo la disintossicazione.

Il cardo mariano rafforza le pareti cellulari del fegato, proteggendolo dalle tossine. Può anche aiutare a invertire anni di danni al fegato causati da farmaci da prescrizione, antibiotici, alcol, metalli e inquinamento.

Ci sono molti integratori benefici sul mercato. Assicuratevi di cercarli accuratamente e prendete quelli che si adattano meglio alle vostre esigenze.

Come evitare la fame di

La fame sembra essere una delle più grandi lotte durante la disintossicazione, e non è solo il desiderio fisico. I cambiamenti mentali che avvengono quando si passa da cibi tossici a quelli sani possono essere difficili.

Come già detto, se avete veramente fame, fate uno spuntino con cibi ricchi di grassi come noci e legumi.

Se siete fisicamente sazi, ma le astinenze hanno il vostro stadio mentale in lotta con le voglie, provate alcune delle seguenti attività per aiutarvi ad allontanare la fame psicologica.

- **Fare un bagno.** Concediti un bagno caldo circondato da candele, musica leggera e relax.

Pratica la mindfulness per aiutarti a capire esattamente cosa

il tipo di fame che stai sperimentando. Questo vi aiuterà a individuare il modo migliore per affrontarla.

- **Pulito.** Naturalmente, uno spazio disordinato o sporco ci rende ansiosi. Prova a pulire e organizzare la tua casa per aiutare a ridurre la quantità di ansia che stai vivendo.
- **Rilassarsi a casa.** Di solito abbiamo routine regolari come lo shopping e le attività sociali con gli amici. Durante la tua disintossicazione, prova a stare a casa e a rilassarti. Questo ti aiuterà a non trovarti in situazioni in cui potresti essere tentato di mangiare cibi malsani o ingerire alcol.
- **Cerca di non fumare.** Il fumo non solo introduce migliaia di tossine nel corpo, ma aumenta anche la pressione sanguigna. L'aumento della pressione sanguigna aumenterà l'ansia e l'acuità mentale.

Se sei un fumatore accanito, non è raccomandato che tu faccia una rapida

fumare a freddo contemporaneamente a una disintossicazione, ma cercate di ridurre il più possibile.

La cosa più importante è capire il tuo corpo e la tua mente e sapere di cosa hai bisogno per superare le voglie e l'ansia. Non durerà per sempre.

I migliori allenamenti Detox

Mentre ti prendi cura del tuo apporto nutrizionale durante una pulizia, vuoi anche alzare la tua frequenza cardiaca e introdurre un po' di attività fisica nella tua routine.

Allenarsi durante una disintossicazione aiuta in una moltitudine di modi. Stimola il flusso linfatico, aiuta la circolazione, rafforza il sistema respiratorio e promuove la sudorazione, che rilascia le tossine. Migliora anche la funzionalità dei reni, del fegato e dell'apparato digerente, il che aiuta il processo di disintossicazione.

Ricordate, però, che molto probabilmente state assumendo meno calorie questa volta, quindi non esagerate. Dovete assicurarvi di ascoltare continuamente il vostro corpo e di fermarvi quando sentite di aver raggiunto il vostro limite.

L'esercizio aiuta anche la tua chiarezza mentale, il che può aiutare ad allontanare le voglie. Ecco alcuni allenamenti eccellenti che puoi fare

durante

la tua disintossicazione. Fai l'obiettivo di aumentare la tua frequenza cardiaca e di sudare un po'.

- Yoga
- Meditazione
- Rimbalzo o rimbalzo a basso impatto
- Cardio leggero come la camminata, l'escursionismo o i giri veloci a intervalli
- Schiuma Rolling
- Ballare! Il cardio a basso impatto non deve essere noioso!

Spingetevi ad allenarvi, anche all'inizio, quando state attraversando la disintossicazione iniziale delle tossine che creano dipendenza nel vostro corpo. Potresti non averne voglia all'inizio, ma può aiutarti a tirarti fuori dalla depressione e tenerti motivato a continuare a spingere.

L'esercizio fisico ha un effetto fantastico sulla salute mentale. Inoltre, sudare le tossine potrebbe accelerare l'astinenza iniziale.

La verità sul digiuno De-toxes

Il digiuno è diventato un modo molto popolare per disintossicare e resettare il nostro corpo, soprattutto prima di cambiare il nostro modo di mangiare. Ma il digiuno non è una novità.

Le società di tutto il mondo praticano il digiuno da migliaia di anni. Alcuni lo fanno per motivi di salute e altri per motivi religiosi.

Indipendentemente dal motivo, gli studi hanno dimostrato che il digiuno ha un effetto incredibilmente forte sul corpo.

Non tutte le disintossicazioni includono il cibo. Alcune includono un misto di digiuno e di alimentazione pulita. E altri basano il processo di disintossicazione solo sulla vita.

assunzione di tè. Se il digiuno è qualcosa che ti interessa, o sei esperto nel processo, il digiuno a scopo di disintossicazione potrebbe essere perfetto per te.

Ecco i 3 tipi principali di digiuno.

Il digiuno d'acqua - Un digiuno d'acqua è esattamente quello che sembra. Si tratta di consumare solo acqua per un determinato periodo di tempo. Per gli inesperti, si raccomanda di iniziare con un digiuno di 24 ore e di lavorare da lì in su.

Digiuno secco - Il digiuno secco è quello in cui non si consuma nulla, nemmeno acqua, per un periodo specifico. I principianti non dovrebbero fare questo tipo di digiuno per più di 24 ore alla volta. Assicurati sempre di essere molto idratato prima di iniziare il digiuno.

Digiuno intermittente - Il digiuno intermittente è stato studiato molto negli ultimi anni. Ha dimostrato di aiutare significativamente a ridurre il grasso corporeo e ad aumentare la massa muscolare.

Questo digiuno viene fatto scegliendo una specifica

periodo ogni giorno in cui ti è permesso di mangiare. Il resto del giorno non si mangia.

Per esempio, si può scegliere dalle 9 alle 17 come finestra alimentare. Tutti gli alimenti devono essere consumati durante questo periodo, e il resto del tempo, solo acqua.

Ci sono molti altri tipi di digiuno là fuori, tra cui il mono digiuno, il digiuno con acqua di cocco e il digiuno con succo.

Assicurati di fare ricerche sui diversi tipi di digiuno e segui il tuo medico. Ascolta il tuo corpo molto attentamente quando sei a digiuno.

Naturale Detox

Se si guarda alla radice di ciò che è una disintossicazione, si scopre che è di natura naturale. State liberando il vostro corpo dalle tossine e dalle sostanze chimiche che ha acquisito attraverso l'inquinamento, i cibi lavorati e i farmaci chimici da prescrizione. Avrebbe solo senso che se dovete scegliere una disintossicazione, sceglietene una naturale.

Ci sono molti programmi diversi là fuori che pubblicizzano una pillola o un farmaco specifico per aiutarti a disintossicarti. In realtà, il modo migliore per sbarazzarsi delle tossine è quello di farlo come il tuo corpo era destinato a fare naturalmente. Ecco le quattro disintossicazioni naturali più popolari.

Semplice disintossicazione da frutta e verdura:

Durante questa disintossicazione, che di solito dura circa sette giorni, si consuma solo acqua, frutta fresca e biologica, e tavole vegetali.

Tutti i succhi di frutta devono essere estratti dalla frutta attraverso un

spremiagrumi. I succhi acquistati nei negozi sono di solito carichi di additivi e zuccheri. Puoi mangiare le tue verdure al vapore o crude.

Smoothie Cleanse:

Pensate allo Smoothie Cleanse come al Fruit and Veggie Cleanse, ma tutto in un bicchiere. C'è una pletera di ricette su internet che aiutano coloro che fanno lo smoothie cleanse a bere specifici nutrienti e vitamine di cui il corpo ha bisogno. Per fortuna, questo tipo di detox è economico e semplice e tutto ciò di cui hai bisogno è cibo fresco e un frullatore!

Juice Cleanse: Il Juice Cleanse è molto simile allo smoothie cleanse, tranne che invece di frullare la frutta e la verdura, la spremuta. Si possono anche trovare dei succhi premontati molto puliti, anche se possono essere costosi.

Disintossicazione dallo zucchero: Alcune persone scelgono di prendere il processo di disintossicazione un passo alla volta. Disintossicarsi dagli zuccheri raffinati è in-credibilmente

essenziale e può essere molto difficile da fare. Bianco

Si è scoperto che lo zucchero ha le stesse proprietà di dipendenza di alcune droghe. Se riesci a disintossicarti e a smettere di assumere zuccheri, la disintossicazione di tutto il corpo sarà molto più facile per te.

Qualunque cosa scegliate di fare, assicuratevi di fare ricerche sul processo in anticipo. E ricordate, ci vuole tempo per un corpo per disintossicarsi completamente, quindi cercate di rimanere nel sistema per almeno sette giorni.

I migliori tè Detox

Prima, durante e dopo, i tè detox possono aiutare a mantenere il tuo corpo pulito dalle tossine. Ci sono così tanti tipi diversi sul mercato oggi che è difficile tenerli tutti dritti. Si vuole assicurarsi che quando si sceglie uno, è organico e non zuccherato.

I tè sono anche ottimi modi per rimanere idratati durante la pulizia.

Questi sono alcuni dei migliori tè detox sul mercato:

Yogi Detox

I tè Yogi Detox sono organici e puliti. Sono disponibili in diversi tipi, tra cui pesca e dente di leone. Il tè detox ha bardana e dente di leone, che aiutano a rafforzare il fegato e bacche di ginepro per purificare i reni.

Capital Teas Organic Detox

Capital Tea è coltivato e prodotto negli Stati Uniti. Il loro tè detox è molto complesso in natura. Inizia con una base di tè verde, che aiuta a pulire.

La citronella, la buccia di limone e l'olio di limone sono aggiunti alla miscela di tè per il gusto e le proprietà purificanti. Infine, mango, bacche di paglia e menta piperita infondono il tè a foglie sciolte per aiutare a rendere il tè favorevole e bilanciare i forti sapori di agrumi.

BaeTea (Teatox di 14 giorni)

Questo tè è stato fatto appositamente per coloro che sono interessati a sottoporsi a un tè detox. Il tè include radice di zenzero, senna, rooibos, guaranà, oolong, vitamina C, melograno, limone e miele.

Questo tè non è decaffeinato. Ha un gusto forte e piccante e aiuta a spingere le tossine dal corpo. La foglia di senna agisce come un lassativo naturale.

I tè disintossicanti possono essere utili dentro e fuori da una pulizia.
Trova quello che ti piace di più, ma assicurati di non aggiungerci
creme e zuccheri durante la tua pulizia.

Terminare il tuo Cleanse in modo sicuro

Hai appena intrapreso un incredibile viaggio con il tuo corpo. Hai permesso e assistito il tuo corpo nel processo di liberarsi delle tossine pericolose che si portava dietro.

Alla fine della vostra depurazione, dovrete prendere dei provvedimenti per facilitare il ritorno del vostro corpo a una routine regolare. Prendete questo tempo per cambiare le vostre abitudini alimentari. Invece di tornare ai cibi lavorati, passa a un modo di mangiare più completo e olistico.

Se passate dalla disintossicazione ai pasti completi senza permettere al vostro corpo di adattarsi, vi ammalerete. Può succedere di tutto, dalla nausea alla diarrea. Perciò, è meglio riabituarsi con calma. Ecco alcuni punti per aiutarvi in questa transizione:

- Il giorno dopo la fine della depurazione, mangia soprattutto verdura, frutta e noci. Continuare a bere acqua e ridurre le porzioni

dalla vostra taglia prima della pulizia.

- Non includere zuccheri, caffè, grano, cibi lavorati o latticini.
- Il secondo giorno inizia a introdurre amidi e cereali come il riso integrale, noci, fagioli e olio extravergine d'oliva o di cocco per cucinare.
- Il terzo giorno è quando puoi reintrodurre i latticini, se vuoi.
- Il quarto giorno è il giorno della carne, del pollame e/o del pesce.
- Il quinto giorno, dovresti essere in grado di incorporare altri cibi sani e cominciare a normalizzare le tue abitudini alimentari.

La cosa principale da prendere da questo è che vuoi testare ciò che il tuo corpo può gestire.

Ascoltate sempre il vostro corpo. Assicuratevi che se avete domande o effetti collaterali avversi, contattate immediatamente il vostro medico.

Conclusione

Decidere di sottoporsi al processo di disintossicazione o pulizia è un modo fantastico per aiutare il tuo corpo a migliorare fisicamente e mentalmente. Abbiamo a che fare con così tante tossine nel nostro mondo che il nostro corpo umano non ha avuto la possibilità di evolversi per affrontarle.

Mantenere le tossine dal tuo corpo può aiutare a ridurre i sintomi di aritmia, problemi gastrointestinali, ansia, depressione e molti altri.

La vostra salute e sicurezza è la cosa più importante da tenere a mente quando state decidendo un programma di disintossicazione, quindi è sempre meglio consultare il vostro medico di famiglia prima di iniziare.

Buona fortuna per il tuo viaggio di pulizia!

Risorse

Qui ci sono dei link ad alcune risorse che credo vi aiuteranno:

Benefici della disintossicazione:

>> <http://www.rmalab.com/benefits-detoxification>

5 integratori che ti aiutano a disintossicarti:

>> <http://www.thenewpotato.com/2017/08/17/best-supplements-detox-dr-josh-axe/>

17 migliori tè disintossicanti:

>> <https://www.ecokarma.net/tea/best-detox-teas/>

Come terminare una pulizia in modo sicuro:

>> <https://www.verywellfit.com/how-to-end-a-cleanse-89112>