

# 7 sposobów na DETOKS ORGANIZMU

Detoks organizmu często kojarzy się z połykaniem rozmaitych suplementów, głódówkami i dietami sokowymi. Istnieje wiele mniej drastycznych metod, dzięki którym można pozbyć się nagromadzonych w organizmie toksyn i złogów jelitowych. Co robić, aby skutecznie oczyścić swój organizm?

Rocznie organizm człowieka jest w stanie wchłonąć od 4 do 7 kg różnych toksyn z pożywienia, powietrza i wody. Brzmi nieprawdopodobnie, ale tak właśnie jest. Dlatego też oczyszczanie organizmu jest tak ważne. Detoksykacja polega na usunięciu z organizmu zbędnych substancji i toksyn, które na co dzień gromadzą się w naszym ciele. Działają one na ludzki organizm zarówno z zewnątrz jak i od wewnątrz. Nasze ciało potrafi samodzielnie neutralizować i usuwać zbędne substancje, ale często nie jest to wystarczające. Właśnie z tego powodu warto na co dzień wspomagać organizm odpowiednią dietą i aktywnością fizyczną.

## Jakie są rodzaje detoksykacji i którą z nich należy wybrać?

Możliwości oczyszczania organizmu jest wiele. Detoksykacja może trwać dłużej, wtedy produkty stopniowo i regularnie wprowadzane są do jadłospisu. Jeśli jednak chcesz szybko oczyścić organizm, musisz być przygotowany na jego reakcje, czyli na biegunkę, wystąpienie wyprysków i częstomocz. Należy pamiętać, że intensywna detoksykacja organizmu

powinna trwać nie dłużej niż tydzień. W innym przypadku grozi nam odwodnienie i silne osłabienie organizmu, co w efekcie może spowodować poważne konsekwencje zdrowotne.

## Dobre przygotowanie to podstawa

Jeśli zależy Ci na tym, aby oczyszczanie organizmu było skuteczne, warto trzymać się kilkuprostej zasady.

**1. Trzy dni przed planowanym detoksem** zrezygnuj z białej mąki, alkoholu, mleka, jajek, cukru, czerwonego mięsa oraz kofeiny (jest zawarta nie tylko w kawie, ale także w herbacie i niektórych napojach energetycznych).

**2. Wybierz odpowiedni moment na przeprowadzenie detoksu.** Chodzi tu głównie o to, aby codzienne sprawy i obowiązki nie przeszkadzały w oczyszczaniu organizmu.

**3. Pij wodę.** To nieodłączny element nie tylko oczyszczania, ale i codzienności. Bezwzględnie należy o tym pamiętać.

**4. Na początku myśl krótkoterminowo** i planuj detoks na 2-3 dni, a docelowo dąż do stałych zmian w swoich nawykach żywieniowych.



Składniki zawarte  
w warzywach  
i owocach pomogą  
w usunięciu złogów

## 5. Owoce i warzywa to podstawa.

Nie bój się, że jeśli przez kilka dni nie zjesz mięsa, nie będziesz mieć na nic siły. Składniki zawarte w warzywach i owocach pomogą w usunięciu złogów nagromadzonych w jelitach, wpływając pozytywnie na samopoczucie.

**6. Stop dla używek.** Aby cały proces oczyszczania przebiegał właściwie, należy na ten czas zrezygnować z kawy, alkoholu i innych używek. Sól, tłuszcz i przetworzona żywność również nie należą do sprzymierzeńców detoksu.



## 7 Sposobów na oczyszczenie organizmu

Dieta wspomagająca oczyszczanie powinna być bogata w nieprzetworzone produkty. Warzywa i owoce, które są bardzo dobrym źródłem błonnika, pomagającego w usunięciu zalegających w organizmie złożeń. Kasza jaglana także wspomaga procesy odtruwania organizmu.



## 1 ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z ZIOŁAMI

Zioła, które skutecznie pomogą w pozbyciu się toksyn z organizmu to m.in.: mniszek lekarski, wyciąg z karczocha, mięta, krwawnik, koper włoski, dziurawiec, siemę lniane oraz zielona herbata. Zioła działają głównie moczopędnie i żółciopędnie, co wspomaga detoksykację organizmu. Można dodawać je do jedzenia oraz robić z nich napary do picia.

- Mniszek lekarski – działa moczopędnie, usuwa toksyny, poprawia

pracę wątroby. Co istotne, mniszek lekarski jest delikatny dla organizmu i podczas oczyszczania nie podrażnia jelita grubego.

- Dziurawiec – wspiera układ żółciowy i wątrobę.
- Rumianek – zapobiega wzdęciom i bólom brzucha podczas detoksu.
- Zioło senesu jest naturalnym środkiem przeczyszczającym.

## 2 SPOŻYWANIE WIĘKSZEJ ILOŚCI WODY

Kiedy spożywamy większą ilość wody, usprawniamy usuwanie produktów przemiany materii z organizmu oraz unikamy odwodnienia. Przyjmuje się, że powinno spożywać się około dwa litry wody dziennie.

## JEDNODNIOWY DETOKS OWOCOWO-WARZYWNY

3 W przypadku tego rodzaju detoksu, spożywamy tylko i wyłącznie owoce i warzywa oraz niewielką ilość tłuszczów, np. w postaci orzechów lub różnych nasion. Czas między posiłkami powinien wynosić około dwie godziny. Po zakończeniu detoksu należy przez kilka dni spożywać lekkostrawne potrawy. Wybierając ten rodzaj detoksu, należy zachować ostrożność. Takie intensywne detoksy bardziej obciążają organizm i nie powinny stosować go osoby starsze i cierpiące na różne schorzenia.

### Zalety detoksu

#### owocowo-warzywnego:

- usuwa nadmiar wody z organizmu,
- stabilizuje poziom cukru we krwi,
- dostarcza organizmowi wielu cennych witamin,
- reguluje pracę jelit, odciążając układ pokarmowy.

Jeśli chcesz stosować detoks owocowo-warzywny dłużej niż jeden dzień, nic nie stoi na przeszkodzie, ale taki detoks nie powinien trwać dłużej niż tydzień. Organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje zdrowych tłuszczów i białka. Taki detoks powinien trwać 2-3 dni.



- poprawa samopoczucia,
- więcej energii do działania,
- możliwość szybkiej redukcji wagi,
- poprawa odporności,
- zdrowsza i łagodniejsza skóra, włosy i paznokcie,
- usprawnienie funkcjonowania całego organizmu,
- lepsza kondycja.

## 4 SOKI WARZYWNE POMOCNE W ODTRUCIU

Świeżo wyciskane soki warzywne pite z samego rana pomagają w odtruciu organizmu. Najlepiej spożywać je na czczo. Dzięki temu zawarte w nich substancje zostaną szybciej wchłonięte. Warzywa, z których poleca się robić soki to np.:

- pietruszka,
- seler,
- ogórek,
- burak,
- marchew.

Jeśli nie lubisz któregoś z warzyw, do soku możesz dodać inne warzywa lub przyprawy, dzięki czemu poprawisz jego smak. Samodzielnie przygotowane soki nie mają cukru oraz substancji chemicznych, dzięki czemu są po prostu zdrowsze.

## 5 SAUNA KONTRA TOKSYNY

Kiedy nasz organizm wypaca się w saunie, narządy wewnętrzne są lepiej ukrwione, co zwiększa szansę na pozbycie się złożeń, które zalegają w organizmie. Z sauny nie powinno się korzystać częściej niż raz w tygodniu. Osoby z nadciśnieniem i chorobami układu krążenia powinny z niej zrezygnować. Jeśli zależy nam na zrzuconiu zbędnych kilogramów, korzystajmy z sauny, gdyż seans trwający 30 minut wiąże się z utratą 300 kcal.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POMAGA W OCZYSZCZANIU ORGANIZMU Z TOKSYN

6 Profesor medycyny wewnętrznej i mikrobiologii z University of Texas, Beth Levine odkryła, że regularny trening może przyspieszyć tempo, w jakim komórka pozbywa się zbędnego materiału, co ma przemożny wpływ na stan całego organizmu. Badania przeprowadzone na myszach wykazały, że po 30-minutowym treningu proces usuwania toksyn z organizmu został znacznie przyspieszony. Gryzonie, u których proces nie zachodził były mniej wytrzymałe, mniej odporne, ale bardziej zmęczone. Co więcej, obie grupy myszy otrzymywały dietę bogatą w tłuszcz i tylko te, które były aktywne fizycznie, były w stanie odwrócić wpływ złego odżywiania. Podobnie jest u ludzi. Badania wykazały, że już 30 minut treningu pobudza wydalanie toksyn z organizmu, a także wpływa pozytywnie na pracę mózgu, chroniąc komórki przed utratą pamięci i szybkim starzeniem się. Badania przeprowadzone wśród biegaczy wykazały, że już po 30 minutach biegu proces oczyszczania organizmu zwiększył się o 50%. Jeżeli zależy nam

na zdrowiu i dobrym samopoczuciu, aktywność fizyczna powinna być nieodłącznym elementem naszej codzienności.



## 7 WODA Z CYTRYNĄ NA DZIEŃ DOBRY

Wypicie rano szklanki wody z cytryną pobudza pracę jelit i działa oczyszczająco. Cytryna wspomaga pracę wątroby i działa odkwaszająco na organizm.

## Szybki detoks i głódówka to niebezpieczna droga na skróty

Nie polecam detoksów polegających np. na piciu przez kilka dni tylko i wyłącznie wody. To często spotykana i opisywana metoda, która jest niebezpieczna dla organizmu. Jeżeli organizm przez kilka dni nie otrzymuje makro- i mikrośladników, nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować. Co więcej, metabolizm zostaje spowolniony, ponieważ finalnie organizm, otrzymując tylko i wyłącznie wodę, zaczyna gromadzić zapasy na trudniejszy czas, co wpływa na nasze samopoczucie. Dużo lepszym rozwiązaniem jest wprowadzenie zmian w diecie i włączenie aktywności fizycznej, która wspiera wydalanie toksyn z organizmu. Stopniowe wprowadzanie zmian w sposobie odżywiania to najlepsze rozwiązanie. Pozwala ono na bieżąco usuwać z organizmu zalegające w nim toksyny.

## Czas trwania detoksu

Długość detoksu jest kwestią indywidualną. Proces ten można powtarzać co jakiś czas. Uważam, że najważniejsza jest stała zmiana nawyków żywieniowych na zdrowsze. Zbilansowana dieta to podstawa właściwego funkcjonowania naszego organizmu. Najważniejsza jest konsekwencja i cierpliwość, ponieważ cały proces wymaga czasu, który warto poświęcić, gdyż zdrowie jest najważniejsze. Jeżeli chcemy zdecydować się na konkretny detoks, czas jego trwania ustalany jest indywidualnie. Każdy sposób oczyszczania rządzi się swoimi prawami.

## Detoks skonsultuj z lekarzem

Jeśli zależy ci na przeprowadzeniu kilkudniowego, ostrzejszego detoksu, przed jego rozpoczęciem skonsultuj się z lekarzem. W czasie detoksu organizm jest osłabiony, co może objawiać się

bólami głowy czy omdleniami. W związku z tym lekarz powinien sprawdzić, czy nasz organizm poradzi sobie z oczyszczaniem.

## Detoks organizmu a uprawianie sportu

Podczas diety oczyszczającej nie musimy rezygnować z aktywności fizycznej. Powinniśmy jednak liczyć się z tym, że możemy być osłabieni. Nie rozpoczynajmy detoksu podczas realizacji ciężkiego planu treningowego lub ważnych zawodów.

Detoks, mimo że początkowo może osłabić organizm, przynosi wiele korzyści, ponieważ dodaje sił i energii. Wszystko zależy od indywidualnych predyspozycji. Może zdarzyć się tak, że wcale nie będziemy czuli się gorzej, ponieważ organizm, który nie będzie obciążony, może mieć więcej energii. Oczyszczanie wspomaga działanie układów w organizmie, zwiększając ich wydolność.

Metod detoksykacji organizmu jest bardzo dużo. Jeśli zależy ci na dobrym zdrowiu i samopoczuciu, to sam detoks, przeprowadzany co jakiś czas, nie wystarczy. Jaki jest sens w oczyszczaniu organizmu, kiedy po jego zakończeniu wrócisz do dawnych przyzwyczajeń żywieniowych, które znów będą obciążały całe ciało? Najlepszą metodą jest po prostu stopniowa, ale konsekwentna zmiana diety na zdrowszą. Taką, która na co dzień będzie wspomagała oczyszczanie organizmu, wpływając pozytywnie nie tylko na zdrowie i samopoczucie, ale i na jakość całego naszego życia. ➔

Małgorzata Stankiewicz

Założycielka i trener personalny w [borntobeironman.pl](http://borntobeironman.pl). Zdobywczyni Korony Polskich Maratonów. Ukończyła wiele biegów oraz zawody z serii Ironman. Motywuje, wspiera i doradza, stając się dla swoich współpracowników nie tylko trenerem, ale także doświadczonym mentorem.

REKLAMA



## PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY PODCZAS DETOKSU:

**Śniadanie** – sałatka owocowa i filiżanka zielonej herbaty.

**Drugie śniadanie** – szklanka świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy. Kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z miodem.

**Obiad** – zupa jarzynowa, surówka z jabłka i marchwi oraz bigos w wersji wegetariańskiej.

**Podwieczorek** – koktajl z bananów i truskawek z jogurtem naturalnym.

**Kolacja** – filiżanka herbaty owocowej, sałatka z kuskusu i warzyw.

**Śniadanie** – koktajl bananowo-gruszkowy.

**Obiad** – zupa pomidorowa, duszony bakłażan, sałatka z ogórka i papryki.

**Podwieczorek** – filiżanka ziołowego naparu, surówka z kapusty kiszzonej.

**Kolacja** – świeżo wyciskany sok z warzyw, szpinak doprawiony czosnkiem.

Możliwości jest dużo, wystarczy trzymać się opisanych zasad, wybierając odpowiednie produkty i składniki.



## ZAMÓW SPERSONALIZOWANY PLAN TRENINGOWY I DIETETYCZNY



**TRENING DOPASOWANY**  
DO TWOICH INDYWIDUALNYCH  
PREDYSPOZYCJI I PLANU DNIA



**SPERSONALIZOWANA DIETA**  
Z GOTOWYMI PRZEPISAMI  
NA ZDROWE POSIĘKI



**STAŁY KONTAKT 24/7**  
Z DEDYKOWANYM TRENEREM  
PERSONALNYM

BORN TO BE  
**IRONMAN**

SZCZEGÓŁY NA [WWW.BORNTOBEIRONMAN.PL](http://WWW.BORNTOBEIRONMAN.PL)

MASZ PYTANIA? NAPISZ DO NAS: [KONTAKT@BORNTOBEIRONMAN.PL](mailto:KONTAKT@BORNTOBEIRONMAN.PL)

JUŻ OD 100 ZŁ