



# DETOX E SAÚDE

## COMO DESINTOXICAR DE FORMA NATURAL

POR DRA. AMANDA NUNES



Maus hábitos alimentares, sedentarismo e estresse causam desequilíbrio no organismo. O resultado pode aparecer de diversas formas, seja com desordens digestivas, redução do metabolismo, dificuldades para emagrecer, alergias, envelhecimento precoce da pele, diminuição da imunidade e cansaço. O caminho é desintoxicar o organismo e mudar de hábitos.

A desintoxicação do organismo consiste no processo de eliminação do resto metabólico e das toxinas acumuladas. Essas toxinas são substâncias nocivas originadas como consequência da ingestão de componentes químicos utilizados pela indústria alimentar, como os aditivos, conservantes, corantes, adoçantes ou mesmo a poluição.

Renovação, limpeza do corpo e da pele, corpo mais equilibrado, são os pedidos para o ano de 2023. Pois pequenas mudanças de hábitos podem te ajudar a ter um equilíbrio melhor, deixando assim o seu corpo livre de toxinas dos excessos.

Hoje separamos alguns hábitos que podem ser adicionados ao seu dia a dia e que te ajudará a desintoxicar o seu corpo naturalmente. Inclua esses hábitos ao seu dia a dia e você verá uma grande diferença

## **1. Raspe a língua ao acordar.**

O simples ato da raspagem da língua ajuda seu organismo a eliminar substâncias tóxicas que foram metabolizadas durante a noite e ficaram alojadas na saburra da língua. Analisar a coloração pode ajudar a entender mais como está o seu metabolismo.



## **2. Comece o dia com água.**

Tomar um copão de água morna pela manhã ajuda a reidratar o corpo e auxilia na digestão, ajudando a eliminar as toxinas do corpo.

## **3. Mexa o corpo.**

A prática de exercícios regulares estimula a circulação do sangue e também do sistema linfático. Isso também ajuda a melhorar a digestão, a exercitar as juntas, reduzir a tensão e a fortalecer o corpo, além de eliminar toxinas do organismo.



## **4. Beba chá nos 3 períodos do dia.**

A bebida está repleta de antioxidantes, ajuda a hidratar e a dar a sensação de saciedade. No entanto, prefira as versões com baixos índices de cafeína. Beber chá ainda ajuda a relaxar, já que é companheiro para aqueles cinco minutinhos que tiramos para nós mesmos. Escolha ervas como Boldo, Espinheira Santa, Camomila, Erva Doce, Dente de Leão, Cavalinha.



## **5. Diminua a quantidade de açúcar.**

Essa é a primeira etapa para uma desintoxicação eficiente. "O consumo de açúcar pede ao corpo que produza mais insulina, forçando o pâncreas a trabalhar mais. A longo prazo, esse hábito causa fadiga crônica, diabetes, é fator de risco para câncer e causa excesso de peso". O corte no consumo dos ingredientes inclui mel e adoçantes artificiais.

## **6. Pratique atividades ao ar livre.**

O contato com a natureza é uma excelente meio de detox natural. O simples fato de estarmos conectados com o amanhecer e o entardecer regula nosso ciclo circadiano, modulando nossos hormônios como cortisol e melatonina. Além de equilibrarmos os elétrons presentes no corpo quando estamos em contato com a terra, aterramento.



## **7. Faça escaldá pés.**

Função detox do escaldá-pés por duas perspectivas. Primeiramente, pelo aspecto fisiológico, a temperatura da água em contato com os pés aumenta o fluxo sanguíneo local (dilata vasos), o que movimenta tanto sangue quanto linfa, aprimorando e acelerando a saída de toxinas, elementos que são eliminados das células do corpo normalmente pelo metabolismo que, em geral, é mais lento nas extremidades. Utilize ervas como eucalipto, lavanta, arruda e calêndula.