

ЗДОРОВЬЕ

ДОМАШНИЙ ДЕТОКС



Подготовлено при информационной поддержке лабораторной службы HELIX

Домашний детокс

ГЛАВНОЕ

Оптимальная продолжительность

- Активная фаза - 3-4 недели
- Возможны легкие детокс-диеты длительностью 3, 7 и 10 дней
- Включайте детокс-продукты в рацион постоянно для профилактики

Усиливает эффект

- Употребление 1,2-1,5 л чистой воды ежедневно
- Умеренная физическая нагрузка: йога, ходьба, легкий бег
- Обертывания, посещение бани или сауны

ТОП-5 детокс-продуктов



Цветная капуста (в сыром виде): витамины С, А, С, Е, К, Н, D, РР, группа В



Ламинария: источник йода для щитовидки и альгинатов, которые связывают и выводят токсины из организма



Овсяные хлопья: много клетчатки, создающей чувство сытости



Зелень: витамины, клетчатка, антиоксиданты

Дополнительно включайте в меню продукты с высоким содержанием витаминов, клетчатки и антиоксидантов: авокадо, семена льна, бобовые и т.д.

ВАЖНО

Бобовые нужно вымачивать – они содержат фитиновую кислоту, мешающую усвоению растительного белка и йода, важного для щитовидной железы.

Можно (в умеренных количествах)



Растительные жиры – оливковое, подсолнечное, льняное масла



Мясо низкой жирности



«Зеленые» смузи с добавлением растительных детокс-продуктов (ламинария, цветная капуста, зелень и т.д.)



Фруктовые соки

НЕЛЬЗЯ

- × Курение
- × Алкоголь
- × Сахар
- × Кофеин
- × Много соли

С осторожностью

- Джусинг. Свежевыжатые соки без клетчатки в больших количествах могут нанести вред здоровью.
- Детокс-чай. Проверяйте сертификацию и состав, выбирайте проверенного производителя. Посоветуйтесь с врачом.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

НИКОГДА

- × Не используйте слабительные или мочегонные средства без согласования с врачом.
- × Не прибегайте к гидроколонтерапии без рекомендации врача. Она используется только по медицинским показаниям.
- × Не ждите моментальных результатов - вашему организму нужно время чтобы перестроиться.
- × Не переходите на экстремальные диеты. Не урезайте калорийность рациона более чем на 10-15%: это мешает потере лишнего веса.
- × Не забывайте о том, что на детоксе важнее всего сбалансированное питание, содержащее витамины и минералы.

Противопоказания



Хроническая сердечная и почечная недостаточность;



Онкология, заболевания крови;



Тяжелые аутоиммунные заболевания в период обострения;



Беременность и кормление грудью;



Цирроз печени, вирусные гепатиты — в острый период и период разгара болезни;



Острая вирусная или бактериальная инфекция, лихорадка;



Хронические заболевания в стадии декомпенсации;



Возраст младше 18 и старше 65 лет

Внимание! Указанная информация размещена для ознакомления в справочных целях. Перед принятием решения о проведении очистки организма в домашних условиях обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Источники

- Системы органов пищеварения и мочевого выделения: морфофункциональная и клиническая общность. С. В. Бельмер, Т. В. Гасилова. Журнал «Лечащий врач» от <https://www.lvrach.ru/2013/06/15435723> от 20.06.2013.
- Применение диетического и функционального питания в лечебно-профилактических и реабилитационных программах. Москва 2015 год. Клинические рекомендации. <https://www.acupro.ru/sobytiya/2-%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B4%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B8%20%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf>
- Изучения клинической эффективности комплексного применения программы питания «Детокс». Методические рекомендации. НИИ медицины труда им. академика Н. Ф. Изверова. Москва 2019 г. <https://www.leovit.ru/upload/iblock/481/481a95b36f3aaecf8ac7ff154f626c4.pdf>
- РБК Стиль. Готовимся к лету. Как очистить организм без вреда для здоровья. <https://style.rbc.ru/health/60ab7ce69a79477d0dbc7ade>
- PRO Здоровье. Академия интегративной нутрициологии. Функции жиров в организме, растительные и животные жиры в продуктах. <https://vitaminic.ru/blog/nutrienty/funksii-zhirov-v-organizme/#3>