



10 *sposobów
na detoks
bez wyrzeczeń*

a_b



Cześć!

Detoks organizmu bardzo często kojarzy nam się z dietą, restrykcjami oraz określonym czasem trwania.

W przypadku diety zazwyczaj stosujemy diety odchudzające, które kontynuujemy przez tydzień, dwa, miesiąc czy inny określony czas i po których oczekujemy niesamowitych rezultatów. Ja jednak chciałabym pokazać Ci inny sposób patrzenia na dietę — poprzez postrzeganie jej jako zmianę nawyków żywieniowych i po prostu nowy styl życia.

Chciałabym też pokazać Ci, jak możesz podejść do detoksu w sposób holistyczny. Tak, by uwzględnić nie tylko dietę, ale też inne aspekty Twojego codziennego życia. Dzięki temu detoks nie będzie kojarzył się z wyrzeczeniami, restrykcjami i zakazami, a stanie się Twoim sprzymierzeńcem na co dzień.

Czym jest detoks?

Zacznijmy od tego, czym w ogóle jest detoks organizmu. Najprościej mówiąc, **detoks polega na pozbyciu się z organizmu nagromadzonych toksyn.**





Ciało jest bardzo mądre i potrafi samo się oczyszczać. Jest Twoim najlepszym przyjacielem i ma wszystkie niezbędne „narzędzia” - organy, które nieustannie usuwają toksyny z organizmu. Te organy to m.in. wątroba, nerki, ale też skóra.

Można więc powiedzieć, że nie potrzebujemy detoksu, bo ciało poradzi sobie samo. Jednak nie do końca tak jest.

Żyjemy w czasach, kiedy nasze ciało jest narażone na toksyny, które biorą się m.in. z powietrza, z żywności, z kosmetyków. Samo nie da sobie rady z oczyszczaniem i trzeba mu w tym pomóc.

Oprócz tego, że jemy zanieczyszczone produkty, to dodatkowo sam sposób odżywiania pozostawia wiele do życzenia.

Jemy:

-  przetworzone produkty
-  fast foody
-  jemy za dużo
-  jemy za często

Czym jest detoks?

Sięgamy po przekąski, spożywamy zbyt dużo cukru i glutenu. To wszystko ma wpływ nie tylko na **nasze ciało**, ale również na **samopoczucie, emocje i poziom energii**.

Ciało nie da rady samo się oczyszczać, bo jest tego za dużo. Dlatego najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić dla swojego ciała, to stworzyć mu takie warunki, by mogło to zrobić.

Detoks często kojarzy się z wyrzeczeniami, ale mam dla Ciebie świetną wiadomość: **Możesz stworzyć warunki dla detoksu, czyli zrobić detoks bez wyrzeczeń!**

Jak to zrobić? Poznaj moje sposoby.



Sposób 1: Jedz regularnie

Wprowadź stałe godziny posiłków i nie podjadaj pomiędzy nimi.

Dzięki temu dajesz swojemu ciału czas na trawienie i na odpoczynek.

Jeżeli ciągle dostarczasz swojemu organizmowi pożywienia, to nie zapewniasz mu możliwości, by strawił poprzedni pokarm. Tym samym sprawiasz, że znajduje się on nieustannie w procesie trawienia i wydatkuje na to energię, którą w innym wypadku mógłby przeznaczyć np. na oczyszczanie się z nagromadzonych toksyn.

Staraj się spożywać 3 lub 4 posiłki dziennie, o stałych porach, bez podjadania pomiędzy nimi. Może to być np.:

8:00 - śniadanie

13:00 - lunch

16:00 - obiad

19:00 - kolacja

Wybierz godziny, które będą dopasowane do Twojego trybu i stylu życia.

Sposób 2: Post przerywany

Wyznacz stałe godziny posiłków i wprowadź pomiędzy nimi **większe przerwy**. Możesz testować i sprawdzać, jakie godziny najbardziej Ci pasują i jaka ilość posiłków będzie dla Ciebie najlepsza. Kto wie, może trzy posiłki wystarczą?

Możesz spożywać je np.:

8:00 - śniadanie

13:00 - obiad

18:00 - kolacja

Pomiędzy posiłkami nie podjadaj. Po godzinie 18:00 nie jedz też już nic do następnego dnia do 8:00 rano. Dzięki temu robisz sobie **14-godzinny post**, podczas którego Twój organizm będzie miał czas na to, by się zregenerować i oczyścić.

Kiedy robisz kilkunastogodzinne przerwy w jedzeniu, Twój organizm wchodzi w **proces autofagii**, czyli w naturalny proces oczyszczania organizmu z uszkodzonych części komórek. Polega on na oczyszczaniu organizmu z fragmentów komórek, które są objęte patologiami bądź toczy się w nich proces chorobowy. Autofagia to metoda zarówno samooczyszczania, jak i samoleczenia organizmu.

W ten sposób możesz **jeść normalnie, tak jak lubisz** (oczywiście nie przesadzając z porcjami). Jeśli wydaje Ci się, że 14 godzin bez jedzenia to dużo, zacznij od 12 godzin i stopniowo wydłużaj ten czas.

Sposób 3: Pij wodę i ziołowe herbaty

W detoksie organizmu pomaga **picie wody**. Dzięki temu po pierwsze zapewniasz swojemu organizmowi **odpowiedni poziom nawilżenia**, a po drugie oczyszczasz swoje ciało, ponieważ **wypłukujesz z niego toksyny**.

Jeśli picie wody stanowi dla Ciebie wyzwanie, możesz dodać do niej cytrynę i miętę, które poprawią jej smak.

Rano wypij szklanę letniej wody z cytryną. Dzięki temu pobudzisz pracę wątroby.

W trakcie dnia pij ziołowe herbaty. Wzmocnią one Twoje organy, wpłyną pozytywnie na proces trawienia oraz pracę wątroby i jelit.

Przepis na herbatę z pokrzywy

Pokrzywa wzmacnia organizm, działa przeciwbólowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Pobudza proces niszczenia wirusów, grzybów i bakterii wywołujących choroby. Przyczynia się do tworzenia komórek produkujących przeciwciała i chroni organizm przed wirusami.

Herbatę z pokrzywy możesz przygotować ze świeżych lub suszonych liści.

- Świeże liście przed zalaniem wrzątkiem opłucz i rozdrobnij.
- Jedną czubatą łyżeczkę do herbaty liści pokrzywy zalej wrzątkiem i pozostaw do naciągnięcia.
- Napar ze świeżych liści parzy się około pół minuty, natomiast z liści wysuszonych nieco dłużej: 1-2 minuty.
- Jeśli czas parzenia wydłużysz do 10 minut, kolor i zapach naparu będą intensywniejsze i będzie on miał silniejsze działanie moczopędne. Świeże liście przed zalaniem wrzątkiem należy opłukać i rozdrobnić.

Sposób przygotowania

Sposób 4: Wypij olej na czczo





Zacznij dzień od wypicia na czczo łyżeczki oleju. Może to być olej lniany, kokosowy lub sezamowy, albo po prostu taki, jaki lubisz najbardziej.

Oleje dostarczają potrzebnych składników odżywczych, a przede wszystkim nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin A, D, E i K. **Regulują funkcje naszego organizmu, dbają o metabolizm, transport składników odżywczych, wspomagają odporność.** Co więcej, dodają energii, której potrzebujemy na co dzień.

Dlaczego warto pić olej rano?

Ponieważ to właśnie wtedy nasz organizm wchłania najwięcej składników odżywczych.

Pijąc olej rano:

-  wspomagasz pracę wątroby
-  zwiększasz aktywność woreczka żółciowego
-  zapewniasz ochronę żołądkowi
-  wpływasz na metabolizm






Sposób 5: Odstaw nabiał, mięso i gluten

Nie musisz odstawiać ich na zawsze, jeśli nie chcesz. Wystarczy, że zrobisz to na jakiś czas albo przynajmniej na czas detoksu.

W zamian za to **wprowadź do swojej diety więcej warzyw, owoców i produktów bezglutenowych**. Obserwuj, jak wpłynie to na Twoje zdrowie, samopoczucie i poziom energii. Każdy z nas inaczej reaguje na te produkty — u jednych ich odstawienie przyniesie spektakularne efekty, inni nie zauważą większej różnicy. Ważne, byś zobaczyła, jak to będzie właśnie w Twoim przypadku.

Dlaczego warto odstawić nabiał, mięso i gluten?

-  **Nabiał** — spożywanie nabiału często powoduje problemy z cerą, wzdęcia i gazy.
-  **Gluten** — to białko powszechnie występujące w nasionach pszenicy, żyta i jęczmienia. Jego odstawienie może pomóc m.in. w pozbyciu się powracających bólów brzucha i głowy, wzdęć, biegunki, zaparc i uczucia „przelewania” w jelitach.
-  **Mięso** — rezygnacja z mięsa może przyczynić się do poprawy ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia, poprawy pracy jelit i zmniejszenia występowania chorób serca, a także zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka oraz cukrzycę typu 2.

Jeśli chcesz odstawić te produkty na dłużej niż na czas detoksu albo postanowisz zupełnie wyeliminować je z diety — skontaktuj się ze swoim lekarzem, żeby sprawdzić, czy nie ma do tego przeciwwskazań.

Sposób 6: Detoksykująca kąpiel i szczotkowanie na sucho

Jak już wspominałam **detoks organizmu to nie tylko dieta**. To także inne czynności, które pomogą uwolnić toksyny z ciała. A w dodatku są bardzo przyjemne.

Przygotuj sobie **domowe SPA**. Wykonaj **szczotkowanie ciała na sucho**, a następnie zrób **detoksykującą kąpiel**.

Szczotkowanie ciała na sucho




Wykonaj je przed kąpielą. Szczotkowanie polega na masażu ciała przy użyciu szczotki o twardym, ostrym włosiu.

Ma ono na celu **złuszczenie martwej warstwy naskórka oraz pobudzenie krążenia krwi i limfy**.

Dzięki złuszczeniu martwego naskórka **skóra staje się wygładzona, jędrna i poprawia się jej ogólny stan**. Z kolei pobudzenie krążenia krwi i limfy powoduje **zmniejszenie obrzęków i usprawnia usuwanie toksyn z organizmu**.

Wykonaj szczotkowanie na sucho, a następnie zanurz się w przygotowanej kąpeli. Gwarantuję, że poczujesz się jak w najprawdziwszym SPA.

Jak przygotować detoksykującą kąpiel?

-  Nalej wody do wanny
-  Wsyp kilka łyżek soli emskiej lub soli morskiej.
-  Dodaj ulubiony olejek eteryczny, np. z lawendy

Sposób 7: Joga na detoks

Praktykuj krije jogi kundalini lub inne formy jogi (np. jogę YIN), które sprzyjają detoksowi. Wybieraj **praktyki wspierające pracę wątroby, nerek, czy wpływające korzystnie na trawienie.**

Praktyka jogi rozluźnia ciało i napięcia oraz aktywizuje układ limfatyczny poprzez wprowadzanie limfy w ruch. Dzięki temu ciało szybciej usuwa toksyny i nieczystości, które się w nim nagromadziły.

Na moim kanale na YouTube znajdziesz praktyki, które świetnie sprawdzą się podczas detoksu.

[Wzmocnienie układu limfatycznego](#)

[Krija wzmacniająca nerki i nadnercza](#)

[Kundalini joga oczyszczająca wątrobę](#)

[Joga YIN na przemianę materii i trawienie](#)

Sposób 8: Detoks od social media

Podczas detoksu zadbaj też o swoje samopoczucie, emocje, umysł. Postaraj się zrobić **detoks od social mediów**, od nieustannego scrollowania i sprawdzania internetu.

Okazuje się, że przeglądanie mediów społecznościowych często pogarsza nasz nastrój. Niby oglądamy wesołych, zadowolonych ludzi, którzy pokazują piękne widoki i momenty z życia, ale możemy wtedy wpaść w pułapkę myśli: “dlaczego u nas tak nie ma”. Pojawia się wtedy zazdrość, złość, smutek, przygnębienie i spadek samopoczucia. Odczuwamy niewspierające emocje. Przeszujemy doceniać to, co mamy, a zaczynamy chcieć tego, co mają inni.

Nie wiemy jednak, czy to, co widzimy, jest prawdziwe, czy tylko udawane. Nie wiemy też, jaką drogę musiała przejść ta osoba, by dotrzeć do miejsca, w którym się znajduje. Widzimy tylko wycinek historii i to, co ktoś chce nam pokazać.

Podobnie z czytaniem wiadomości w internecie lub oglądaniem ich w telewizji. Nie twierdzą, że nie warto wiedzieć, co się dzieje na świecie, ale warto za to dawkować sobie ilość przyswajanych informacji, bo każda z nich w jakiś sposób zostaje w nas. Dlatego **warto uważnie wybierać to, co czytamy i co oglądamy**.

Sposób 9: Obcowanie z naturą

Jeśli możesz, to zaplanuj sobie **dzień wśród natury, z daleka od zgiełku miasta, codziennych spraw, nieustannej bieganiny**. Przejdź na bosaka po trawie, udaj się na spacer do pobliskiego lasu. Pozwól sobie być tu i teraz. Uwolnij się od stresu.

Stres niesamowicie obciąża organizm. W organizmie wzrasta ciśnienie krwi, poziom glukozy i adrenaliny produkowanej przez nadnercza. Pod wpływem stresu hamowane są procesy trawienia, co nie wpływa dobrze na detoks. W ten sposób organizm przygotowuje się do stawienia czoła trudnej sytuacji, która być może będzie wymagała ucieczki. Przewlekły stres powoduje, że mięśnie są w stanie ciągłego napięcia i gotowości.

Przebywanie wśród natury, w otoczeniu zieleni łagodzi stres. Dlatego warto jak najczęściej robić sobie taki dzień, by dać odetchnąć swojemu organizmowi i stworzyć mu odpowiednie warunki do detoksu.

Sposób 10: Wykorzystaj wszystkie sposoby

A może by tak wszystkie te sposoby wykorzystać jednocześnie?

Jak to zrobić?

1. Po przebudzeniu wypij łyżkę oleju na czczo.
2. Następnie wypij letnią wodę z cytryną.
3. W ciągu dnia pij wodę i herbaty ziołowe.
4. Wyeliminuj produkty mleczne, odzwierzęce, gluten i cukier.
5. Jedz posiłki o stałych porach i pilnuj przerw pomiędzy nimi. Nie podjadaj!
6. Zastosuj post przerywany — zjedz kolację o 18.00, a następny posiłek dopiero kolejnego dnia rano.
7. Wyszczotkuj ciało na sucho.
8. Przygotuj relaksującą i detoksykującą kąpiel.
9. Wykonaj praktykę jogi kundalini lub jogi YIN wspomagającą detoks.
10. Wyłącz social media i postaraj się nie czytać wiadomości.
11. Spędź dzień wśród zieleni i natury.

Zielona Dieta

W praktyce jogi możesz znaleźć specjalną dietę, która jest doskonała na wiosenny detoks i świetnie wspiera organizm w jego trakcie.

To **Zielona Dieta**, czyli typowa dieta jogina. Opiera się na świeżych warzywach i owocach w kolorze zielonym. To znaczy, że podczas jej stosowania jesz wszystko, co jest zielone: owoce, warzywa, zieloną soczewicę, fasolkę mung, pistacje. Najlepiej jeść te produkty na surowo, ale mogą być również podane w formie ciepłego posiłku.

Co daje Zielona Dieta:

- przywraca układ hormonalny do równowagi;
- odmładza komórki ciała;
- wzmacnia układ odpornościowy;
- dodaje energii;
- oczyszcza i uzdrawia organizm;
- pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów;
- umożliwia wypracowanie dobrych nawyków żywieniowych.

W tym roku przygotowałam 3-tygodniowy, udoskonalony program Zielonej Diety. Program ten stwarza **idealne warunki do detoksu**.

Znajdziesz w nim jadłospis na 3 tygodnie z listą zakupów, moje autorskie przepisy, merytoryczne filmy o diecie i detoksie, afirmacje i praktyki jogi kundalini wspierające proces oraz grupę wsparcia, gdzie będziesz mogła podzielić się swoimi spostrzeżeniami z innymi uczestnikami programu.

Zapraszam Cię serdecznie do dołączenia do Zielonej Diety. Więcej informacji na temat programu znajdziesz na stronie <https://agabera.com/zielona-dieta/>

Zakończenie

Właśnie poznałaś 10 sposobów na przeprowadzenie detoksu organizmu bez wyrzeczeń. Wiesz już, że detoks to nie tylko odpowiednia dieta, ale też styl życia i dbanie o siebie.

Mam nadzieję, że te wskazówki będą dla Ciebie przydatne i wybierzesz z nich coś dla siebie. Ja oczywiście rekomenduję sposób nr 10, czyli skorzystanie ze wszystkich pozostałych sposobów na raz. Najlepiej nie tylko na czas detoksu, ale potraktowanie ich jako nowy, jógiczny styl życia.

Życzę Ci wiele dobrego i trzymam kciuki za Twój detoks!
Powodzenia!

Sat Nam.
Aga Bera