Dieta oczyszczająca na wiosnę

data aktualizacji: 2020.03.17 autor: Redakcja

(fot. Joanna Młynarczyk)

Agata Wesołowska-Tataj, dietetyk

Rynek farmaceutyczny zasypany jest cudownymi specyfikami obiecującymi szybki powrót do utraconej formy. Pamiętajmy jednak, że suplementy diety nie zastąpią prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej, mogą tylko wspomóc organizm. Zażywanie suplementów powinno odbywać się pod kontrolą lekarza, bo podobnie jak leki, mogą one wywołać różne interakcje.

W przygotowaniu do wiosny, polecam wprowadzenie diety warzywno-owocowej doktor Ewy Dąbrowskiej. Jest ona formą warzywno-owocowego półpostu. W oczyszczaniu organizmu polecam wdrożyć przejściowe głodówki – czyli okresowe poszczenie. Głodówka taka powinna trwać do 7 dni. Okresowe poszczenie to czas jedzenia zamknięty w 8 godzinach na dobę – później zjadamy śniadanie, wcześniej siadamy do kolacji. Wszystkie posiłki powinny zmieścić się między godz. 9 a 17. Głodówek nie powinny stosować osoby otyłe, ponieważ występuje u nich zwiększone ryzyko zatrucia toksynami, które kumulują się w tkance tłuszczowej. Podobnie głodówek nie powinny stosować matki karmiące, dzieci ani pacjenci onkologiczni. W to miejsce preferuję prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczną.

Oczyszczanie organizmu może objawiać się kryzysami. W wyniku uwalniania się toksyn mogą występować biegunki, wymioty, stany podgorączkowe. Ponadto w wyniku głodówki może pojawić się

efekt jojo. Może też ona nasilić stres organizmu, zmniejszyć wrażliwość na insulinę i zwiększyć ryzyko cukrzycy typu 2.

Plusem głodówki jest to, że organizm nie otrzymując pożywienia z zewnątrz przełącza się na odżywianie wewnętrzne, endogenne – wykorzystuje własne rezerwy i spalane zostają pokłady tkanki tłuszczowej. Należy jednak mieć na uwadze to, że korzyści głodówki nie zostały do końca potwierdzone badaniami.

Źródło: https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/34969-dieta-oczyszczajaca-na-wiosne