



Детокс-диета считается самой полезной не только для очистки организма, но и для избавления от лишних жировых «отложений», а также и для улучшения состояние кожи. Но так ли эта диета полезна? Известные всему миру диетологи Венди Албовис и Пол Симпсон рассказали, как женскому организму могут навредить детокс-диеты. Поклонницы подобного рода диет — Гвинет Пэлтроу, Бейонсе и Энн Хэтэуэй.

Все очищающие диеты в основном построены на том, что из привычного для человека меню исключаются группы продуктов считающиеся «вредными». Обязательно употребление воды в большом количестве, фруктов и овощей. Также для успешной детоксикации применяются препараты слабительного действия или клизмы.

Доктор Венди Албовис полагает, что детокс-диета представляет собой практически аналогом религиозного поста, но лишь с тем отличием, что верующие пост соблюдают в установленные каноном периоды, а детокс-диету обычно женщины соблюдают на свое усмотрение. Но в строгости ограничения пищи они практически равноценны.

В интернет-магазинах и аптеках продают множество специальных препаратов, которые предназначены для детокс-чистки организма. Эти чистки призваны освободить женский организм от избытков вредных пищевых добавок, отеков, алкоголя, воспалительных процессов на поверхности кожи, а также произвести «отладку» пищеварительной функции.

Самыми популярными детокс-диетами являются: лимонная, виноградная и фруктовая диеты. Доктор Албовис полагает, что все они в равной мере влияют на организм женщин, поскольку он испытывает шоковое состояние. В данном случае происходит резкое снижение количества калорий, а уровень глюкозы, соответственно, падает. Глюкоза в организме является своего рода «топливом», которое необходимо для активности мозга. А, как известно, мозг в нашем организме играет роль руководящего органа работы всех органов.

Мозг женщин повреждают детокс-диеты

Автор: Administrator
01.03.2013 16:01 -

«При детокс-диете - констатирует Албовис,- мышечная ткань испытывает атрофию. В результате чего в тканях не откладывается жир. Вот по этой причине и происходит временное снижение веса. Но в этом есть множество существенных побочных эффектов, проявляющиеся в раздражительности, нервозности, дрожи, нарушения зрения, а в отдельных случаях и, даже легкая эйфория». Все это является общими побочными эффектами низкого уровня сахара в крови. Пол Симпсон в свою очередь предостерегает, что детокс-диеты чрезвычайно вредны для почек.