

Детокс по-научному

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 28.02.2023

г. Москва

Дата мероприятия / события: 28.02.2023

По статистике более 75 000 химических соединений воздействуют на организм современного человека, и все они проходят через систему детоксикации. Как справиться с неприятным самочувствием после сытных приемов пищи, рассказал к.м.н, профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

По статистике более 75 000 химических соединений воздействуют на организм современного человека, и все они проходят через систему детоксикации. Как справиться с неприятным самочувствием после сытных приемов пищи, рассказал к.м.н, профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

"Почему сытных ужинов и обедов вам так хочется этот детокс — потому что вы переели или ели много жирной пищи, возможно, запивали её алкоголем. В организме скапливаются токсичные вещества, которые требуют скорейшего выведения ", — поясняет Михаил Кутушов.

Как происходит наиболее стандартный детокс:

Вы обезвреживаете ксенобиотики и приводите их в состояние,наиболее удобное для выведения из организма. Можно пить лекарственные препараты под присмотром врача либо сформировать для себя рацион, в который войдут брокколи, брюссельская капуста, тмин, семена укропа, цитрусовые.

Выводите метаболиты естественным способом: желчь, моча, стул. Выбирая капусту семейства брассика (брокколи и брюссельская), вы стимулируете обе фазы детокса.

Третья стадия — последняя, выведение остатков токсинов через стул. Важно не только пить много воды,но и быть уверенным,что кишечник, почки и мочевой пузырь работают без перебоев.

"Упрощенный вариант детокса — курс Симбионтов Кутушова или Микробиотиков МИКСТ с брокколи и черникой", — дополняет врач Кутушов.