**Rola diet oczyszczających**

**W ostatnich czasach wzrosła popularność diet oczyszczających, zwanych potocznie “detoksem”. Zawirowania wokół detoksykacji organizmu bardzo często rozpoczynają się w okresie zimy, by latem móc już cieszyć się wdzięczną sylwetką. Jednak korzyści diet oczyszczających jest znacznie więcej, niż jedynie zmiana wartości na wadze. Mają one bowiem służyć ogólnej poprawie zdrowia poprzez przyspieszenie metabolizmu, poprawie stanu skóry oraz skutecznej walce ze zmęczeniem i brakiem energii.**

Dietom oczyszczającym nie brak zwolenników, ale i grono przeciwników jest obszerne. Jest jeszcze trzecia grupa osób szczerze zaciekawionych tematem oczyszczania organizmu poprzez stosowną dietę, której to jednak boją się spróbować. Jak to więc jest z tymi dietami oczyszczającymi?

**Czy “detoks” jest bezpieczny dla zdrowia?**

A czy jest skuteczny? Na te, i wiele innych pytań, postaram się odpowiedzieć poniżej.

**Rodzaje diet oczyszczających**

Istnieje wiele odmian diet oczyszczających. Każda z nich opiera się na spożywaniu paru poszczególnych składników, od których zwykle bierze swą nazwę. **Cechą charakterystyczną wszystkich jest niska podaż energetyczna mieszcząca się w przedziale 500-800 kcal.** Z tego powodu wiele osób rezygnuje z diety już na starcie, nie mogąc znieść zaistniałego deficytu kalorycznego. **Jednak celem diet oczyszczających nie jest głodówka!** O tym, dlaczego tak niska podaż nie jest rzeczą straszną, opowiem za chwilę.

**Czego unikać, będąc na diecie oczyszczającej?**

**Detoksykacja organizmu odrzuca spożywania używek**, a zatem musimy zapomnieć o alkoholu i papierosach, najlepiej nie tylko na okres diety. Co może zaskoczyć wiele osób, to fakt, iż z menu eliminujemy również… kawę! **Aby więc zachować pełnię sił, musimy dbać o stałe nawadnianie organizmu.** W tym celu zaleca się wypijanie dużych ilości wody oraz zielonej herbaty dziennie.

**Dla kogo dieta oczyszczająca?**

**W zasadzie dla każdego, kto odczuwa dyskomfort i ogólną ciężkość wynikającą z dotychczasowej, niezdrowej diety.** Diet oczyszczających zaś powinny unikać osoby borykające się z chorobami układu pokarmowego, kobiety karmiące i w ciąży, oraz dzieci. Jednak, jeśli cierpimy na schorzenia nie związane z układem pokarmowym, a równie poważne, warto aby ewentualną detoksykację skonsultować wcześniej z lekarzem, który oszacuje czy taka dieta będzie dobrym pomysłem.

**Co jeść na diecie oczyszczającej?**

**Głównie produkty nieprzetworzone, bogate w dużą zawartość błonnika**, co nie jest przypadkowe. Przyjmowanie dużych ilości płynów, o którym wspominałam wcześniej, także. Otóż woda przyczynia się do pęcznienia błonnika w naszym żołądku, co z kolei buduje złudne uczucie sytości, a my nie odczuwamy głodu. Sprytne, nieprawdaż? **W dodatku, odrzucając całkowicie używki i gotowe potrawy, ograniczamy niemal do zera udział barwników, konserwantów i innych szkodliwych związków w naszej diecie.**

**Wielopłaszczyznowe działanie błonnika?**

Błonnik w diecie ma wiele zastosowań. **Jego głównym zadaniem jest jednak nie oszukiwanie naszego łaknienia, a regulowanie pracy jelit.** Trzeba bowiem wiedzieć, że **wszelkie złogi w postaci niepotrzebnych metabolitów, muszą zostać usunięte z organizmu** w czasie nie dłuższym, niż dwa dni. **Błonnik ten proces usprawnia.** Jest to rzecz, o której winniśmy pamiętać także poza okresem detoksykacyjnym, gdyż niestrawione resztki pokarmu zalegające w naszych jelitach mogą negatywnie oddziaływać na pracę i funkcjonowanie pozostałych narządów i układów! **W dodatku, wspomniane wcześniej zaleganie może ulec zmianom i zacząć fermentować.** Skutki na pewno odczujemy bólem w brzuchu, rosnącym uczuciem nacisku oraz wzdęciami.

Na koniec dodam, że **chociaż można zauważyć policzalne efekty stosowania diet oczyszczających, uciekanie się do nich nie jest konieczne, jeśli tylko dbamy o nasze zdrowie na co dzień**. Zdrowa dieta i aktywność fizyczna to odpowiedź niemal na każdy problem. Z tego powodu, zamiast “detoksu”, rozważmy permanentne skorygowanie naszych dotyczasowych, złych nawyków żywieniowych, a z pewnością wyjdzie nam to na zdrowie!