

ప్రస్తుతము విడెంటింగ్ ఉచ్చారము?



సీళ్ళను వడపోసినట్టుగా మన
 ఒంట్లేనీ మచ్చినాలను వడపోయిదం
 ఎంత బాగుంటుంది. కనీ లలా
 పీలవుతుందా? అవుతుంది. డానేస్
 దీటాక్స్ ప్రక్రియ అంటాం. మంచి
 ఆపసిరం సపశయింలో
 ఈ వడపోత నొధ్యమే.
 అరోగ్యకరమైన జీవనకైలికి
 'డీటాక్స్ డైట్ ఒక
 దివ్యమంతులా మార్చినదన
 చెప్పారి. అందరైన చర్చాం.
 తీర్మాన శాఖాక్యత, అరోగ్యం
 కోసం డీటాక్స్ డైబిషన్
 తవ్వినసరి.

మనల్ని మనం ఇంకా అరోగ్యవంతం కావచ్చు
డీటాక్స్ డైటల్ ఎక్కువగా నీరు, పండ్లు, కూరు
యలు లేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

- దీటాక్స్ డైట్ లంపే?**

బంట్లోని విషపడార్థాలను బయటకు పంచించి, దీహంలోని అన్ని అంగాల సమర్పుల్య తను కాపాడటం అన్నది దీహంలో నిరంతరంగా జిగించే ప్రతీరు. ఇందుకోసం శేరాన్ని విషరహితం చేస్తూ, మరింతాలను పడపోస్తూనే మంచి పొషకాలను అందిస్తూ దీహాన్ని పునర్వృత్తీజితం చేయగల ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అవసరం. డిటాక్స్ డైట్లో ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నామనే విషయం కంటే ఏక్క తరువాది మనలో అవసరంగా పేరుకుపోయిన పడార్థాలను పదిలించుకోవడం ప్రధానమన్న మాట.

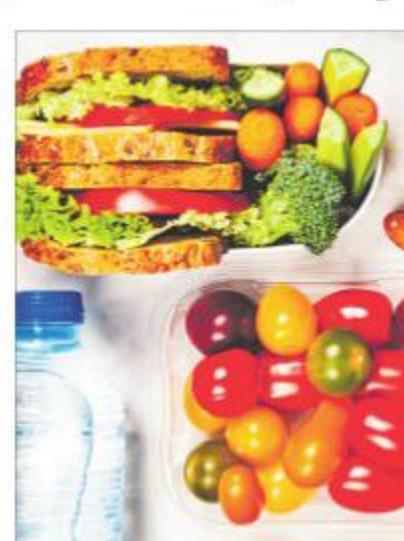
 - ఆహారాల్లో రసాయనాలు ఉండేవాటని వీల్కినంత పరచు త్రిగించాలి.
 - దీటాక్స్ ఫిబీషన్ కోసం ప్రధానంగా విటమిన్లు, పొషకాలు, యూంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉన్న పడార్థాలను తీసుకోవాలి.
 - వీచుపడార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే రాజు అటు కూరలూ, కాయగూరలూ, పండ్యలు తీసుకోవాలి.
 - నీరు ఎక్కువగా ఉన్న పడార్థాలలో పాటు నీరు ఎక్కువగా రాగడం పల్ల రు విష వినర్జన సాఫీగా జరిగి, శరీరంలోని విషపడార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోయి, దీహమంటా విషరహితం అవుతుంది.

దీటాక్స్ డైట్ ఎందుకు?

మన చుట్టూ ఉన్న కాలుష్య పూరితమైన వారా పరణం పల్ల విషపూరిత పడార్థాలు మన శరీరంలోకి చేరుతుంటాయి. ఈ వారా పరణం నుంచి మనల్ని మనం కాపాడుకోవడం అంత నులభం కాదు. మన ఆహారాన్ని విషతుల్యం చేయుగల కారాలు మన చుట్టూరా ఉన్నాయి. ఉండాలికు...

 - ప్లాస్టిక్లో విన్నిపాటే అనే విషరసాయనం ఉంటుంది.

జప్పుదు మన ప్రతి విషయంలోనూ ప్లాస్టిక్ ఎక్కువ కాబట్టి... వాటిలో రయారైన ఉపకరణాలలో విషాలు మన దీహంలోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఎక్కువ.

 - నగరాల్లో పరిశ్రమల నుంచి వచ్చే వ్యుర్పదారాలు నీటిలో చేరుతుంటాయి. దీని వల్ల నీరు కబుపితమై కూడా దీహంలోకి విషాలు చేరుతుంటాయి.
 - వాహానాల నుంచి వెలువడే కర్పున రసాయనాలూ, టీలీల పల్ల ఏర్పడే పొగ వంటిమి క్యాప్సర్ల వంటి టుగ్గుమర్కు కారణముపూర్చాయి.
 - పరిశ్రమలలో వాతావరణంలోకి నిర్వచి నీనం పంటి ప్రమాదశక్తి పడార్థాలు చేరుతుంటాయి.
 - చివరకు మనం ఉపయోగించే ప్లాస్టిక్ లైట్ బుల్లులలోని మెర్చు గ్రీ వారా పరణంలోకి అటుపై శరీరంలోకి చేరి చేటు తెస్తుంటుంది.

మన
ఆపోరానికి
సంబంధించిన
కొన్ని వింతలేని
అరుదైన
సంగతులు
మీకోసం..



- ప్రాణీవ్యవధాలను ర్యాబ్జించారి. మన జీవ్యవస్థ ఇలాంటి అహారాన్ని పీసుకోదు. దాని లల్ల చాలా టాస్టీవ్యవిరుద్ధతాయి.

గుర్తుపెట్టుకోవాలిసంది...

నట్టి, తణదాన్యాలు, చేపలు, పెర్మర్లీ టీ వండి వాటచి మన
ఆఫోరంలో భాగు చెయ్యాలి. ఎవువగా నీటచి కూడా రాగాలి
ప్రస్తుత్యే వంటి కొన్ని పచ్చి గింజలనూ లీసుకుంటూ ఉండాలి.
అప్పుడప్పుడూ ఒపవాసం (కంటల్రమెట్రోంట పాస్టింగ్)లో కూడ
దీఱాక్స్ ప్రతియి జరుగుచుంది. - ఒమెగా 3 ఫ్యాట్ యాసిద్దు
చేపలను మన ఆఫోరంలో తప్పక లీసుకుంటూ ఉండాలి. వా
మూడు లేదా నాలుగు రోజులు చేపలను లీసుకున్న తప్ప
లేదు.

వెగవంరం చేయమన్న. అయితే ఇది నిప్పటుల
సమక్షంలో చేయడం మంచిది. ఈ ఆడ్వ్యాన్స్‌డ్రెస్ట్ డైట్ ఫ్లాన్‌లో ప్రత్యేకమైన డైట్, హెర్ప్-గ్రీన్,
ఇరుత్రా సిస్టమెంట్స్, ఉపవాసం, పెద్దప్పెగును
శుభ్రం చేసే కొల్చోనే ప్రైట్‌చరఫీ వంటివి
ఉంటాయి. ఈ ప్రత్యేకియలో అనుసరించే ఉపవాసం
(ఫాస్టింగ్)లో భాగంగా నిర్మిష్టమైన రోచల్లో ఉపవ
సా-లూ లేదా కేవలం ద్రవాచోరాలు (లిక్ష్మీడ్ డైట్)
పై కొద్దిరోజులు ఉంచుతారు. ఆ తర్వాత ఎలాంటి
రసాయన ఏర్పతులు అగ్గానిక్ చదార్థాలు, ఉడా.
ప్రో-బెన్స్, పండ్లు, ఉడకబెట్టిన కూరగాయలు
చేరుస్తారు.

ప్రయోజనాలు..

దీటాక్స్ డైటలో మనం ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నాం, దాని వల్ల మనకు వల్ల ఒరిగే ప్రయోజనాలేదీటి వంటి లనేక అంశాలపై అవాహన ఏర్పడుతుంది. దాంతో కేవలం మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మనకు అలవాటవుతుంది. దీటాక్స్ డైట పాటించిన రత్నవార్త జీవితమ్మన్న మెరుగుపడటం, మరినే మేసు, ఏకాగ్రత పెరగడం, కొత్త శక్తి పుంజుకోవడం లాంటి మార్పులు కనిపిస్తాయి.

ఎవరు ప్రయత్నించకూడదు?

డీటాక్స్ డైట్ ప్లాన్సు పాటింగాలనుకొనే వాళ్ళ మండుగా రా ప్రతియెకు సంబంధించిన నిష్పత్తిలను లేదా తమ ఫ్యామిలీ దాక్షర్సు తప్పక సంప్రదాయాలలు, గ్రూపటులు, చిన్సపిల్లలు, విద్యుత్ పారిచ్చే తల్లులు డీటాక్స్ డైట్ ను పాటించకూడదు. అలాగే రక్తహినిర, రటింగ్ డిస్టర్బేర్, దయాభిచిహ్ని కిడ్నీ వ్యాధులు, క్రీరాయిడ్ వ్యాధి, క్యాన్సర్, జన్మ పరమమ వ్యాధులు, అటోఇమ్యూన్స్ వ్యాధులు, ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్న వారు కూడా



అద్వాన్ నుడ్ డీటాక్స్ లో

సాధరణంగా పైన చెర్చాన్న డీటాక్స్ కు
తోడుగా... కాస్తంత అద్వాయ్ ద్వి ప్రతియుల
తోనూ డీటాక్స్ ను



అపోరం
అరుదైన
సంగతులు!

- ఏడైనా పెత్తచి పదార్థం కొంటున్నప్పుడు అదు నోటి పైభాగం(అంగికి)లో అతు కుటుంబందిమో అని భయపడటాన్ని అరు చిట్టుబోరోఫోబియా అంటారు.
 - స్ట్ర్మీ అంటే అవసరం లేనిది/చెత్త అని మనం అనుకుంటుంటాం. అందుకే మన రు మెయల్స్‌లోనూ పనికిరాని చెత్త ఇలా స్ట్ర్మీ రూపంలో నిల్చు లప్పుతూ ఉంటుంది. కానీ, స్ట్ర్మీ పేరుతో ఉత్తర అమెరికా, హావాయిలో పురాతన పంటకం ఉంది. పంది మాంసంలో తయారు చేసే రు పంటకం ఎంత ప్రసిద్ధం అంటే దీని పేరుతో అమెరికాలోని మిన్సెసోఫాలో ఏకంగా ఓ మ్యూజియమ్ ఉంది. ఇందులో విషిన్న రకాల, రుచుల స్ట్ర్మీను చూడాల్సు. ఇంతకే స్ట్ర్మీ అంటే ఏంటో కెలుసా? పైన్స్ (ఎవ్వేపేసేరు)లోని ఎన్ పీఎల్ అకరాలను, హోమ్సును కలిగి రు చేడు

