

Az elhízás

Kevés az olyan témakör az egészségmegőrzés, fitness területén, melyhez annyian hozzá tudnának szólni, és amely annyi ellentmondást tartalmazna, mint a fogyókúra témája.

Korunk egyik civilizációs ártalma az elhízás, mely minden korosztályt érint, a legfiatalabbtól a legöregebbig. Sok ember szeretne lefogyni, ezért számtalan érdekes és extrém módszer született az elmúlt években, a hagyományos kalóriaszámolgatós megoldás mellett.



Egy fogyókúrát akkor nevezhetünk sikeresnek, ha a személy amellett, hogy eléri a súlycsökkenést, ezt tartósan fenn is tudja tartani és határozottan könnyebbnek, energikusabbnak érzi magát új testében.

Hogyan tudjuk ezt megvalósítani?

Ahhoz, hogy ez kiderüljön, egy kicsit nézzük meg, miért is alakul ki a túlsúly. Testünk mintegy 70%-a víz (mely a sejtekben, a sejtközötti térben, az ízületekben stb. található), s amely ideális esetben enyhén lúgos kémhatású. A civilizált társadalom jelenségei, a stressz, a túlhajszoltság, valamint tipikus táplálékai (cukor, fehér liszt, a túl sok állati fehérje, a tartósítószer stb.) és a környezeti mérgek, gyógyszerek, elektromos sugárzások savas irányba mozdítják el szervezetünk belső közegét. A savak romboló hatásúak, még a követ és a fémeket is képesek szétroncsolni. Ha bent maradnak a testünkben, óhatatlanul a legkülönbözőbb betegségekhez vezetnek.

Ezért testünk szeretne ezektől a savaktól megszabadulni. Széklettel, vizelettel, kilégzéssel egy részüktől meg is tud, de mi lesz a tetemes mennyiségű maradékkal?

A test zsírsejteket hoz létre, hogy azok elszállítsák a savakat a létfontosságú szervektől, hogy ezek a savak szó szerint ne marják halálba az Ön szerveit.

A zsír menti meg az Ön életét, persze csak egy bizonyos ideig. A zsírsejteknek megvan az a tulajdonságuk, hogy megkötik a méreganyagokat, így a zsírpárnák hamar különleges hulladéktárolókká válnak. Az ezzel járó lelki és fizikai megterhelés pedig melegágyat teremt a legkülönfélébb betegségeknek.

Mi történik amikor elkezdünk fogyókúrázni?

Egy **intenzív fogyókúra esetén**, különösen **veszélyessé válhatnak ezek a "hulladéktárolók"**, mert ilyenkor a zsírégetés során **kiszabadulnak az eddig semlegesített savak és ez nagyon megviselheti a szervezetet.** Rosszullétek, zaklatottság, akár még szív- és érrendszeri problémák is előjöhhetnek.

Ráadásul, ha ezektől a savas méreganyagoktól nem szabadulunk meg, akkor amint módjuk van rá, újból zsírsejtekbe raktározódnak, még tovább növelve a túlsúlyt.

A hatékony fogyókúra alapja a lúgosítás, mely során eltávolítjuk a savas méreganyagokat a zsírszövetekből, így azokra már nem lesz szükség és szabadon lebomolhatnak.

Ahogy a lúgosítás megkezdődik, a teste magától elkezdi beállítani a saját ideális súlyát és ha Ön fenntartja belső sav-bázis egyensúlyát, akkor nemcsak optimális testsúlyát nyeri vissza, hanem egészségét és energikusságát is.



A lúgosításhoz segítségül a honlapunkon is talál néhány receptet, receptfüzetet, könyvet.

Forrás: <http://www.elsavasodas.hu>

Üdvözlettel: Biostore.hu