

"Detoks" içkilərinin faydaları

Qeyri-sağlam həyat tərz, zəif immunitet və ekoloji çirklilik nəticəsində orqanizmdə yığılan zərərli maddələrin xaric olunması üçün istifadə olunan metodlardan biri "detoks" içkilərinin qəbuludur. Meyvə, tərəvəz və göyərtilərdən hazırlanan bu təbii içkilər orqanizmi yeniləməklə yanaşı, xəstəliklərdən də qoruyur, insanı gümrəh edir.

Həm su, həm də çay şəklindəki "detoks" içkilərinin hazırlanmasında alma, şaftalı, limon, limon yarpağı, ərik, qurudulmuş çobanyastığı və lavanda, böyürtkən, hil toxumu, yerkökü suyu, manqo, itburnu, adaçayı, xiyar, darçın, zəncəfil, mixək, nar, portağal, qaragilə ən effektiv qidalər hesab edilir.

Bəs bu içkilərdən hər kəs istifadə edə bilərmə? Onların faydaları nələrdir? Yan təsirləri varmı?

Çaylar individual hazırlanmalıdır

"Detoks" çayları olduqca faydalıdır. Lakin bununla birlikdə onlar individual hazırlanmalıdır. Belə ki, içkinin tərkibində olan mənşullər insana mənfi təsir edə bilər. Yüksək təzyiq, diabet, sümük, qanazlığı və ürək-damar xəstəliklərindən əziyyət çəkənlər, habelə hamilələr, 16 yaşından aşağı uşaqlar, fiziki ağır işdə çalışanlar və sağlamlıq problemi olan yaşlılar "detoks" içkilərinin istifadəsi zamanı xüsusilə ehtiyatlı olmalıdırlar.

"Detoks" çaylarından istifadənin miqdarı və zamanı da önəmlidir. Ayda bir-iki dəfə ondan yararlanmaq olar. Amma içməzdən əvvəl sağlamlığa necə təsir göstərəcəyini araşdırmaq lazımdır, çünki belə çayların həddən artıq qəbulu sağlamlığa mənfi təsirsiz ötürmür.



"Detoks" çayları bir çox bitki və meyvə qarışığından ibarət olduğundan gün ərzində onları tez-tez içmək tövsiyə edilmir. Mütəxəssislər belə çayları səhər oyandıqdan sonra və gecə yatmadan əvvəl istehlak etməyi məsləhət görürlər. Bu sayədə gecə yatmadan əvvəl çayın sakitləşdirici təsirdən faydalanmaq imkanı artır və yuxu prosesində toksinlər təmizlənir. Səhər yuxudan duranda "detoks" çayı içmək isə təravətləndirici təsir göstərir və gün ərzində bədəndən toksinləri çıxarmağa davam edir.

"Detoks" çaylarının düzgün dəmlənilməsi də vacibdir. Onları 80 dərəcə temperaturda 20 dəqiqə dəmləmək lazımdır. Çünki suyun temperaturunun 80 dərəcəni keçməsi bitkilərin tərkibindəki faydalı maddələrin məhv olmasına səbəb olur.

Diqqətli olmaq tövsiyə edilir

Bəzən insan su içmək vərdisi qazanmaqda çətinlik çəkir. Bu da onların gündəlik ehtiyacdən daha az su içmələrinə səbəb olur. Suyu müxtəlif meyvə və ya tərəvəzlərlə dadlandıraraq əldə olunan "detoks" suyu faydalı olmaqla birlikdə, həm də lazımı həcmdə su istehlakına səbəb olur.

"Detoks" suyu hazırlayarkən suya meyvə və tərəvəzlərlə yanaşı, darçın çubuqları, mixək, qara bibər kimi ədviyyatların əlavə edilməsi də faydalıdır. Suyun 1-12 saat dəmlənməsini, yəni tərəvəz, meyvə və ədviyyatların dadının, vitamin və mineralların suya keçməsinə gözləmək lazımdır. Gözləmə müddətini azaltmaq istədikdə tərəvəz və meyvələr yüngülcə əzilib suya əlavə edilməlidir.

"Detoks" suları bədəndən bütün zərərli maddələri çıxararaq bağırsaqları təmizləməyə kömək edir. Lakin bu sular bağırsaq tənbelliyinə səbəb ola biləcəyi üçün uzunmüddətli istifadəsi tövsiyə olunmur. Suyu əlavə edilən ərzaqların həddindən artıq istehlakı kalium, kalsium, sink, fosfor və bəzi vitaminlərin bağırsaqlar tərəfindən sorulmasına mane ola və əzələ spazmlarına səbəb ola bilər. Buna görə də, "detoks" içkilərini qəbul etməzdən əvvəl onun tərkibini diqqətlə araşdırmaq lazımdır. Çünki bütün təbii maddələr potensial yan təsirlərə də səbəb ola bilər.

*Ülkər XASPOLADOVA,
"Azərbaycan"*