

Врач-токсиколог о детоксе по-научному

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 30.01.2023

г. Москва

Дата мероприятия / события: 30.01.2023

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

"Почему после праздников вам так хочется этот детокс — потому что вы переели или ели много жирной пищи, запивая 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.

Постоянная ссылка на материал: <http://www.smi2go.ru/publications/149493/>