■乐活之道

达人推荐排毒绝招

看看哪条适合你

□云中

春暖花开,服装越来越亮丽,可是肤色暗沉、斑点和痘痘点缀其间,还有那无法消除的难闻口气……这样的症状出现,就说明你已经“中毒”较深,该排毒了。排毒方法,美丽达人各有绝招,但是网上盛行的几种排毒方法真的适合你吗?这还得一一详细解读。

霍思燕推荐 空腹喝蜂蜜水

专家点评:蜂蜜有增强肠蠕动的作用,可显著缩短排便时间,利于排毒。

详解:蜂蜜对胃肠功能有调节作用,可使胃酸分泌正常,避免肠道毒素堆积。同时蜂蜜含糖种类丰富,可吸取体内水分至肠腔里,利于排便,而且空腹进食肠道蠕动是最快的。需要提醒大家的是,要用温水冲服蜂蜜,因为太热或太冷都会破坏其营养结构。另外,还可加点醋或柠檬在蜂蜜水中。

林心如推荐 豆类汤和酸奶

专家点评:喝豆类汤不如喝豆浆。酸奶能刺激肠道蠕动,有利于排便。

详解:豆浆相对来说营养元素保留得更充分,但也不是所有豆类都合适,绿豆性味甘凉,有清热解毒之功,值得推荐。饮用酸奶后,肠内的有益菌会增加,这些菌可将酸奶分解成有机酸,通过有机酸刺激肠道蠕动,利于排便。

网友推荐 空腹喝凉牛奶

专家点评:短期食用可能有通便效果,长期则可能造成肠胃损伤及腹胀、腹泻等症状。

详解:牛奶本身具有一定的吸附作用,在消化过程中吸附毒素,帮助排毒,但空腹喝凉牛奶不可取。虽然凉牛奶有助于刺激肠胃蠕动,但是空腹的时候,对肠胃刺激太大。另外,牛奶中有大量乳糖,而一半以上中国人都缺乏吸收牛奶的乳糖酶。

赵薇推荐 生吃蔬菜

专家点评:水果、蔬菜中含有丰富的纤维素,是人体的清道夫,可以帮助排出体内的毒素。

详解:在保证无农药残留物的前提下,生吃蔬菜可以为人体提供更多纤维素,有助于排毒,并且生吃可以防止蔬菜经过烹煮流失维生素。此外,也应注意每天的食物品种搭配尽量丰富。

还有这些排毒好帮手

水

肝肾是人体的解毒器官,多喝水就能促进肝肾的代谢。健康成年人一天需饮水2000毫升左右。蜂蜜水不仅有助于肠胃排毒,也是肝肾解毒的良方。

汗液

人体很大一部分毒素是通过皮肤排汗排出体外的,可通过泡澡,利用热气让毛孔扩张,促进肌肤大量排汗的方法排毒。另外,一次大汗淋漓的有氧运动,利用排汗排毒的同时还能加速淋巴循环,排毒效果事半功倍。

素食

肉食相对而言较难消化,更容易造成肠胃负担。而素食往往含有更多的纤维素,有助肠道蠕动,即使体内累积有毒素,也较容易排出。可选择多吃有菜秆部位及绿叶的青菜、水果等高纤维食品和豆类、红糙米、全麦面包等粗食来促进排毒。

粥

粥不仅松软可口、利于消化,还可养胃生津、清洗胃肠。同时饱腹感强,可避免饮食过多、消化不良导致的毒素堆积。

睡眠

我们人体本身有属于自己的一套排毒系统,以维持人体内环境的平衡,根据研究发现,人体每个器官都有排毒时间,足够的睡眠将有助于各项器官顺利排毒。另外,睡眠时皮肤血管更为开放,可补充皮肤养料和氧气,带走各种排泄物。

(秋水)

测测你的“中毒”指数是多少

测测你的中毒指数!看看以下症状你有几项,项数则为你的“中毒”指数。

1. 微胖,特别是腰腹部出现赘肉。
2. 肠胃弱,经常便秘、腹泻。
3. 易“上火”,如口臭、咽喉肿痛、声音嘶哑、口腔溃疡等。
4. 长色斑,皮肤变得粗糙、毛孔粗大,或者经常长痘痘。
5. 食欲不振,消化不良。
6. 口中长期咸苦,喝水也得不到缓解。
7. 常感觉身体沉重,四肢乏力。
8. 面色黯沉,缺乏光泽,黄气重。
9. 无名火气很大,但又没有精力发作。
10. 睡眠状况不好。

“中毒”指数1–3:说明体内有少量毒素,多喝水、多出汗、细调养即可。

“中毒”指数4–7:说明体内有较多毒素,可通过调整饮食、作息及运动习惯来排毒,恢复通透肤色。

“中毒”指数8–10:说明体内毒素太多,属于骨灰级,排毒需要听从医生意见。

好消息
招聘 出租 全省发布只需再加5元/字
详情咨询 67886618/28/38

综合招聘
◆P.1人 81905491
◆济宁五金工具 8224387
◆昆明冷冻设备 15561357383
◆济宁诚信汽车 13853884340
◆B.O家1 13977454
◆国贸广告 13864101484
★司机招聘★
◆博小姐二手 8913542
◆司机中介 85936097 办卡 司证
◆博小姐二手 13864113268
◆P.司机 13964707510
◆飞腾人才市场 18668882883
◆广平牛羊 15005111775
◆高新马小姐 1515131383
★网吧招聘★
◆马莫管理 15168388184
◆招学员 13573739190
物业公司招聘

报纸广告媒体诚聘
前台接线员领名,高中以上学历,18-74岁,细心认真,沟通能力强,声音富有亲和力。有电话营销经验优先、交五险!面试时请携带一张一寸照片及身份证原件)。
一经录用,待遇从优。
联系电话:86919980、86129364

大型点评美美食门户网站聘
★网站负责人 ★论坛管理员
★网站运营管理员 ★销售精英
★平面设计人员 ★前台
应聘人员将简历发至 wk101@Foxmail.com

强势媒体
聘设计人员
年龄35岁以下,男女不限,细心认真,身体健康,会五笔(每分钟80字以上),熟练操作photoshop,(面试时请携带一张一寸照片,身份证原件及复印件)。
地址:经十路五路76号青岛啤酒有限公司宿舍408室
联系电话:67886618、67888828、88129316

部队医院高薪诚聘
皮肤科医生、护士、网络优化及咨询人员
致名13660186129
济南润泽汽车4S店
薪3800-5000元急聘
卓亿工艺急聘
济南鑫金龙机械公司聘
学校聘
农机理论教师,年龄40-55岁。
电话0531-87583978
神水宫·漂浮馆
SPA养生排毒馆
诚聘
SPA专业按摩师:月薪8000元-提成
足疗专业技师:月薪5000元-提成
客服经理:月薪6000元+奖金
收银员:月薪2000元+奖金
电话:68858949
飞宏工艺急聘
教辅图书公司招聘客服5名
诚聘车床工数名 13455119977
诚聘财务经理1名
物流公司高薪诚聘
天宇工艺急聘
诚聘
医疗公司诚聘
贵族名酒庄诚聘
服饰公司聘
高薪诚聘
聘装载机、挖掘机司机
济南安康医院聘
海尔诚聘
聘兽药生产经理
富通广告聘
物流公司招聘
招手工制作人员
三国杀山东省代理
德国鲁尔诚聘
新州打火机聘加工户
厂家招火机加工户
公司招火机加工
客运公司聘
气动厂家高薪招聘
招聘仪表组装工
电话:二、食宿厂家88559211
高薪诚聘
建筑公司招聘
新首艺诚聘
建筑公司招聘
洛口聘
高薪诚聘
综合金融急聘
3000元急聘
招聘
济南亿辰液压诚聘
北园家具卖场诚聘
聘男设计师1名
诚聘管理干部
招聘平面设计员
电话:13475986007
王官庄网吧高薪聘
物业公司招聘
集团公司高薪诚聘
高薪诚聘
山东海天石化有限公司聘
聘注册造价师6名
0531-88558516
机械厂高薪聘
新公司成立急聘