



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

DETOKS NEDİR

Detoks vücudun kendi kendini onarmasına yardımcı bir yöntemdir. Nasıl ki antibiyotikler vücuttaki bakterileri öldürmeye yarıyorsa, detoks da hücrelerin normal çalışmalarına engel olan toksinlerin vücuttan atılmasını sağlayan bir sistemdir.

Hastalıklardan kurtulmak ve sağlıklı bir yaşam, için bütünsel bir arınma gerekmektedir.

Kişinin arınma mekanizması zayıf ise daha hızlı yaşlanma eğilimindedir ve kalp hastalıkları, kanser ve kronik dejeneratif hastalıklara yakalanma riski daha fazla demektir. Detoks sayesinde organların ve örneğin beyin, böbrek, karaciğer, kardiovasküler sistem ve bağışıklık sistemi fonksiyonlarının tam kapasite ile çalışması ve performanslarının artırılması sağlanır. Kısaca sağlığımızın devamı sağlanır.
