**Сколько раз вы говорили себе «Это все просто усталость»?**

В современном мире жизнь кипит, бьет ключом, так сказать. Сумасшедший ритм, под который нам приходится подстраиваться сегодня, чтобы быть успешными, часто выбивает из колеи. Все чаще появляется чувство усталости, апатии. После работы просто хочется прийти домой и принять горизонтальное положение, желательно в окружении телевизора, и, наконец, заснуть. А утром все по новой: завтрак на скорую руку, если повезет, ребенка успеть отвести в садик, прыгнуть за руль машины, которая вечно ломается, и постоять в двухчасовой пробке, чтобы снова оказаться на работе. И по кругу. С каждым днем все больше раздражают пробки, окружающие все чаще выводят из себя, начинаются проблемы со здоровьем: то голова заболит, то живот прихватит, сил становится все меньше и меньше… Наверное, это все просто усталость.

Я тоже так раньше думала, пока, наконец, не разобралась в чем дело. Дело совсем не в усталости, и даже не в возрасте (наверняка, у вас были мысли из серии «наверное, я старею»). Поспешу вас обрадовать, как в одно время обрадовали и меня.

Скорее всего ваш организм активно борется с избытком токсинов и подает сигналы о помощи. Что такое токсины, вы, наверняка, уже слышали, и не раз. Ядовитые биологические вещества, что-то там связано с радиацией, химическим загрязнением окружающей среды, пестицидами. Казалось бы, прямой связи с вашим организмом тут нет. Однако, следующие 7 пунктов дали мне понять, что мой организм, действительно, борется с этим ядом, откуда и появляются вышеперечисленные симптомы головной боли, раздражительности и так далее.

Предлагаю вам проверить на себе. Возможно, токсины - это источник и ваших бед. Итак, перейдем к первому пункту:

1. Хроническая усталость

Даже если вы крепко спите ночью, днем вы, наверняка, сталкиваетесь с проблемой усталости и недосыпа. Ходите весь день как выжатый лимон, с трудом понимая, что происходит вокруг, и думаете, как бы поскорее доползти до кровати. А дело-то не в усталости. Наши «любимые» токсины ухудшают качество работы иммунной системы, появляется постоянное желание спать и лежать.

Второй момент, на который хочется обратить внимание, это безуспешные попытки сбросить вес. Итак, второй пункт:

1. Вы не можете сбросить вес

Это всегда непросто сбросить пару-тройку лишних килограммов. Наверняка вы уже не один год регулярно ходите в тренажерный зал, посещаете занятия фитнесом, ограничиваете себя в еде и тщательно следите за калориями, а вес все не уходит? Значит необходимо посмотреть на эту проблему с другой стороны. Возможно, вам лишь необходима детоксикация и, наконец, все ваши попытки сбросить вес сдвинутся с мертвой точки.

1. Запах изо рта

Вы регулярно чистите зубы, покупаете пачками жевательные резинки и различные спреи для свежего дыхания, но никак не можете избавиться от неприятного запаха? Такая проблема нередко встречается в нашей жизни. Запах изо рта всегда свидетельствует о существующих проблемах пищеварительной системы. И пока вы не найдете источник проблемы, вы не сможете избавиться от нее и будете дальше отпугивать окружающих неприятным запахом. Если это касается вас, то стоит также задуматься о необходимости детоксикации.

1. Расстройство желудка

Ежедневно ваш кишечник борется с токсинами в организме. Зачастую к расстройству желудка прибавляется головная боль, усталость, апатия. Это все также непосредственно связано с токсинами, которые вы потребляете вместе с продуктами питания, которые переполнены консервантами и пестицидами.

1. Повышенное обоняние

Тут, казалось бы, точно токсинами не пахнет, если говорить образно. Сильная реакция на запахи обычно воспринимается как индивидуальная особенность организма. Но это также может означать, что ваш организм борется с ядовитыми веществами. В особенности, если запахи вызывают у вас расстройство желудка или головные боли.

1. Боль в мышцах

Конечно, если это лишь последствия вчерашней интенсивной тренировки, то вам абсолютно не стоит волноваться. Обратите внимание, если боль в мышцах преследует вас регулярно. Она также может свидетельствовать об избытке токсинов в вашей жизни.

1. Реакция на коже

Раздражение, сыпь и другие проблемы с кожей зачастую являются сигналом избытка токсинов в организме. Зачастую при появлении угревой сыпи мы ссылаемся на подростковый возраст, гормональный срыв, стресс и так далее. Оказывается, подобная реакция на коже может легко появиться от токсинов, которые проникли в ваш организм с помощью средств для ухода за кожей или продуктов питания.

Если подобные проблемы присутствуют в вашей жизни, не расстраивайтесь. Они вполне решаемы. Мы все живем в современной среде, богатой химическими веществами, которые наш организм не научился перерабатывать. Но мы в силах помочь себе, и дальнейшие советы подскажут вам, как это правильно сделать.

Итак, как избавиться от избытка токсинов в организме?

1. Пейте больше воды – она помогает очистить ваш организм от токсинов. Определить достаточное количество воды для вашего организма можно по цвету мочи. Если она прозрачная или слегка желтоватого цвета, поздравляем! Вы справляетесь с первой задачей по очищению организма. Если же моча насыщенного желтого цвета, то необходимо увеличить норму потребления воды.
2. Чаще занимайтесь спортом. Благодаря физическим упражнениям циркуляция крови ускоряется, увеличивается потоотделение, что способствует скорейшему избавлению от токсинов. Посещение сауны после физической нагрузки также позволит вам избавиться от токсинов и также облегчить мышечную боль.
3. Во время утренних и вечерних процедур не забывайте почистить язык.
4. Используйте только натуральные средства для ухода за кожей без сульфатов, парабенов и других потенциально опасных токсичных ингредиентов. Внимательно читайте этикетку.
5. Занимайтесь дыхательными практиками. С каждым вдохом вы наполняете ваш организм кислородом. Дышите глубже, полностью.
6. Введите в свой рацион питания чай из одуванчиков, петрушку, кинзу. Это поддержит работу печени.
7. Натуральный кефир, йогурт, квашенная капуста помогут наладить работу кишечника.
8. Обратите внимание на продукты питания. Выбирайте органические фрукты и овощи, старайтесь избегать консервантов и пестицидов.

Теперь вы тоже знаете, как бороться с потенциальными вредителями вашего организма! Избавьте свой организм от токсинов, сделайте жизнь здоровой и счастливой!