Fiecare aliment pe care îl consumăm ne influențează organismul, fie la nivel fizic, fie la nivel mental. De aceea, este întotdeauna important să ne tratăm organismul cât mai bine pentru a ne simți 100% în formă. Ceea ce înseamnă că nu poți mânca tot ceea ce găsești prin magazine.

Produsele care conțin gluten, lactoză, salicilați sau cofeină ți-ar putea dauna și tu să nu conștientizezi acest lucru. Poate te gândești că astfel de produse sunt mai scumpe în comparație cu alimentele obișnuite. Dar și acestea sunt disponibile la reducere. Așa că, atunci când ai ocazia, le poți achiziționa.

Iar dacă banii sunt o problemă, atunci poți arunca o privire pe cel mai bun site de comparații pentru un ***I ute Credit*** și să vezi ce ți se potrivește mai bine. În acest fel nu mai trebuie să îți faci probleme legate de alimentația corectă și sănătoasă. Îngrijește-te cât mai bine pentru că viața ta este prioritară!

Alimentele cu probleme creează probleme organismului!

Sunt zile în care simți stări de epuizare, de plictiseală sau, dimpotrivă, simți energie și dorința de a face lucruri mărețe. Probabil că nu te-ai gândit niciodată că este un efect la alimentelor pe care le consumi (ai crezut că este o stare mentală). În fapt, aceste efecte sunt un răspuns al organismului tău la ceea ce mănânci.

Acesta poate că nu tolerează și nu este de acord cu unele produse pe care i le furnizezi. Forma prin care ți-o arată este dată de astfel de stări. Atunci când nivelul este mai accentuat, apar și efecte fizice (grețuri, balonare, etc.).

Cele mai grave efecte sunt cele care îți pun în pericol viața. La un astfel de moment nu trebuie să se ajungă niciodată. De aceea, eliminarea produselor care generează o intoxicație a organismului este măsură radicală pe care trebuie să o adopți. Iată și care sunt aceste produse și ingredient care te pot afecta:

· ***Lactoza*** – aceasta este prezentă în lapte și în produsele lactate . Simptomele pe care le generează în organism sunt la nivelul sistemului digestiv. Printre acestea se numără grețurile, gazele, balonarea, scaunul diareic și durerile abdominale. Intoleranța la lactoză este una dintre formele cele mai grave și afectează mare parte a populației din țările asiatice (90%) și de pe continentul american (75%).

· ***Glutenul*** – este o formă de proteină care se găsește în cerealele de grâu, secară, orz și în hibridul dintre acestea două din urmă (triticale). Efectele se manifestă prin dureri abdominale, scaun diareic, dureri de cap, balonare, oboseală, anxietate, constipație, erupții ale pielii, dureri articulare și anemie. Aproximativ 1% din populația mondială se confruntă cu o astfel de problemă.

· ***Cofeina*** – se găsește în diverse băuturi pe care le consumăm în mod frecvent (cafea, sucuri, ceaiuri sau băuturi energizante). Intoleranța la aceasta rezultă în simptome de anxietate, insomnie, nervozitate, stări de neliniște, senzații de tremor și accelerarea ritmului cardiac.

· ***Salicilații*** – sunt substanțe chimice naturale care sunt produse de plante ca o formă de auto-apărare împotriva celor care le atacă în mediul natural, așa cum este cazul insectelor. Pot fi întâlniți într-o gamă variată de produse alimentare precum nuci, ceaiuri, vegetale, fructe, cafea, miere și condimente. Efectele generate de aceștia apar la nivelul aparatului respirator și pe dermă. Printre ele se numără urticaria, colita, astmul, nasul înfundat, polipii și infecțiile sinusurilor. De asemenea, pot apărea efecte și la nivel digestiv, sub forma scaunului diareic.

Desigur, acestea sunt doar câteva dintre cele mai problematice produse și ingrediente, care au efecte negative asupra sănătății noastre. Pe lângă ele, mai sunt foarte multe altele. Multe atacă la nivelul greutății corporale (alimentele procesate și de tip fast-food, snacks-urile, zahărul). La unele dintre ele nici măcar nu te-ai aștepta să îți facă rău. Este cazul iaurturilor congelate, a smoothie-urilor sau chips-urilor din legume (ambalate).

În cazul în care îți dorești un organism sănătos, atunci renunță și la cerealele cu îndulcitori de la micul dejun, la consumul de pâine albă sau sucuri. Completează lista cu mezelurile procesate, consumul excesiv de fructe confiate, sos de soia și alcool și alimentația ta este perfectă. Te vei bucura în acest fel de o viață îndelungată și de o sănătate de invidiat!