**Cara Dan Manfaat Detox Herbal yang Perlu Anda Ketahui**

Apa yang dimaksud dengan detox? Mungkin anda sering mendengar maupun membaca sekilas tentang detox, namun tampaknya istilah ini memang masih cukup asing di telinga. Detox atau lebih lengkapnya detoksifikasi adalah proses pengeluaran racun-racun yang ada di dalam tubuh. Racun yang berada di dalam tubuh ini dihasilkan oleh sisa-sisa makanan, minuman, obat-obatan, dan berbagai zat yang kita konsumsi, bahkan termasuk zat kotor yang kita hirup melalui udara. Racun yang masuk dan mengendap di dalam tubuh membuat metabolisme kita menurun dan bahkan mengganggu kesehatan. Oleh karena itu kita perlu mengetahui cara dan manfaat detox herbal karena seperti yang telah kita pahami bahwa cara herbal adalah cara yang bebas efek samping.

Tahukah anda bahwa cara dan manfaat detox herbal yang paling mudah adalah dengan mengonsumsi air putih? Ya, cara yang sangat mudah ini kerap kali dilupakan karena alasan sepele seperti tidak menyempatkan. Kebutuhan kita akan air putih yaitu 2 liter setiap harinya. Anda bisa menambahnya dengan satu cangkir kopi atau teh sembari bersantai. Dengan asupan air yang lancar maka racun akan keluar bersama dengan urin yang anda buang setiap beberapa jam. Cara yang kedua adalah dengan membatasi kalori yang anda konsumsi. Idealnya anda hanya perlu mengonsumsi 1400 hingga 1600 kalori setiap harinya. Meskipun berat badan anda akan menurun namun anda masih memiliki cadangan tenaga yang cukup.

Cara yang ketiga adalah dengan membiasakan diri untuk memulai hari dengan menyantap sarapan. Pentingnya sarapan membuat energi kita terkumpul dan siap untuk memulai berbagai aktivitas padat seharian. Cara yang keempat adalah mengonsumsi sayuran mentah. Beberapa sayuran seperti wortel, brokoli, kangkung, dan kubis baik untuk dikonsumsi tanpa dimasak terlebih dulu karena mengandung belerang. Tentu saja cara yang kelima adalah mengonsumsi buah-buahan yang sangat baik manfaatnya untuk pencernaan kita. Serat dan kandungan vitamin aslinya membantu kita untuk melancarkan buang air besar. Demikianlah cara dan manfaat detox herbal yang dapat kami sajikan untuk anda semoga bermanfaat.