

## Detox diyetine Dikkat edin!

Ýngiltere'de Sense About Science adlý bir kurulup tarafýndan yapýlan arařtırmanýn ardýndan yayýnlanan raporda, Noel kutlamasýndan sonra organizmanýn ''temizlenmesi'' için kullanýlan bitki çaylarý ve haplarýn, musluk suyu veya uyku kadar etkisi olduđu, bunlarý kullanmanýn para ve zaman kaybýndan bařka bir þey olmadýđý belirtildi.

Arařtırmaya katýlanlardan Southampton Üniversitesi'nden beslenme uzmaný Martin Wiseman, ''detox çýlgýnlýđýnýn'' insanlarýn, ciddi kanýtlar olmamasýna rađmen, sihre inanma ve buna para ödeme yetilerinin bir örneđi olduđunu söyledi.

Vücudun, uzun kutlama dönemlerine bađlý yađlanma ve alkolün etkilerini ortadan kaldýrabilecek kapasitede olduđunu belirten bilim adamlarý, özellikle karaciđerin, mucizevi ürünlerden daha etkili bir þekilde toksinleri ayrýptýran çok geliþmiþ bir ''kimya fabrikasý'' gibi çalıptýđýný kaydettiler.

Raporu hazýrlayanlardan toksikoloji uzmaný John Hoskins, ''Detox rejimi sýrasýnda kilo kaybeden tek þey, cüzdanýnýz'' diye konuþtu. Sense About Science adlý kurulup, bilimsel alandaki yanlýþ inanýþlarýn ortaya çýkarýlmasý konusunda üstlendiđi misyonla tanýnýyor.Kaynak: diyetform.com