

# 10 детокс продуктов, которые нужно есть как можно чаще



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-detoks-produktov-kotorye-nuzhno-est-kak-mozhno-chashe/>

## 1. Лимон.

Лимоны входят во все детокс-диеты. Если вы не можете заставить себя пройти детокс-курс, постарайтесь просто почаще пить теплую воду с лимоном до еды. Это поможет организму очищаться.

## 2. Имбирь.

Корень имбиря укрепляет иммунитет и содержит антиоксиданты. Сейчас бежевые корешки имбиря продаются в овощных отделах практически всех супермаркетов. Отрежьте маленький кусочек корешка и добавьте его в соковыжималку вместе с традиционными овощами. Это сделает напиток еще полезнее.

## 3. Чеснок.

Чеснок не только природный антибиотик, но и отличное средство для детоксикации

организма. Чеснок содержит вещество под названием аллицин, которое способствует производству белых кровяных клеток и помогает бороться с токсинами.

#### 4. Артишок.

Артишоки у нас не очень популярны. А вот в Италии их едят постоянно. Если в меню ресторана вам попалось слово артишок, обязательно закажите – вещь полезная и нужная.

#### 5. Свекла.

Врачи называют свеклу «пылесосом для печени». А свекольный сок обладает настолько сильными очищающими свойствами, что пить его советуют маленькими порциями, чтобы от запуска мощного процесса очищения у вас не закружилась голова. Каждый день старайтесь делать свежевыжатый овощной сок и добавлять в него маленькую свеклу. Через две недели у вас очистится кожа.

#### 6. Очищающий чай.

Многие достойные фирмы сейчас производят чайные сборы под маркой Detox. Они очень полезны. Пусть у вас дома всегда будет коробочка хорошего детокс-чая.

#### 7. Капуста.

Очень популярной стала в последнее время диета на капустном супе, однако отсутствие калорий и присутствие витаминов не единственные достоинства капусты. Как и большинство овощей семейства крестоцветных (к которым относится, например, брокколи), капуста содержит сульфорафан, который помогает организму бороться с токсинами.

#### 8. Свежие фрукты.

Если вы не можете найти подходящую детокс-диету, посидите неделю на свежих фруктах. После этого ваша кожа обязательно станет чище, не говоря уже о внутренних органах.

#### 9. Коричневый рис.

Белый рис не содержит почти ничего кроме лишних калорий, а вот его родственник коричневый рис не только кладезь витаминов и минералов, а еще и отличное средство очищения организма.

#### 10. Кресс салат.

Большое количество витаминов и способность выводить из организма токсины – свойства за которые кресс-салат полюбился голливудским диетологам. Элизабет Херли, например, ест кресс-салат постоянно, и на ее внешности это сказывается – выглядит актриса молодо и свежо.