

Чистим организм за один день



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chistim-organizm-za-odin-den/>

Этап №1.

Весь день пьем очищенную или талую воду. Можно добавить в воду лимонный сок и мед. Выпивайте стакан чистой воды перед каждым приемом пищи.

Этап №2

Покупаем в аптеке Расторопшу – это растение, которое хорошо ускоряет обменные процессы в организме, очищает его и оказывает благотворное влияние на печень. Пейте отвар расторопши 2 – 4 раза в день.

Этап №3

Достаточно съесть во время завтрака десертную ложечку льняного семени, и Вы улучшите работу желудочно-кишечного тракта. Еще лучше, если Вы замочите льняное семя накануне вечером. Получившаяся вязкая масса, после съедения, будет мягко обволакивать слизистую оболочку кишечника, что улучшит его перистальтику.

Этап №4

Через 20 минут после каждого приема пищи, пейте зеленый или травяной чай. Такой чай нормализует уровень сахара в крови, успокаивает воспалительные процессы в желудке, а так же очищает печень и почки. Желательно, что бы употребление зеленого или травяного чая вошло у Вас в ежедневную привычку.

Этап №5

Энергетический салат.

Для его приготовления понадобится:

- 200 г. капусты брокколи;
- 120 г. зеленого горошка;
- 40 г. авокадо;
- 20 г. семечек;
- 100 г. свежего огурца;
- 50 г. брынзы;
- 50 г. зелени мяты и петрушки;
- лимонный сок;
- оливковое масло.

Приготовление: Измельчите ингредиенты и хорошенько перемешайте, заправьте оливковым маслом и лимонным соком. Салат готов! Такой салат содержит соли фолиевой кислоты, которые помогут восстановить энергетический баланс.