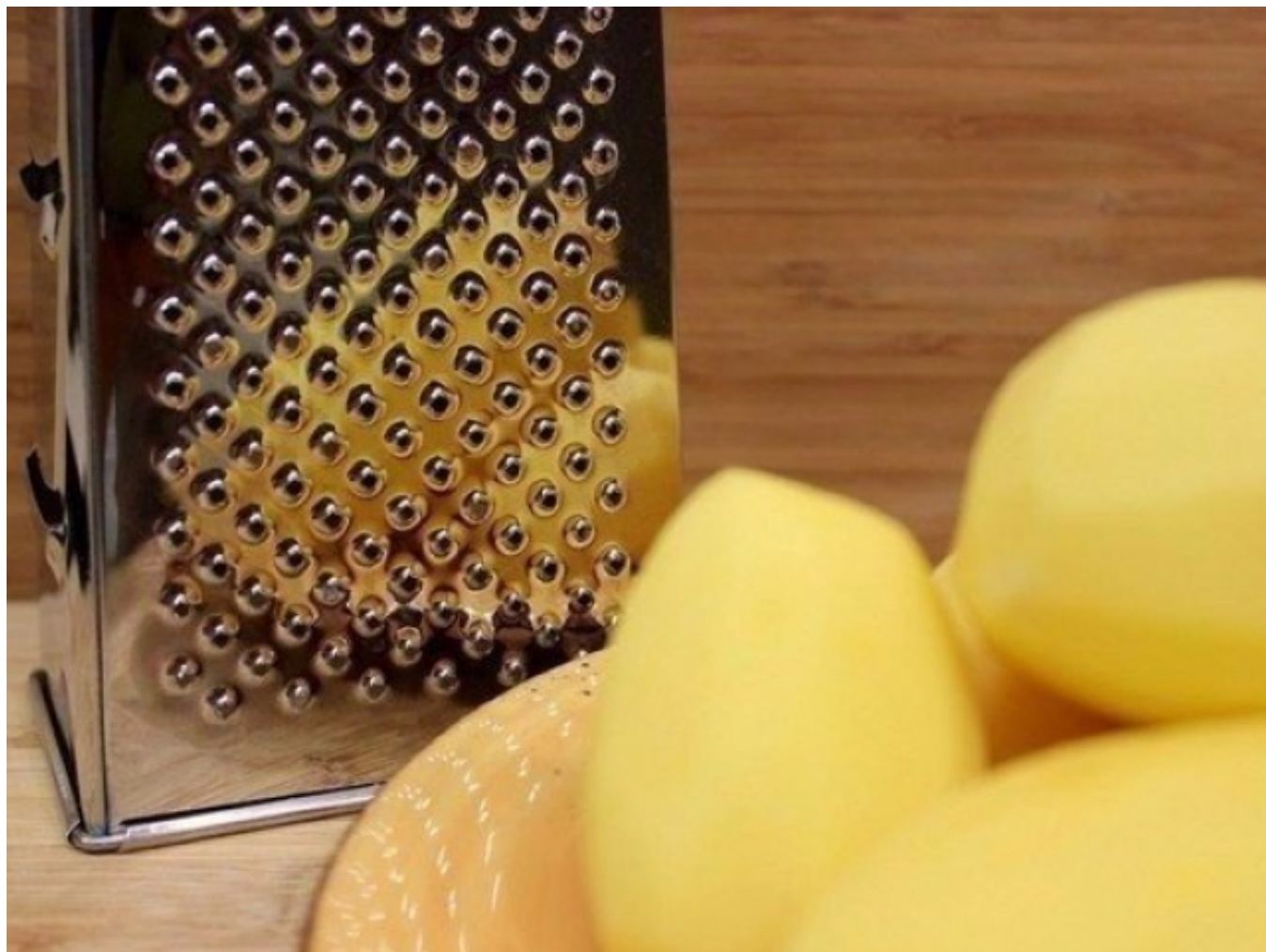


Картофельный сок: поможет похудеть и стать красивее!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kartofelnyj-sok-pomozhet-pohudet-i-stat-krasivee/>

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

Этот копейный состав избавит от проблем с кожей и лишними килограммами. Удивительно универсальная вещь – картофельный сок. И независимо от того, из молодого картофеля он сделан или из старого – не теряет своих волшебных свойств.

Готовим здоровый картофельный сок

Для приготовления вам потребуется сырой картофель и соковыжималка. Начать следует с того, чтобы отобрать нужные клубни. Возьмите картофель с «глазками» или свежими ростками, именно он имеет живые ферменты. Клубни должны быть твердыми, без черных или зеленых пятен (такие участки токсичны). Чем свежее овощ – тем выше в нем содержание питательных веществ. Что касается сорта картофеля, то принято считать, что

красный картофель имеет меньше пестицидов и больше питательных веществ.

Сок следует выжимать из плода с кожурой, ведь в кожуре содержится большинство питательных веществ. Если нет соковыжималки, то картофель следует натереть на терке и выжать сок из получившейся мякоти.

На дне стакана с соком вы увидите белую массу – это крахмал. Он не имеет большой питательной ценности для нас, поэтому не стоит его употреблять.

Похудейте на картофельном соке

Сырой картофельный сок стимулирует пищеварительную систему, действует как натуральный противовоспалительный агент. Он также является щелочным продуктом, что помогает восстановить баланс pH в организме. О пользе картофельного сока знают те, кто страдает язвой желудка и заболеваниями печени. Они используют этот напиток для очищения печени и предотвращения запоров.

А эффект похудения от картофельного сока заметили многие диетологи. Они используют его свойства активизировать пищеварение и пополнять запас «дружественных» бактерий в толстой кишке.

Меню похудения:

- Пейте 100-150 г сока каждое утро при пробуждении, и по крайней мере, за 30 минут до завтрака.
- Пейте всегда только свежий сок, не заготавливайте его заранее.
- Для улучшения вкусовых качеств можно в картофельный сок добавить немного морковного сока или лимонного. Но не добавляйте сахара или соли!
- Пейте 100-150 г сока за 30 минут до обеда.

Повторяйте картофельный детокс ежедневно, в течение 2-х недель. Если вам понравятся результаты, то можете повторить эту диету, но только после недельного перерыва.

Картофельный сок для чистой и молодой кожи лица

- Начинайте свой день с умывания картофельным соком. Этот простой ритуал уменьшит недостатки кожи и заживит ранки. Эффективнее всего наносить охлажденный картофельный сок на пораженные участки, чтобы получить ясную и красивую кожу.
- Картофельный сок лечит солнечные ожоги. Примените его на кожу тела или на лицо. Чтобы действовать быстро, можно не связываться с соковыжималкой, а облегчить состояние кожи с помощью ломтиков сырого картофеля.
- Картофельный сок избавит от первых морщинок, достаточно протирать лицо картофельным соком.
- Рецепт от темных кругов – один из самых известных. Но мало кто знает, что по эффективности его можно смело поставить на первое место. Только действовать нужно правильно – держать ломтики картофеля или тампоны с картофельным соком не менее 20 минут. Одна из индийских бьюти-блогеров писала, что этот картофельный рецепт регулярно ей помогает от темных кругов, которые имеют генетические причины.

- Картофельный сок спасет от отеков – нужно массировать глаза и кожу лица с соком, легкими движениями в течение 10 минут.
- Картофельный сок хорошо отбеливает кожу лица, просто умывайте лицо ватным тампоном, смоченным соком.
- Для исключительного сияния попробуйте такую сыворотку: смешайте картофельный сок с соком лимона. Оставляйте на лице не менее 20 минут. Матировать кожу лица можно другим составом: картофельным соком, смешанным с огуречным соком.
- Применение картофельного сока внутрь также улучшает состояние кожи, поскольку выводит токсины, способствует увлажнению изнутри.

Картофельный сок для волос

- Есть хороший рецепт для седых волос. Картофельным соком ополаскивают волосы после шампуня. Сок делает седину темнее, и придает красивый натуральный блеск.
- Хотите, чтобы волосы были гуще и не выпадали? Сделайте маску на основе картофельного сока: сок, мед и яичный белок. Держите на волосах не менее 2 часов.
- Использовать время от времени картофельный сок вместо шампуня можно для сухих или возрастных волос, это сделает их более живыми и блестящими.

Картофельный сок для здоровья

Невероятно, какое количество заболеваний лечится при участии картофельного сока! От рака и ожирения до подагры и экземы. Употребление сока внутрь облегчает боли в суставах, избавляет от запоров и диареи, уменьшает уровень холестерина и предотвращает сердечные приступы. Попробуйте картофельный сок – это полезный и доступный напиток, укрепляющий здоровье и помогающий сохранить стройность и красоту. Если вареный или жареный картофель не является диетическим продуктом, то сырые плоды имеют только полезные свойства!

При наличии хронических заболеваний следует проконсультироваться с врачом.