

Продукты, которые помогут вам провести генеральную уборку в организме!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/produkty-kotorye-pomogut-vam-provesti-generalnuyu-uborku-v-organizme/>

Лимоны

Не даром наши мамы и бабушки с первыми признаками простуды старались сразу же напоить нас чаем с лимоном. И дело совсем не в том, что они думали, будто витамин С супер-оружие против вирусов. На самом деле, его супер-сила состоит в том, что он помогает конвертировать токсины в водорастворимые формы, которые в таком виде гораздо проще выводятся из организма. Также лимоны стимулируют работу печени и очищают кровь.

Свекла

Свекла настоящая витаминная бомба! И если до этого вы обходили ее стороной, рекомендую пересмотреть свое мнение. В ней много бета-каротина, магния, кальция, цинка, железа и таких витаминов, как С, В3 и В6. Они помогают нашей печени и желчному пузырю разрушать токсины, а клетчатка улучшает пищеварение и процесс ликвидации отходов. Для очистки организма ее можно употреблятьупотреблять в сыром виде с зеленью и соком лимона.

Яблоки

Яблоки не только богаты клетчаткой и питательными веществами. Также они стимулируют выработку желчи, которую печень использует для избавления от токсинов. Пектин помогает нашему телу избавляться от тяжелых металлов и пищевых добавок. Не покупайте красивые заморские яблоки, так как за их аппетитной внешностью кроется целый склад веществ, от которых они, по идее, должны помогать нам избавляться.

Зеленые овощи

В зеленых овощах содержится большое количество хлорофилла. Он помогает нашему организму очищаться от тяжелых металлов, токсинов, гербицидов и пестицидов. Зелень, огурцы, стебли сельдерея, брокколи, проростки сои или пшеницы и так далее все это помогает вашему организму. Они являются основными строительными блоками любой полноценной и здоровой диеты, а также помогают в очистке крови и насыщении ее кислородом.

Кинза

Кинза стоит отдельного упоминания, так как она помогает нашему телу избавляться от тяжелых металлов, которые могут привести к депрессии, раку, гормональным проблемам и проблемам с щитовидной железой. Химические соединения в кинзе связывают эти токсины, вытягивают их из крови, тканей и органов. И помогают нашему организму избавляться от этого неприятного груза.

Большую часть этих продуктов вы можете найти на полках наших магазинов (и рынков) практически круглый год. А свекла с зеленью и лимонных соком это просто детоксная бомба три в одном!