

A vibrant collection of fresh vegetables is displayed against a light green, textured background. The assortment includes a dark green pumpkin, a yellow pumpkin, several brown onions, bright red tomatoes, white garlic bulbs, a large leek, orange carrots, purple eggplants, green bell peppers, and green beans. The vegetables are arranged in a dense, overlapping pile, showcasing a variety of colors and shapes.

Продукты для очищения организма

Острый вопрос очищения организма часто доводится до абсурда. Галлоны масла, лимонного сока или медикаментозных препаратов приводят многих на больничные койки.

Стоит подумать и обратить внимание на обычные продукты, которые очищают организм лучше любых лекарств, и при этом не способны ему навредить.



Капуста включает в себя огромное количество пищевых волокон, которые связывают тяжелые металлы, токсины и выводятся из кишечника естественным образом. Также, капуста насыщена органическими кислотами, которые положительно влияют на пищеварение и стабилизируют микрофлору кишечника. Однако это еще не все. В ней содержится достаточно редкий витамин **U**, который «убивает» опасные вещества, принимает участие в синтезе витаминов и даже заживляет язвы.



Она содержит противоопухолевые и антиоксидантные соединения и помогает печени разрушать избыток гормонов. На ее основе сейчас производится много средств для лечения опухолей (в том числе мастопатии).

Свекла — «чистильщик» организма №1.

Во-первых, в составе свеклы содержатся: клетчатка, медь, фосфор, витамин С и целый ряд полезных кислот, которые улучшают пищеварение и убивают гнилостные бактерии в кишечнике.

Во-вторых, в ее состав входит липотропное вещество «бетаин», которое заставляет печень лучше избавляться от токсинов.

В-третьих, свекла способствует омоложению организма за счет фолиевой кислоты (создается

больше гемоглобина, укрепляется иммунитет, улучшается работа сердца (улучшается кровообращение), волосы



Огурцы. На 95 % он состоят из воды, все остальное -балластные вещества, минеральные соли, микроэлементы и витамины.

Огурец один из самых мочегонных овощей, он растворяет токсины и нормализует обмен веществ.

Целлюлит, угревая сыпь и ожирение можно подлечить поеданием большого количества огурцов в сезон (не парниковых) – врачи-эндокринологи это часто советуют.



Лимоны. Помогают превращать токсины из водонерастворимых в водорастворимые формы: в таком виде они гораздо легче выводятся из организма.

Также лимоны стимулируют работу печени и очищают кровь.



Чеснок. Более 400-т полезных компонентов содержится всего в одном зубчике чеснока.

Эти компоненты прочищают сосуды, уменьшают уровень холестерина в крови и убивают причину рака мозга — клетки мультиформной глиобластомы!

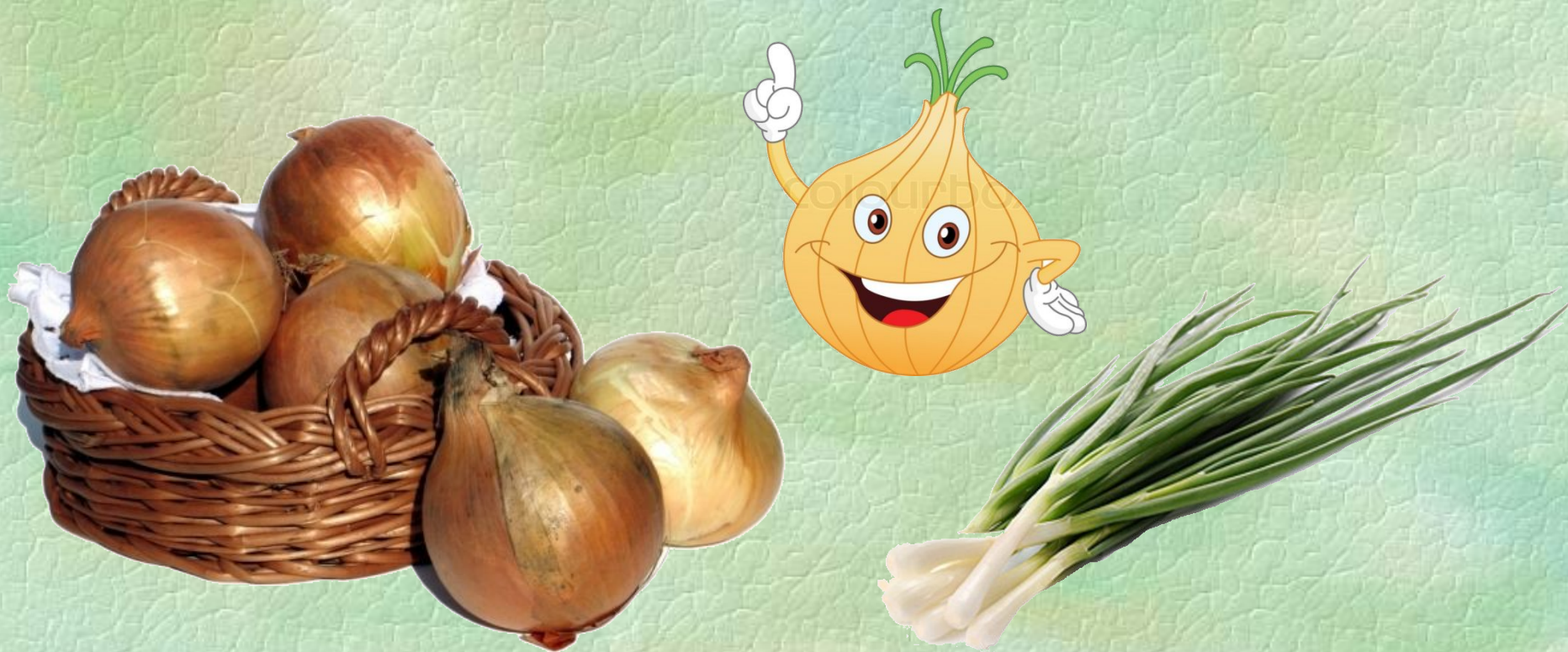
Компоненты чеснока уничтожают причину язвы желудка — хеликобактер! Убивают глистов и дифтерийную, туберкулезную палочку. Помогает в очищении дыхательных путей и укрепляет иммунитет.



Лук. Зеленый, репчатый, порей – любой содержит фитонциды, подавляющие рост и развитие бактерий и микроскопических грибов.

А кроме этого это главные источники серы.

Сера в свою очередь, все вредное в организме обезвреживает и способствует выведению, налаживает обмен веществ и очищает кожу от угрей, уменьшая ее жирность.



Яблоки стабилизируют работу всей пищеварительной системы благодаря пектину и клетчатке, которая «связывает» шлаки и токсины. Яблоки улучшают аппетит, помогают выработке желудочного сока, избавляют от запоров. Также, яблоки уничтожают возбудителей вирусов гриппа А, дизентерии, золотистого стафилококка.



Морковь. В этом полезном корнеплоде содержится большое количество клетчатки, которая выводит из организма излишки холестерина, понижает уровень сахара.

Морковь помогает избавлению от тяжелых металлов и токсинов. Улучшает работу печени и почек. При употреблении в сыром виде прекрасно очищает зубы.



Топинамбур и одуванчики. В них есть важнейшее для очищения организма изнутри вещество – инулин. Он способствует полноценной работе кишечника, и улучшает микрофлору: болезнетворные бактерии – возбудители процессов гниения выводит, а количество бифидобактерий увеличивает. Инулин продается в таблетках, и корни одуванчика можно купить в аптеке и пить как чай для очищения организма.



Авокадо. Многие, к сожалению, не знают полезных свойств этого южного фрукта. А зря. Авокадо включает в себя великолепное вещество «глутатион», который блокирует множество опасных канцерогенов, разгружая при этом печень. Также, авокадо стабилизирует уровень холестерина в крови, помогает пищеварению и хорошо снабжает организм кислородом.



Клюква - один из самых сильных природных антибиотиков и противовирусных средств! Клюква очищает мочевой пузырь и мочевыводящие пути от опасных бактерий.



Не менее важно и то, что клюква помогает бороться с образованием

раковых



а также чистит тромбы и бляшки в сосудах.

Рекордсмен по содержанию витамина С.



Сельдерей чистит кровь, выводит шлаки и помогает похудеть.

Не случайно самый известный и популярный в мире фреш – из сельдерея и моркови.

И калорий в нем, как в шпинате почти ноль



Кинза помогает организму избавляться от тяжелых металлов, провоцирующих депрессию, развитие опухолей, гормональные сбои и патологии щитовидной железы.

Химические соединения, содержащиеся в кинзе, «вытягивают» эти опасные вещества из крови, тканей и органов.



Листовой салат улучшает пищеварение, обмен веществ, предотвращает отложение солей в организме. Свежий сок из листьев салата, смешанный в равных пропорциях с морковным и свекольным, способствует очищению кровеносных сосудов, предотвращая развитие атеросклероза.



Морские водоросли. Сейчас в каждой аптеке есть фукус, спирулина и даже келп, а в супермаркетах вакаме, тосака и нори.

Так вот, помимо содержащегося в них йода, они выводят радиацию, тяжелые металлы и как щетка очищают организм, понижая вес.



фукус



тосака



Льняные семена и льняное масло.

Источник незаменимых жирных кислот, особенно омега-3, льняное семя и масло имеют важное значение для большинства функций организма, в том числе для очищения изнутри.

Несколько капсул льняного масла в день с ложкой семян наладят работу кишечника, улучшат кожу и волосы.



Источники:

- <http://top.thepo.st/1345350/7-produktov-kotoryie-ochischayut-organizm-luchshe-lyubyyih-lekarstv>
- <http://marafet.net/blog/ochihenie/19.html>
- <http://amateya.ru/hudeem/dieta-i-pitanie/kakie-produkty-ochishchayut-organizm.html>



Спасибо за внимание!

