



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, улучшается работа сердца (улучшается цвет лица, 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!

