

Blagotvorna detoksikacija organizma

Osim što tijelo uživa u tuširanju izvana, iteko je zahvalno i sretno kada ga počastimo blagotvornim "tuširanjem" hranom iznutra. Donosimo vam deset namirnica koje su poznate kao najefikasniji čistači organizma

1. Zeleno lisnato povrće

Toliko hvaljeno zeleno lisnato povrće čine radič, kelj, poriluk, zelena salata, blitva i matovilac. Kad god je moguće jedite ga sirovo, a ukoliko je termička obrada ipak potrebna, kuhajte ga na pari kako bi sačuvalo što više hranjivih sastojaka. Klorofil iz ove vrste povrća pomaže tijelu ukloniti toksine iz okoliša (teške metale i pesticide) i ujedno je glavni saveznik često preopterećene jetre.

2. Limun

Tekućinom se tijelo pere iznutra. "Tuširanje" će biti znatno efikasnije ako umjesto vode povremeno popijete limunadu bez šećera. Vitamin C otapa toksine u vodi i tako olakšava njihov izlaz iz tijela.

3. Potočarka

Stavite šaku potočarke u salatu, juhu ili sendviče. Premda ova vodena biljka nije tako čest gost naših tanjura, bogatstvo minerala i dijuretski učinak morali bi joj osigurati redovitije korištenje u pripremi jela.

4. Češnjak

Često nazivan i čudo prirode, češnjak sa svojih 200 biološki aktivnih tvari ima izrazito antibakterijsko i antivirusno djelovanje. U detoksikaciji sudjeluje aktiviranjem enzima koji pomažu radu jetre.

5. Zeleni čaj

Osim što je jakog antioksidativnog djelovanja, jedan je od najzdravijih tekućina koje unosimo u organizam. Dodatni bonus polifenola katehina, kojim ovaj blagotvorni napitak obiluje, je ubrzavanje rada jetre.

6. Klice brokule

Klice brokule vjerojatno nećete naći na policama obližnjeg samoposluživanja, ali radi njih se isplati otići u trgovinu zdrave hrane koja vam možda i nije nadohvat ruke. Ove bombastične klice imaju 30 do 50 puta jače antokancerogeno djelovanje od brokule koja je i sama jedna od najjačih antioksidansa.

7. Sjemenke sezama

Na popisu najdetoks namirnica sjemenke sezama nalaze se zbog toga što uspješno smanjuju negativan utjecaj alkohola i drugih kemikalija na jetru. Možete ih koristiti kao dodatak salatama ili mesu, pogotovo ako ste ljubitelj kineskog načina spravljanja hrane.

8. Kupus

U jetri se nalaze dva tipa detoksificirajućeg enzima. Kupus efektivno djeluje na oba, dok fitokemikalije (aktivne biljne molekule) u njemu sadržane imaju antikancerogena svojstva.

9. Trputac

Trputac je biljka bogata topivim vlaknima. Upija toksine i kolesterol koji se lakše izbacuju iz organizma. Može ga pronaći u obliku praha koji se stavlja u napitak izvrstan između ostaloga i za probavu.

10. Voće, voće, voće

Sve vrste voća bogate su navedenim tvarima: vitaminom C, antioksidansima i korisnim vlaknima. Lako ga je nabaviti u svako doba godine, a zaista nije teško uživati u dinji, kiviju, avokadu ili ananasu.