

Najbolji prirodni čistači organizma

Ako ste tijekom blagdana svoje tijelo bombardirali kalorijama, masnoćom i alkoholom te nabacili koju kilicu, ne očajavajte. Donosimo vam najbolje prirodne detoksikatore - namirnice koje će očistiti vaše tijelo od toksina i vratiti vam liniju i vitalnost

Limun

Detoksikacija limunom temelji se na povećanom unosu prirodnog limunovog soka - limunade - ali također uključuje voće, mahunarke, orašaste plodove, ribu, povrće i sjemenke. Zbog toga niti ne predstavlja monodijetu u pravom smislu riječi. Iako će se možda dogoditi i gubitak na težini (od cca. 600 g do 1kg), prvenstveni cilj ove dijeta nije gubitak kilograma, već vraćanje energije pomoću najboljih prirodnih nutrijenata koje tijelo može dobiti. Temelj dijeta je limun, tj. svježe iscijeđena limunada, mnogo vode, ali i redoviti obroci i međuobroci, u što zdravijim razmacima.

Detoks-limunada:

- 1 limun
- 300 ml vode
- 1 štapić cimeta ili jedna mala žličica mljevenog cimeta
- prstohvat ljute papričice (čilija ili feferona u prahu)
- mala žlica meda

Ananas

Ananas sadrži vrijedan enzim bromelain - enzim koji pospješuje probavu rastvarajući proteine. A loše probavljanje proteina može uzrokovati neke zdravstvene tegobe, kao što su alergije ili bolesti koje nastaju uslijed probavnog truljenja što dovodi do autointoksikacije, bolesnog stanja izazvanog različitim tvarima, produktima probave i izmjene tvari, a na organizam djeluju toksično. Bromelain spada također u tzv. proteolitičke enzime djelujući protuupalno. A u kombinaciji s drugim enzimima može ublažiti simptome infekcije urinarnog trakta.

Kopriva

Svakako si skuhaite veliki čaj od koprive. Naime, listovi i korijen koprive gotovo su neizostavni sastojak čajeva i biljnih kapi za čišćenje krvi, poticanja boljeg rada jetre, snižavanje masnoća u krvi, za pojačavanje cirkulacije. Uz koprivu, jetra će bolje lučiti žuč u žučni mjehur, a time i olakšavati probavu masne hrane te pomoći u topljenju žučnog pijeska ili kamena.

Bazga

Cvjetovi bazge su diuretici i imunostimulatori. Svojim djelovanjem, ali i mirisom i okusom, odlično se uklapa u čajne mješavine koje nam pomažu u detoksikaciji i mršavljenju, ali tako da uz gubitak kilograma čuvamo i podižemo, a ne da gubimo naš imunitet. Čisti organizam dodatno i kroz pojačano znojenje (ali ne brinite se, ništa pretjerano).

Đumbir

Đumbir su stari Kinezi još zvali „vrućom“ biljkom, jer ona naprosto otklanja unutarnju hladnoću tijela i ubrzava metabolizam. Svježi đumbir (zvan Sheng Jiang) zagrijava meridijane tijela, trbuh, jača probavni trakt, pluća, želudac i slezenu i smiruje glavobolje prouzročene poremećajem cirkulacije. Đumbir je odličan diuretik i intenzivira rad probavnog sustava - pospješuje ubrzavanje izbacivanja toksina.

Cimet

Snižava razinu šećera u krvi te potiče bržu preradu ugljikohidrata. Snižava loš kolesterol te ukupnu razinu kolesterola.

Zeleni čaj

Zeleni čaj poznat je po svojim diuretičnim svojstvima - izbacivanja viška tekućine iz organizma (posebno je odličan kada se radi o okorjelom celulitu), ali isto tako se pokazuje kao dobar saveznik u dijeti. Dakle, ne samo da na taj način pijemo dosta tekućine (posebno kad nam voda već dosadi), već zeleni čaj sprječava umor i puni organizam antioksidansima.