

## Brzinski napitak za temeljiti detoks

*Citrusi, a pogotovo limun, bogati su flavonoidom naringeninom koji smanjuje skladištenje masnoća konzumiranih za vrijeme obroka, potiče njihovo sagorijevanje te snižava razinu triglicerida i kolesterola. Također, naringenin utječe na razvoj dijabetesa tipa 2 jer stabilizira količinu glukoze u tijelu i može smanjiti mogućnost razvoja kardiovaskularnih bolesti, posebice kod dijabetičara. Znanstvenici tvrde da općenito djeluje pozitivno na metaboličke procese u tijelu*

Ako ste svoj organizam tijekom blagdana izbombardirali teškim jelima, alkoholom i velikom količinom slastica, ako ste puno tulumarili pa vam se poremetio san i teško se vraćate u uobičajenu kolotečinu te ako nemate energije i neprestano ste umorni, vrijeme je za detoks limunom. Detoksikacija limunom jedna je od najučinkovitijih i najzdravijih - njome ćete vratiti vitalnost i ojačati imunitet, te iščistiti toksine.

### **Detoks-limunada:**

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

Napomena: istraživanja su pokazala kako cimet može značajno pomoći uspostavljanju ravnoteže šećera u krvi, a ljuta papričica će potaknuti prirodno zagrijavanje tijela, te ubrzati proces čišćenja i eliminacije toksina.