

Τι να βάλετε στο νερό για τέλεια αποτοξίνωση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι απαραίτητο για κάθε άνθρωπο να αποτοξινώνει τον οργανισμό του όσο καλύτερα και συχνότερα μπορεί από τις βλαβερές ουσίες που κυκλοφορούν στο αίμα και τα όργανα.

Υπάρχουν πολλές διατροφικές λύσεις -κυρίως με χυμούς αποτοξίνωσης- που διαρκούν λίγες ημέρες και καταφέρνουν επιτυχώς να «καθαρίσουν» τον οργανισμό από τις τοξίνες.

Αλλά η πιο απλή λύση είναι φυσικά το νερό. Είναι κάτι που πίνουμε καθημερινά σε σχετικά μεγάλες ποσότητες, οπότε αν το εμπλουτίσουμε με ορισμένα υλικά που βοηθούν στην αποτοξίνωση, τότε μπορούμε να διατηρούμε τον οργανισμό μας καθαρό από τοξίνες πιο εύκολα.

Ακολουθήστε τα παρακάτω και δημιουργήστε το δικό σας νερό αποτοξίνωσης:

Υλικά:

- 2 λίτρα νερό (κατά προτίμηση εμφιαλωμένο)
- 1 κουταλιά του γλυκού τζίντζερ τριμμένο
- 1 μεσαίου μεγέθους αγγούρι
- 1 λεμόνι
- 12 φύλλα μέντας

Παρασκευή:

Μην ξεφλουδίσετε κάποιο από τα υλικά, αφού στην φλούδα τους περιέχονται πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, αλλά βεβαιωθείτε ότι όλα τα υλικά είναι βιολογικής καλλιέργειας.

Κόψτε το αγγούρι και το λεμόνι σε φέτες και βάλτε τις σε μία κανάτα. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά και το νερό. Βάλτε την κανάτα στο ψυγείο για τουλάχιστον 8 ώρες και μην ξεχνάτε να αναδεύετε το μείγμα περιστασιακά.

Κάθε ένα από τα υλικά του μείγματος έχει συγκεκριμένη αποτοξινωτική δράση:

Λεμόνι: Είναι γνωστό για την υψηλή του περιεκτικότητα σε βιταμίνη C. Ενεργοποιεί πολλές λειτουργίες στον οργανισμό που συνδέονται με την αποτοξίνωση.

Αγγούρι: Αποτλείται κατά 90% από νερό και έχει επίσης αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Τζίντζερ: Διατηρεί τον γλυκαιμικό δείκτη στο σώμα. Επίσης ανακουφίζει από τις κράμπες και συμβάλλει στην αντιμετώπιση των πόνων.

Μέντα: Παίξει σημαντικό ρόλο στην διαδικασία καψίματος του λίπους, ενώ επίσης συμβάλλει στην μείωση των τοξινών και είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του κοιλιακού πόνου.

Πηγή: onmed.gr