

## Καθαρίστε τον οργανισμό σας φυσικά: Οι χυμοί που διώχνουν τις τοξίνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### ΠΛΟΥΣΙΟΙ ΣΕ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

Ο οργανισμός είναι καλό να ανανεώνεται και να καθαρίζεται συχνά από τις τοξίνες. Το να διατηρούμε το σώμα μας όμορφο και υγιές δεν είναι δύσκολο, αφού το μυστικό βρίσκεται στο ποτήρι σας.

Δείτε πώς μπορείτε να καθαρίσετε τις τοξίνες από τον οργανισμό σας με τον πιο απλό τρόπο:

#### **Νερό**

Το νερό είναι ο πιο φυσικός τρόπος να κάνετε detox επειδή βοηθάει στην πέψη και διαλύει τις τοξίνες στην πεπτική οδό.

#### **Νερό με λεμόνι**

Ενισχύοντας ακόμα περισσότερο τις ιδιότητες του νερού, ρίξτε λίγο φυσικό χυμό λεμονιού στο ποτήρι σας. Περιέχει d-λεμονίνη, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που βοηθάει στη διάσπαση των τοξινών στο συκώτι.

#### **Χυμός μοσχολέμονου (λάιμ)**

Τα φλαβονοειδή που δημιουργούν το άρωμα του λάιμ, ενεργοποιούν τους σιελογόνους αδένες πριν καν το γευτείτε. Όπως και τα λεμόνια, το λάιμ περιέχει κιτρικό οξύ, το οποίο βοηθά στην απορρόφηση υδροξειδίου του αργιλίου. Επίσης,

διεγείρει ένα ένζυμο στο ήπαρ που πιστεύεται ότι απενεργοποιεί τις καρκινογόνες τοξίνες.

### **Πράσινο Τσάι**

Περιέχει πολυφαινόλες, οι οποίες είναι αντιοξειδωτικές ουσίες που απελευθερώνει το σώμα από τις ελεύθερες ρίζες οι οποίες ευθύνονται για καρκίνο και άλλες ασθένειες.

### **Πορτοκαλάδα**

Λαμβάνοντας υπόψη τα υψηλά επίπεδα των βιταμινών και ανόργανων συστατικών που περιέχει, ο χυμός πορτοκαλιού έχει τεράστια διατροφική αξία και detox ιδιότητες. Ταυτόχρονα, η βήτα-καροτίνη που περιέχει μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της βλάβης των κυττάρων μέσα στο σώμα.

### **Χυμός παντζάρι**

Πολλοί γιατροί υποστηρίζουν ότι ο χυμός παντζάρι θα πρέπει να είναι στη λίστα των superfoods. Είναι μια μεγάλη πηγή βιταμινών και ανόργανων συστατικών και περιέχει αντιοξειδωτικά που καθαρίζουν το σώμα.

### **Smoothie φρούτων**

Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, ανόργανα συστατικά και αντιοξειδωτικά, καθιστώντας τον χυμό τους το ιδανικό detox.

### **Smoothie λαχανικών**

Δεν υπάρχει όριο στο τι μπορούν να κάνουν για το σώμα τα λαχανικά. Είναι γεμάτα με βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά που προάγουν την καλή γενική υγεία.

### **Πράσινος χυμός**

Οι γιατροί συμφωνούν ότι το λάχανο, το μπρόκολο και το σπανάκι είναι μερικά από τα πιο υγιεινά πράσινα λαχανικά για να βάλετε στο χυμό σας.

**Πηγή:** [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)