

«Μαγική» Λίστα Ποιες τροφές βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[avocado-1-660](#) Ειδικοί αναφέρουν πως τουλάχιστον μια φορά κάθε δύο μήνες πρέπει ο οργανισμός να αποτοξινώνεται ώστε με αυτόν τον τρόπο να κρατάτε το σώμα σας υγιές. Παρόλα αυτά, υπάρχουν κάποιες τροφές οι οποίες με την κατανάλωσή τους μπορούν να σας βοηθήσουν να διώχνετε καθημερινά τις βλαβερές τοξίνες από τον οργανισμό σας και συγχρόνως να προωθούν την καλύτερη λειτουργία του. Ποιες είναι αυτές; Μάθετέ τις πιο κάτω.

Αβοκάντο. Το αβοκάντο περιέχει αντιοξειδωτικά, όπως η γλουταθειόνη η οποία και αποτοξινώνει τον οργανισμό διώχνοντας τις βλαβερές τοξίνες και κάνοντάς σας να αισθανθείτε περισσότερο υγιείς.

Κράνμπερι. Το πιο δημοφιλές φρούτο για την πρόληψη λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος. Συγχρόνως, βοηθά στο να απαλλαγείτε από άχρηστες ουσίες και τοξίνες.

Λεμόνια. Τα λεμόνια είναι γνωστά για τις αποτοξινωτικές τους ιδιότητες. Προστατεύουν το ήπαρ και βοηθούν στην αποβολή άχρηστων ουσιών του οργανισμού.

Μπρόκολο. Είναι γεμάτο αντιοξειδωτικές ουσίες και θρεπτικά συστατικά που μπορούν να αποτοξινώσουν τον οργανισμό σας. Περιέχει επίσης πολλά ένζυμα που βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Σκόρδο. Οι υψηλές ποσότητες θείου που βρίσκονται στο σκόρδο το καθιστούν εξαιρετική τροφή για την αποτοξίνωση ενώ οι αντιβιοτικές του ιδιότητες μπορούν να θεραπεύσουν το ανθρώπινο σώμα.

Παντζάρια. Πλούσια σε βηταΐνη και πηκτίνη βοηθούν το ήπαρ και το πεπτικό σύστημα. Επιπλέον, καθαρίζουν τον οργανισμό και διώχνουν τις τοξίνες.

Γκρέιπφρουτ. Αγαπημένο φρούτο για όσους επιθυμούν να διατηρούν το επιθυμητό βάρος μιας και έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα αλλά και θερμίδες. Βοηθά στον καθαρισμό του πεπτικού και μπορεί να εμποδίσει τη δημιουργία λίθων στα νεφρά.

Λιναρόσπορος. Ο λιναρόσπορος αποτελεί μια θαυμάσια πηγή φυτικών ινών που βοηθούν στη δέσμευση και την αποβολή των τοξινών από τον εντερικό σωλήνα. Συγχρόνως, περιέχει λιπαρά ωμέγα 3 τα οποία προάγουν την καλή υγεία.

Πηγή: offsite.com.cy