Чек-лист | Эксперт

10 Способов ежедневного очищения организма

Чтобы начать детокс, избавиться от шлаков и обрести чувство легкости, вовсе не обязательно устраивать себе изнурительные, сложные процедуры. Вместо этого лучше усвоить несколько простых и полезных привычек — и организм будет очищаться сам, в режиме нон-стоп!

☐ 1. ЛИМОНАД НАТОЩАК

Стакан чистой воды комнатной температуры с добавлением свежевыжатого сока из половинки лимона сразу же после пробуждения «смывает» все поглощенные накануне токсины, а также те, что организм в процессе метаболизма самостоятельно выработал за ночь.

☐ 2. ПИТАНИЕ ПО РАСПИСАНИЮ

Есть трижды в день, но никогда не «кусочничать» между приемами пищи — вот главный принцип, который позволяет организму работать ровно, без перебоев и главное — без перебора в еде и отложения шлаков. «Чистые» промежутки между завтраком, обедом и ужином необходимы.

☐ 3. ЦЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРОТИВ БАНОК

Забудьте о полках с консервами и пластиковыми контейнерами! Полуфабрикаты и вообще любые продукты, которые прошли промышленную обработку, неизбежно содержат вещества, засоряющие организм. Основа детокс-питания — свежие органические овощи и фрукты, орехи, цельное зерно и бобовые

☐ 4. ПРЯНОСТИ ВМЕСТО СОЛИ И САХАРА

Имбирь, тмин, куркума, корица или душистый перец — все эти пряности обладают свойством очищать организм, а также помогают нам быстрее ощутить «точку насыщения» и не есть лишнего.

☐ 5. СЕМЕНА ФЕНХЕЛЯ

Содержащиеся в семенах фенхеля вещества стимулируют пищеварительную систему, снижают уровень сахара в крови, тонизируют, помогают работе печени, почек и

селезенки, а в целом — очень эффективно выводят токсины и шлаки.

☐ 6. АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ

Если токсины отравляют самочувствие, стоит обратиться к простому и надежному средству. Активированный уголь не имеет ни вкуса, ни запаха, а если (как советуют американские диетологи) вы измельчите пару таблеток в порошок и добавите в воду с лимонным соком и ложечкой кленового сиропа.

☐ 7. НЕЗАМЕНИМЫЙ СУП

При варке бульона для надежности лучше дважды сливать вскипевшую воду вместе со всеми вредными веществами. А вот такие ингредиенты, как сельдерей, морковь, лук-порей, чеснок, свежие помидоры и тимьян, насытят отвар полезными минеральными солями, микро-элементами и точно помогут очищению организма.

☐ 8. ДРУЗЬЯ-ПРОБИОТИКИ

Это целый класс микроорганизмов — в основном бифидо- и лактобактерий — которые благотворно влияют на состояние нашей пищеварительной системы, заботятся о балансе и работе кишечника, что помогает ему благополучно избавляться от токсинов. Следите за тем, чтобы они ежедневно были в вашем меню.

☐ 9. ЧЕРНЫЙ, ЕЩЕ ЧЕРНЕЕ!

Если вы любите шоколад, то это прекрасно — значит, ваш организм может получить всю пользу от содержащихся в нем ценных питательных веществ. Одно только условие: повысьте содержание в нем какао до максимального (а содержание всего остального, соответственно, наоборот).

☐ 10. РОМАШКОВЫЙ ЧАЙ НА НОЧЬ

Это тоже старинный рецепт: чашечка ромашкового отвара перед тем, как отправиться в постель, сделает сон спокойнее и крепче, а желудку поможет переварить все, что вы съели за ужином.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?