

أفضل طريقة طبيعية للتخلص من سموم الجسم



لا يوجد طريقة أفضل لتحسين مظهر جلدك وشعرك وحتى شعورك مثل التخلص من السموم والأهم هو أنك لست بحاجة الى حمية صارمة أو أطعمة غير شهية للقيام بذلك. نقدم لك حلول طبيعية من مطبخك لتساعدك في تنظيف جهازك المعوي والهضمي والكبد والكلى بطريقة صحية.

يمكنك اضافة هذه الاصناف الطبيعية الى حميتك اليومية والاستفادة من قدراتها الشفائية في التخلص من السموم المترسبة في الجسم والحصول على جلد وبشرة وشعر متوهج يعج بالحيوية والصحة.

الأطعمة الصحية:

الشاي الأخضر: هو أحد أفضل العلاجات الطبيعية لتنظيف الجسم بسبب خصائصه المانعة للتأكسد وطعمه اللذيذ. يجب أن تشربي على الاقل لتر من الشاي الأخضر يوميا، ويفضل تناوله باردا. الشاي الاخضر يرفع المناعة ويقلل أعراض الشيخوخة.

التوت البري الاحمر: إدخال هذا التوت الصغير جدا إلى خطة تغذيتك اليومية يمكن أن يمنع العجائب لجسمك. التوت البري الاحمر مصدر عظيم لموانع التأكسد التي تعمل على تنظيف السموم من جسم الإنسان

بشكل حاسم.

شاي النعناع: 2 كوب من شاي النعناع يوميا يمكن أن يحميك من السموم الضارة، في الحقيقة شاي النعناع يحتوي على المجموعة المثالية من مانعات التأكسد ومضادات الالتهاب التي تعتبر أفضل علاج للسموم. بالإضافة الى أن شاي النعناع أحد أفضل المهدئات النفسية.

الكرز لذيذ وصحي: أما الذي يميز الكرز فهو قدرة حفنة من الكرز الطازج كل يوم على تطهير جسمك بشكل مثالي.

شاي الزنجبيل: بئر من الفوائد، الزنجبيل يرفع نسبة الأيض في الجسم فيقلل الوزن، ويقضي على السموم، ويخفف الألم ويهدئ أي مشاكل صحية أخرى.

الليمون الاخضر: الحمضيات هي الثمار المثالية عندما يتعلق الامر بالتطهير والتنظيف الداخلي. للحصول على فوائده قم باضافة عصير ليمونة خضراء الى كوب من الماء واشربه في الصباح وستشعر بالفرق.