4 مشروبات لتنقية الجسم من السموم

1- الماء الدافئ مع الليمون

كوب من الماء الدافئ مع شريحة من الليمون الطازج هو وسيلة رائعة لتطهير جسمك كل صباح. فالجسم يعمل طوال الليل لتكسير الغذاء وهضم المواد الغذائية. ويساعد عصير الليمون على طرد المواد والسموم غير المرغوب فيها التي خلفتها عملية الهضم وذلك لأن عصير الليمون مشابهة في التركيب الجزيئي إلى العصارات الهضمية واللعاب، فيقوم بالمساعدة في تكسير المواد الغذائية وتشجيع الكبد لإنتاج الصفراء.

2- ملح البحر مع الماء

للحفاظ على أداء الجهاز الهضمي في سرعة قصوى على مدار اليوم، حاول شرب كوب من الماء مع ملح البحر. يساعد الماء بالملح على تخليص القولون والأمعاء الدقيقة من النفايات مما يمكن جسمك من امتصاص المواد المغذية بسهولة.

قم بإضافة 2 ملعقة كبيرة من ملح البحر غير المكرر إلى 2 ليتر من الماء الدافئ. صب الخليط في وعاء زجاجي مع غطاء ورجه جيدا. يمكنك إضافة بضع قطرات من الليمون لتحسين الطعم. احرص أيضاً على الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالتوابل والأطعمة المصنعة في نفس اليوم.

3- المشروب الذهبي

هذا الشراب يحتوي على الكركم، الذي يعزز عملية التمثيل الغذائي ويعمل بصورة قوية على طرد السموم كما يساعد الكبد على تحطيم المواد الكيميائية الخطرة وغير المرغوب فيها.

يتم إضافة الزنجبيل وعصير الليمون والفلفل الحريف لتأثير مطهر اضافي. قم بإضافة ½ ملعقة صغيرة من الكركم، ½ ملعقة صغيرة مسحوق الزنجبيل إلى 2 كوب من الماء الساخن. اترك الخليط لبعض من الوقت ثم اخلط قليل من بودرة الفلفل الحريف وعصير الليمون في كوب آخر. امزج الكوبين وتناول المشروب وهو دافئ.

4- عصير مطهر للكبد

هذا الشراب يشجع حركة العصارة الصفراوية والدهون من وإلى الكبد. الكبد هو العضو الأكثر حيوية لكلا من عمليتي التمثيل الغذائي وإزالة السموم، لذلك فيجب العمل على تطهيره من فترة لأخرى ليعمل بكفاءة. اخلط 2 حلة بنجر مع قطعة من الزنجبيل الطازج، ليمونة مقشرة، حفنة من الكزبرة الخضراء، ورقة سلق ونصف تفاحة حمراء. اخلط كل المكونات في خلاط العصير وتناوليه.