Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики

Семь продуктов, которые очищают организм лучше любых лекарств

1.Красная свекла

Это чистильщик организма № 1. Во-первых , она содержит клетчатку, фосфор, медь, витамин С и ряд органических кислот, которые улучшают движение еды и уничтожают гнилостные бактерии в кишечнике. Во-вторых, в ее состав входит липотропное вещество бетаин, которое заставляет печень лучше избавляться от токсинов. В-третьих, свекла способствует омоложению организма за счет фолиевой кислоты (создается больше новых клеток) и кварца (улучшается состояние кожи, волос и ногтей).

Как употреблять: вареную, с борщем, в салате, в виде отвара или сока.

2. Белокочанная капуста

Она содержит большое количество пищевых волокон, которые помогают «связывать» тяжелые металлы и токсины, а затем выводить их из кишечника. Кроме того, она богата органическими кислотами, которые улучшают пищеварение и нормализуют микрофлору органов пищеварения. Но и это еще не все. В капусте содержится очень редкий витамин U. Он обезвреживает опасные химические вещества, участвует в синтезе витаминов и даже заживляет язвы.

Как употреблять: свежую, квашеную, в виде сока.

3. Чеснок

В одном зубчике чеснока содержится более 400 компонентов. Они снижают уровень плохого холестерина в крови и прочищают сосуды, убивают клетки мультиформной глиобластомы (причина рака мозга), уничтожают дифтерийную, туберкулезную палочку и хеликобактер (причина язвы желудка), выводят глистов.

Как употреблять: свежим, в молотом виде.

4. Репчатый лук

Его главная ценность – фитонциды, которые содержаться в эфирных маслах. Эти вещества всего за несколько секунд способны убить многие бактерии и грибки. Кроме того, лук улучшает пищеварение, усвоение питательных веществ и даже аппетит. А большое количество серы позволяет эффективно обезвреживать и удалять все вредное.

Как употреблять: свежим, в салате, в виде спиртовой настойки и косметической маски (от прыщей и угрей).

5. Яблоки

Благодаря пектину и клетчатке яблоки нормализуют работу всей пищеварительной системы – «связывают» шлаки и токсины, улучшают аппетит, стимулируют выработку желудочного сока, избавляют от запоров и т.д. Кроме того, яблоки убивают возбудителей дезинтерии, золотистого стафилококка, протея, вирусов гриппа А

Как употреблять: в свежем виде со шкуркой, в виде сока, кашицы, отвара.

6. Авокадо

К сожалению, свойства этого южного фрукта почти не известны широкой публике. Авокадо содержит замечательное вещество глутатион, которое блокирует около 40 различных канцерогенов, разгружая печень. Кроме того, он нормализует уровень холестерина в крови, улучшает пищеварение, снабжает ткани кислородом.

Как употреблять: свежим, в виде сухофрукта или масла.

7. Клюква

Это, пожалуй, один из самых мощных природных антибиотиков и противовирусных средств, который эффективно очищает мочевой пузырь и мочевыводящие пути от вредных бактерий. Не менее важно и то, что клюква борется с образованием и развитием раковых клеток, а также с появлением тромбов и бляшек в сосудах.

Как употреблять: свежей, в виде морса и сока, в виде варенья.