

## 5 مشروبات طبيعية تخلص الجسم من السموم



الأحد 28 سبتمبر 2014 12:09 م

أكد الباحثون أن هناك مشروبات طبيعية إذا تم دمجها في النظام الغذائي اليومي يمكنها إزالة المواد السامة التي تتراكم في جسم الإنسان، وتريح الجهاز الهضمي، وتحافظ على صحة الكبد الأكثر أهمية في الجسم

لذا ينصح موقع "أندر جراوند هيلث" بتناول مشروبات الفواكه والخضراوات التالية والتي يجب إدراجها في أي نظام غذائي للتخلص من سموم الجسم والتمتع بفوائدها الصحية الأخرى، ومنها:

- **عصير المانجو بالأناناس والشاي الأخضر**، حيث يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة، وتحتوي المانجو على الفيتامينات والمواد الغذائية القيمة، والأناناس يريح الجهاز الهضمي، ويعتبر هذا الخليط من المشروبات التي تساهم بشكل كبير في التخلص من سموم الجسم

- **عصير الأناناس بالليمون والرمان**، والذي يتضمن العديد من المواد المضادة للأكسدة والفيتامينات التي تحفز عملية الأيض، وتحقق التوازن في النكهات الحلوة، وتزيل سموم الجسم

- **العصائر الخضراء**، مثل الخيار مع السبانخ، ويمكن إضافة الليمون فهي من المغذيات النباتية التي ترطب الجسم بشكل طبيعي وتحفز الجهاز الهضمي وتطهر الجسم من السموم

- **العصائر الحمراء**، تناول عصير الرمان مع اللفت والتوت البري، حيث يحتوي الرمان على مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة، واللفت يحتوي على الألياف النباتية والبروتينات، كما يحتوي التوت البري على مضادات أكسدة إضافية، وكلها مكونات تطهر الجسم من السموم

- **عصائر قوس قزح الخضراوات**، المكونة من الطماطم والفلفل والجزر والبرتقال والليمون الأصفر والأخضر والكرفس والبقدونس والكزبرة، وهي وسيلة رائعة وبديلة لتناول السلطة يومياً في هيئة عصير لذيذ الطعم يرطب الجسم ويطهره من السموم