

Лимон и зехнит за прочистване

Ако често се чувствате уморени, ако усещате липса на енергия и имате нужда да освободите тялото си от всички вредни токсини – то тази статия е точно за вас. Всичко, което ви е нужно, за да се справите със стреса, е един лимон и малко зехтин. Точно така!

Гърците наричат зехтина „течно злато“ и не напразно. Полезните му свойства са неизброими, а в комбинация с лимон формулата е още по-успешна.

1 супена лъжица зехтин и лимон на ден, ще ви помогне за следните неща:

Запек: комбинацията от зехтин и лимон действа като лубрикант за храносмилателната слуз и активира функциите на черния дроб и жлъчния мехур. Освен това предпазва тялото ви от възраст и действа като силен антиоксидант.

Сърдечно-съдови заболявания: мастните киселини в зехтина активират кръвообращението и премахват излишния холестерол.

Ревматични проблеми: ако консумирате всеки ден по една лъжица зехтин и лимон на празен стомах, ще почувствате осезаемо облекчение на болката в ставите.

Балансиране на жлъчката, жлъчния мехур и черния дроб: експертите твърдят, че ако приемате лимон и зехтин на гладно сутрин, можете да ограничите растежа на камъни в жлъчката. Лимон, вода и зехтин един час преди закуска спомагат за детоксикация на бъбреците, черния дроб и жлъчния мехур.