

## عصائر طبيعية للتخلص من السموم وعلاج الأمراض



كثرة الأسفار والدعوات في خلال فصل الصيف، التي تفرض تناول الطعام خارج المنزل، والتدخين، كما التلوث، عوامل قد تؤدي جميعها لتعرض الجسم للسموم، ولعدد من الأمراض.

ننصحك بـ 4 عصائر طبيعية مجرّبة كفيلة بتنظيف الجسم وعلاج الأمراض:

شاي ديتوكس الزنجبيل والليمون

شاي الزنجبيل علاج جميع أنواع الأمراض، بما في ذلك قرحة المعدة، عدا عن كونه مهدئاً. جنباً إلى جنب مع العسل والليمون لا بدّ أن يجعلك تشعرين على نحو أفضل.

عصير الجزر والأناس والكرم

الأناس والكرم كلاهما مضاد للالتهابات، ويعملان على حماية الخلايا من التلف وخفض مستويات الأنزيمات التي تسبب الالتهاب. طعمهما لذيذ معاً، وحتى أفضل مع الجزر.

هذا النوع من العصير يسهّل فقدان الوزن، ويقوي العظام ويزيد من الطاقة. يتمّ التخلص من السموم باللفت والتفاح والريحان والكرفس والليمون والخيار والزنجبيل وماء جوز.

#### عصير الشمندر المميز

عصير من شأنه أن يعطيك دفعة طاقة في الأيام المزدحمة. الشمندر هو المفتاح هنا (غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد والزنك والنحاس)، ويخلط مع الجزر والكرفس والبرتقال والليمون والشمر.