



چگونه صبح‌ها، بدن را سم زدایی کنیم؟

نوشیدن چای سبز در هنگام صبح به جای قهوه، فرایند سم زدایی از کبد را تسریع می‌بخشد.

نوشیدن چای سبز در هنگام صبح به جای قهوه، فرایند سم زدایی از کبد را تسریع می‌بخشد.

استفاده از غلات سبوس دار نیز منجر به فرایند سم زدایی از روده در هنگام صبح می‌شود.

به گزارش سلامانه، افزودن مارچوبه به رژیم صبحگاهی نیز باعث سالم ماندن دستگاه گوارش از سموم می‌شود. مصرف مارچوبه بخارپز در کنار تخم مرغ آب پز و نان برشته یک صبحانه مفید برای دستگاه گوارش است.

آبمیوه‌های طبیعی و سالاد میوه نیز خاصیت ضد التهابی و سم زدایی دارد. ضمن این که نوشیدن سرکه سیب به هضم غذا کمک می‌کند و منجر به تقویت انرژی می‌شود. مصرف اسفناج و لیمو نیز در صبح هنگام توصیه می‌شود.