

anna88858060 / April 09, 2015 02:33PM

春季排毒，靠吃的就行了

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/Drink/Apples-Lime-Green-Drink.jpg>[/img]

想淨化身體、提升健康，不見得要一直花錢買昂貴的包裝蔬果汁，簡單地靠日常飲食就可以辦到！而且說到淨化排毒，人體本來就有一套排毒機制，我們只需設法維持良好的體內環境，讓負責的臟腑器官能順利運作就行了。

要達到這個目的當然得選擇新鮮、天然的食物和蔬果，如此才能供給人體營養、幫助促進消化與排毒。這些有益的飲食包括：

新鮮香草：飲食中添加巴西利

(Parsley)、香菜等可幫助排除體內重金屬。可以切碎添加在沙拉裡頭，或是混入果昔飲用。

多汁的水果

：攝取葡萄柚、莓果類和蘋果等可供給身體豐富的維生素和礦物質，這些多汁的水果也能使身體保持水份；所含的纖維更有助於清潔腸道、促進消化。

健康脂肪：成熟的酪梨、奇異籽和大麻籽都能提供人體運作所需的健康脂肪，使系統功能維持在最佳的狀態。

綠色的野菜類：這類食物是營養計畫裡絕不能或缺的，包括羽衣甘藍、芝麻菜、西洋菜 (Watercress)、蒲公英等綠葉蔬菜都是。

其他

：大蒜、生薑、薑黃等都是強大的抗炎食物，炎症幾乎是所有已知慢性疾病的根源，因此這些食物是我們所需的。

連續3、5天有意識地只吃新鮮、乾淨的蔬果和健康脂肪、大量的純水和鮮泡的香草茶，加上適當地休息和運動，如此便能幫助減輕身體壓力、促進頭腦清晰和調節體重，讓你的身體喘口氣並不代表要犧牲飲食的愉悅。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003092.html\]NaturalNews\[/url\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003092.html)
