

## **Alimentos que contribuyen a limpiar el organismo**

- Manzana: es una de las frutas más depurativas, gracias a su fibra con acción absorbente, contribuye a eliminar toxinas.
- Uva: fuente de potasio y fibra. Fruta que depura la sangre, regula el colesterol y tiene una acción diurética y laxante
- Granada: un buen diurético, con pocos azúcares, mucha fibra, vitamina C y antioxidantes.
- Limón: tiene una función antioxidante de las células de nuestro cuerpo. Como diurético se encarga de eliminar impurezas a través de la orina, por ello es aconsejable el consumo diario de, al menos, el zumo de un limón.
- Cereales: esenciales para mantener limpio el intestino por su capacidad de absorción de toxinas. Especialmente el salvado está indicado como complemento para combatir el estreñimiento.
- Berros: ricos en vitaminas C y E, así como minerales. La mejor forma de prepararlos es en ensalada.
- Cebolla: es preferible cruda porque así conserva sus propiedades. Para suavizarla sin que pierda su aportación nutritiva, se pueden macerar con zumo de limón. Es uno de los mejores alimentos para favorecer la circulación, ya combate la acumulación de grasa en la sangre.
- Alcachofa: elimina la retención de líquidos y favorece la desintoxicación del hígado.
- Espárragos: tienen mucha fibra, potasio, vitamina C y ácido fólico. Sus propiedades diuréticas favorecen la eliminación de toxinas a través de la orina. La punta del espárrago es la parte que concentra más vitaminas.
- Apio: es uno de los mejores alimentos depurativos. Elimina los residuos perjudiciales para nuestro organismo, mejora la circulación y favorece el tránsito intestinal gracias a su alto contenido en fibra.
- Perejil: ideal para acabar con la retención de líquidos. Rico en vitamina C, calcio, hierro y principios antioxidantes.
- Yogur desnatado con lactobacilos: su acción bacteriana equilibra la flora intestinal y evita sustancias nocivas para el organismo.