15 Απριλίου 2015

Ήπαρ: 5 ιδανικές τροφές για αποτοξίνωση

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η αποτοξίνωση του οργανισμού πρέπει να ξεκινάει με τροφές καλές για το συκώτι, ενώ γενικότερα θα πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία στην διατροφή μας.

Για να διατηρήσετε λοιπόν το συκώτι σας σε καλή κατάσταση πρέπει να περιλαμβάνετε στην διατροφή σας αυτές τις τροφές.

Αβοκάντο: το αβοκάντο βοηθά στην παραγωγή του αντιοξειδωτικού «γλουταθειόνη» που επιτρέπει στο συκώτι να συλλέγει τις τοξικές για τον οργανισμό ουσίες.

Κουρκουμάς: για να διατηρήσετε το συκώτι σας σε καλή κατάσταση δεν υπάρχει τίποτα άλλο τόσο υγιεινό όσο ο κουρκουμάς. Φυτό με θεραπευτικές ιδιότητες που και αυτό χρησιμοποιείται για την αποβολή των τοξικών ουσιών από τον οργανισμό. Επιπλέον βελτιώνει την φυσική παραγωγή χολής και ενισχύει ταυτόχρονα την λειτουργία της χοληδόχου κύστης.

Σκόρδο και κρεμμύδι: το κρεμμύδι βοηθά στη διαδικασία της πέψης. Όσο για το σκόρδο, πρόκειται για μια τροφή πλούσια σε αλλισίνη και σελήνιο, συστατικά που

είναι απαραίτητα για τον καθαρισμό του ήπατος

Σταυρανθή λαχανικά: δηλαδή λαχανικά όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι ή τα λαχανάκια Βρυξελλών. Είναι τροφές κατάλληλες για την αποτοξίνωση του ήπατος και μπορούν να προστεθούν στην καθημερινή σας διατροφή εύκολα, είτε με την μορφή σαλάτας είτε ψητά για συνοδευτικό.

Δημητριακά ολικής αλέσεως: είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και κατάλληλα για την ηπατική αποτοξίνωση. Επιπλέον σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα τα δημητριακά ολικής αλέσεως προστατεύουν τον οργανισμό ακόμα και από κάποιες καρδιακές παθήσεις.

Πηγή: onmed.gr