

Οι καλύτερες τροφές για να καθαρίσει το συκώτι σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



trofes-kai-votana-gia-apotoksinosi-tou-h

Ανάμεσα στα πράγματα που μπαίνουν στο σώμα σας υπάρχουν ευεργετικά θρεπτικά συστατικά και βλαβερές τοξίνες. Το συκώτι φιλτράρει το επιβλαβές υλικό και αφήνει τα καλά πράγματα να περάσει μέσα. Το συκώτι βοηθά στον καθαρισμό του αίματος και βοηθά στην απομάκρυνση όλων των ρύπων προτού μπει σε όλο το σώμα μας.

Ο Καθαρισμός στο συκώτι σας είναι σημαντικός? Τα τρόφιμα που αναφέρονται παρακάτω είναι απολύτως ασφαλή και με φυσικούς τρόπους για να καθαρίσει το συκώτι σας και να εξασφαλίσει υγεία.

Νερό

Το νερό είναι ένα ουσιαστικό μέρος σε σχεδόν όλες τις σωματικές λειτουργίες. Πίνοντας αρκετά φλιτζάνια νερό όλη την ημέρα θα κάνει τα κύτταρα σας να αναζωογονούνται γρηγορότερα και να βοηθήσει στην μεταφορά θρεπτικών συστατικών σε όλο το σώμα.

Λεμόνια

Ενώ πίνετε το νερό σας, γιατί να μην περιλαμβάνει και χυμό λεμονιού; Θα ενισχύσει τη γεύση και να ενθαρρύνει την παραγωγή της χολής, επιτρέποντας το συκώτι σας για να ξεπλύνετε τις τοξίνες πολύ πιο εύκολα.

Σκόρδο

Μόνο μια μικρή σκελίδα σκόρδο περιέχει σεληνίο και allicin, τόσο βασικά

συστατικά στην εξάλειψη των τοξινών. Μην καταπίνεται μια ολόκληρη σκελίδα σκόρδο, τεμαχίστε τις σκελίδες πρώτα, είναι αναγκαίο για την απελευθέρωση των δραστικών συστατικών του σκόρδου.

Μήλα

Το δέρμα με αυτό το φρούτο περιέχει μεγάλες ποσότητες από πηκτίνη, η οποία βοηθά στην πέψη. Με ένα υγιέστερο πεπτικό σωλήνα καθαρισμού γίνεται πολύ πιο εύκολο για το συκώτι σας.

Δημητριακά ολικής αλέσεως

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως γεμάτα με θρεπτικά συστατικά βοηθούν στην ανακούφιση από την συμφόρηση του ήπατος

Μούρα

Τα μούρα είναι πλούσια σε υγιή φυσικά θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες και γεμάτα αντιοξειδωτικά. Αυτό συνδυάζεται με οργανικά οξέα τα καθιστούν ιδανικά για τον καθαρισμό του ήπατος και την υγεία του πεπτικού

Γκρέιπφρουτ

Είτε θέλετε να το φάτε ή πιείτε τον χυμό, το γκρέιπφρουτ έχει υψηλές ποσότητες βιταμίνης C, αντιοξειδωτικά, και ένα αντιοξειδωτικό που ονομάζεται naringenin. Κάθε ένα από αυτά αποτρέπει το συκώτι σας από την αποθήκευση του λίπους .

Καρύδια

Αυτό το νόστιμο σνακ θα εξαπολύσει τις ενώσεις καθαρισμού του ήπατος που περιέχει. Το λιπαρό οξύ ωμέγα, το αντιοξειδωτικό γλουταθειόνη, και το αμινοξύ αργινίνη θα κρατήσει τις επιβλαβείς ουσίες όπως η αμμωνία από την είσοδο του σώματος σας.

Πράσινο Τσάι

Το πράσινο τσάι έχει ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που ονομάζεται κατεχίνες. Με αυτό στο σύστημά σας το συκώτι σας δεν θα αποθηκεύσει περισσότερο λίπος και

αυτό θα λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά.

Αβοκάντο

Αυτή η εξαιρετική πηγή του υγιούς διατροφικού λίπους συμβάλλει επίσης στην εξάλειψη των επιβλαβών τοξινών στο ήπαρ. Η αυξημένη αντιοξειδωτική παραγωγή της γλουταθειόνης είναι καθαρίζει τις τοξίνες .

Φυλλώδη πράσινα λαχανικά

Διεγείρουν την παραγωγή χολής και η χρήση χλωροφύλλης φιλτράρει τις τοξίνες και τις επιβλαβείς ουσίες σε ένα απίστευτο ποσοστό.

Ψυχρής έκθλιψης έλαια

Βιολογικά έλαια, όπως το ελαιόλαδο, λιναρόσπορος ή κανναβούρι έλαιο ανακουφίζει πολύ το τοξικό στρες στο συκώτι σας. Ενθαρρύνουν την παραγωγή λιπιδίων, η οποία απορροφά τις βλαβερές ουσίες και τους κρατά από το να κολλήσει γύρω.

Κουρκουμάς

Η χρήση μπαχαρικών είναι ένας γρήγορος, εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος για να καθαρίσει το συκώτι σας. Όταν όμως οι επιβλαβείς καρκινογόνες ουσίες συσσωρεύονται στο συκώτι σας, η κουρκούμη ξεκινά ένζυμα για να αναλάβει τη φροντίδα τους πριν από ένα πρόβλημα υγείας αναπτύσσεται.

Τεύτλα και καρότα

Τα φλαβονοειδή φυτά είναι απαραίτητα για το συκώτι να λειτουργήσει αποτελεσματικά. Τα δύο αυτά λαχανικά είναι μεγάλες πηγές ενώσεων του ήπατος στον καθαρισμό, δίνοντας στο συκώτι σας μια πολύ αναγκαία ώθηση καθαρισμού.

Μην ξεχνάτε ότι το συκώτι σας είναι ένα ισχυρό όργανο που είναι υπεύθυνο για πολλές σημαντικές λειτουργίες. Αλλά στις μέρες μας με όλη την ρύπανση γύρω μας στον αέρα, τα τρόφιμα και το νερό, το ήπαρ καλείται να αναλάβει εργασία Αυτό είναι γιατί τόσοι πολλοί από εμάς θα επωφεληθούν από ένα καθαρισμό του ήπατος.

Πηγές: www.healthyandnaturalworld.com- bioathens.com