

6 گیاه جادویی برای تصفیه ی خون

همانطور که می دانید کلیه ها و کبد ارگان های مسئول تصفیه ی کننده ی خون و دفع سموم بدن هستند.



همانطور که می دانید کلیه ها و کبد ارگان های مسئول تصفیه ی کننده ی خون و دفع سموم بدن هستند. اما لازم است که با روش های ساده و طبیعی نیز به این ارگان های حیاتی کمک کرد. لازم است که رژیم سالم و مناسبی داشته باشید و با مصرف برخی از نوشیدنی ها به پاکسازی بدن و تصفیه ی خون کمک کنید. تمیزی خون برای همه از اهمیت بالایی برخوردار است چون باعث پیشگیری از ابتلا به برخی از بیماری ها و ناخوشی ها می شود. علاوه بر این تصفیه ی خون به داشتن پوستی زیبا و سالم کمک کرده و سلول ها را از پیری زودرس حفظ می کند. لازم است که با مصرف مواد غذایی سرشار از مواد مغذی و ویتامین ها از ابتلا به کم خونی نیز پیشگیری کنید. در ادامه گیاهان مفید برای تصفیه ی خون را ذکر می کنیم.

چگونه می شود خون را سم زدایی کرد؟

قبل از معرفی گیاهان و دمنوش های تصفیه کننده ی خون چند ماده ی غذایی را یادآوری می کنیم که کمک زیادی به پاکسازی بدن تان می کند.

میوه های تصفیه کننده ی خون:

لیموترش، انگور، پرتقال، گریپ فروت، آناناس، بری ها، کیوی، توت فرنگی و غیره

سبزیجات تصفیه کننده ی خون:

سیر، پیاز، هویج، کرفس، جعفری، جوانه ها، سویا و غیره.

گیاهان تصفیه کننده ی خون:

گیاه بابا آدم: ما توکسین های بدن را از طریق پوست و ادرار دفع می کنیم. اما برای افزایش سرعت این روند می توانید به گیاه بابا آدم اعتماد کنید. گیاه بابا آدم یک گیاه تمیزکننده ی ویژه است که برای تصفیه ی خون و سیستم لنفاتیکی موثر عمل می کند. می توانید این گیاه را از عطاری ها تهیه کنید. بابا آدم باعث پاکسازی بدن و بهبود جریان خون شده و از احتباس آب در سلول ها و نفخ و سنگینی معده پیشگیری می کند. این گیاه برای درمان آرتریت، سیاتیک، نقرس، آکنه، کاهش اسیدیت، رفع سنگ کلیه و سنگ کیسه ی صفرا و همچنین پیشگیری از بیماری های کبدی و صفراوی، درمان عفونت ادرار، هرپس، تب و دیابت و غیره نیز مفید است. می توانید روزانه تا دو فنجان دمنوش گیاه بابا آدم میل کنید و نتیجه را ببینید. اگر داروی خاصی مصرف می کنید بهتر است قبل از استفاده از گیاهان با پزشک خود مشورت کنید. می توانید نظر عطار را در خصوص میزان و نحوه ی مصرف این گیاه جویا شوید.

گیاه آقطی: گیاه آقطی یک ملین خوب و در عین حال تمیزکننده ی بدن و ضد عفونی کننده است. این گیاه باعث کاهش حالت نفخ و التهاب های بدن می شود. گیاه آقطی قابض طبیعی بوده و جزو تصفیه کننده های موثر خون محسوب می شود. می توانید از این گیاه برای پاکسازی کلیه ها و کبد استفاده کنید و دمنوش آن را بعد از غذا میل کنید. همچنین می توانید از کپسول های آن نیز استفاده کنید. البته لازم است که برای مصرف هر نوع مکمل یا قرصی ابتدا نظر پزشک تان را جویا شوید.

گیاه گزنه: لازم است که در مورد خواص گیاه گزنه مطالب زیادی نوشته شود چون این گیاه سزاوار شناخت بیشتری است. گزنه حاوی آهن است و کم خونی را کاهش می دهد. در این روزهای سرد هیچ چیز به اندازه ی نوشیدن یک فنجان دمنوش گزنه برای بدن مفید نخواهد بود. گزنه برای تصفیه ی سریع خون و حذف توکسین های آن فوق العاده است. این گیاه ادرار آور بوده و برای تمیز کردن کلیه ها و کبد موثر عمل می کند.

گیاه قاصدک: قاصدک قاصد سلامتی است. در این عصرهای سرد زمستانی یک فنجان دمنوش قاصدک میل کنید تا توکسین های بدن تان دفع شده و جریان خون تان بهبود یابد. کافیکست مقداری از این گیاه را با یک فنجان آب جوش و به مدت 5 دقیقه دم کرده و نوش جان کنید.

گیاه زوفا: بهتر است بدانید که زوفا برای تصفیه ی خون و دفع چربی های مضر بدن فوق العاده است. این گیاه را از عطاری تهیه

کنید و دمنوش آن را برای پاکسازی بدن تان از شر توکسین‌ها مصرف کنید. می‌توانید روزانه تا دو فنجان از این دمنوش را میل کنید.

آلوورا: احتمالا تصور می‌کنید که از آلوورا صرفا برای نرمی و لطافت پوست استفاده می‌کنند. اما باید بدانید که این گیاه مفید برای درمان بسیاری از ناخوشی‌های روزمره و همچنین پاکسازی بدن از توکسین‌ها یا همان سموم مفید است. آلوورا باعث پاکسازی کبد و کلیه‌ها می‌شود. می‌توانید چای آلوورا میل کنید. یک قاشق عصاره‌ی آلوورای خالص را در یک فنجان آب جوش دم کنید و سپس آن را صاف کرده و اجازه دهید به مدت 5 دقیقه بماند. بهتر است چند قطره لیموترش نیز به این چای بچکانید تا طعم آن بهتر و خواصش بیشتر شود.