



بدن را در روزهای آلوده با ۷ گزینه سالم سم زدایی کنید

فصل زمستان با توجه به سرما و گاهی کاهش بارندگی، باعث بروز انواع آلودگی می‌شود.

فصل زمستان با توجه به سرما و گاهی کاهش بارندگی، باعث بروز انواع آلودگی می‌شود.

به گزارش آوای سلامت به نقل از besthealthmag خبر خوب این است که سم زدایی بدن در فصل زمستان قرار نیست خیلی هم سخت باشد. گاهی اوقات بهترین روش برای سم زدایی پیروی از یک رژیم غذایی سالم است:

زنجبیل: ادویه مقوی برای سیستم گوارشی است. ترکیبات و ساختار زنجبیل به گونه‌ای است که به گردش خون کمک می‌کند. ضدالتهاب و برای زخم معده مفید است. دارای آنتی اکسیدان بوده و بهترین گیاهی است که باعث پاکسازی سیستم گوارشی از سموم می‌شود.

عسل: مخلوط آب ولرم و عسل یکی از بهترین مایعات طبیعی برای دفع مواد زائد از بدن است. در واقع عمل دفع این مواد زائد به سم زدایی بدن منجر شده و کولون را پاکسازی و عملکرد آن را بهبود می‌دهد. علاوه بر این، افزودن مقدار کمی آب لیموترش نیز به این شربت باعث افزایش میزان ادرار شده و سلامت دستگاه ادراری را بالا می‌برد.

چغندر: سرشار از آنتی‌اکسیدان؛ اکسیدان‌ها قدرت مند است و به خاطر رنگ بنفش بسیار تیره منبع عظیمی از پتاسیم و فیبر محسوب می‌شود. به عقیده محققان، منابع غنی از نیترات از قبیل چغندر، می‌توانند تولید اکسید نیترات و جریان خون به عضلات را بهبود دهند و همچنین جلوی خستگی و درد در بدن را بگیرند. حتی اگر شما ورزش نمی‌کنید و مرتب باشگاه نمی‌روید، چغندر هنوز می‌تواند اثر مفیدی روی سلامتی اعصاب، کلیه، کبد و عملکرد پانکراس شما داشته باشد. چرا که سرشار از ویتامین ث، فولات و منیزیم است.

کلم بروکلی: یک کاسه جوانه کلم بروکلی بیشتر از یک پرتقال، ویتامین ث برای مبارزه با سرماخوردگی دارد و از طرفی سرشار از آهن، ویتامین کا و کلسیم است. ایندول-۳-کاربینول موجود در کلم موجب سم زدایی از کبد می‌شود.

زردچوبه: ادویه مورد علاقه کبد است و تمامی آنزیم‌های لازم را برای سم زدایی کبد فراهم می‌کند.

کلم پیچ: کلم پیچ ضدسرطان و دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدان است که به پاکسازی بدن کمک می‌کند. همچنین اثرات مخرب ناشی از استعمال دخانیات را از بین می‌برد.

کرانبری: یکی از بیشترین مقادیر آنتی‌اکسیدان را بین میوه‌ها در اختیار دارد حتی بیشتر از چغندر، بلوبری و توت‌فرنگی. به همین خاطر آنها کاهش دهنده تکرر ادرار ناشی از التهاب‌های عفونی است. کران‌بری همچنین می‌تواند با باکتری‌ها مبارزه کند، التهاب و میزان اسیدیته بدن را کاهش دهد.