

سلامت کبد با کاهو، زیتون و نان جو

یک محقق طب اسلامی گفت: مصرف خاکشیر، اسفرزه، انار، کاسنی، آب زرشک، برگه هلو، آش جو، نان جو و شاهتوت به پاکسازی و سلامت کبد کمک می‌کند.



جام جم آنلاین: یک محقق طب اسلامی گفت: مصرف خاکشیر، اسفرزه، انار، کاسنی، آب زرشک، برگه هلو، آش جو، نان جو و شاهتوت به پاکسازی و سلامت کبد کمک می‌کند.

سیدعلی ابوالحییب افزود: میوه شاهتوت ضدهیپاتیت است و مصرف انواع بذرهای ملین مانند خاکشیر، اسفرزه، بالنگ، تخم ریحان، تخم شربتی، بالنگو، شیر خشت و ترنجبین نیز برای پاکسازی سموم کبدی مفید است.

به گفته وی مصرف سوپ جو، آش جو، نان جو بخصوص نان جوی دوسر و مصرف روزانه حداقل شش لیوان آب، مصرف سالاد فصل همراه با لیموترش تازه و روغن زیتون قبل از غذا، همچنین مصرف زرشک و آب زرشک، عسل، کشمش، توت، انجیر، برگه هلو و برگه زردآلو، کدوخورشتی، کدو حلواپی، کنجد، اسطوخدوس، بادرنجبویه، کاسنی، آب مرکبات و مغز بادام خام نیز به سلامت کبد کمک می‌کنند. (فارس)