

غذاهایی برای پاکسازی روده ها

انجیر به خاطر داشتن قند فراوان باعث فعالیت سلول ها و تولید انرژی زیاد در بدن می شود.



سلامت نیوز: انجیر به خاطر داشتن قند فراوان باعث فعالیت سلول ها و تولید انرژی زیاد در بدن می شود.

استفاده از خاکشیر یا انجیر و زیتون سیستم گوارش بدن انسان را تنظیم می کند و همین امر موجب شادابی، نشاط و سلامتی افراد می شود. افراد برای پاکسازی سموم بدن بهتر است هر روز صبح از خاکشیر، انجیر یا زیتون استفاده کنند.

مصرف خاکشیر همراه با آب گرم، در بدن موسین یا لعاب تولید می کند و روده را پاکسازی و آن را فعالتر می کند.

انجیر به خاطر داشتن قند فراوان باعث فعالیت سلول ها و تولید انرژی زیاد در بدن می شود همچنین با جذب آب توسط دانه های انجیر در روده و متورم شدن آنها، حرکت دودی روده تنظیم می شود.

زیتون دارای اسید لینولئیک و لینولنیک، امگا ۳ و امگا ۶ است که دیواره روده ها را پاکسازی می کند و مانع از رسوب آهن موجود در غذا در دیواره روده ها می شود.

زیتون جداره دیواره عروق خونی را تمیز می کند و از رسوب چربی های خطرناک مانند LDL موجود در خون که باعث آترواسکلروز شدن دیواره عروق می شود، جلوگیری می کند همچنین زیتون از سکنه قلبی پیشگیری می کند.