

## مواد غذایی تصفیه کننده خون

سم زدایی، امری مهم برای بهبود عملکرد اعضای بدن است. با افزایش یافتن میزان سموم به مرور زمان اعضای بدن آسیب می بیند...



سم زدایی، امری مهم برای بهبود عملکرد اعضای بدن است. با افزایش یافتن میزان سموم به مرور زمان اعضای بدن آسیب می بیند و میزان عملکرد آن پایین می آید. این سموم بر اثر مصرف غذاهای ناسالم، نوشیدن آب ناسالم، چای، قهوه، استرس، بیوست و آلاینده های محیطی به وجود می آید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ حساسیت، کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن، سردردهای مکرر و خستگی مفرط از دیگر عوارض تجمع سموم در بدن است. در این زمینه سم زدایی و تصفیه خون به بدن و حفظ سلامت خون کمک می کند زیرا از این طریق سموم از بدن دفع می شود و عملکرد اعضای بدن مانند کلیه ها و کبد که اغلب تحت تأثیر سموم قرار می گیرد، بهبود می یابد. مواد غذایی که خون را تصفیه می کند، به قرار زیر است:

سیر، علاوه بر این که تصفیه کننده طبیعی خون است، خاصیت آنتی بیوتیک نیز دارد. چربی خون را کاهش می دهد و فشار خون را کنترل می کند. مصرف روزی ۳ حبه سیر همراه با آب سموم بدن را دفع می کند و پوست را از جوش، کورک و آکنه پاک می کند.

کلم برگ، گل کلم، کلم بروکلی و پیاز حاوی ماده آنتی اکسیدان است که سموم را از بدن دفع می کند.

مواد غذایی غنی از کلروفیل (سبزینه) موجود در سبزی های برگ سبز، جو و هویج مفید است. کلروفیل ناخالصی هایی مانند انگل، بافت ها و ضایعات را از خون دفع می کند.

فلفل سیاه، با افزایش میزان ترشح اسیدهای هیدروکلریک به سیستم هاضمه کمک می کند.

آب میوه یا سبزی ها به طور روزانه مصرف شود. آب میوه، آب کرفس، جعفری و ... به عنوان تصفیه کننده بدن عمل می کند. هویج، لیمو، سیب و آب لیمو، روده ها و کلیه ها را پاکسازی می کند.

میوه های تازه از جمله سیب، آناناس، گلابی، کیوی، پرتقال و کشمش برای تصفیه خون مفید است.