

پنج گیاه دارویی برای پاکسازی کبد

شما می توانید با خوردن چند گیاه ساده، کبد خود را پاک کنید. سالی یکبار با توجه به آلودگی هایی که در اطرافمان هست، باید کبد را پاکیزه کرد.



شما می توانید با خوردن چند گیاه ساده، کبد خود را پاک کنید. سالی یکبار با توجه به آلودگی هایی که در اطرافمان هست، باید کبد را پاکیزه کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، گیاهانی را که در زیر معرفی می شوند، می توانید از عطاری ها تهیه نمایید:

آرتیشوک:

دارای طعم تلخ و تند واضح با خاصیت پاک کنندگی خوب برای کبد می باشد. مواد شیمیایی موجود در آرتیشوک به نام سینارین باعث افزایش تولید صفرا در کبد و تقویت بخشیدن به مجرای صفرا می شود. آرتیشوک همچنین باعث تقویت سلولهای دیواره کبد و نگاه داشتن آنها از صدمه می شود.

رزماری:

گیاه متداول در آشپزی که می تواند یکی از پاک کننده های کبد باشد. با توجه به تحقیقات انجام شده، عصاره رزماری با کمک آنزیم های داخل کبد باعث دفع سریعتر مواد شیمیایی می شود.

زرد چوبه:

زردچوبه خام محتوی روغنی است که باعث کاستن مقدار سم در بدن می شود. زردچوبه به رنگ طلایی را، به عنوان مزه گرم در سبزیجات، برنج، حبوبات، ماهی و مرغ می توان استفاده نمود.

قاصدک:

قاصدک گیاه هرزی است دارای برگهای پهن تیغی شکل با گلهای زردی که بعدا به قاصدک تبدیل می شود و در چمنزارها یافت می شود. این گیاه سرشار از ویتامین آ، آهن، فسفر، کلسیم و پتاسیم است. همینطور برای تقویت و شستشوی کبد استفاده می شود. چربی های ذخیره شده در کبد را از بین می برد. ضمنا دارای مزه ای تلخ می باشد. می توان هر از گاهی یک فنجان چای قاصدک برای خود درست کرد.

کاسنی:

محرك صفرا و تمیز کننده کبد، مدر و ملین و همچنین کم کننده کلسترول می باشد. از برگ های کاسنی می توان در سالاد نیز استفاده کرد.