

۷ خوردنی مفید برای پاکسازی سریع بدن

اگر دنبال اکسیرهایی برای سمزدایی و پاکسازی کبد، مقابله با نفخ و داشتن شکمی صاف هستید سراغ نوشیدنی‌های سمزدا بروید. برخی از آنها را در ادامه مطلب معرفی کرده‌ایم.



follow us: sara.jjo.ir

اگر دنبال اکسیرهایی برای سمزدایی و پاکسازی کبد، مقابله با نفخ و داشتن شکمی صاف هستید سراغ نوشیدنی‌های سمزدا بروید. برخی از آنها را در ادامه مطلب معرفی کرده‌ایم.

سرکه سیب، آب لیموترش، دم‌کرده رازیانه و شاه‌تره جزو نوشیدنی‌هایی هستند که شما را از شر توکسین‌ها یا همان سموم بدن خلاص می‌کنند و علاوه بر تمیز کردن دستگاه گوارش، پوست‌تان را نیز صاف‌تر و شفاف‌تر می‌سازند.

دم‌کرده رازیانه برای داشتن شکمی تخت

رازیانه حاوی ترکیبی شیمیایی به نام «آتنول» است که سمزدای کبد و معده محسوب می‌شود. این ترکیب باعث دفع سموم بدن از طریق مجاری ادرار و روده‌ها می‌شود. رازیانه ضدنفخ است و به همین دلیل نیز باعث صاف شدن شکم می‌شود. کافی است یک قاشق چایخوری رازیانه خشک را در آب جوش بریزید و به مدت ده دقیقه دم کنید. بعد از هر وعده غذایی از این دم‌کرده میل کنید.

بادیان برای مقابله با احساس سنگینی

این گیاه را آنیسون، رازیانه رومی و زیره رومی نیز می‌نامند. اگر در هضم غذا مشکل دارید یا به نفخ و گاز معده مبتلایید، به بادیان رومی اعتماد کنید. وقتی غذاهای سنگین و پرچرب می‌خورید کبد تا ساعت‌ها بعد از صرف غذا به زحمت می‌افتد تا این چربی‌ها را تجزیه کند. این گیاه نیز حاوی آتنول است که ضداسپاسم و بادشکن است و به هضم راحت غذا و رفع مشکلات گوارشی کمک می‌کند. معمولاً در عطاری‌ها کیسه‌های حاوی این گیاه موجود است که می‌توانید مانند چای کیسه‌ای آنها را دم کنید و بنوشید. توصیه می‌شود این دمنوش را بعد از هر وعده غذایی میل کنید.

آب لیموترش برای سمزدایی از کبد

نفخ، ریفلاکس معده و قاروقور شکم جزو مشکلات رایجی است که خیلی‌ها را گرفتار کرده است. اگر بعد از هر وعده غذایی دچار این مشکلات می‌شوید، با هضم غذا مشکل دارید و شکم‌تان باد می‌کند سراغ لیموترش بروید. آب نصف لیموترش را در نصف فنجان آب ولرم ریخته و هر روز صبح ناشتا میل کنید. برای تمیز کردن کبد، ترشح صفرا و دفع مواد زائد از بدن می‌توانید سه عدد لیموترش را داخل نیم لیتر آب سرد بیندازید و بگذارید بجوشد. سپس آب لیموترش‌ها را بگیرید و به همان آب اضافه کنید. نوشیدنی آماده را در یخچال نگهداری کنید و هر روز صبح ناشتا مقداری از آن بنوشید. افرادی که داروهای ضداسید مصرف می‌کنند باید قبل از مصرف میزان زیادی آب لیموترش، نظر پزشک خود را در این خصوص جویا شوند.

آرتیشو: دیورتیک طبیعی

آرتیشو یا همان کنگرفرنگی برای کبد بسیار موثر است. این سبزی حاوی ترکیبی پرخاصیت به نام سینارین است که باعث تقویت کبد و افزایش جریان صفرا می‌شود. آرتیشو حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام «فلانوئید»‌ها، اسیدها و پتاسیم است که باعث افزایش حجم ادرار می‌شود و بدن را تمیز می‌کند. برگ‌های آرتیشو به دفع توکسین‌هایی کمک می‌کند که کبد را فراگرفته‌اند. 30 گرم برگ خشک آرتیشو را در یک لیتر آب جوش بریزید و به مدت ده دقیقه دم کنید. 15 دقیقه قبل از صرف غذا از این دمنوش بخورید. مصرف این دمنوش برای افرادی که دچار سنگ کیسه صفرا هستند و خانم‌های شیرده توصیه نمی‌شود. می‌توانید از پزشک یا عطار درباره روش مصرف آن سوال کنید.

گیاه خار مریم برای دفع توکسین‌ها

برگ‌های گیاه خار مریم سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست. در نتیجه تاثیر زیادی در پاکسازی کبد از توکسین‌های تلنبار شده دارد و به هضم راحت غذا کمک می‌کند. مصرف این گیاه در افرادی که به بیماری سیروز کبدی مبتلایند، باعث دفع صفرا و ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده کبدی می‌شود. برای تهیه دمنوش این گیاه می‌توانید برای هر فنجان آب جوش یک قاشق چایخوری برگ‌های خشک خار مریم بریزید و به مدت ده دقیقه دم کنید. توجه داشته باشید که مصرف این دمنوش برای خانم‌های شیرده و مبتلایان به مشکلات مجاری صفراوی توصیه نمی‌شود.

سرکه سیب برای سمزدایی و مقابله با سوزش معده

سرکه سیب برای مقابله با سوزش یا ریفلاکس معده (برگشتن اسید از معده به مری) بسیار موثر است. سرکه سیب حاوی خواص ضدباکتریایی است و اجازه نمی‌دهد میکروب‌ها در روده تجمع کنند. این سرکه برای کاهش گاز و نفخ معده و هضم غذا

موثر عمل می‌کند. باید بدانید سرکه سیب یک ضد عفونی‌کننده طبیعی و قوی است که بدن را از شر سموم انباشته شده خلاص و به حفظ تعادل اسیدی - بازی بدن کمک می‌کند. توصیه می‌کنیم مقدار کمی سرکه سیب را با نصف فنجان آب مخلوط کنید تا حالت اسیدی آن کمتر شود و قبل از غذا بنوشید.

شاه‌تره، گیاهی چندمنظوره

شاه‌تره برای تصفیه خون، رفع یبوست، درمان آکنه، تمیز کردن کبد، کاهش فشار و قند خون موثر است. این گیاه ادرارآور است و باعث دفع سمومی می‌شود که به عملکرد دستگاه گوارش و بخصوص کبد آسیب می‌زنند. شاه‌تره برای رفع مشکلات مربوط به روده‌ها نیز مناسب است. می‌توانید برای هر فنجان آب جوش دو قاشق چایخوری گل شاه‌تره بریزید و به مدت ده دقیقه دم کنید. این دمنوش را حدود نیم ساعت قبل از هر وعده غذا میل کنید.

منبع: Sante Medecine و Active Beat

سیب (ضمیمه سه شنبه روزنامه جام جم)

[