

## 7 نوشیدنی برای پاکسازی بدن

اگر دنبال اکسیرهایی برای سمزدایی و پاکسازی کبد، مقابله با نفخ و داشتن شکمی صاف هستید سراغ نوشیدنی‌های سمزدا بروید.



سلامت نیوز: اگر دنبال اکسیرهایی برای سمزدایی و پاکسازی کبد، مقابله با نفخ و داشتن شکمی صاف هستید سراغ نوشیدنی‌های سمزدا بروید.

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 «آنتول» 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 آنتول است که ضداسپاسم و بادشکن است و به هضم راحت غذا و رفع مشکلات گوارشی کمک می‌کند. معمولا 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 «فلاونوئید»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