

13 روش پاکسازی کبد از فلزات سنگین

فلزات سنگین در کبد جمع شده و در طولانی مدت باعث بروز مشکلات جدی در سلامتی می‌شوند. بنابراین لازم است که به فکر سم‌زدایی از کبدتان باشید.



فلزات سنگین در کبد جمع شده و در طولانی مدت باعث بروز مشکلات جدی در سلامتی می‌شوند. بنابراین لازم است که به فکر سم‌زدایی از کبدتان باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، در این مطلب 13 روش ساده برای تمیز کردن کبد را ارائه می‌دهیم.

جای فلزات سنگین، در بدن نیست؛ به خاطر اینکه این‌ها سموم و عناصر مضر هستند که سلول‌های بدن ما را آلوده کرده و به آن‌ها آسیب می‌رسانند. این فلزات سنگین در کبد جمع شده و در طولانی مدت باعث بروز مشکلات جدی در سلامتی می‌شوند. بنابراین لازم است که به فکر سم‌زدایی از کبدتان باشید. در این مطلب 13 روش ساده برای تمیز کردن کبد را ارائه می‌دهیم.

اهمیت دفع فلزات سنگین از کبد
این سموم دو دسته هستند: ارگانیک و غیرارگانیک. سموم ارگانیک به‌ویژه از داروهای مصرفی فرد، جذب بدن می‌شوند. البته در این گروه عناصر مضر دیگری هم هستند که از طریق مصرف الکل و دخانیات وارد بدن می‌شوند. در برخی موارد ما مجبور به مصرف داروها هستیم و کاری نمی‌شود کرد. اما سعی کنید حتماً مصرف الکل و دخانیات را ترک کنید.

سموم غیرارگانیک از طریق مصرف مواد غذایی و همچنین آلودگی هوا جذب می‌شوند. در برخی موارد کار کردن در کارخانه‌های شیمیایی که فلزات سنگین در آنجا بیشتر است باعث تجمع هر چه بیشتر این سموم در بدن می‌شود. متأسفانه این سموم در سیستم لمفاتیک و به‌ویژه در کبد ما تجمع می‌کنند و سلامتی را به خطر می‌اندازند.
از همین امروز گشنیز را به سالادها و سوپ‌هایتان اضافه کنید. این سبزی معطر پرخاصیت برای سیستم ایمنی بدن مفید بوده و جیوه، آلومینیوم و سرب را از بدن دفع می‌کند

شناخته‌ترین فلزات سنگین که در کبد تجمع می‌کنند
حتی اگر تلاش کنید سبک زندگی سالمی داشته باشید باز هم بعضی از سموم وارد بدن می‌شوند. آلودگی هوای شهری، آب شیر و ترکیبات شیمیایی موجود در مواد غذایی، منابع شناخته‌شده‌ی آلودگی به این سموم هستند. در اینجا فهرستی از فلزات سنگین را ارائه می‌دهیم که بیشترین تجمع را در بدن دارند:

آرسنیک

زیان‌آورترین ترکیبی که وارد بدن می‌شود آرسنیک است که بیشتر مواقع از طریق مصرف آب شیر وارد بدن می‌شود.

سرب

این ترکیب نیز بیشتر از طریق لوله‌کشی‌های قدیمی و فرسوده‌ی منازل وارد بدن می‌شود. اما آفت‌کش‌ها و سمومی که برای محصولات کشاورزی استفاده می‌شود نیز حاوی سرب است و بیشتر مواد غذایی مصرفی روزانه‌ی ما به این ترکیب آلوده است.

جیوه

این فلز سنگین نیز در غذاهای دریایی و ماهی‌ها وجود دارد.

کادمیوم

کادمیوم در اکثر کودهای شیمیایی موجود است. در نتیجه بدون اینکه متوجه باشیم با مصرف میوه‌ها و سبزیجات وارد بدنمان می‌شوند که برای سلامتی بسیار خطرناک هستند. اگرچه میزان جذب این ترکیب اندک است اما جذب طولانی‌مدت آن به سلامتی آسیب می‌زند.

روزتان را با یک حبه سیر شروع کنید

یک حبه سیر را پوست گرفته و به سه قسمت تقسیم کنید و با یک لیوان آن به صورت ناشتا میل کنید. اگر نگران بوی بدن آن هستید کمی آب لیموترش میل کنید. جویدن آدامس نیز برای رفع بو و طعم سیر از دهان موثر است. مصرف سیر به صورت ناشتا یک روش فوق‌العاده برای زدودن سموم و فلزات سنگین از کبد هستند.

گیاه قاصدک را دریابید

دم‌کرده‌ی گیاه قاصدک بعد از صبحانه نیز یکی از بهترین و ساده‌ترین روش‌های پاک‌سازی بدن از شر فلزات سنگین است.

بفرمایید آب آرتیشو

مصرف دو بار در هفته از آب آرتیشو باعث سم‌زدایی از بدن می‌شود. دو عدد آرتیشو را داخل یک لیتر آب بجوشانید. زمانی که آرتیشوها نرم شدند آب آن را صاف کرده و در طول روز میل کنید. می‌توانید آب یک عدد لیموترش را گرفته و به آن اضافه کنید.

کلروفیل مفید است

کلروفیل را از داروخانه‌ها یا عطاری‌ها تهیه کنید. این ماده‌ی طبیعی برای مراقبت از کبد و سم‌زدایی و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است.

گشنیز؛ سم‌زدای قوی

از همین امروز گشنیز را به سالادها و سوپ‌هایتان اضافه کنید. این سبزی معطر پرخاشیت برای سیستم ایمنی بدن مفید بوده و جیوه، آلومینیوم و سرب را از بدن دفع می‌کند.

آب گریپ‌فروت و پرتقال: دو یار مفید

این ترکیب ویتامین C پاک‌کننده‌ی عمقی بدن است. شما می‌توانید هر روز صبحتان را با آب این دو میوه آغاز کنید.

جو دوسر را دریابید

جو دو سر یک انتخاب فوق‌العاده برای صبحانه است. جو دو سر سرشار از زینک و سلنیوم است. این دو ماده‌ی معدنی بهترین مراقب سیستم ایمنی بدن است که به دفع فلزات سنگین از بدن کمک می‌کند.

دم‌کرده‌ی گیاه قاصدک بعد از صبحانه نیز یکی از بهترین و ساده‌ترین روش‌های پاک‌سازی بدن از شر فلزات سنگین است

برنج کامل

برنج قهوه‌ای سرشار از زینک است که برای سلامتی مفید است. این برنج، خوش طعم است و به پاک‌سازی بدن کمک می‌کند.

هلو؛ یک میوه‌ی مفید

این میوه‌ی آبدار و شیرین منبع فوق‌العاده‌ی ویتامین‌ها و مواد معدنی است که برای دفع فلزات سنگین بسیار مفید است.

بروکلی

بروکلی؛ شاهکار خلقت
بروکلی یکی از سبزیجات مفید برای مراقبت از کبد است. حواستان باشد که بروکلی هایی را انتخاب کنید که حاوی کمترین میزان آلودگی به آفت کش ها باشد.

اسفناج خام
اسفناج سرشار کلروفیل است. مصرف خام این سبزی باعث می شود از خواص آن بیشتر بهره ببرید.

گردوی برزیلی را دریابید
گردوی برزیلی بسیار خوشمزه و حاوی زینک و سلنیوم است. این دو ترکیب ایده آل باعث حذف فلزات سنگین می شود.

پیاز؛ مفید و موثر
آیا امروز پیاز خورده اید؟ حتماً در کنار غذا پیاز میل کنید. این ماده ی غذایی سرشار از گوگرد است که برای خنثی کردن فلزات سنگینی مانند آلومینیوم فوق العاده است.