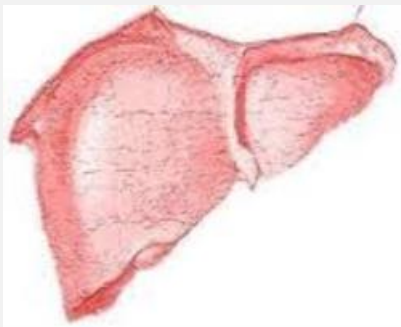


پاکسازی کبد با چند گیاه دارویی

با توجه به آلودگی‌هایی که در اطرافمان هست، باید کبد را پاکیزه کرد؛ این کار را می‌توان با خوردن چند گیاه، انجام داد.



با توجه به آلودگی‌هایی که در اطرافمان هست، باید کبد را پاکیزه کرد؛ این کار را می‌توان با خوردن چند گیاه، انجام داد.

آرتیشوک: دارای طعم تلخ و تند واضح با خاصیت پاک‌کنندگی خوب برای کبد می‌باشد. مواد شیمیایی موجود در آرتیشوک به نام سینارین باعث افزایش تولید صفرا در کبد و تقویت بخشیدن به مجرای صفرا می‌شود. آرتیشوک همچنین باعث تقویت سلولهای دیواره کبد و نگاه داشتن آنها از صدمه می‌شود.

رزماری: گیاه متداول در آشپزی که می‌تواند یکی از پاک‌کننده‌های کبد باشد. با توجه به تحقیقات انجام شده، عصاره رزماری با کمک آنزیم‌های داخل کبد باعث دفع سریع‌تر مواد شیمیایی می‌شود.

زرد چوبه: زردچوبه خام محتوی روغنی است که باعث کاستن مقدار سم در بدن می‌شود. زردچوبه به رنگ طلایی را، به عنوان مزه گرم در سبزیجات، برنج، حبوبات، ماهی و مرغ می‌توان استفاده نمود.

قاصدک: قاصدک گیاه هرزی است دارای برگ‌های پهن تیغی شکل با گل‌های زردی که بعداً به قاصدک تبدیل می‌شود و در چمنزارها یافت می‌شود. این گیاه سرشار از ویتامین آ، آهن، فسفر، کلسیم و پتاسیم است. همینطور برای تقویت و شستشوی کبد استفاده می‌شود. چربی‌های ذخیره شده در کبد را از بین می‌برد. ضمناً دارای مزه‌ای تلخ می‌باشد. می‌توان هر از گاهی یک فنجان چای قاصدک برای خود درست کرد.

کاسنی: محرک صفرا و تمیزکننده کبد، مدر و ملین و همچنین کم‌کننده کلسترول می‌باشد. از برگ‌های کاسنی می‌توان در سالاد نیز استفاده کرد.

منبع: روزنامه مردم سالاری