



Αυτές είναι οι τροφές που καθαρίζουν φυσικά το συκώτι!



Το συκώτι αποτελεί τον μηχανισμό φιλτραρίσματος του σώματος, καθώς αποβάλλει τις τοξίνες, ενώ παράλληλα συνθέτει τις πρωτεΐνες και παράγει βιοχημικές ουσίες απαραίτητες για την πέψη των τροφών.

Ο ρόλος του είναι σημαντικός στην καλή κυκλοφορία του αίματος γι' αυτό πρέπει να αποφεύγετε το αλκοόλ, την πολλή λευκή ζάχαρη και την ακινησία και να προσπαθείτε να καταναλώνετε τροφές που το «καθαρίζουν» φυσικά.

Παντζάρια

Είναι γεμάτα με φυτικά φλαβονοειδή, ουσίες που βελτιώνουν συνολικά την εύρυθμη λειτουργία του ήπατος.

Σκόρδο

Βοηθά το συκώτι να ενεργοποιήσει ένζυμα που απωθούν τις τοξίνες, ενώ είναι πλούσιο σε σελήνιο και αλλισίνη, δύο φυσικά στοιχεία που βοηθούν στον καθαρισμό του.

Γκρέιφρουτ

Βοηθά το συκώτι να αποβάλλει τοξικές ουσίες από τον οργανισμό, ενώ είναι ταυτόχρονα πλούσιο σε βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά.

Πράσινο τσάι

Οι κατεχίνες, φυτικά αντιοξειδωτικά που περιέχονται σε μεγάλες ποσότητες στο πράσινο τσάι, έχει βρεθεί πως βελτιώνουν την ηπατική λειτουργία.

Σταυρανθή λαχανικά

Το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το κουνουπίδι και το λάχανο αυξάνουν την παρουσία οργανικών ενώσεων στο σώμα μας, οι οποίες συντελούν στην δημιουργία ενζύμων απαραίτητων στην χώνεψη.

Λεμόνι

Απομακρύνει τις τοξικές ουσίες και τονώνει τη διαδικασία της πέψης. Τέλος, μην ξεχνάτε να πίνετε πολύ νερό.