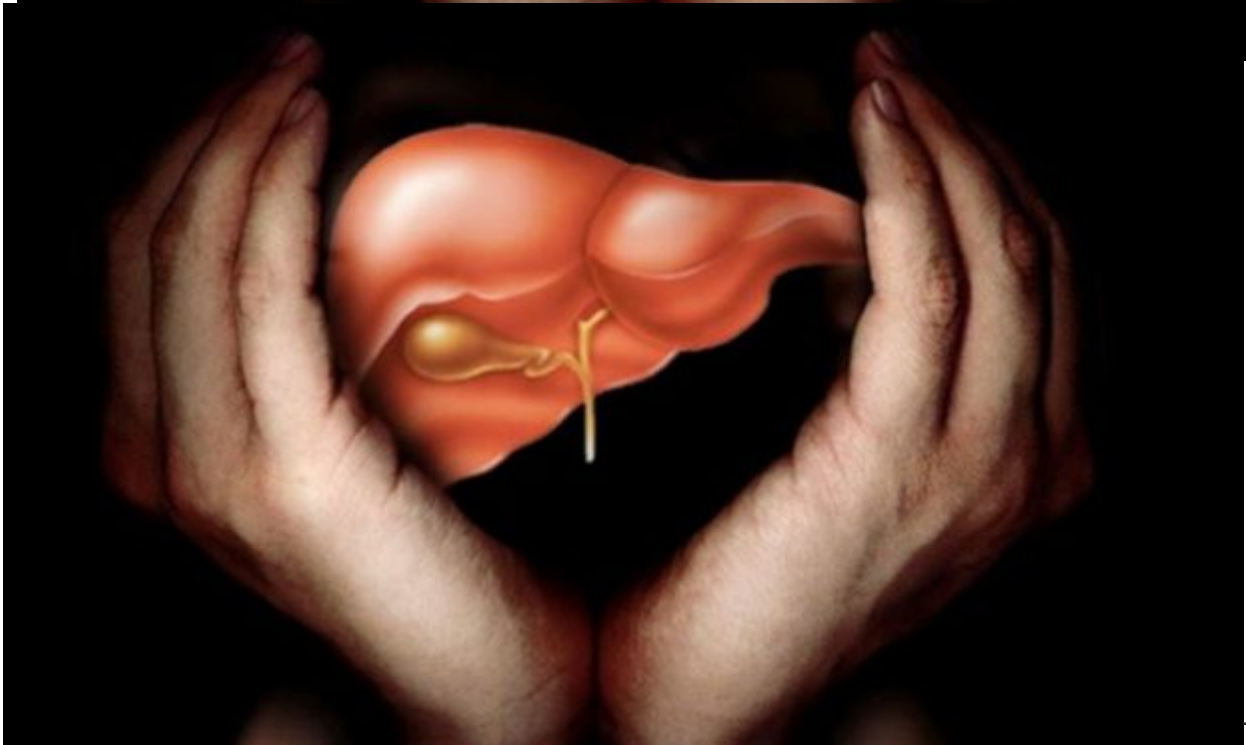
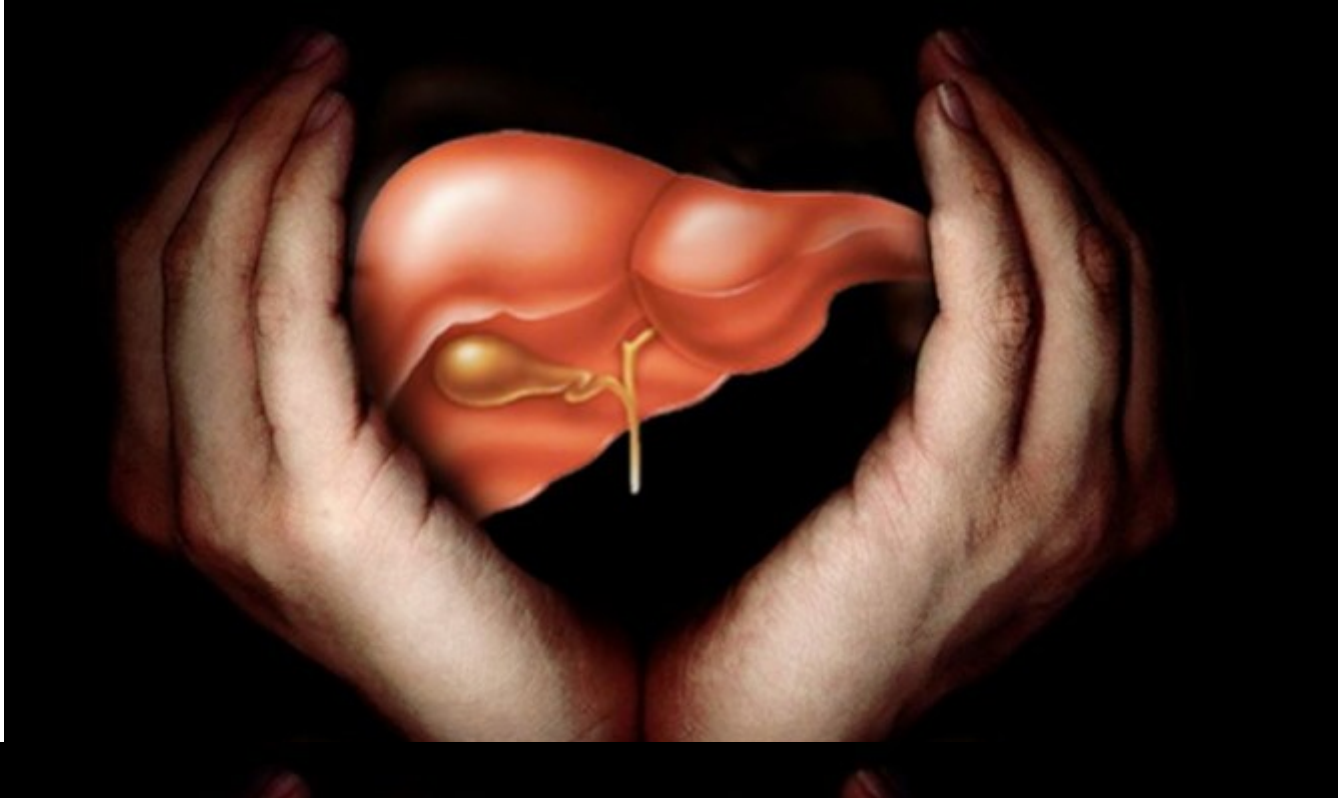


14 Σεπτεμβρίου 2016

Πώς θα κάνετε φυσική αποτοξίνωση στο συκώτι σας - Τι να τρώτε

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



To

συκώτι είναι ένα από τα πιο σημαντικά όργανα στο σώμα, αφού είναι υπεύθυνο για τον καθαρισμό και την διύληση όλων των βλαβερών ουσιών από τροφές και ποτέ που περνούν στο αίμα. Είναι επί της ουσίας το όργανο που «φυλακίζει» τις τοξίνες και προστατεύει όλα τα υπόλοιπα όργανα.

Γι' αυτόν το λόγο είναι σάφρον μερικές φορές μέσα στο χρόνο να βοηθούμε το συκώτι μας με μια καλή αποτοξίνωση.

Σκόρδο: Ακόμα και μια μικρή ποσότητα είναι αρκετή για να ενεργοποιήσει εκείνα τα ηπατικά ένζυμα που συμβάλλουν στην απομάκρυνση των τοξινών. Περιέχει επίσης σημαντικές ποσότητες αλικίνης και σεληνίου, τα οποία είναι δύο φυσικά συστατικά που βοηθούν στην αποτοξίνωση.

Γκρέιπφρουτ: Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά. Αρκεί ένα ποτήρι από φρέσκο χυμό γκρέιπφρουτ (ειδικά το πρωί) για να αυξηθεί η παραγωγή αποτοξινωτικών ενζύμων και να απομακρυνθούν καρκινογόνα και άλλες τοξίνες από το ήπαρ.

Πράσινο τσάι: Είναι γεμάτο με αντιοξειδωτικά όπως οι κατεχίνες, ένα συστατικό που είναι γνωστό ότι συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία του ήπατος.

Αβοκάντο: Το καλοκαίρι είναι η καλύτερη εποχή για καλής ποιότητας αβοκάντο. Είναι ένα φρούτο που βοηθάει τον οργανισμό να παράγει γλουταθιόνη, μια χημική ένωση που είναι απαραίτητα για την διαδικασία αυτο-αποτοξίνωσης του συκωτιού.

Ελαιόλαδο: Βοηθάει τον οργανισμό, παρέχοντας μια βάση λιπιδίων που μπορούν να απορροφήσουν τις βλαβερές τοξίνες στο σώμα. Με αυτόν τον τρόπο, παίρνει ένα μέρος του βάρους από τη λειτουργία του ήπατος σε σχέση με την τοξική υπερφόρτωση.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: [www.bodyandsoul.com.au- iatropedia.gr](http://www.bodyandsoul.com.au-iatropedia.gr)