

25 Ιανουαρίου 2021

## **Το πασίγνωστο κόλπο που αποτοξινώνει το ήπαρ**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Εκτός από πλούσιο σε βιταμίνη C, όπως όλα τα εσπεριδοειδή, το λεμόνι διαθέτει επίσης ισχυρή αντιοξειδωτική δράση - Καταναλώνετε συχνότερα λεμόνια και διώξτε τις τοξίνες από τον οργανισμό σας



Λίγο στυμμένο λεμόνι σε νερό κάθε μέρα είναι κάτι που πίνουν όσοι θέλουν να βοηθήσουν την αποτοξίνωση του οργανισμού τους.

### **Το λεμόνι αποβάλλει τις τοξίνες από το ήπαρ.**

Το D λεμονένιο του ελαίου των εσπεριδοειδών αυξάνει τη δράση της φάσης I και II των αποτοξινωτικών ενζύμων.

Αυτά τα ένζυμα δρουν είτε στο έντερο είτε στο ήπαρ, μεταβολίζοντας φάρμακα και περιβαλλοντικές τοξίνες σε υδατοδιαλυτές ουσίες που μπορεί εύκολα το σώμα να αποβάλει.

Μια μελέτη που έγινε σε υπέρβαρες Κορεάτισσες και δημοσιεύθηκε στο FASEB έδειξε ότι όσες ακολουθούσαν πρόγραμμα αποτοξίνωσης με λεμόνι είχαν σημαντική μείωση σωματικού λίπους, καθώς και ενισχυμένη αποτοξινωτική που σχετιζόταν με μειωμένα επίπεδα CRP (δείκτης φλεγμονής).

Πηγή: Anticancer: Η προληπτική δύναμη των τροφών - Οδηγός διατροφής για να μειώσετε τον κίνδυνο του καρκίνου, Χριστίνα Οικονομίδου - Πιερίδου, Κλινική διατροφολόγος, διατροφολόγος, M.Sc. Nutritional Medicine, Εκδόσεις Διόπτρα [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)