

لائحة بالأطعمة التي تساعد على تنقية الجسم من السموم...

من المعروف ان الطعام الصحي هو خير علاج لتجنب الإصابة بمشاكل صحية، لأن جسم الإنسان يخزن مجموعة كبيرة من السموم التي تتراكم وتظهر مع الوقت على شكل عوارض وأمراض.

هذه السموم التي يمكن ان يسببها الطعام خاصة الغني بالإضافات الغذائية يمكن ان تعالج ايضا من خلال الطعام.

وفي ما يلي، قائمة بالأطعمة التي تلعب دورا في تطهير الجسم من السموم التي تتراكم جراء أنواع معينة من الطعام، التدخين وغيرها من الأمور.

1- التفاح

غني بنسبة كبيرة من اليتف البكتين التي تلعب دورا كبيرا في خفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم، ويساعد على تطهير الأمعاء. وما المثل الشهير "تفاحة واحدة في اليوم تبقي الطبيب بعيدا" سوى خير دليل على ذلك.

2- الأفوكادو

يتميز بأنه غني بمستويات كبيرة من مادة الجلوتاثيون المضادة للأكسدة، التي تعمل على تنظيم مستويات نشاط الكبد وإزالة السموم من الجسم. وهي من الفاكهة التي تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم.

3- الشمندر

هو من الأطعمة الغنية بالمركبات الطبيعية التي تساعد على تنقية الدم والكبد من السموم.

4- الملفوف

غني بمضادات الاكسدة التي تحمي من الإصابة بالسرطان يحمي الكبد من ارتفاع مستوى الهرمونات الزائد الامر الذي يعزز تخلصه من السموم التي من الممكن ان تتراكم عليه، كما ويساهم تناوله بتنقية الجهاز

الهضمي من آثار التدخين.

5- الكرفس

يساهم الكرفس في تخليص الدم من الشوائب لانه غني بمركبات طبيعية تحارب السرطان. كما وان بذوره غنية باكثر من 20 مادة مضادة للالتهابات.

6- بذور الكتان

غنية بأحماض الأوميغا 3 الدهنية التي تعمل كمطهر للعديد من الأعضاء في الجسم.

7- الثوم

بينت الابحاث العلمية أن تناول الثوم بشكل يومي يساعد على تطهير الأمعاء من الطفيليات والفيروسات التي يمكن ان تتراكم على جدار المعدة. ويساعد على تنقية شرايين الدم بفضل خصائصه المضادة للأكسدة.

8- الغريب فروت

غني بكميات كبيرة من الفيتامين C ومضادات الأكسدة التي تحمي الكبد من السموم.