

Многие из нас редко задумываются о своей печени, до тех пор, пока она не заболит. Конечно, такова природа человека - пока гром не грянет, мужик не перекрестится. Но, возможно, кого-то моя информация заинтересует и заставит провести очистительные процедуры. Буду надеяться.

От чего нужно очищать печень?

От токсинов, попадающих туда из алкоголя, табака, загрязнений окружающей среды, пищевых добавок, нитратов из фруктов и овощей, а также ядов из парфюмерии и косметики. Список можно продолжить.

Существуют тяжелые способы очистки печени, необходимые тем, у кого сей орган в плачевном состоянии. Но если вы пока молоды и не знаете, где находится мощнейший фильтр нашего организма, то для вас подойдут легкие «детоксикаторы»:

1. Пейте чистую воду, добавляя на один стакан сок половины лимона. Лимонный сок стимулирует печень на выброс токсинов, а вода выводит эти шлаки через выводящую систему.

2. Ешьте чеснок и лук. Это может не понравиться вашим родным и близким, а вот для печени это будет самое то. Лук и чеснок содержат такие растительные питательные вещества, которые расщепляют жир из отложений в организме, а также способствуют выведению бактерий и грибков из организма.

3. Пейте чай из расторопши пятнистой (также называется марьин чертополох) или добавляйте в воду экстракт из этого растения. Расторопша содержит силимарин, который не только защищает клетки печени от ядов, но и предотвращает разрушение глютатиона (антиоксиданта, обеспечивающего выведение токсинов из печени).

4. Ешьте овощи и фрукты, богатые витамином С - брокколи, болгарский перец, клубника, спаржа, цветная капуста, лимоны, капуста, шпинат, зеленый горошек, апельсины, грейпфруты, помидоры, малина, сельдерей, мята, петрушка и пр. Чем больше, тем лучше (еще лучше - все в сыром виде).

5. Ешьте листья одуванчика в любом виде (чай, салат, сок, суп и т.д.). Конечно, не стоит срывать их в ближайшем городском парке, но если вы у себя на даче или на экологически чистом лугу, то не собрать целебные листья - просто грех.

6. Научитесь готовить индийские блюда, не только потому, что они очень вкусные, но и потому, что одним из основных ингредиентов в индийской кухне является куркума. Куркума замедляет воспалительные процессы в организме и защищает печень от повреждений свободными радикалами.