

פירוט המאמר:

סובלים מאלרגיית מזון, עודף משקל, אקנה, עודף כולסטרול, עייפות, עצבנות, כאבי ראש, כאבי מחזור, תסמונת קדם ווסתית, עצירות, נפיחות, זיכרון חלש, כאבים במפרקים? יכול להיות שזוהי הדרך של הגוף לאותת לכם שהגיע הזמן שתתייחסו אליו. כל הסימפטומים הנ"ל הם דוגמאות לכך שהגוף כנראה מכיל רעלים עודפים שגורמים לנו לא להרגיש במיטבנו. כמו שנורא חשוב לנו לנקות את הבית, אל לנו לשכוח את הדבר הכי חשוב וקרוב לנו, זה שבזכותו אנחנו זה מי שאנחנו- הגוף. כשמדברים על לנקות את הגוף, בעצם מתכוונים לאיבר שאחראי על פעילות הניקוי והטיהור מפסולת בגוף- זהו הכבד.

אז איך עושים את זה? איך מסלקים רעלים שאגרנו במהלך החיים, מנקים את הגוף, מחזקים אותו ומשפרים את תחושתנו? ישנן שיטות מגוונות ומרובות לניקוי הכבד. למי שאין זמן בימים אלה להשקיע בתהליך ארוך של ניקוי רעלים, ניתן להוסיף מספר מזונות ספציפיים שכבר ישפרו בצורה ניכרת את הרגשתכם ויעבדו פלאים על הכבד שלכם. ריכזתי כאן מספר טיפים שכל אחד יכול להוסיף ליום ולתרום לבריאות הכבד שלו.

- בבוקר, איך שקמים, לפני הקפה או התה לסחוט לימון שלם, להוסיף כפית שמן זית ולשתות. במידה וחמוץ מידי, ניתן לדלל עם חצי כוס מים. השילוב של הלימון עם שמן הזית הוא שילוב מעולה לחיזוק הכבד ותפקוד מערכת העיכול.
- שום- ירק חזק בעל עוצמה, כנאכל במצבו החי. הוסיפו אותו לסלט, לסנדביץ' ולכל תבשיל- כשמוכן, להוסיף מעל שום כתוש.
- חליטות צמחים- ישנם מספר צמחים שנראו כמועילים ומחזקים את הכבד. שן ארי, קינמון, גדילן מצוי, ג'ינג'ר (טרי), שומר, סרפד. המינן הוא כפית צמח יבש לכוס מים רותחים. ההמלצה היא לשתות לפחות 3 כוסות כאלו ביום.
- שייק בוקר- הכינו לכם שייק ירוק המרכיב פרי 1 כמו תפוח, אגס, 2 תותים והוסיפו ירקות כמוות נפשכם: מלפפון, גזר, עלים ירוקים: פטרוזיליה, תרד, חסה. לטעם צריך להתרגל, זה נכון, אבל לא תאמינו את כמות האנרגיה והחיוניות שתרגישו לאחר מספר ימים כאלו.
- מיצי ירקות שונים שאפשר להכין בבית או לקנות בחוץ:
 - *מיץ תפוחים- מגביר פעילות מעיים, מסייע בעצירות, עוויתות ובעיות עיכול, בשילוב עם גזר עוזר ביצירת דם.
 - *מיץ סלק- מסייע בטיפול באנמיה ובניקוי הכליות והדם.
 - *מיץ גזר- מסייע בתפקוד תקין של הכבד ומיצי המרה לעיכול שומנים, מסייע במצבי קושי בשינה.
 - *מיץ סלרי- מרגיע את מערכת העצבים ואת התשוקה למתוקים, מסייע בחוסר שינה.

חשוב להדגיש, במצבים של מחלות שונות יש להתייעץ עם מטפל מוסמך.