

## Чистимо печінку

---



Достатньо ввести в денний раціон кілька видів продуктів — і функція самоочищення печінки запрацює нормально. Важливо також стежити за тим, що ви їсте: намагайтеся відмовлятися від смажених страв, а також синтетичних продуктів і напівфабрикатів.

**Грейпфрут.** Природні процеси очищення печінки перебігатимуть нормально завдяки впливу вітаміну С й антиоксидантів, яких удосталь в цьому фрукті. Можна пити грейпфрутовий сік: це підвищить процес вироблення печінкових елементів, а вони запобігають «засміченню» організму.

**Морква й буряки.** Зазначені овочі є справжніми коморами рослинних флавоноїдів і бета-каротину. Ці елементи своєю чергою здатні добре стимулювати та вельми поліпшувати функції печінки. Іншими словами, очищення організму відбуватиметься не тільки інтенсивніше, а й повноцінніше.

**Зелений чай.** Любителі цього напою можуть порадіти: він надзвичайно корисний для печінки. Зелений чай містить катехін — рослинний антиоксидант. Саме токсини та інші речовини, що найбільш небезпечні для

організму, виводить печінка з допомогою цих елементів. Усім також відомий омолоджувальний ефект, який дарує зелений напій, його благотворний вплив у цілому: практично кожен внутрішній орган та система отримують щось корисне від цього виду чаю.

**Яблука.** Ці фрукти багаті пектином. Крім того, яблука містять речовини, які допомагають самоочищенню системи травлення від токсинів. Це розвантажує печінку, допомагає їй працювати більш ефективно й не накопичувати в собі шкідливі речовини.

**Олія холодного віджиму.** Олії, як маслинова, так і конопляна й лляна, за умови вживання їх у помірній кількості, — корисні для печінки продукти. Вони містять жири, які поглинають токсини, а це, знову ж таки, знімає з печінки частину навантаження.

**Лимони й лайм.** Якщо щоранку випивати трохи свіжовичавленого соку цих фруктів — печінка «прокинеться» й почне діяти активніше. Шкідливі речовини в організмі не застоюватимуться, й ви скоро відчуете поліпшення загального самопочуття.

**Капуста.** Усім відома звичайна білоголова капуста — потужний союзник печінки. Рекомендується вживати як свіжу, так і тушковану, й квашену капусту.