



1. Пийте чиста вода, като на 1 чаша вода добавяте сока от половин лимон. Лимоновият сок стимулира черния дроб да изхвърля токсините, а водата извежда шлаките през отделителната система.
2. Яжте чесън и лук. Това може и да не се харесва на вашите близки и познати, но за черния дроб е изключително полезно. Лукът и чесънът съдържат растителни хранителни вещества, които разграждат мазнините, които са отложени в организма. Така също подпомагат извеждането на бактериите и гъбните микроорганизми от организма.
3. Пийте чай от магарешки бодил (бял трън) или добавяйте към водата екстракт от тази билка. Магарешкият бодил съдържа силимарин, който не само защитава клетките на черния дроб от отровите, но и предотвратява разрушаването на глутатиона (антиоксидантът, който осигурява извеждането на токсините от черния дроб).
4. Яжте плодове и зеленчуци, които са богати на витамин С - броколи, чушки, спанак, зеле, зелен грах, целина, домати, портокали, грейпфрути и др. Колкото повече, толкова по-добре. Най-добре е да ги ядете в суров вид.
5. Яжте листа от глухарче във всякакъв вид (чай, салатата, сок, супа и др.). Разбира се, не трябва да си ги набавяте от градския парк, но ако имате вила или друго екологично

чисто място, просто е грехота да не си наберете.

6. Научете се да готвите индийски ястия. Не само защото са вкусни, но и основна съставка в тях е куркума. Куркумата забавя възпалителните процеси в организма и защитава черния дроб от пораженията на свободните радикали.

<https://www.bgfermer.bg/>