

Phương pháp thanh lọc gan bằng thảo dược

Uống trà xanh hàng ngày sẽ giúp tổng các chất độc và chất béo ra ngoài, và không làm ảnh hưởng đến sự cân bằng nước của cơ thể. Nghiên cứu cho thấy, chất catechin trong trà xanh kích thích quá trình dị hóa lipid trong gan nhờ đó tránh tình trạng tích lũy chất béo trong cơ thể.

Uống trà xanh hàng ngày sẽ giúp tổng các chất độc và chất béo ra ngoài, và không làm ảnh hưởng đến sự cân bằng nước của cơ thể. Nghiên cứu cho thấy, chất catechin trong trà xanh kích thích quá trình dị hóa lipid trong gan nhờ đó tránh tình trạng tích lũy chất béo trong cơ thể.

Đồ uống khỏe mạnh này cũng bảo vệ gan khỏi sự tổn thương trước tác động của nhiều độc tố như alcohol chẳng hạn. Trà xanh hiệu quả trong điều trị và phòng bệnh gan. Nghiên cứu đăng trên tạp chí Nguyên nhân và cách kiểm soát bệnh ung thư cho rằng, người uống trà xanh đều đặn sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư gan. Nên uống 2 - 3 chén trà xanh hàng ngày, tốt nhất là làm ngọt bằng mật ong. Lưu ý: tuy tốt nhưng không nên uống trà xanh quá nhiều bởi có thể gây bất lợi cho gan và các cơ quan khác trong cơ thể.

Trái bơ cũng thanh lọc gan rất tốt. Bơ chứa các chất giúp giảm nguy cơ tổn thương gan, theo nghiên cứu của Hội hóa học Mỹ. Trái này giàu glutathion, hợp chất giúp gan đào thải chất độc và duy trì chức năng ở trạng thái tốt. Hàm lượng cao các chất béo chưa no trong bơ giúp giảm lượng LDL (cholesterol “xấu”) và tăng cường HDL (cholesterol tốt) trong cơ thể. Gan hoạt động tốt hơn nhiều nhờ các cholesterol tốt. Ngoài ra, bơ chứa nhiều khoáng chất, vitamin và dưỡng chất thực vật hỗ trợ chức năng gan và phân hủy chất béo. Nên ăn 1 - 2 trái bơ mỗi tuần trong vòng 2 tháng để phục hồi các tổn thương trong gan.

Nghệ, ngoài khả năng làm sạch gan, nghệ còn tăng cường quá trình tiêu hóa chất béo. Hợp chất curcumin trong nghệ kích thích sự tạo thành enzym thiết yếu cho quá trình thải độc trong gan có tên glutathion S-transferase. Nghệ cũng giúp tái sinh các tế bào gan bị tổn thương. Trộn 1/4 muỗng canh bột nghệ trong 1 chén nước và đun sôi. Uống 2 lần mỗi ngày trong vòng 2 tuần. Hãy thêm nghệ khi chế biến món ăn hàng ngày.

Táo, ăn một trái táo hoặc uống một ly nước táo tươi hàng ngày là bí quyết giữ cho lá gan khỏe mạnh. Táo giàu pectin - chất xơ hòa tan giúp loại bỏ độc tố từ bộ máy tiêu hóa và cholesterol trong máu, nhờ đó phòng ngừa tình trạng quá tải hoạt động gan. Thêm nữa, táo chứa acid malic, dưỡng chất có khả năng làm sạch tự nhiên các chất sinh ung thư và độc tố khác khỏi mạch máu.

Bông cải xanh có chất glucosinolat, sẽ giúp loại bỏ các chất sinh ung thư và các chất độc khác ra khỏi cơ thể. Hàm lượng chất xơ cao nên bông cải xanh hữu ích cho tiêu hóa. Ngoài ra, bông cải xanh giàu vitamin E, chất chống oxy hóa rất cần cho hoạt động gan. Ăn 1 chén bông cải xanh 3 lần mỗi tuần để giữ cho lá gan khỏe mạnh.

Ngoài các thảo dược vừa nêu trên, hạt óc chó cũng rất tốt cho gan. Hạt này giàu amino acid L-arginin, giúp gan thải độc các độc tố ammonia hiệu quả. Ngoài ra, hạt óc chó chứa glutathion và acid béo omega-3 rất cần cho quá trình thanh lọc

gan nói chung. Nghiên cứu đã ghi nhận chất polyphenol trong hạt óc chó giúp phòng ngừa tổn thương gan do carbon tetrachlorid và d-galactosamin.

Hãy ăn một nắm hạt óc chó mỗi ngày, có thể thêm hạt óc chó vào món salad, xúp hay các món bánh.

Để bảo vệ lá gan của mình hãy giảm ngay thực phẩm nguồn gốc động vật, các thực phẩm khác như alcohol, đường tinh chế, thuốc lá, cà phê và thực phẩm chế biến sẵn.