

anna88858060 / September 19, 2014 12:13PM

[簡易排毒法](#)

[img]<http://naturalnews.com/gallery/300X250/Women/Woman-Shampoo-Hair-Bath-Water.jpg>[/img]

如果你居住或是生活在常常噴灑農藥或是殺蟲劑的區域，要完全避免接觸這些化學物質幾乎是不可能的任務；好在有許多食物、補充品和健康的做法可以幫助肝臟排毒，抵消毒素對身體的影響。

穀胱甘肽是身體的天然解毒劑，咖啡灌腸可以增加穀胱甘肽並保持膽管開放。

必須擁有奶蓿草，有助於整體肝臟健康並且是很好的解毒劑。

護士茶 (Essiac Tea) 以抗癌效用聞名。

三溫暖和熱水澡幫助解毒。

柑橘類水果的果膠是最強大的解毒劑，而且解毒的同時不會消耗體內的鋅、鈣和鎂。

吃大量的蔬果等鹼性食品，因為鹼性體質能更好的排毒。

每日食用 2 到 3 份富含纖維的食物，如亞麻籽、豆類和全穀麵包等等。

葡萄柚的柚皮素黃酮能幫助肝臟溶解多餘的脂肪，不會累積成毒素。

大蒜強化白血球的力量，使之能對抗毒素的影響。

檸檬和蘆筍能夠減少體內毒素。

蛋類能夠移除毒素並增加能量。

維生素 C 能夠中和毒素。

硒對於生產一種幫助排毒的酵素是不可或缺的。

蒲公英根刺激膽汁分泌並可作為利尿劑。

牛蒡根可增加排尿和排汗。

每日 12 杯純水說明排毒。

幹刷皮膚能夠減少疲勞感，並幫助淋巴系統排出毒素。

每日運動 30 分鐘到 1 個小時能使肝腎擁有更多充氧血液，使排毒更有效率。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz000319.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz000319.html)NaturalNews[\[/url\]](#)
