
٦- أطعمة تفيد الكبد

الأرض شوكي - الخرشوف Arthchoke :

- ينشط الخرشوف الكبد ويحمية من الأمراض خصوصاً الريقان.
- يساعد على أنقباض المرارة لتقذف الصفراء بالأمعاء.

البصل Onion :

- منشط للكبد ووظائفه نظراً لوجود مادة Cysteine وهي تعتبر من المواد الضرورية لنشاط الكبد Essential Lipoprotein وهي تحمي الكبد.

الجزر Carrots :

- الجزر وبذرة ينشط الكبد ويمنع الريقان.

الخس Lettuce :

- منشط للكبد ويمنع الريقان.

الخيار Cucumber :

- منشط للكبد ويمنع الريقان ويعالجه.

السبانج Spinach :

- ينشط الكبد ويكافح الريقان والالتهاب الكبدي الوبائي.

الكوسا Gourd :

- ينشط الكبد ويمنع الريقان.

اللفت Turnip :

- منشط للكبد ويعالج الريقان ويمنع أمراض حصى المرارة.

الهندباء Dandelion :

- تقوي وتنشط وظائف الكبد وتعالج الريقان والتهابات الكبد الوبائية.

- تمنع تشكل الحصا في المرارة (شاي الهندباء).

- الهندباء غني بمادة ليسثين Lecithin وهي مادة معروف أنها تحمي من

تشمع الكبد Liver cihrosio .

اليقطين Pumpkin :

- ينشط الكبد ويمنع الريقان.

- ينشط الكبد ويمنع الريقان.

الإجاص Pears :

- منشط للكبد ويدر إفراز الصفراء من المرارة.

- يعالج الألتهاب الوبائي للكبد.

الأناناس Pine apple :

- ينشط وظائف الكبد ويكافح الريقان.

البطيخ الأحمر Water melon :

- منشط لوظائف الكبد ويعالج الريقان وأنواع التهاب الكبد الوبائي.

البطيخ الأصفر :

- منشط لوظائف الكبد ويعالج الريقان، وأنواع التهاب الكبد الوبائي.

التفاح Apple :

- ينشط الكبد ويمنع الريقان.

التمر Date :

- يعالج أمراض الكبد وكسله ويمنع الريقان عن طريق فيتامين B₁, B₂.

التوت Mulberry :

- منشط للكبد ووظائفها عصير التوت بالماء والعسل ينقي الدم ويقوي الكبد.

التين Figs :

- يقوي الكبد وينشطه ويزيل تضخم الطحال Splenomegaly.

جوز الهند Coconut :

- ينشط وظيفة الكبد.

الدراق Peach :

- ينشط الكبد ووظائفها ويمنع ويعالج الريقان خصوصاً الزهر.

الرمان Pomegranate :

- ينشط وظائف الكبد.

- يمنع الريقان والتهاب الكبد الوبائي.

السفرجل Quince :

- يعالج أمراض الكبد.

- ينشط وظائف الكبد ويمنع الريقان.

التين الشوكي Opuntia :

- يحسن الهضم وينشط وظيفة الكبد .

- يمنع تسمم الأعضاء خصوصا الكبد، وذلك عن طريق الفيتامينات:

Folic acid, B12, B2, B1, E, A, C ويحتوي على معادن مثل كالسيوم،

مغنسيوم، صوديوم، بوتاسيوم، حديد، إضافة إلى كاربوهيدرات وأحماض أمينية

١٨ نوعاً وسليولوز ويكتين وهلام وصمغ وألياف وهو منشط ليس فقط للكبد بل كل البدن.

الفراولة Strawberry :

- ينشط الكبد للقيام بوظائفه ويستعمل في معالجة أنواع الريقان Hepatitis

ويدر الصفراء الضرورية لهضم الدهون (bile).

- يمنع تكون الحصا في مجاري الصفراء.

الليمون الحامض Lemon :

- يعالج الريقان.

الجوز Walnut :

- منشط للكبد .

الصنوبر Pine :

- مفيد في معالجة أمراض الكبد والريقان.

- ينشط الكبد .

التمر هندي Tamarinds :

- منشط للكبد والمرارة.
- يعطي في حالات الريقان.

الجلاب :

- مكون من الزبيب الأبيض المجفف.
- منشط لوظائف الكبد والمرارة ويمنع الريقان.

البابونج Chamomile :

- ينشط الكبد ويعالج الريقان.

البنفسج Sweet violet :

- منشط لوظائف الكبد.
- يعالج الريقان والتهابات الكبد الوبائي Hepatitis.

الخزامي Lavander :

- منشط للكبد.

الخطمي ورد الخطمية Marsh Mallow :

- ينشط الكبد.
- يمنع الريقان والالتهاب الوبائي.

الشاي green, black :

- تقارير صينية أثبتت فائدة الشاي في علاج التهاب الكبد الوبائي بأنواعه وذلك بتناوله مع العلاج الموصوف.

العصفرو Sufflower :

- ينشط وظائف الكبد .

القرفة Cinnamon :

- ينشط وظائف وعمل الكبد .

- يمنع الريقان وجميع أسبابه .

البيض Eggs :

- يمنع عن الإكثار من أكل البيض للمصابين بكسل في وظيفة الكبد وحصا

المرارة .

الحليب Milk :

- منشط ومغذ للكبد وهو يعطي الكبد المعادن والسكريات والمعادن اللازمة

لنشاطه وعمله .

العسل Honey :

- العسل+ غذاء الملكة يعالج أمراض الكبد .

- يعالج التهابات الكبد الوبائي .

- يمنع الحصوات الصفراوية .

- يمنع تضخم الكبد والطحال والريقان .

- يمنع تشمع الكبد .

- يعالج الكساح وتأخر النمو .

- يستعمل في معالجة شلل الأطفال .

فطر شيتاكا : Shitake

- أبقى هذا الفطر نشاطاً مضاداً لفيروس التهاب الكبد B.

فطر رايشي : Reishi

- يفيد مرضي التهاب الكبد Hepatits.

الكرمه : Tumeric

- ينظف الكبد طبيعياً ويحسن من تدفق الدم.

