

СПИСКИ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПАТОЛОГИИ ПЕЧЕНИ

Продукты для лечения стагнации печени:

- ✓ Свекла, сладкий рис, ягоды, персики, вишня, каштан, кедровые орешки, капуста, репа, кольраби, цветная капуста, брокколи.
- ✓ Продукты с горьким вкусом: грейпфрут, спаржа, амарант, киноа, альфа-листья цикория.
- ✓ Кроме этого, для лечения стагнации печени используются проростки и микрозелень

Продукты для детоксикации печени:

- ✓ Проростки бобовых.
- ✓ Сельдерей
- ✓ Морские водоросли
- ✓ Огурцы
- ✓ Водный кресс
- ✓ Тофу
- ✓ Пшено
- ✓ Сливы
- ✓ Все, что содержит хлорофилл (проростки люцерны)
- ✓ Ревень
- ✓ Редис
- ✓ Дайкон.

При повышенном холестерине важно включать в рацион:

- ✓ Зеленые листовые овощи
- ✓ Корень куркумы
- ✓ Грибы шиитакэ
- ✓ Водоросли
- ✓ Мисо
- ✓ Пшено
- ✓ Лецитин