

## **برای پاک سازی سموم از بدن تان دست به کار شوید ! روش های موثر پاک سازی سموم از بدن تان، با کمک تغذیه سالم**

**خودتان را برای اجرای برنامه پاک سازی سموم در زندگی تان، آماده کنید.**

مجموعه روش های گوناگونی است که بدین منظور طرح ریزی شده اند که با به کار بستن و اجرای آنها ، زندگی شما به طور حیرت آوری از سموم پاک سازی شده و شما درگذر زندگی به طور استثنایی تازه نفس و نیرومند شوید. (ص ۴۸۵) در این برنامه، همه روش های روحی و بدنی سم زدا، در زندگی شما به کار می آیند تا به شما کمک کنند بفهمند به کجا می خواهید بروید.<sup>۱</sup>

**مراقب سموم گوناگون در اطراف محیط زندگی تان باشید ! سموم گوناگونی**

در محیط در هوایی که تنفس می کنیم وجود دارد، از غذایی که می خوریم و آبی که می نوشیم . همه این سموم می توانند در بدن ما جمع شده و تاثیرات مختلفی روی سلامتی ما بگذارند. مناسب ترین راه برای داشتن بدنی سالم و دفع انواع سموم از بدن، انتخاب گزینه ای است که خطر و عوارض کمتری را به همراه داشت

باشد. سموم و زهرها، می توانند در خون جمع شوند. بنابراین سم زدایی، یعنی خروج

این مواد زیان آور از جریان خون مان. (ص ۴۸۴)<sup>۱</sup>

**پالایشگاه بدن تان را تقویت کنید! کبد، نقش مهمی در در پاک سازی سموم از**

بدن ایفا می کند؛ زیرا کبد است که روی این سموم در خون عملیات انجام می

دهد.<sup>۱</sup>

**کلیه ها، روده، پوست، غدد لنفاوی و ریه به تصفیه و ازبین بردن سموم کمک**

می کنند. اما چنانچه همه این سیستم ها خوب و درست عمل نکند، عملیات تصفیه

تاثیرگذار نخواهد بود. کل بدن در عملیات تصفیه و پاک سازی سموم شریک

هستند.<sup>۱</sup>

**مصرف سبزی همه فن حریف، را فراموش نکنید! اسفناج به دفع سموم از بدن**

کمک می کند. مواد موجود در اسفناج به سم زدایی بدن کمک می کنند و با

جلوگیری از رشد انبوه فلورهای میکروسکوپی روده، کارکرد کبد را بهبود می بخشند.

همچنین بین کاهش التهاب لوله‌ی گوارش و مصرف فلاونوئید و کارتنوئیدهای

درون اسفناج، رابطه‌ی مستقیم وجود دارد. هرچه التهاب لوله‌ی گوارش کمتر شود،

لایه‌ی داخلی آسیب‌پذیر آن و معده نیز سالم‌تر می‌مانند و احتمال پیشرفت سندرم روده‌ی نشت‌کننده و ناراحتی‌های گوارشی دیگر کاهش می‌یابد.<sup>۱۵</sup>

**✚ بدن خود را با آب پاک کنید!** بدن برای تولید بزاق به آب نیاز دارد، به تعریق

کمک می‌کند و مواد زائد را دفع می‌کند.<sup>۲۰</sup> بهترین راه شست و شوی بدن از سموم، نوشیدن آب ساده و معمولی است. بنابراین، به اندازه لازم آب بنوشید تا شاهد تجدید قوای بدن تان و آماده به خدمت بودن آن باشید. با نوشیدن آب، سموم را از بدن تان خارج کنید. به منظور دفع سمومی که در بدن موجود است، مصرف مقدار زیادی آب بسیار موثر و کار ساز است.<sup>۲۰</sup>

به یاد داشته باشید طی هر برنامه سم زدایی از بدن، باید از آب استفاده کنید. این ماده حیاتی، سموم را رقیق کرده و از بدن دفع می‌کند. آب، مهم‌ترین ماده سم‌زدا محسوب می‌شود. به پاکسازی کلیه و پوست کمک می‌کند و وضعیت تعریق را با ورزش بهبود می‌بخشد. از این رو، نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز (بسته به اندازه و میزان فعالیت بدنی) پیشنهاد می‌شود. گفته می‌شود آب در جلوگیری از بروز آثرین قلبی، میگرن، التهاب مفاصل، کولیت، آسم، فشار خون بالا، دیابت (بیماری قند) در مراحل اولیه، کلسترول (چربی خون) بالا، افسردگی، سندرم خستگی مزمن، لوپوس،

ام.اس نقش دارد. (ص ۴۸۶)<sup>۱</sup> همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید و به مصرف و پر کردن آن در زمانی که فرصت دارید، ادامه دهید.<sup>۲۰</sup>

**سرکه سیب را به یاد داشته باشید.** سرکه به سم زدایی بدن کمک می کند همچنین سرکه می تواند به فعالیت غددلنفوی و افزایش گردش خون کمک کند ، و آن را به ابزاری فوق العاده برای کمک به سم زدایی تبدیل می کند. ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب را چند بار در روز مخلوط با آب مصرف کنید.<sup>۲</sup>

**لبو ، معجزه می کند!** بتائین موجود در لبو، به کبد کمک می کند سموم را از بین ببرد. فیبر سمومی را که از کبد دفع شده است پاک سازی می کند و اطمینان می دهد این سموم دوباره وارد بدن نمی شود. لبو حاوی روی و مس است که هر دو می توانند از کبد در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کنند<sup>۳</sup>

**از خوردن کلم غافل نشوید.** کلم، سبزی بسیار مفیدی بوده از خطر بروز سرطان روده بزرگ کاسته، سیستم ایمنی بدن را فعال کرده، و باکتری های زیان آور را از بین می برد.<sup>۱</sup>

**مصرف لیمو شیرین، میوه جادویی را از قلم نیندازید.** لیمو شیرین سرشار از عناصر قلیایی است و این میوه حاوی مقدار زیادی اسیدسیتریک و ویتامین C

است. لیموشیرین عامل ضد عفونی کننده بدن است و به طور طبیعی از تخمیر در معده جلوگیری می کند. این میوه خاصیت سم زدایی داخل بدن را از خود نشان داده است.<sup>۱</sup>

**✚ مصرف سیب، هدیه طبیعت به سلامتی را جدی بگیرید ! سیب، یکی از**

سلامت بخش ترین خوراکی های دور و بر ما است.<sup>۱</sup> مصرف سیب در تمامی رنگ ها برای کبد خوب است. با این وجود برای پاک سازی سریع کبد باید سیب های ارگانیک را انتخاب کنید. هر روز یک سیب ارگانیک یا آب سیب تازه و طبیعی بخورید.<sup>۱۰</sup> سیب به علت داشتن فیبر (الیاف غذایی) و خواص ضد التهابی، برای سم زدایی و پاکسازی کلیه بسیار مفید می باشد.<sup>۸</sup>

انواع و اقسام سیب های خوراکی، برای عمل سم زدایی بدن عالی و فوق العاده هستند، چرا که میزان قند خون را ثابت نگه می دارد. همچنین این میوه سطح کلسترول خون (چربی خون) را نیز پایین نگه می دارد. یک چهارم یک سیب تشکیل شده است از ماده ای به نام پکتین که فیبر معمولی است که میزان کلسترول خون بد (LDL) را از طریق کاهش جذب چربی کاهش می دهد.<sup>۱</sup>

همزمان، پکتین میزان کلسترول خوب خون (HDL) را که برای مصارفی مانند هورمون ها مورد نیاز هستند، افزایش می دهد. افزایش سطح کلسترول خون خوب (HDL) منجر به کاهش خطر بروز بیماری های قلبی می شود. همچنین خوردن سیب، فشار خون شما را پایین می آورد. میزان بالای فیبر غذایی موجود در یک دانه سیب، موجب می شود تا سطح قند خون ثابت باقی بماند.<sup>۱</sup>

برخی پژوهشگران بر این باورند که آب سیب ویروس های عفونت زرا را می کشد. خوردن سیب به هضم غذا کمک می کند. (ص ۴۸۸)<sup>۱</sup> سیب منبعی غنی از پکتین، نوعی فیبر محلول است. پکتین به حجیم شدن مدفوع کمک می کند و از همین رو معمولاً برای درمان اسهال و یبوست مورد استفاده قرار می گیرد. از دیگر آثار پکتین می توان به کمک به کاهش عفونت های روده و التهاب روده بزرگ اشاره کرد.<sup>۱۷</sup>

**➡ به کجا چین شتابان ...! آهسته غذا بخورید. هر لقمه را کاملاً بجوید. غذا را کم کم به دهان بگذارید و هرگز لقمه های درشت یا قاشق های کاملاً پر به دهان نبرید. کوشش کنید تا می توانید، در فاصله های زمانی مرتب و کاملاً دقیق، غذا بخورید و از مصرف باعجله که به صورت نا آگاهانه در ساعت های گوناگون روز انجام می شود، خودداری کنید.<sup>۱</sup>**

**انار، میوه زندگی را در یابید!** به نظر می رسد که انار یکی از سم زدایترین میوه ها می باشد. انار قادر است معده و روده ها را پاک کند، از این رو برای دفاع و دور نمودن ویروس ها آماده آماده می سازد. بنابراین سموم به خون و قلب نمی ریزد و قلب رونق و حیات تازه ای می یابد. به این طریق سلول های کبد را فعال می کند. همچنین انار باعث دفع اوره، کلسترول و سموم دیگر می گردد. بررسی های پژوهشگران نشان می دهد آب انار در جلوگیری از تخریب گلبول های قرمز خون موثر است. به گفته پژوهشگران با توجه به این بررسی آب انار آثار سودمندی در تقویت دستگاه دفاع آنتی اکسیدانی بدن دارد.<sup>۱</sup>

**آب سبزی ها و میوه های تازه و طبیعی را فراموش نکنید.** نوشیدن آب سبزی ها، آب میوه های تازه و طبیعی سموم را از بدن تان دفع می کند. در حالی که بدن تان را نیز از انواع ویتامین ها، مواد مغذی، مواد معدنی و آنزیم های مورد نیاز سرشار می کند.<sup>۱</sup>

**با سلطان مرکبات آشتی کنید!** گریپ فروت، سرشار از ویتامین C و پتاسیم است و به دلیل داشتن آهن، کلسیم و بتاکاروتن و فیبر محلول، به کاهش کلسترول (چربی خون) کمک می کند. گریپ فروت از قدرت بی نظیری برای سوزاندن و از

بین بردن چربی ها برخوردار است و میوه مفیدی برای متعادل ساختن وزن بدن ، محسوب می شود. چنانچه می خواهید از وزن تان بکاهید، روزانه بیش از هرخوراکی، گریپ فروت بخورید تا جلوی پر خوری تان را بگیرد.<sup>۱</sup>

درضمن میان وعده ایده آلی، به شمار می رود. گریپ فروت های سرخ و صورتی، سرشار از لیکوپین هستند و این ماده به نظر می آید خطر بزرگ شدن پروستات را کاهش می دهد. این میوه با ارزش خطر بروز سرطان معده، لوزالمعده و دیگر بدخیمی ها را کم می کند. (صص ۴۹۰-۴۸۹)<sup>۱</sup>

**هویج بخورید.** هویج ، حامی خوبی برای دستگاه گوارش بوده، پاک کننده پوست و چشم می باشد. از بهترین منابع بتاکاروتن (نوعی آنتی اکسیدان) است. همچنین از بروز یبوست پیشگیری می کند. هویج در مقابله با سرطان هایی که ناشی از کشیدن سیگار است، بسیار موثر عمل می کند. هویج باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن، افزایش طول عمر و کاهش کلسترول خون می شود.

**از آنزیم های طبیعی کمک بگیرید.** آنزیم ها ، در برنامه پاک سازی سموم از بدن بسیار مهم هستند و یکی از مهم ترین عوامل برای به دست آوردن سلامت عمومی بدن هستند. اگر چه در مکمل های غذایی یافت می شوند، اما بهترین منبع آنزیم

ها ، میوه ها و سبزی های نارس است. برای گرفتن بهترین نتیجه، این میوه و سبزی ها را بین وعده های غذایی بخورید تا مستقیماً به سمت خون رفته و درگیر مراحل گوارش غذا نشوند. آنزیم ها ، به پاک کردن روده و قوی تر کردن آن نیز کمک می کند.<sup>۱</sup>

**گیلاس بخورید.** گیلاس ، میوه ای است که سموم بدن را از بین می برد، دستگاه گوارش را مرتب و اعصاب را تسکین می بخشد. برای رژیم و دفع سموم باید صبح ناشتا ، نخست ۱۰۰ گرم گیلاس بخورید و بعد آن را تا ۵۰۰ گرم افزایش دهید.<sup>۱</sup>

**فعال و پر تحرک باشید .** به طور منظم ورزش کنید تا سموم به شکل عرق از بدن تان خارج شود.<sup>۱</sup> ورزش می تواند به سیستم های بدن شما ، از جمله سیستم سم زدایی آن کمک کند تا به درستی عمل کنند و در برابر بیماری ها محافظت کنند .بهتر است شما حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته ورزش با شدت متوسط ، مانند پیاده روی سریع یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید ، مانند دویدن انجام دهید.<sup>۱۹</sup>

**از مصرف صبحانه، بیمه سلامتی غافل نشوید !** پایین بودن قند خون (گلوکز) به هنگام صبح، تاثیر بدی بر روی حافظه و توانایی تمرکز فکر شما می گذارد. میل

کردن صبحانه ، باعث بیدار شدن مغز شما می شود. در صورتی که شما کار روزانه خود را بدون صرف یک صبحانه مختصر آغاز کنید، احتمالاً بدن شما خواهان محرک های پشتیبانی کوتاه اثر مانند چای، قهوه، شکر و شکلات خواهد شد. اما چنانچه صبحانه میل می کنید، انرژی مورد نیاز بدن شما تامین شده و عملکرد آن به طور موثری خواهد بود. (ص ۴۹۱)<sup>۱</sup>

**خوردن انگور فراموش نشود.** انگور بخورید. قرمزترین انگور را انتخاب کنید، چون حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدان است و در مقایسه با انگور سفید خواص درمانی بیشتری دارد. انگور دیورتیک (ادرار آور) است و به پاکسازی کلیه ها و بهبود عملکرد کبدی کمک می کند.<sup>۱</sup> هم انگور سبز و هم انگور سیاه، بامتوقف ساختن تجمع مخاط و موکوس در داخل روده ، موجب پاک سازی پوست ، کبد ، روده ها و کلیه ها می شوند.<sup>۱</sup>

محتویات بسیار بالای فروکتوز (قند میوه) انگور، منبع خوبی از انرژی از آن می سازد. فواید انگور بیشتر در جهت کمک به دستگاه گردش خون است. گلبول های قرمز را تغذیه و صاف می کند. کشمش و مویز، منابع مهم کالری، قند و مواد مغذی هستند.<sup>۱</sup>

**غذاهای پرچرب خدا حافظ!** از مصرف زیاد فرآورده های حاوی مقادیر زیاد چربی های اشباع شده (گوشت قرمز، همبرگر، سوسیس، کالباس، پیتزا) بپرهیزید. مصرف

چربی ها باید به انواع غیر اشباع (روغن آفتابگردان، روغن زیتون، روغن ماهی، و...) محدود شود.<sup>۱</sup>

**در برنامه غذایی روزانه خود کاهو مصرف نمایید.** کاهو، حاوی ویتامین های A, C، اسید فولیک، کلسیم و آهن است. به عمل روده ها و کبد کمک رسانده و نیز به شما در خوابیدن کمک می کند.<sup>۱</sup>

**کرفس بخورید.** کرفس چون قلیایی است، سم زدای خوبی بوده، سموم و مواد زائد بافت ها را می شوید. محتوی پتاسیم زیادی است، در نتیجه به توازن مایعات و مواد معدنی بدن برای غنی سازی سیستم عصبی کمک می رساند.<sup>۱</sup> آب کرفس به صورت غرغره برای رفع گلودردهای خشک به دلیل خاصیت ضد عفونی کننده آن مفید است. همچنین آلودگی میکروبی ضعیف در روده را از بین می برد.<sup>۱۶</sup>

برای این که به روده های خسته و پیر کمک شود، توصیه می شود که هر روز یک لیوان عصاره کرفس، مصرف شود. از این طریق، روده به روش طبیعی تخلیه می شود.

. البته برگ های آن را همیشه مصرف کنید.<sup>۱۴</sup>

**آناناس را دریابید!** خوردن آناناس طبیعی، مانع بروز بیماری از بیماری ها، مانند فشار خون بالا، گرفتگی سرخرگ ها، التهاب مفاصل و سرطان می شود. وجود

آنزیم بروملین ، در آناناس، به گوارش پروتئین کمک می کند تا هضم آن آسان شود. آناناس التیام دهنده ناراحتی های گوارشی است و کم اشتهاپی واسهال رادرمان می کند. آناناس پایین آورنده تب است و سموم را از بدن دفع می کند.<sup>۱</sup>

**روده و شکم تان را پاک کنید.** سمومی که در کبد روی شان کار شده است برای دفع، به سمت روده می روند. بنابراین پاک کردن روده بسیار روی سلامتی موثر است. بهترین راه، شروع یک برنامه غذایی پر فیبر (الیاف غذایی) که شامل مقدار زیادی میوه تازه و سبزی ها می باشد، است. همچنین محرک های گیاهی زیادی برای روده وجود دارد که از نظر قدرت درجه های گوناگونی دارند. اما آگاه باشید افراد نسبت به گیاهان گوناگون، واکنش های مختلفی دارند. بنابراین ابتدا مقدار کمی از آن گیاه را استفاده کرده تا بفهمید نسبت به آن حساسیت دارید یا خیر و به یاد داشته باشید که این گیاهان را باید به صورت دوره ای استفاده کنید، چون اعتیاد زا هستند. (ص ۴۹۳)<sup>۱</sup>

**هر روز خود را با مصرف یک غذای پر انرژی ، آغاز کنید.** با استفاده از دستگاہ های آب میوه گیری، عصاره میوه هارا گرفته یاپس از پوست کندن میوه ها و گرفتن آب آنها به وسیله آب میوه گیری های دستی، به آنها مواد لذیذی افزوده و

میل کنید. سعی کنید حتما در صبحانه شما میوه باشد. برای بالا نگه داشتن سطوح انرژی بدن تا هنگام نهار، استفاده از غذاهای پروتئینی مانند شیر یا ماست کم چرب نیز مفید است.<sup>۱</sup>

**آب لیمو ترش تازه، در آب داغ بنوشید.** لیمو ترش مصرف نمایید. لیمو ترش، یکی از بهترین درمان‌های طبیعی موجود است. لیمو ترش، تصفیه‌کننده‌ی طبیعی بدن است و با هر عامل عفونت‌زایی مقابله می‌کند. لیمو ترش سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که باعث تقویت کلیه‌ها و کبد می‌شوند. علاوه بر این لیمو ترش می‌تواند به تجزیه‌ی مواد غذایی در معده کمک کرده و به این ترتیب به هضم راحت غذا نیز کمک کند.<sup>۸</sup> بهبود عملکرد دستگاه گوارش، از فواید لیمو برای سلامتی معده است. سوء هاضمه می‌تواند باعث بروز بیماری‌های بسیاری شود. لیمو ترش، سوء هاضمه، نفخ معده، و حتی آروغ را تسکین می‌دهد. همچنین لیمو ترش، سموم را از مجاری گوارش دفع می‌کند، و جذب و مصرف مواد مغذی را بهبود می‌بخشد.<sup>۱۷</sup>

روز را با یک لیوان آب گرم و لیمو ترش تازه شروع کنید. این ترکیب شگفت‌انگیز این پتانسیل را دارد که سموم را از بدن دفع کند.<sup>۲۰</sup> آب لیمو ترش تازه، را در یک لیوان آب داغ بریزید و اول صبح به طور ناشتا بنوشید (البته چنانچه ناراحتی معده ندارید). این کار باعث می‌شود کبد پاک شود و عمل پاک‌سازی سموم و تصفیه آن افزایش یابد. همچنین تولید صفرا را تحریک می‌کند، معده و روده را پاک می‌کند و حرکات روده ای را افزایش می‌دهد. (ص ۴۹۳)<sup>۱</sup>

برای نتایج بهتر می توانید زنجبیل رنده شده را نیز به آن اضافه کنید. لیمو و زنجبیل با هم هضم را بهبود می بخشد و متابولیسم را تقویت می کند. تهیه این نوشیدنی کار آسانی است و ۲ تا ۳ دقیقه بیشتر طول نمی کشد. مطمئن شوید که آن را با معده خالی مصرف می کنید تا سم زدایی بدن موثر باشد. این یکی از موثرترین درمان های خانگی برای سم زدایی بدن است.<sup>۲۰</sup>

**بی خیال بوی پیاز شوید!** پیاز، یک ماده ضد عفونی کننده است. پیاز یک ماده ضد عفونی کننده است و میکروب گوشت ها را از بین می برد و ثابت شده که سم گوشت های مانده را که باعث ایجاد اسهال می نماید را کم می کند، روی این اصل کسانی که در بیرون از خانه غذا می خورند پیاز را فراموش نکنند. پیاز از بروز عفونت کیسه صفرا و مجاری آن جلوگیری می کند. به دلیل وجود ترکیبات گوگرد دار که در پیاز وجود دارد عفونت کیسه صفرا و مجاری صفرا وی که از عوامل تشکیل دهنده سنگ های مرکب با املاح کلسیم و باکتری عفونت زا است از بین رفته و التهاب کیسه صفرا بر طرف می شود.<sup>۱۳</sup>

ترکیبات گوگرد دار پیاز، موجب تحریک ترشح صفرا از کیسه صفرا می شوند. <sup>۱۳</sup> پیاز به علت داشتن آنتی اکسیدان های بسیار قوی، کلیه را پاک سازی و سم زدایی می کند. علاوه بر پتاسیم، پیاز دارای مقادیر بسیار کم پروتئین، کربوهیدرات و کرومیوم می باشد، به همین دلیل به چربی سوزی بدن نیز کمک خواهد کرد. <sup>۱</sup> پیاز مانند سیر، محافظ قلب می باشد. <sup>۱</sup>

پیاز در افزایش سطح کلسترول های مفید و کاستن از میزان کلسترول کلی بدن موثر می باشد. پیاز به رقیق شدن خون، از بین بردن میکروب ها، کاهش لخته، متوازن سازی سطوح قند خون کمک نموده، نقش ضد باکتری داشته و سیر صعودی بیماری های دشمن سلامت مجاری تنفسی را متوقف می سازد. <sup>۱</sup> پیاز را می توان به صورت

خام و یا پخته در کنار غذاهای دیگر استفاده کرد . خوردن پیاز خام به دفع سنگ کلیه کمک خواهد کرد<sup>۱</sup>

✚ **از خوردن کنگر فرنگی غافل نشوید.** کنگر فرنگی (آرتیشو)، تولید صفرا را

افزایش می دهد. یکی از کارهای صفرا این است که سموم را از طریق روده پاک

می کند. ۳۰ دقیقه از خوردن یک گلوله آرتیشو، ترشح صفرا ۱۰۰در صد افزایش

می یابد.<sup>۱</sup>

✚ **به هنگام خوردن ناهار، غذای تان را خوب بجوید.** بدین منظور، پس از هر بار

غذا بردن با قاشق به دهان، آن را پایین گذاشته و دست کم ۱۰ مرتبه هر لقمه خود

را بجوید. بکوشید که طعم و مزه غذا را خوب حس کنید. دوباره قاشق را برداشته و

یک قاشق دیگر از غذا را در دهان قرار دهید. به فکر غذایی که می خورید و مواد

مغذی درون آن باشید. در حین خوردن ناهار، به فکر گزارشی که باید تهیه کنید،

یابرنامه های آخر هفته نباشید. هنگام خوردن غذا ، فقط به غذایی فکر کنید که می

خورید.<sup>۱</sup>

✚ **از مصرف بد بوی پرخاسیت ، غافل نشوید !** سیر، حاوی آلیسین (یک نوع آنتی

اکسیدان) است که یک ترکیب سولفور دار است و برای سم زدایی بهتر و موثرتر کبد

لازم است. سیر به کبد کمک می کند تا بدن را از آلودگی فلزات، به ویژه بعضی

مواد افزودنی موجود در غذاها و هورمون استروژن پاک کند.<sup>۱</sup>

افزودن سیر به وعده غذایی، می تواند برای کلیه ها مفید واقع شود. سیرخواص ضد

التهابی دارد که می تواند به کلیه های ملتهب یا تحریک شده شما آرامش بخشد .

اگر از عفونت های کلیوی رنج می برید، مصرف این گیاه مفید خواهد بود، چون مانند یک

آنتی بیوتیک طبیعی در بدن شما عمل می کند<sup>۸</sup>

 **از مصرف کلم بروکلی، جادوی سلامتی غافل نشوید !** این کلم با ارزش،

سرشار از مواد مغذی است و از آن جا که حاوی کلروفیل بسیار زیادی است. به نظر

می رسد در پیشگیری از بروز از سرطان ها موثر باشد. براساس مطالعه وسیعی که

در دانشگاه نیویورک انجام شده هر چه بیشتر کلم بروکلی خورده شود، خطر بروز

سرطان روده و کولون(انتهای روده بزرگ) در مردان از بین می رود. بروکلی با

کاهش شیوع سرطان های حلق، دهان، معده، مثانه، دستگاه تناسلی، و نیز سرطان

دهانه رحم در زنان و سرطان پروستات در مردان مرتبط است.<sup>۱</sup>

کلید ضد سرطان بودن کلم بروکلی ، مواد شیمیایی جنگنده علیه سرطانی است که در

آن وجود دارد. اسید فولیک موجود در کلم بروکلی ، بر ضد بیماری های خونی عمل می

کند. کلسیم فراوان موجود در کلم بروکلی، استخوان هاودندان ها را قوی می سازد. این

مساله به جلوگیری از بروز بیماری پوکی استخوان کمک می کند. (ص ۴۹۵)<sup>۱</sup>

**+ سیگار تان را خاموش کنید!** زندگی خود را از وجود علف هرزه و کشنده اعتیاد

دخانیات، پاک سازی کرده و کشیدن سیگار را قطع کنید. نیکوتین موجود در دود

سیگار، یک سم حقیقی و طبیعی است که به همین دلیل ادامه مصرف آن اصلا به

صلاح شما نیست. بر همگان ثابت شده است که مصرف دخانیات و از جمله سیگار،

برای بدن زیان آور است چرا که این امر باعث کاهش طول عمر شده و به علاوه،

دود سیگار برای اطرافیان نیز ضرر دارد. استعمال دخانیات، یک از بزرگ ترین

معضلات و خطراتی است که هر فرد برای زندگی خود بر می گزیند.<sup>۱</sup>

**+ از سبزی شاهی، بیشتر استفاده کنید.** سبزی شاهی غنی و عالی از ویتامین C

(آنتی اکسیدان قوی است)، آهن و کلسیم می باشد. محرک سوخت و ساز بوده، به

عمل هضم کمک رسانده و از ترشحات مخاطی می کاهد.<sup>۱</sup>

**+ از روش های پخت کم چربی (فر پز کردن، کباب و آب پز کردن) استفاده**

کنید. راه هایی برای بهتر کردن مزه در پختن غذاهای کم چربی وجود دارد مانند

اضافه کردن سیر و پیاز. همچنین افزودن سبزی های تازه و خرد کرده به برنج،

ادویه دار کردن سبزی ها و یا افزودن آب لیمو به گوشت کبابی. هنگام کباب شدن گوشت ، بگذارید چربی آن بچکد.

**✚ خیار بخورید.** خیار یک میوه ی ادرارآور طبیعی است که باعث دفع اسید اوریک و حل کردن سنگ های کلیوی می شود.<sup>۸</sup>

**✚ انبه بخورید.** انبه، منبعی سرشار از آنزیمی به نام پاپین است که به شکسته شدن پروتئین های اضافی کمک می کند. همچنین به نظر می رسد این میوه در بهبود افسردگی نقش داشته باشد. انبه محتوی مواد مغذی و تقویت کننده روده است. هضم آن بسیار آسان است. چنانچه مشکل معده یا سوء هاضمه دارید، انبه مصرف کنید که محتوی مقادیر زیادی ویتامین C و کلسیم است.<sup>۱</sup>

در هند برای جلوگیری از خونریزی، تقویت قلب و مغز مصرف می شود. به علت فراوانی آهن، نقش سازندگی خون دارد. توصیه می شود افرادی که از کم خونی رنج می برند، انبه مصرف کنند. برای خانم ها در طول دوران بارداری و عادت ماهیانه مفید است.<sup>۱</sup>

**✚ پیش از پختن مرغ پوست آن را جدا کرده و هرگونه چربی باقی مانده در قسمت گوشت را بتراشید.** امروزه همگان سعی دارند که با تمیز کردن گوشت تا آنجا که ممکن است، از مقدار چربی آن کم کنند. جدا کردن پوست مرغ پیش از

پختن آن، مقدار زیادی از چربی آن را حذف خواهد کرد. بنابراین قبل از پختن مرغ ، پوست آن را جدا کرده و دور بریزید. جدا کردن پوست مرغ ، تقریباً سه چهارم مقدار چربی آن و یک دوم مقدار کالری تان را کاهش می دهد. (ص ۴۹۶)<sup>۱</sup>

**✚** گوشت چرخ کرده که از قصابی خریداری می شود، معمولاً دارای چربی فراوان است. با خریدن گوشت بدون چربی و چرخ کردن آن در خانه، از این منبع چربی پرهیز کنید.<sup>۱</sup>

**✚** با گلابی آشتی کنید. گلابی سر تا پا انباشته از کربوهیدرات ها (قند) منبع بسیار خوبی از انرژی، فیبر، اسید فولیک و ویتامین C است. پوست گلابی منبع مناسب فیبر غذایی (الیاف غذایی) است.<sup>۱</sup>

**✚** هلو بخورید. هلو منبعی خوب از سه آنتی اکسیدان اصلی، بتاکاروتن و سلنیم می باشد و نیز دارای مقادیر زیادی پتاسیم و ویتامین های C و A است. ملین و مدر است. به فعال شدن شیره معده کمک می کند. رنگ چهره را بهبود می بخشد.<sup>۱</sup> هلو با توجه به اینکه قلیایی است و فیبر دارد، برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است.<sup>۱۷</sup>

فیبر غذایی(الیف غذایی) موجود در هلو آب را جذب می‌کند و به جلوگیری از بروز اختلالات معده مانند یبوست، بواسیر، زخم معده، ورم معده و حرکات نامنظم روده کمک می‌کند. همچنین این میوه در پاک سازی و از بین بردن مواد زائد سمی موجود در روده‌ها تاثیر مثبت دارد و مانع از این می‌شود که بدن دچار اختلالات مختلف شکمی، از جمله سرطان معده شود.<sup>۱۷</sup>

**سبز بنوشید!** چای سبز که مصرف آن از سال‌ها پیش رواج یافته است، شامل ترکیبات مفیدی از جمله پلی‌فنول است که از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری کرده و مانع از بروز سرطان پروستات، تخمدان، کبد، روده بزرگ و سینه می‌شود. این نوشیدنی سیستم گردش خون را به خصوص در کلیه‌ها بهبود بخشیده و علاوه بر کاهش میزان کلسترول خون(چربی خون)، خواص ضدالتهابی نیز دارد.<sup>۸</sup>

چای سبز را جایگزین نوشیدنی‌های کافئین دار کنید. نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای یا قهوه می‌توانند بیش از آنکه مفید باشند به بدن شما آسیب می‌رسانند. برای اینکه از عوارض جانبی مضر آن جلوگیری کنید، آنها را با چای سبز جایگزین کنید که جایگزین بسیار بهتری است. علاوه بر پاک سازی دستگاه گوارش، به افزایش سوخت و ساز بدن نیز کمک می‌کند و کاهش وزن را آسان می‌کند.<sup>۲۰</sup>

✚ **استرس را کاهش دهید.** در حالی که گفتن این کار آسان تر از انجام آن است. به حداقل رساندن سطح استرس (فشار روحی) می تواند کمک زیادی به حفظ تعادل بدن شما کنید. استرس باعث ترشح کورتیزول می شود، هورمونی که با اثرات منفی بی شماری بر سلامتی شما مرتبط است. این موارد منفی شامل افزایش وزن، افزایش فشار خون، کلسترول بالا و بیماری قلبی است. محدود کردن میزان کورتیزول در جریان خون می تواند کمک زیادی به بدن شما برای خلاص شدن از شر سایر سموم کند.<sup>۲۱</sup>

✚ **از مصرف ویتامین زندگی، غافل نشوید!** ویتامین C، به طور منظم و مرتب استفاده نمایید. ویتامین C باعث تقویت رگ های خونی شده و به بدن در رویارویی با عفونت ها کمک می کند. مصرف منظم این ویتامین، اثرات میکروب های مولد سرما خوردگی را کاهش داده و در پیشگیری از بروز برخی از حساسیت ها (آلرژی ها) موثر است. همچنین، برای داشتن اسکلت و استخوان بندی محکم و قوی، مصرف این ویتامین ضروری می باشد. مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموترش، نارنج، لیموشیرین و گریپ فروت)، بهترین منابع طبیعی سرشار از ویتامین C است. (ص ۴۹۷)<sup>۱</sup>

**فواید چغندر را جدی بگیرید.** چغندر پالایشگر فوق العاده ای است که با دارا

بودن مواد معدنی فراوان ، سر تا سر کلیه ها و کبد را جارو می کند. آب آن ، مزه

بسیار تند و قوی دارد. بنابراین می توانید آن را همراه با آب هویج میل کنید.<sup>۱</sup>

**به اندازه کافی سویا مصرف کنید.** پروتئین های سویا ، باعث افزایش دفع نمک

از کلیه ها و کاهش دفع کلسیم می شود. لویبای سویا، برای سلامتی کلیه ها مفید

است.<sup>۸</sup>

**مصرف سالاد را فراموش نکنید.** هر روز یک وعده غذا به صورت سالاد مصرف

کنید. پژوهشگران معتقدند که خوردن یک بشقاب کوچک سالاد حاوی کاهو،

خیار و گوجه فرنگی در دفع سموم از بدن کمک می کند. در تهیه سالاد از انواع

سبزی ها، مانند کاهو، گوجه فرنگی، کلم پیچ سفید و قرمز، پیاز، سیر، شاهی،

کرفس، خیار، تربچه خام، لبو، شلغم، ترب، انواع دانه های روغنی و کشمش استفاده

کنید. (ص ۴۹۸)<sup>۱</sup>

**هندوانه بخورید.** هندوانه یکی از بهترین میوه ها برای تمیزی و پاکسازی

کلیه ها و همچنین بهبود سلامت کبد است. هندوانه دارای خواص تصفیه کنندگی دارد.

یکی از بهترین روش های استفاده از هندوانه به منظور افزایش سلامت کلیه ها

و کبد، استفاده از آب آن است. هندوانه، کلیه، حالب، مثانه و پروستات را شستشو می

دهد. یادتان باشد که همیشه از هندوانه ی تازه و کاملاً رسیده استفاده کنید. یک

لیوان دم کرده تخم هندوانه نیز بین وعده های نهار و شام کمک کننده است. این نوشیدنی شیرین به عملکرد کلیه ها، مثانه و هضم و دفع غذای مصرف شده قبل از خوابیدن کمک می کند.<sup>۸</sup>

**✚ از مصرف توت فرنگی غافل نشوید.** توت فرنگی منبع عالی از ویتامین C است.

توت فرنگی مقادیر فراوانی آهن دارد و به هضم غذا کمک می کند.<sup>۱</sup>

**✚ به جای سرخ کردن گوشت مرغ و ماهی در روغن یا کره می توان آن را با**

**ادویه های خوش بو (زردچوبه دارچین، آویشن، پودرسیر، فلفل، هل) و آب لیمو،**

**آب پز کنید.** گاهی می توانید برای سرخ کردن گوشت یا حرارت دادن سبزی ها به

جای روغن از آب مرغ استفاده کرد، البته در این حالت شعله اجاق گاز باید کمتر از

همیشه باشد. همچنین به جای سرخ کردن پیاز با روغن، آن را با آب بپزید.<sup>۱</sup>

**✚ مصرف فیبر را افزایش دهید.** داشتن یک رژیم غذایی پرفیبر (الیاف غذایی) برای

سلامت عمومی روده ها بسیار خوب است.<sup>۴</sup> فیبرهای غذایی (الیاف غذایی) دوست

کبد هستند. غذاهای سرشار از فیبر به سلامت کبد کمک می کنند.<sup>۱۰</sup> بهتر است

میزان مصرف فیبر غذایی ۲۵ تا ۳۵ گرم در روز باشد. مصرف غذاهای پرفیبر

(الیاف غذایی) مانند سبزی ها، میوه ها، برنج، غلات (گندم، جو)، دانه های سبوس

دار را در برنامه غذایی تان قرار دهید.<sup>۱۰</sup>

بهترین راه برای اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی از طریق خوردن میوه ها و سبزی های پرفیبر مثل گلابی، سیب، موز، پرتقال، کلم بروکلی و ذرت می باشد. غلات کامل (سبوس دار)، منابع بسیار خوبی از فیبر هستند. فیبر با کمک به گوارش غذا و جلوگیری از بروز یبوست، به سلامت روده ها کمک می کند. این مسئله احتمال ابتلا به بواسیر را کاهش می دهد.<sup>۴</sup>

**سبوس جو مصرف نمایید.** سبوس جو، یک منبع سرشار از فیبر غذایی محلول است. این ماده غذایی از تولید کلسترول بد (LDL) که رسوب چربی در سرخرگ ها را ایجاد می کند در کبد جلوگیری می کند، ولی در مقابل، میزان کلسترول خوب (HDL) و محافظت کننده را افزایش می دهد. این اقدام، یعنی عدم تولید کلسترول بد باعث می شود احتمال ابتلا به بیماری های قلبی کاهش پیدا کند. بر اساس تحقیقات چنانچه فردی روزی سه بار جو سبوس دار مصرف کند، پس از ۶ هفته تقریباً ۱۵ درصد از کلسترول خونس کاهش پیدا می کند.<sup>۵</sup>

**مصرف کیوی، سم زدای طبیعی را فراموش نکنید.** از بین میوه ها و سبزی های مصرفی روزانه تان، جایی هم برای کیوی باز کنید. از آنجا که کیوی منبع بسیار غنی از ویتامین C (که آنتی اکسیدان موثری است) می باشد، عامل تخلیه رادیکال های آزاد سمی بدن است. کیوی حاوی آنزیم تجزیه کننده پروتئین است. این ماده به عمل هضم کمک می کند.<sup>۱</sup>

کیوی، یک میوه بسیار مغذی است، استرس (فشار روحی) را کاهش می دهد و ضد سرطان است. همچنین موجب کاهش کلسترول (چربی خون) می شود. سم زدای

طبیعی است و مانع از بروز بسیاری از بیماری های قلبی می شود، در کیوی وجود دارد.

۱

**بهداشت روده ها را رعایت کنید.** بهداشت روده ها را دست کم نگیرید، زیرا که

کبد باید باکتری ها و ویروس هایی را که غذا وارد روده های شونند از صافی خود

بگذراند و نابود کند. چنانچه تعداد زیادی میکروب زیان آور یا باکتری خطرناک

(مانند سالمونلا یا شیگلا) را راهی کبد کنیم، این عامل های عفونت زاءممکن است

به جریان خون هجوم آورند و ما را در بستر بیماری بیاندازند.<sup>۱۰</sup>

**به خوردن غذاهای تخمیری، روی بیاورید.** مواد غذایی که حاوی موجودات ریز

فعال هستند می توانند برای بدن مفید باشند. ماست یکی از همین مواد است که

می تواند به ازای هر وعده مصرفی میلیون ها میکروب خوب زنده و فعال را وارد بدن

کند. اگرچه هنوز برخی از متخصصان در این باره مطمئن نیستند، اما بیشتر افراد بر

این باورند که غذاهای تخمیری، در برگیرنده موجودات ریز فعالی هستند و به

سلامت روده ها کمک می کنند. موادی همچون کفیر، ترشی و کلم ترش می تواند

مفید باشد. حتما ماست یا کشک را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.<sup>۲۰</sup>

**مصرف هویج را جدی بگیرید.** هویج به پاک سازی بدن کمک می کند، زیرا

ویتامین A موجود در هویج به کبد در دفع سموم از بدن کمک می کند و فیبر

موجود در آن به پاک سازی روده بزرگ و تسریع حرکت مواد زائد کمک می کند<sup>۵</sup>

بدن را تمیز می کند.<sup>۵</sup> نوشیدن یک لیوان آب هویج طبیعی و تازه، موجب کاهش اثر کلسترول بد خون (LDL) در گرفتگی شریان ها می شود. مصرف منظم عصاره هویج یا گوجه فرنگی، چربی زیان بار خون را کاهش می دهد.<sup>۶</sup>

هویج دارای کاروتنوئید می باشد که باعث می شود برای کنترل قند خون موثر باشد. همچنین هویج دارای خواص قلیایی برای بدن می باشد که باعث پاک سازی خون می شود. هویج تعادل هورمونی را در بدن ایجاد می کند. این سبزی با ارزش، دارای مقادیر زیادی از ویتامین A می باشد که به کبد کمک می کند تا سموم مختلف از بدن انسان خارج شود. هویج باعث می شود تا چربی در کبد کاهش پیدا کرده و مواد زائد از بدن خارج شود. برای پاک سازی کبد می توان از هویج کمک گرفت. وقتی کبد به خوبی عمل کرده باشد، از تجمع چربی پیشگیری می شود و دستگاه گوارش کار خود را بهینه تر انجام می دهد.<sup>۷</sup>

**با غلات سبوس دار آشتی کنید!** عملکرد سالم کلیه ها را با مصرف یک وعده جو پرک در صبح حفظ کنید. غلات کامل (سبوس دار)، مثل جودوسر و برنج قهوه ای را در برنامه غذایی خود بگنجانید. گندم کامل می تواند به تصفیه کردن کلیه ها از سموم کمک کند و خطر بروز سنگ های کلیوی را کاهش دهد.<sup>۸</sup>

**مصرف نوشابه های گاز دار و شیرین را از سبد غذایی تان حذف کنید!** از مصرف همه قندهای مصنوعی که در نوشابه های گازدار و شیرین وجود دارد، پرهیز کنید؛ زیرا کبد را مسموم می کنند.<sup>۱۰</sup>

✚ **نعناع بخورید.** یکی از خوردنی های طبیعی که برای حفظ سلامتی و سم زدایی

کبد بسیار توصیه می شود نعناع است.<sup>۹</sup>

✚ **از مصرف آب میوه های تازه و طبیعی غافل نشوید.** آب میوه های تازه و

طبیعی، کبد را پاک می کند. ترکیبات گوناگونی از آب هویج، چغندر، سیب، اسفناج که کمی زنجبیل به آن زده باشد نوشیدنی مناسبی را می سازد. اگر معده ای حساس دارید، یا اینکه می خواهید مایعات بیشتری بنوشید، آب میوه ها را با آب سالم رقیق کنید.<sup>۱۰</sup>

✚ **زردچوبه مصرف نمایید.** زردچوبه که به عنوان ادویه در غذاها استفاده می شود ، به

بدن در هضم چربی ها و تحریک تولید صفرا کمک می کند. همچنین می تواند به عنوان یک تصفیه ساز طبیعی برای کبد عمل کند.<sup>۱۱</sup>

✚ **جعفری مصرف کنید.** جعفری کمک زیادی به عملکرد صحیح کلیه ها می کند و

باعث از بین رفتن سنگ کلیه و پیشگیری از بروز عفونت های مداوم کلیوی می شود. این سبزی، سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است که به پاک سازی کلیه ها و دفع سموم بدن کمک می کنند.<sup>۱۲</sup> این سبزی ، یک ادرارآور طبیعی است که از این طریق سموم را از بدن دفع می کنیم.<sup>۹</sup>

✚ **از خوردن شیر کم چرب غافل نشوید .** شیر علاوه بر ویتامین های B12،

B2، حاوی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده استرس

(فشار روحی) را از بین می برد و میزان آرامش، نشاط و شادابی را در انسان افزایش می دهد. برای صبحانه می توانید شیر بنوشید، یا بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر ولرم بنوشید.<sup>۱۲</sup>

### **از مصرف مواد غذایی کاهش دهنده اضطراب غافل نشوید . غلات**

سبوس دار، باعث ترشح سروتونین در بدن می شود که ماده ای آرام بخش است . همچنین تخم مرغ، هویج، سبزی های برگ دار مانند اسفناج ، کرفس، سیر، ماهی ها، به ویژه ماهی قزل آلا، پیاز، چغندر، برنج قهوه ای، گندم، جو، ارزن، مارچوبه، میوه هایی مانند انبه، گلابی، آناناس، نارنگی ، سیب رسیده شیرین، زرد آلو و موز (به دلیل دارا بودن مقدار زیادی ویتامین B6)، گل کلم، میوه های خشک، انجیر، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه) و ماست کم چرب که حاوی پروتئین هستند، نقش مهمی در کاهش اضطراب دارند.<sup>۱۱</sup>

### **سبزی های سبز رنگ مصرف نمایند. کاهو، اسفناج، تره فرنگی، کلم بروکلی، کلم**

پیچ و دیگر سبزی هایی که رنگ سبز تیره دارند، سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مفیدی هستند که می توان برای مقابله با فشارهای عصبی آنها را در برنامه غذایی روزانه تان در نظر بگیرید.<sup>۱۱</sup>

**مراقب مواد غذایی اضطراب زا باشید .** برخی از مواد غذایی هستند که باعث تقویت اضطراب می‌شوند؛ به عنوان مثال چای، قهوه، نوشابه و شکلات حاوی مقدار زیادی کافئین بوده که باعث اختلال خواب، تپش قلب، اضطراب و بی‌قراری می‌شوند و محرک اعصاب هستند. نوشیدن الکل، خوردن بستنی یا کیک و تنقلاتی مانند چیپس، پفک، غذاهای صنعتی آماده، نوشابه‌ها، نمک، شکلات، غذاهای سرخ شده، گوشت گوساله، پیتزا، ساندویچ‌ها، غذاهای اسیدی مانند گوجه فرنگی، بادمجان و فلفل همگی باعث افزایش اضطراب و استرس می‌شوند؛ پس بهتر است در خوردن آنها دقت شود.<sup>۱۱</sup>

**از مصرف بهترین روغن گیاهی، غافل نشوید!** روغن زیتون، در درمان عفونت دستگاه ادراری و مشکلات کیسه صفرا بسیار مفید است.<sup>۱۴</sup>

**ماست بخورید.** ماست از شیر تخمیر شده (معمولاً توسط باکتری‌های اسید لاکتیک) تهیه می‌شود. ماست دارای باکتری‌های مفیدی به نام پروبیوتیک است. این باکتری‌های خوب که در دستگاه گوارش انسان زندگی و به تقویت و بهبود گوارش کمک می‌کنند، موجب سلامتی روده می‌شوند. بنابراین با مصرف ماست، می‌توان میزان این باکتری‌های مفید را افزایش داد و به کمک دستگاه گوارش فرستاد.<sup>۱۷</sup>

پروبیوتیک‌ها ، برای مشکلاتی از قبیل نفخ، اسهال و یبوست مفید و در بهبود گوارش لاکتوز (قند موجود در شیر) نیز مؤثر هستند؛ البته همه ماست‌ها حاوی پروبیوتیک نیستند. بنابراین سعی کنید روی بسته‌بندی ماست‌ها را ببینید که حاوی باکتری‌های فعال باشند<sup>۱۷</sup>

**✚ غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان بخورید.** آنتی‌اکسیدان‌ها، از سلول‌های شما در برابر آسیب‌های ناشی از مولکول‌هایی به نام رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. بدن شما به طور طبیعی این مولکول‌ها را برای فرآیندهای سلولی، مانند هضم، تولید می‌کند. با این حال، الکل، دود تنباکو، رژیم غذایی کم مواد مغذی و قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها می‌توانند رادیکال‌های آزاد بیش از حد تولید کنند. این مولکول‌ها باعث آسیب به طیف وسیعی از سلول‌ها می‌شوند.<sup>۱۷</sup>

تحقیقات نشان می‌دهد که آسیب رادیکال‌های آزاد در شرایطی مانند زوال عقل، بیماری قلبی، بیماری کبد، آسم (تنگی نفس) و انواع خاصی از سرطان نقش دارد. خوردن یک رژیم غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان، می‌تواند به بدن شما کمک کند تا با استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد اضافی و سایر سمومی که خطر بیماری شما را افزایش می‌دهند، مقابله کند. روی دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها از غذا تمرکز کنید

نه مکمل ها، که در واقع ممکن است خطراتلا به برخی بیماری ها را در صورت مصرف زیادافزایش دهند.<sup>۱۷</sup>

نمونه هایی از آنتی اکسیدان ها عبارتند از ویتامین A ، ویتامین C ، ویتامین E ، سلنیوم، لیکوپن، لوتئین و زآگزانتین .انواع توت ها، میوه ها، آجیل ها، کاکائو، سبزی ها، ادویه ها و نوشیدنی هایی مانند قهوه و چای سبز دارای بالاترین میزان آنتی اکسیدان هستند

۱۹

**شیرینی کمتر، زندگی سالم تر!** مصرف مواد قندی و شکر را کاهش دهید. مردم اغلب شکر و غذاهای بسیار شیرین را به بسیاری از بحران های بهداشت عمومی امروزی نسبت می دهند. تحقیقات مصرف زیاد غذاهای شیرین را با چاقی و سایر بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، سرطان و دیابت مرتبط می کند. این بیماری ها با آسیب رساندن به اندام هایی که نقش مهمی ایفا می کنند، مانند کبد و کلیه، توانایی بدن شما برای سم زدایی طبیعی را مختل می کند .به عنوان مثال، مصرف زیاد نوشیدنی های شیرین می تواند باعث کبد چرب شود، وضعیتی که بر عملکرد کبد تأثیر منفی می گذارد.<sup>۱۹</sup>

شما می توانید با مصرف کمتر مواد غذایی شیرین ،سیستم سم زدایی بدن خود را سالم نگه دارید.نداشتن این مواد در آشپزخانه، وسوسه مصرف شان را به کلی از بین می برید !با انتخاب های سالم تری مانند مصرف میوه ها و سبزی های تازه به جای غذاهای حاوی قند و شکر، می توان راهی سالم برای کاهش مصرف این مواد پیدا کرد.<sup>۱۹</sup>

**با قلب سبزی ها ، آستی کنید !** گوجه فرنگی برای رفع مسمومیت های مزمن، بالا بودن اوره و چربی خون، درمان یبوست، دفع رسوب های ادراری و صفراوی مفید شناخته شده است.<sup>۱۸</sup> پوست و دانه های گوجه فرنگی، به هضم غذا کمک می کند و روده ها را پاک می نماید.<sup>۱۸</sup>

**مصرف نمک خود را کاهش دهید .** مصرف بیش از حد نمک می تواند باعث شود بدن شما مایعات اضافی را در خود نگه دارد، به خصوص اگر شرایطی دارید که بر کلیه ها یا کبد شما تأثیر می گذارد، یا اگر آب کافی نمی نوشید این تجمع بیش از حد مایع، می تواند باعث نفخ شود. با افزایش مصرف آب، بدن شما ترشح هورمون ضد ادرار را کاهش می دهد و ادرار را افزایش می دهد و آب و مواد زائد بیشتری را از بین می برد.<sup>۱۹</sup>

**از مصرف آب میوه های بسته بندی شده و غیر طبیعی خودداری کنید.** آب میوه های بسته بندی شده ، ممکن است حاوی مواد نگهدارنده، تقویت کننده طعم، مواد رنگی و شکر فرآوری شده باشند. همه این عناصر می توانند تأثیر منفی بر سلامت کلی شما داشته باشند. در عوض، با آب میوه های تازه و طبیعی، که

سرشار از فیبرهای ضروری است که به هضم غذا کمک می کند، سم زدایی کنید.<sup>۲۰</sup>

**غذاها را با گشنیز، طعم دار کنید.** گشنیز، باعث افزایش دفع برخی سموم مانند فلزات سنگین مانند سرب و مواد شیمیایی از جمله فتالات ها و حشره کش ها می شود.<sup>۱۹</sup>

**سر خواب کلاه نگذارید!** خواب کافی داشته باشید. علاوه بر سم زدایی بدن، سم زدایی ذهن نیز ضروری است. سم زدایی کامل بدن، از اهمیت بالایی برخوردار است. بسیاری از ما اهمیت خواب خوب شبانه را دست کم می گیریم. هنگام خواب، مغز شما تمایل دارد سموم را دفع کند. بنابراین، مطمئن شوید که خواب کافی در شب دارید.<sup>۲۰</sup>

**خوردن غذاهای سرشار از گوگرد مانند تخم مرغ، کلم بروکلی و سیر به تقویت عملکرد گلوکوتایون، یک آنتی اکسیدان اصلی تولید شده توسط بدن شما که به شدت در سم زدایی نقش دارد، کمک می کند** <sup>۱۹</sup> غذاهای سرشار از گوگرد (پیاز، کلم بروکلی و سیر)، دفع فلزات سنگین مانند کادمیوم را از بدن افزایش می دهند.<sup>۱۹</sup>

**چای دارچین یا شنبلیله بنوشید.** روز خود را با یک فنجان چای دارچین یا چای شنبلیله به پایان برسانید. مصرف این نوشیدنی ها در زمان خواب به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کند. همچنین جدای از این، آنها با بهبود هضم به دفع مواد زائد از بدن کمک می کنند.<sup>۲۰</sup>

**رژیم غذایی خود را تمیز کنید.** یک راه عالی دیگر برای از بین بردن سموم از بدن، پاک سازی رژیم غذایی است. موادی مانند کافئین، الکل و نیکوتین را حذف کنید. مصرف قندهای تصفیه شده و چربی های اشباع شده را محدود کنید. این بدان معناست که در طول سم زدایی، باید از بیشتر غذاهای فرآوری شده خودداری کنید. خوردن سالم و تمیز، باعث می شود بدن شما به طور طبیعی سم زدایی کند.<sup>۲۱</sup>

**به استقبال محصولات پاک کننده طبیعی بروید!** روشی که اغلب نادیده گرفته می شود برای سم زدایی بدن، محدود کردن تعداد سمومی است که روزانه با آنها در تماس هستید. در طول این مدت، باید استفاده از محصولات پاک کننده تجاری را محدود کنید. این شامل مواردی مانند پاک کننده های خانگی پر از مواد شیمیایی خشن است. در عوض یک جایگزین طبیعی را انتخاب کنید که از روغن های

میخک، دارچین، لیمو و اکالیپتوس تشکیل شده است. این روغن ها با هم، می توانند به طور طبیعی تقریباً هر سطحی در خانه شما را تمیز کنند.<sup>۲۱</sup> انتخاب محصولات پاک کننده طبیعی مانند سرکه و جوش شیرین به جای پاک کننده های تجاری ، می تواند قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی بالقوه سمی را کاهش دهد.<sup>۱۹</sup>.

## منابع مورد استفاده:

۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

2-The Benefits & Uses of Apple Cider Vinegar, Vanessa Dixon ,, simply natural Nessa, 2018 ,( <https://simplynaturalnessa.com>)

۳-فواید بارزش لبو برای افزایش سلامتی، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۴-بهترین مواد غذایی برای داشتن روده سالم، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

-5-10 Benefits of Carrots, 2022 The Daily Star, (<https://www.thedailystar.net>)

۶-کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهال

7-<https://parsiday.com>

۸-تغذیه مناسب برای سلامتی کلیه ها،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۹-تغذیه مناسب برای سلامت کبد، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۱۰-کبدخود را دوست داشته باشید و طولانی تر زندگی کنید!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۱-زندگی منهای اضطراب،توصیه های تغذیه ای برای کاهش اضطراب، ترجمه و

تدوین وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۱۲-شادابی و نشاط بیشتر، با تغذیه مناسب،اهمیت تغذیه سالم را در افزایش شادابی و

نشاط خود، جدی بگیرید!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۳-پیاز،معجزه گری شگفت انگیز در طبیعت! ترجمه و تدوین وحید عرفانی

(vahiderfani.ir)،

۱۴-روغن زیتون حافظ سلامتی وبهترین روغن گیاهی برای سلامت بدن، ترجمه و

تدوین وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۱۵-اسفناج،یک سبزی همه فن حریف!،ترجمه و تدوین وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۶-کرفس،سلطان سبزی ها،ترجمه و تدوین وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۱۷-گوارش سالم،با تغذیه مناسب،ترجمه و تدوین وحید

عرفانی،(vahiderfani.ir)

۱۸- گوجه فرنگی، قلب سبزی ها، ترجمه و تدوین وحید عرفانی

(vahiderfani.ir).

19-Full Body Detox: 9 Ways to Rejuvenate Your Body,

(<https://www.healthline.com>), Healthline, 2023

20-7 Effective Tips To Naturally Detox Your Body,

2023, NDTV Convergence, (<https://food.ndtv.com>)

21-5 Safe & Effective Ways to Detox Your Body

Naturally, (<https://www.pureluxemedical.com>)

---



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir