

## الفصل الثالث "تنظيف الجسم من الداخل"

- هل جسم الإنسان من الداخل يحتاج للتنظيف؟
- طريقة تنظيف الجسم المختلفة.
- هل هناك أنظمة تصلح لتنظيف الجسم بأكمله مرة واحدة؟
- هل هناك فرق بين أنظمة الغذاء المختلفة؟
- محاذير خاصة بأنظمة التنظيف.
- أين تقع مادة تنظيف الجسم في علم المنعكسات؟

## هل جسم الإنسان من الداخل يحتاج للتنظيف؟

يحتاج جسم الإنسان إلى اهتمام ورعاية وتنظيف من وقت لآخر لكي يتخلص من البكتيريا والطفيليات التي تتراكم على الجلد.

ويحتاج أيضًا إلى التخلص من السموم التي تتراكم بداخله نتيجة سوء التغذية والماء والهواء الملوث، ونتائج الحياة السريعة التي أظهرت لنا بعض العادات الخاطئة في حياتنا اليومية.

مثال: عدم المضغ الجيد للطعام وعدم توازن الأطعمة واستخدام المواد الحافظة كثيرًا.

## ولكن السؤال الأهم:

هل يمكننا تنظيف أجسادنا من الداخل كما هو موجود في الاستحمام من الخارج؟

الإجابة: بالتأكيد يمكن تنظيف أجسادنا من الداخل ومساعدتها لتجدد خلاياها بشكل صحيح.

وكيف يتم تنظيف جسم الإنسان من الداخل لكي يتخلص من السموم المتراكمة فيه؟

ويمكن تنظيف الجسم من الداخل بأشكال وطرق عديدة منها الغذائي ومنها الرياضي ومنها الحراري..... إلخ

وتسمى هذه الأنظمة في عصرنا الحالي بأنظمة تنظيف الجسم من السموم "Detox".



## طرق تنظيف الجسم المختلفة

هناك العديد من الطرق لتنظيف الجسم قد تستغرق يوم أو يومين أو شهر ولكن أطول مدة لتنظيف الجسم أو عضو لا تزيد عن ثلاثة أشهر بأي شكل من الأشكال لأن الجسم في هذه الحالة ما يسمى بالنزيف أي فقدان عناصر حيوية في الجسم وفي هذه الحالة أصبح هذا النظام ضار بالجسم.

## هل هناك أنظمة تصلح لتنظيف الجسم بأكمله مرة واحدة؟

لا يوجد نظام واحد لتنظيف كافة أعضاء الجسم الداخلي بكامله جملة واحدة. يحتاج كل جهاز من أجهزة جسم الإنسان إلى نظام خاص به لتنظيفه بل وكل عضو في كل جهاز يحتاج طريقة ومواعيد خاصة لتنظيفه.

كل عضو من أعضاء الجسم له طريقة في تنظيفه، فمثلاً هناك طرق لتنظيف المعدة مختلفة عن طرق تنظيف الأمعاء وكلا منهم داخل الجهاز الهضمي، ولا يمكن تعميم طريقة محددة لتنظيف الجسم بالكامل.

من الأشياء التي تقوم بعملية تنظيف المريء والبلعوم، ويتم هذا باستخدام الليمون أو المواد الحمضية ولكن كثرتها ستسبب في إصابة المعدة بالالتهابات والتقرحات، لذا كل شيء يجب أن يكون بموعد وبمقدار محدد.

أيضا تنظيف الجهاز التنفسي يعتمد على تنظيف الرئتين من الداخل ويتم هذا بواسطة طرق مخصصة للتنفس وهي تختلف عن تدريبات التنفس الخاصة بتغذية الجسم بالأكسجين الكافي له.

لا يمكن الاستمرار على طريقة تنظيف واحدة فترة طويلة، لأن ذلك سيؤدي إلى إضعاف أجهزة أخرى.

ويحذر من تنظيف نفس الجهاز كثيرا لأنه يتسبب في نوعين من الضرر:

#### ١. ضرر الأعضاء الأخرى:

زيادة تنظيف عضو معين في الجسم من الممكن أن يؤثر سلبيا على أجهزة أخرى :

- مثال توضيحي: شخص يقوم بتنظيف الدم كثيرا، فسيُسبب ذلك في إرهاق الكلى والكبد والعظام.

- أيضا تنظيف الكلى يرهق الكبد والدم.

وكلاهما يُضعف الأملاح في الجسم وبالأخص الكالسيوم.

## ٢. ضرر نفس العضو:

زيادة تنظيف عضو معين في الجسم من الممكن أن يؤثر سلباً على نفس العضو.

مثال توضيحي: إذا كنت تمتلك قطعة قماش وتقوم كل يوم بغسلها حتى إذا كانت

نظيفة، فمع مرور الوقت ستكتشف أن قطعة القماش بدأت تتهالك وهذا ما

يحدث بالضبط في الأجزاء الداخلية للجسم.

مثال ٢: إذا قام شخص بتنظيف المعدة بشكل كبير ومتواصل سيتسبب في التهاب

جدار المعدة وسيصاب الشخص بتقرحات.

وأيضاً يجب مراعاة الفروقات الفردية لكل فرد والتغيرات الفسيولوجية الداخلية له.

وسنعرض في هذه الوريقات الصغيرة التي هي خلاصة علم لا حدود له طرق

التنظيف العامة التي بدورها تنظف الجسم بأقل نسبة خطأ ممكنة، وذلك حتى

لا يتأثر الفرد بشكل سلبي "ولكن يوجد أنظمة كثيرة للتنظيف بعضها يحتاج

متابعة مع أخصائي".



## هل هناك فرق بين أنظمة الغذاء وأنظمة التنظيف؟

نعم هناك الكثير من أنظمة الغذاء المختلفة ويجب التعرف على الفارق بين هذه الأنظمة للتعرف على احتياج كل فرد من هذه الأنظمة وتم تصنيف هذه الأنظمة إلى ثلاثة أقسام هم:

### ١. النظام الغذائي الصحي: الذي يحتوي على عناصر الغذاء بشكل صحيح

والكميات المناسبة والتنظيم بين مواعيد تناول كل عنصر من هذه العناصر. هو النظام الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية باتزان، حتى لا يتسبب في ارتفاع عنصر عن الآخر في الجسم مثل الأشخاص الذين يتناولون فيتامين بعينه لفترة طويلة، سيتسبب ذلك في ارتفاع الفيتامين مع انخفاض باقي العناصر الأخرى. "وهذا النظام من الأنظمة الوقائية".

### ٢. النظام الغذائي للتنظيف: هو الذي يتم استخدامه بطريقة محددة لتنظيف

عضو محدد لا يشترط التكامل والاتزان بين العناصر الغذائية السبعة. أما مفهوم النظام الغذائي التنظيفي: فهو إعادة تنشيط أجهزة الجسم وتخليصها من السموم المتراكمة بها لتعمل بكامل كفاءتها مرة أخرى. "وهذا من أنظمة الإستشفاء".

### ٣. النظام الغذائي الخاص: ومنه نوعان أساسيان:

نظام تحضيرى : مثل الأنظمة الخاصة المستخدمة مع الرياضيين فلكل رياضة تحتاج مواصفات خاصة فى التغذية فمثل لاعب رياضة الجرى مسافات طويلة يحتاج تجهيز جسده بمخازن للعناصر التى يحتاجها على المدى الطويل وهذا يختلف عن التى يحتاجها لاعب جمال الأجسام (أو كمال الأجسام). "وهذه من أنظمة الاستشفاء".

نظام تعويضى "علاجى" : وهو نظام غذائى يساعد فى علاج مشكلة محددة مثل نقص عنصر غذائى محدد أو ضعف محدد فى الجسد "نظام غذائى علاجى".

وللحفاظ على سلامة الجهاز الهضمى بشكل عام لكى لا يحتاج عمليات من التنظيف المتكررة يجب عليك أن تتبع نظام غذائى صحى، وليس نظام غذائى تنظيفى.

أنظمة التنظيف بشكل عام تقوم بتنظيف العضو ولكنها ليست مسئولة عن الحفاظ عليه.

مثال : إذا قمت بغسل الملابس فهذا لتنظيفها وليس الحفاظ عليها لكن فى حالة وضعها فى مكانها السليم وتغطيتها بالشكل المناسب هذا ما يحافظ عليها.



وأما في حالة المرض فنحتاج إلى نظام غذائي علاجي وليس صحي ولا تنظيفي  
فيمكن للتنظيفي إصابة هذا العضو وأيضًا النظام الصحي ليس بالضروري أن  
يعالج المرض بشكل سريع فيمكن حدوث مضاعفات للمرض.

وهذه الوريقات مصممة لتنظيف الجسد وتجديده بشكل سليم وليس للعلاج  
حيث أن العلاج يحتاج إلى برامج خاصة علاجية وليس نظام غذائي صحي كامل  
يمكن للفرد أن يعيش عليه طوال حياته.

\*\*\*

## محاذير خاصة بأنظمة التنظيف

- عند اتباع نظام تنظيف يجب اتباعه بكل خطواته المذكورة ولا يتم إلغاء أي جانب ولا التعديل به.
- الانتهاء تمامًا عن الخلط أو المزج بين أنظمة التنظيف الخاصة بكل جهاز. لذا يجب توخي الحذر عند اتباع نظام تنظيف. فمثلا يجب ألا أقوم بتنظيف الدم والكلى معًا لأن من الوارد أن تتعارض الطريقتين معا فيتم إيذاء أعضاء الجسم.
- مثال ٢: المواد الحمضية إذا زادت في الفم عن حدها ستؤدي إلى الإصابة بتآكل عظام الأسنان.
- عدم الاستمرار لفترة طويلة على نظام التنظيف.
- لا يتم تكرار تنظيف نفس العضو إلا كما هو مذكور في النظام التنظيفي أو خلال ثلاثة أسابيع راحة على الأقل.

أين تقع مادة تنظيف الجسم في علم المنعكسات

