



### كيف تنقى جسمك من السموم والمخلفات ؟

س: ما المقصود بإزالة السمية أو تنظيف الجسم ؟

ج: إن أجسامنا من الداخل بمثابة معمل كيميائى يتخلف عنه مواد ضارة أو سامة ناتجة عن حرق الكربوهيدرات للحصول على الطاقة، ومن طرق الاستفادة بالبروتينات، هذا بالإضافة للمواد الضارة والسمية التي قد تصل لأجسامنا مع بعض الأغذية كالكيماويات الحافظة ومن خلال تناول العقاقير الكيماوية، وأيضاً من خلال الماء والهواء.

ولو بقيت هذه السموم بأجسامنا وتراكت لأصابتنا بأضرار بالغة.

لكن أجسامنا تتصدى لهذه المواد السامة ، ويتولى الكبد أغلب هذه المهمة، حيث يقوم الكبد بمعالجتها بطرق كيميائية ذكية مثل تزويدها بجزيئات أخرى فتتحول من صورة سامة إلى صورة غير سامة وهو ما يسمى بإزالة السمية (Detoxification) .. وأيضاً بمحاولة التخلص منها بطردها خارج الجسم .

ولكن عندما تزيد المواد السامة داخل أجسامنا فإن العبء يكون ثقیلاً جداً على الكبد ولا يستطيع القيام بهذه الوظيفة بكفاءة .. ومن هنا تبدأ الشكوى من أعراض وأمراض كثيرة مختلفة ولذا فإن برامج إزالة السُّمية (Detox Programmes) تهدف إلى تدعيم قدرة الجسم أو الكبد على وجه الخصوص فى إزالة السمية من خلال الحد من تعرض الجسم لهذه المواد الضارة وأيضاً بالعمل على تنشيط قدرة الكبد على القيام بوظيفته . ويجب الأخذ بهذه البرامج بصورة دورية بمعدل مرتين على الأقل خلال العام.. ويفضل أن يكون ذلك مع بداية الربيع وبداية الخريف .

## أعراض حدوث عملية التنظيف الداخلي



س: وما الأعراض المتوقع حدوثها من خلال إجراء عملية التنظيف الداخلي ؟

ج: من خلال اتباع برنامج تنظيف الجسم (Detox) فإن الجسم يلقى أو يطرح للخارج من خلال زيادة العرق وربما زيادة التبرز قدراً كبيراً من السموم. وفي البداية قد تظهر أعراض مزعجة أو تسوء الحالة المرضية الموجودة.. وهذه الأعراض تختلف من حالة لأخرى ولكن من الشائع حدوث أعراض كالصداع، والتعب العام، ووجع المفاصل.. هذا بالإضافة للأعراض الناتجة عن الامتناع عن تناول بعض الأغذية كالسكريات والمنبهات مثل ضعف التركيز والدوخة والرغبة المتكررة لتناول الطعام.. لكن هذه الأعراض لا تستمر عادة أكثر من خمسة أيام، ثم يبدأ حدوث تحسن تدريجي.. بل إنها تعتبر مؤشراً جيداً على حدوث التنظيف الداخلي. وربما لا تظهر أعراض مزعجة على الإطلاق في حالة زيادة الاهتمام بتوفير بعض المغذيات وخاصة مضادات الأكسدة التي تُدعم قدرة الكبد على إزالة السُّمية.

ولأن برنامج تنظيف الجسم يحد من تناول بعض الأطعمة كالكربوهيدرات فإنها ليست مرغوبة لمرضى السكر الذين يتبعون نظاماً غذائياً معيناً إلا إذا تم حساب مقدار الكربوهيدرات المقدمة بعناية.

## المواصفات الأساسية لبرامج تنظيف الجسم



س: وما القواعد الغذائية الأساسية التي تعتمد عليها برامج تنظيف الجسم ؟

ج: هناك برامج عديدة لتنظيف الجسم.. والبرنامج المثالي يعتمد على الشروط التالية:

- التوقف عن تناول الأغذية والمشروبات «المُسَمِّمة» للجسم أو التي تزيد من أعباء الكبد وترهقه .. مثل : الأغذية الجاهزة عمومًا المزودة بكيماويات لأغراض مختلفة.. والسكر الأبيض .. والحلويات عمومًا .. والمياه الغازية.. والمنبهات كالقهوة والشاي .. والكحوليات .. إلخ.
- إعادة ضبط الوسط الحمضي / القلوي للدم (PH) .. وذلك بزيادة تناول الأغذية القلوية كأغلب الخضراوات والفواكه فى مقابل الإقلال إلى أقصى درجة من الأغذية الحيوانية (كاللحوم ومنتجاتها) .. مما يساعد على الانتقال من حالة الحمضية الضارة إلى حالة القلوية الخفيفة .. وهو الوسط الكيميائى المثالى للدم.
- كما تتيح الخطوة السابقة فرصة لتوفير مضادات الأكسدة التي تتوافر بالخضراوات والفواكه والحبوب وخاصة فيتامين (أ) ، وفيتامين (ج)، وفيتامين (هـ) .. والتي تعين الكبد وتنشطه .. بالإضافة لتوفير قدر جيد من الألياف التي تساهم فى طرد الفضلات والسموم..
- زيادة الاهتمام بوجه خاص بالأغذية النباتية الغنية بالجلوكوزينولات (Glucosinolate) مثل فصيلة الخضراوات الصليبية مثل البروكولى، والكرنب، والقرنبيط، واللفت . وكذلك الأغذية النباتية الغنية بالمركبات الكبريتية كالبصل والثوم.
- توفير الأعشاب أو المستحضرات المنشطة لوظائف الكبد لتنشيط وظيفته فى مقاومة السمية مثل عشب الجلوين (Milk Thistle) والذى يستخرج منه عقار السليمارين المنشط للكبد .. وكذلك نبات الخرشوف .. ومستحضر الجلوتاثيون (Glutathione) ..
- تناول قدر وفير من الماء النقى يوميًا لا يقل عن مقدار لتر ونصف.

## برنامج تنظيف الجسم

س: ما الذى يجب أن أتناوله وأن أمتنع عنه من خلال برنامج تنظيف الجسم؟

ج: هذا مثال لأحد البرامج الفعالة الذى يمكن اتباعه لمدة أسبوع واحد : (One Week Detox)

افعل :

- ابدأ البرنامج فى وقت مناسب أو فى الإجازات حتى تتمكن من اتباعه .
  - اشرب مقدار ٢ لتر من الماء النقى (أو المياه المعدنية) على مقدار اليوم وتناول أيضاً ، حسب الرغبة ، مشروبات عشبية مختلفة كالينسون والزنجبيل .
  - اهتم بزيادة معدل النشاط والحركة وليكن ذلك بممارسة رياضة المشى يومياً لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة لتنشيط الدورة الدموية وعمل الأعضاء .
  - تناول حوالى نصف إلى واحد لتر من عصائر الفواكه أو الخضراوات يومياً .. وخاصة فى الصباح على الريق .. وأفضلها عصائر العنب ، والجزر ، والتفاح ، والكتالوب . يعد عصير الكتالوب من أفضل العصائر لأنه غنى بالبيتاكاروتين، وفيتامين (ج) ، كما أن بذوره ، والتي لا ينبغي إهمالها عند إعداد العصير، غنية بالمعادن المضادة للأكسدة كالزنك والسيلينيوم .
  - ويمكنك إضافة أعشاب لتلك العصائر ومن أفضلها قطع صغيرة مخرطة من جذور الزنجبيل .
  - تناول كميات كبيرة يومياً من:
- الفواكه : وأفضل أنواعها لبرنامج تنظيف الجسم الأنواع الغنية بالسوائل مثل : الكتالوب، والعنب الغامق ، والموالح، والبطيخ، والتوت، والفراولة .. ولا يفضل تناول أنواع من الفاكهة فى غير موسمها .

- الخضراوات: وخاصة الخرشوف، والفلفل الرومي، والبنجر،  
والخضراوات الصليبية كالبروكولي، والكرنب.. وكذلك الجزر،  
والسبانخ النيئة، والحبوب النابتة كالفول النابت والقمح النابت  
(جنين القمح). ويفضل اختيار الأنواع العضوية.

● تناول كميات معتدلة من:

- الغلال: كالأرز البني، والذرة، والشعير.

- الأسماك: وخاصة الأنواع الدسمة كالسردين، والماكريل، والتونا.

- الزيوت: وخاصة زيت الزيتون (كبديل للزبدة أو للسمن) وخاصة  
الأنواع المعصورة على البارد (Cold - Pressed).

- البذور والمكسرات: وذلك بمقدار حفنة يد يومياً من الأنواع مثل: بذور  
القرع العسلي، وبذور الكتان، والسمن، واللوز، والبنندق.. إلخ.

لا تفعل:

● تجنب كل منتجات القمح، وكل أنواع اللحوم، والألبان ومنتجاتها، والبيض،  
والمح، والأغذية المملحة، والدهون المهدرجة، والمحليات الصناعية،  
والكيماويات المضافة للأغذية، والأغذية المحمرة، والفواكه المجففة.

● اجعل تناول البطاطس بمقدار ثمرة بمعدل يوم بعد الآخر.. وكذلك الموز.

● في حالة استخدام عقاقير كيماوية وخاصة المسكنة للألم والمضادة  
للالتهاب (العقاقير المستخدمة لآلام المفاصل) يجب ترشيد استخدامها  
أو إيجاد بدائل طبيعية لها متى أمكن ذلك وذلك بواسطة طبيب خبير  
في مجال التغذية.

