

نظام تخليص الجسم من السموم عن طريق الأغذية

س: ما هو نظام «تخليص الجسم من السموم المعروف باسم:

«Detoxification»؟



ج : في البداية السموم تتكون داخل الجسم

من مصادر عديدة ومختلفة ومن بينها:

العادات الغذائية السيئة مثل الإقبال

على الطعام بشراهة أو بدون نظام،

أو تناول الأطعمة التي تحتوي على

دهون مشبعة، هي الدهون الحيوانية

والتي تتجمد في درجة حرارة الغرفة مثل: الزبدة، الأجبان ال صلبة، وزيت الخيل،

زيت جوز الهند، كما تحتوي اللحوم الدسمة على نسبة عالية من الدهون المشبعة.

وأيضاً بسبب المواد الحافظة الموجودة في معظم الأغذية والمشروبات المحفوظة،

وأيضاً بسبب الأدوية المختلفة التي يتم تناولها بمنتهى العشوائية، وكذلك المواد الكيميائية

التي تلوث الطعام الذي نأكله، هذا إلى جانب الدهون الموجودة بداخل الأجسام التي

تعاني من أوزان زائدة فهي في حد ذاتها سموم. ومن وقت إلى آخر يحاول الجسم أن

يبحث عن وسيلة ليخلص نفسه من تلك السموم، وعند حدوث ذلك تنطلق تلك السموم

إلى تيار الدم متسببة في أن يشعر المرء بأن حالته انحدرت إلى الأسفل.

ولذلك فمن الأفضل أن نتخلص من هذه السموم كل شهر بإتباع هذا النظام لفترات معينة – وكل إنسان حسب قدرته ورغبته – وهي إما تكون لمدة ثلاثة أيام أو خمسة أو عشرة أيام.

حيث إن: نظام الثلاثة أيام ينقي الدم ويطهره من السموم.

ونظام الخمسة أيام يقوى جهاز المناعة.

ونظام العشرة أيام يعالج أمراضًا كثيرة منها: أمراض القولون وجدار الأمعاء وأمراضًا أخرى كثيرة.

أما بالنسبة للنظام نفسه فهو كالتالي:

**أولاً: مرحلة التحضير «Pre-detox»:** أي ما قبل بدء النظام نفسه وهي تستغرق يومين وفيها يتم تناول خضراوات نيئة - غير مطهورة - وفاكهة فيما عدا الطماطم والبرتقال.

ثانياً: نظام الـ «Detoxification»: سواء الـ ٣، أو ٥، أو ١٠ أيام:

عبارة عن تناول عصائر فقط، وهي: الجزر، التفاح، العنب، البنجر، الليمون، ومسموح بتناول أي كمية من هذه العصائر يوميا.

وأفضل الطرق لتناول هذه العصائر هي إضافة كوب من الماء على كل ثلاث أكواب من العصير.

فمثلاً: نشرب الليمون على ماء بارد صباحا وفي الليل نشربه على ماء دافئ، فهذا يفيد الجسم جدا.

والأكلات المسموح بها فقط هي: البطيخ؛ لأنه غني بالألياف، والتفاح بقشره؛ لاحتوائه على فيتامينات وألياف ومعادن كثيرة وكلها تساعد على تنقية الجسم من السموم.

وممنوع نهائيا العصائر التي تحتوي على مواد حافظة، وأيضا ممنوع عصيرا البرتقال أو الطماطم لأنهما يتخمرا في المعدة.

ويلاحظ أن:

لا بد من شرب الماء بكثرة لأنه يسهل وينظم من عملية إخراج السموم من الجسم.

- ممنوع تماما شرب المنبهات مثل: الشاي والقهوة وغيرهما.
- مسموح لمن هم فوق سن الـ ٦٠ سنة ويتناولون فيتامينات معينة من اتباع النظام مع تناول فيتاميناتهم فلا يوجد أي ضرر في ذلك.

### س: ماذا يحدث أثناء اتباع نظام تخلص الجسم من السموم؟

**ج :** يجب أن نعلم أن الجسم في العادة يفرز سموماً؛ وهي التي تنتج من بقايا العناصر الغذائية المختلفة، وحين نتبع هذا النظام يصبح الجسم لا يدخله سموم وبالتالي كمية السموم في الجسم تنخفض، وبالإضافة إلى ذلك فإن الطاقة التي كانت تتوجه لهضم هذا الطعام أصبحت تتوجه لجهاز المناعة فتعمل على تقويته، وفضلا عن ذلك فإن المعدة والقولون - وغيرهما من أعضاء الجسم - تُشْفَى من أي التهاب وتُنْفَى من أي سموم موجودة فيها.

وفوق ذلك كله: إن الدم عندما يتخلص من الدهون يصبح وزنه أخف، وتصل له كمية أكسجين أكثر؛ فيصل لجميع أجزاء الجسم بسرعة مما يجعلها تعمل بشكل أفضل كثيرًا.

### س: هل هذا النظام يصلح لجميع الناس خاصة المرضى؟

ج : نعم هذا النظام يصلح لجميع الناس فيما عدا السيدات الحوامل والمرضعات فهو ممنوع عليهم تماما، كذلك ممنوع على مرضى السكر إلا تحت إشراف طبي ويحدث ذلك مع بقية الأمراض الأخرى.

### س: هل يصلح هذا النظام للمرضى اللذين يتناولون أدوية أو الأطفال الصغار؟

ج : في الحقيقة المرضى الذين تناولون أدوية كثيرة هم أول من يجب أن يطبقوا هذا النظام ليتخلصوا من الآثار الجانبية الضارة للأدوية. إلا إذا كانوا يعانون من مرض مزمن لا بد من متابعة الطبيب المعالج.

ومعهم أيضا اللذين يأكلون كثيرًا أو يأكلون بلا نظام، كذلك يصلح هذا النظام للأطفال فوق سن العشرة أعوام وخصوصا الذين يعتمدون على الأكلات السريعة الـ «Takeaway» ويمكن في البداية اتباعه لمدة نصف يوم كما نفعل عند البدء في تعليمهم الصيام وبالتدرج يصبح اتباع هذا النظام عادة صحية سليمة يشبوا عليها. وتكون لمدة ثلاثة أيام فقط كل ستة أشهر.

## س: هل هناك أعراض معينة تظهر عند اتباع نظام الـ «Detox» كظهور حبوب أو بثور على الوجه؟

ج : نعم، ولكن ليس من بينها ظهور حبوب الوجه بل علي العكس فهو يعمل على إزالتها تماما، ولكنها آثار لخروج السموم من الجسم ومنها على سبيل المثال:



- الإحساس بالصداع، أو أن يصير لون البول اغمق قليلا، أو أن تتكون على اللسان طبقة بيضاء، وهذه يمكن إزالتها بالليمون.

ولذلك من الضروري تناول المياه بكثرة لأنها تمنع الشعور بالصداع خاصة أثناء إتباع نظام الديتوكس.

## س: ما هو نظام «الميكروبايوتيك» وكيفيه عمله؟ وهل يفيد في تقوية جهاز المناعة؟

ج : نظام الميكروبايوتيك هو عبارة عن: نوع من أنواع الأنظمة الغذائية يعتمد على تناول الأنواع المتنوعة من الحبوب الكاملة غير المنزوعة القشرة مثل: الذرة، والأرز الكامل، والخضر، والبقول، وخضر البحر.

ولذلك فهو يفيد ويقوي جهاز المناعة بالفعل، كما وأنه يقضي على أمراض كثيرة مثل: الجهاز التنفسي والسرطان والأمراض الجلدية.

ولكن إتباع هذا النظام يلاقي صعوبة كبيرة لأنه يعتمد على أنواع معينة من الطعام قد لا نجدها بسهولة، وكما أنه ينقصه بعض العناصر الغذائية الضرورية للإنسان، لذلك يجب أن يتم تناول الطعام الميكروبايوتيك عن طريق استشاري.

ويلزمه تعود من الصغر؛ ولذا سبق ونبهنا إلى أنه يجب أن نعود أطفالنا منذ الصغر على اتباع نظام غذائي صحي وهو الأمر الذي يجعل اتباعهم لنظام غذائي في الكبر سهلاً وميسوراً.

### س: ما هو فطر «الكانديدا»؟ وهل يتسبب في حدوث صداع أو انتفاخ؟

ج : فطر «الكانديدا» هو: نوع من الفطريات الطفيلية الشبيهة بالخميرة التي تسكن الأمعاء والقناة التناسلية، والكانديدا قد تصيب أجزاء من الجسد مثل الفم والأذن والمهبل، وهو نادراً ما يسبب حدوث صداع أو انتفاخ ولكنه يضعف الجهاز المناعي، ويجب على من يعانون منه اتباع عدة نصائح منها:

- عدم تناول الخميرة أو أي معجنات بصفة عامة كذلك السكريات.
- عدم تناول المضادات الحيوية بعشوائية أو السلفا.
- عدم استخدام أدوية منع الحمل إلا الأنواع التي يحددها الطبيب

ونظام الـ «Detox» يصلح تماماً لفطر «الكانديدا»، وكذلك تناول الماء بكثرة، ويمكن وضع «ماء ورد، أو زهر، أو ليمون» فوقها لنستطيع تناولها بكثرة، أو شرب الأعشاب كبديل للماء لمن لا يستطيعون شرب المياه بكثرة.