

www.ibtesamh.com/vb

بنيلوبي ساك



** معرفتي **

www.ibtesamh.com/vb

منتديات مجلة الابتسامه

التخلص من السموم

استعادة صحتك وحيويتك

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore

www.ibtesamh.com/vb

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر سبتمبر 2015 **
WWW.IBTESAMH.COM/VB

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

التخلص من السموم

بنيلوبي ساك ممارسة للمعالجة الطبيعية والمعالجة المثلية والطب العشبي. درست في الصين وفرنسا، وهي الآن تدير عيادة ناجحة جداً في سيدني (أستراليا). حيث تتخصص في علاج المهنيين والرياضيين ومديرات المنازل المشغولات الذين تفضي بهم أساليب حياتهم إلى التوتر والإرهاق.

ولقد استحدثت بنيلوبي مجموعة من أنواع شاي الأعشاب التي تم إنباتها أصلاً بطرق عضوية وتباع على نطاق واسع في أرجاء أستراليا وآسيا، وكان أحدث كتبها بعنوان *The Healing Effects of Herbal Tea*.

للمزيد من المعلومات عن بنيلوبي ساك قم بزيارة موقعها على الإنترنت:

www.penelopesach.com.au

أهدي هذا الكتاب إلى والدي الحبيين، "بولا بوبي كاثرين ساك" و"ألان إيفنز ساك"، اللذين رحلا عن عالمنا في سلام في يومي ١٦ يوليو ٢٠٠١ و ٢١ سبتمبر ٢٠٠١، على الترتيب، حين كنت أقوم بعمل اللمسات الأخيرة في هذا الكتاب. ولقد علماني الكثير من المبادئ الجميلة، ولكن أهم شيء أنهما علماني أن أتبع أحلامي وأبذل قصارى جهدي في حياتي. وانني أشكرهما لهذا.

وأدعو الله أن يرقدا في سلام وسعادة وحب.





التخلص من
السموم



التخلص من السموم

استعادة صحتك وحيويتك

بني لوبي ساك

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة

		المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	ص. ب ٣١٩٦
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	الرياض ١١٤٧١
		المعارض الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢	تليفون	شارع الامير عبدالله
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	شارع عقبة بن نافع
		القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	شارع عثمان بن عفان
		الخبر (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	مجمع الراشد
		الدمام (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الشارع الأول
		الأحساء (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	المبرز طريق الظهران
		جدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	شارع صاري
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	شارع فلسطين
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	شارع التحلية
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تليفون	شارع الأمير سلطان
		مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	أسواق الحجاز
		الدوحة (دولة قطر)
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢	تليفون	طريق سلوى - تقاطع رمادا
		أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	مركز الميناء
		الكويت (دولة الكويت)
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	الحوالي - شارع تونس
		موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
		للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :
		jbpublishions@jarirbookstore.com

إعادة طبع
 الطبعة الأولى ٢٠٠٥
 حقوق الترجمة العربية
 والنشر والتوزيع محفوظة
 لمكتبة جرير

Copyright © Penelope Sach 2002. All rights reserved

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2004.
 All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any
 form or by any means, electronical or mechanical, including photocopying,
 recording or by any information storage retrieval system without permission.

detox

PENELOPE SACH



**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

لم يقصد بهذا الكتاب أن يحل محل النصيحة الطبية المهنية ولا أن يتجاوزها.
ولا تعد المؤلفة ولا الناشر مسئولين عن أية دعاوى ناجمة عن التعرف الخطأ على أي
من الأعشاب، أو الاستخدام الخطأ لأي من العلاجات أو الأساليب العلاجية
المذكورة في هذا الكتاب.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات



١	مقدمة.....	١
٥	خرافات متعلقة بالتخلص من السموم.....	١
١٥	تعريف السموم.....	٢
٢١	هل تعاني من التسمم؟.....	٣
٣٧	الأنظمة الطبيعية للتخلص من السموم.....	٤
٥٣	التخلص من السموم: كيف يحدث؟.....	٥
٦٣	النظام الغذائي بعد التخلص من السموم.....	٦
٧٥	التخلص من سموم المواد التي تضاف إلى الأطعمة.....	٧
٩٣	التخلص من سموم الملوثات البيئية.....	٨
١٠١	التخلص من سموم السجائر.....	٩
١٠٧	التخلص من سموم الكحول.....	١٠
١١٧	التخلص من السموم في المفاصل والعضلات.....	١١
١٢٥	التخلص من سموم الجلد.....	١٢

١٣٣	١٣	التخلص من السموم قبل الجراحات الكبرى
١٣٧	١٤	التخلص من سموم المخ
١٤٣	١٥	التخلص من السموم عند الاضطرابات العصبية
١٤٧	١٦	التخلص من سموم الرنتين والمسالك التنفسية
١٥١	١٧	الرياضة والتخلص من السموم
١٥٥	١٨	تقليل السموم في بيئتك
١٦٤		الحياة بعد التخلص من السموم
١٦٥		وصفات غذائية مزيّلة للسموم
١٧٣		أنواع الشاي العشبي
١٧٧		شكر واجب

مقدمة



إن برنامج التخلص من السموم Detox Program يمكن بمعنى الكلمة أن يكون البداية لحياة جديدة. والتخلص من السموم هو الخطوة الأولى الضرورية في اكتساب نمط للصحة والحيوية، وهو نمط يجب أن يصبح وسيلة للحياة.

إن أكثر الشكاوى التي يعرضها عليّ عملائي شيوعاً هي التعب الشديد، أو الإرهاق المزمن، أو الشعور بالانحطاط الجسدي العام. وإنني أسمع هذه الشكاوى من تشكيلة عريضة من مرضاي، صغاراً وكباراً، ذكوراً وإناثاً. وفي جميع الحالات، بعد أن أحصل على تاريخ شامل للحالة المرضية وأفحص كل مجموعة خاصة من الأعراض، أتقدم بصورة ما من برنامج بسيط للتخلص من السموم، وهذا البرنامج قد يكون ليوم أو يومين فقط، أو قد يستمر لثلاثة أو حتى ستة أسابيع.

وبعد هذه العملية التطهيرية، يعرب جميع هؤلاء المرضى عن حدوث انبعاث جديد للطاقة. وبمثل هذه الاستجابة الإيجابية للبرنامج الأولي للتخلص من السموم،

يكون أغلبهم مستعداً جسمانياً وذهنياً لاتباع برنامج استمراري للمحافظة على هذه الحيوية.

والتخلص من السموم يعني أشياء مختلفة لأناس مختلفين. وبصفة عامة، فإننا نفهم أن هذه الكلمة تشير إلى أن هناك سموماً أو مواد سامة في أجسامنا نحتاج إلى التخلص منها، ودوري هنا هو أن أشرح طبيعة هذه السموم التي تسبب أضراراً جسدية، ونفسية أيضاً في أغلب الأحوال؛ كما أشرح كيف نشأت هذه السموم في كل مريض، وكيف يمكن التخلص منها. وبعد ذلك، فإننا نحتاج لأن نتطلع إلى إجراء تعديل في النظام الغذائي وأسلوب الحياة للحد من هذه المواد المؤذية.

وعملياً التخلص من السموم غالباً ما توصف بأنها عملية تطهير وتنظيف للجسم، أو تنقية لمجرى الدم. وغالباً ما يكون مرضاي مدركين لوجود السموم، فيقول الواحد منهم لي: "إنني أريد فقط أن أطهر جسدي، حتى أحس بطاقتي القديمة تعود إليّ وأستعيد الحيوية التي كنت أشعر بها حينما كنت أصغر سناً". وثمة إدراك واسع النطاق لحقيقة أن الجسم يعمل على تراكم السموم ببساطة بفعل خشونة الحياة اليومية وقسوتها وأننا في حاجة إلى غسل هذه السموم من الجسم بانتظام للمحافظة على الصحة المثلى.

وعلى مدى قرون مضت كانت إزالة السموم تمارس بصورة متفاوتة. فمثلاً، اعتادت الملكة المصرية كليوباترا أن تستحم بلبن الماعز لتحافظ على ليونة جلودها. إذ إن النساء في ذلك العصر الغابر أدركن أن اللبن يحفز على التخلص من الخلايا الجلدية القديمة أو المستهلكة حتى يحصلن على بشرة أكثر نضارة. وقد أكل الإغريق

والرومان كميات وفيرة من الثوم، معتقدين أنه يقضي على كل المواد السامة في الدم. ولازال ممارسو المعالجة الطبيعية حتى اليوم يستخدمون الثوم لخصائصه المطهرة القوية.

وبدأً من العصور الوسطى كان الناس يعتقدون أن فصد الدم ينقي الجسم عن طريق إطلاق السموم والتخلص منها. وفي أثناء حروب القرن الثامن عشر في إنجلترا كانت نباتات القراص التي تنمو في أنحاء إنجلترا تستخدم في صورة شاي عشبي تدلك به المفاصل من الخارج لتنقية السموم وإطلاق وتحسين القدرة الحركية للمفاصل إذا احتدم القتال.

واليوم، ونحن في القرن الحادي والعشرين، لازلنا نبحث عن طرق جديدة لتنقية أجسامنا. ولازلنا منجذبين لفكرة تنظيف أجهزتنا الجسدية. وتنشأ طرق عصرية مختلفة لتعلاً ما لا حصر له من الكتب والمقالات. ولكن من مشكلات هذه الرحلة من التاريخ أن أنماط معيشتنا شديدة القلق والتقلب. ولا يكاد يوجد وقت كافٍ للتفكير في التخلص من السموم، ناهيك عن الوقت اللازم لوضع برنامج التخلص من السموم موضع التنفيذ. وكثير منا يتخيلون في تحسر أن بقدرتنا القيام بصورة ما من التنقية في فترة الإجازة، ولكن هذا أيضاً يعد وقتاً نحتاج فيه إلى الراحة كما أننا نشبع رغباتنا قليلاً في الأطعمة التي نستمتع بها.

وبعد أن استمعت إلى مجموعة من المشكلات الصحية من عملائي، صرت قادرة على استحداث طرق للتخلص من السموم يمكن أن تندمج بسهولة نسبية ضمن أحد أنماط الحياة المليئة بالانشغال.

ومن المهم أن نتذكر أن كل شخص له مجال اهتمامه الخاص. ولقد تعاملت، في هذا الكتاب، مع المشكلات الرئيسية كما رأيتها في عملي الإكلينيكي. ويمكنك الرجوع إلى مجال واحد أو مجالات عدة ترتبط بك وتلائمك واتباع التوصيات المناسبة للتخلص من السموم.

وإذا كنت تستخدم وصفات طبية، فيرجى ألا تتبع أي برنامج للتخلص من السموم دون أن تقوم أولاً باستشارة الطبيب أو الأخصائي العلاجي.

**** معرفتي ****

www.ibtesamh.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامة

خرافات متعلقة بالتخلص من السموم



لقد تمخضت عن التخلص من السموم صناعة كبرى. فمنذ الخمسينيات من القرن العشرين ظهرت كتب تم تأليفها عن أفضل وسائل التخلص من السموم، التي تتراوح من طرق الصوم مع شرب الماء إلى الصوم مع شرب العصائر، والنظم الغذائية المطهرة للكبد وغسل القولون. وقد ظهرت دعوات لاتباع صور من الصيام الروحي أو الامتناع عن أطعمة معينة لتنشيط الجسم والعقل والنفس، وهذا أمر طيب.

إلا أنني أعتقد أنه إذا وصلت الضغوط التي تفرض على الجسم إلى درجة القسوة والمغالاة، فإنها تكون خطرة على الصحة. وإذا لم تكن الصور المتطرفة للتخلص من السموم تخضع لرعاية صحية دقيقة، فإنها تعتبر غير مبررة ولا ينصح بها. وفي

الواقع، فإن تجربتي مع التخلص من السموم قد أظهرت لي أن الأسلوب اللطيف والمتين في الوقت نفسه سوف يفضي إلى النتائج المرجوة.

ودعنا ننظر إلى مثال الغسل القولوني، وهو طريقة مزيّلة للسمية تتصف بالشدة وقد حظيت باهتمام جنوني في السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين.

ويمكن، تحت الظروف السليمة والسيطرة المحكمة، أن تكون طريقة الغسل القولوني مفيدة. ولكنني أعرف حالات كثيرة أسرفت في تطبيق هذه الطريقة، مما أدى إلى أن فقدت جدر الأمعاء ما بداخلها من كائنات دقيقة طبيعية واقية. وفي هذا السيناريو، نجد أن الغسل القولوني يسبب تقلصات معوية مؤلمة، ويعمل ضد الجسم في تجديده لآلياته الدفاعية القوية المضادة للتوكسينات.

وبالمثل، فإن الصيام بالعصائر يمكن أن يولد كميات كبيرة من السكر في الجسم، مما يمكن أن يسبب مشكلات تسممية أخرى.

وأما نظام الحمية الشهير المسمى "حمية بريتيكين" والذي ظهر في الثمانينيات، فكان يتضمن التخلص من جميع الدهون في الغذاء لتجنب أمراض القلب والأوعية الدموية. وقد أظهر لنا التاريخ أن الذين اتبعوا هذه الحمية شعروا بالصحة في بادئ الأمر ولكنهم وجدوا أن جلودهم وشعورهم قد صارت جافة وخالية من الحيوية حينما استمر اتباعهم للحمية لفترة طويلة من الزمن. وقد أدرك دكتور بريتيكين فيما بعد أن الدهون الطبيعية في أطعمة معينة تكون مهمة بصفة أساسية لصحتنا وعافيتنا. فلما أزيلت من الأغذية بالكامل ولفترة طويلة تصاعدت مشكلات الجلد وزادت عوامل

أمراض القلب بالفعل، لأن هذه الأحماض الدهنية الأساسية تنظم التوازن بين الكوليسترول "الجيد" والكوليسترول "الردي".

الكوليسترول

يصنع الكوليسترول أساساً في الكبد لحمل الدهون إلى أنحاء الجسم. ويعتبر البروتين الدهني مرتفع الكثافة HDL هو الكوليسترول "الجيد"، وإننا نحتاج لتناول كميات أكبر من هذا النوع أكثر مما نحتاج من البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL، الذي هو الكوليسترول "الردي" حتى نحصل على نتائج طبية جيدة. وإن تناول زيت السمك والزيوت النباتية وممارسة الرياضة عوامل تجعل الـ HDL مرتفعاً. بينما يزيد الـ LDL بتناول الأطعمة المقلية والمأكولات المليئة بالدهون المشبعة، كما يزيد في مرض السكر، ويمكن أن يتأثر مستواه بالعوامل الوراثية. وحينما يتأكسد الـ LDL في الجسم فإنه يصير ساماً، وأكثر من هذا، فإننا إذا لم نتناول ما يكفي من مضادات الأكسدة لنفيد بها أجسامنا، فإن الـ LDL يصبح أكثر خطورة إذ يسبب تراكم الكوليسترول وزيادة قابلية حدوث أمراض القلب.

وكذلك فإن الجلسريدات الثلاثية هي أيضاً تحمل الدهون في أنحاء الجسم، ولكنها لا تكون سامة إلا بجرعات عالية. ومن المعروف أن الأغذية والمشروبات التي تزيد بها الكربوهيدرات المكررة مثل السكر المكرر والبونبون والمشروبات الغازية والخبز الأبيض والمكرونه والكحول كلها تزيد الجلسريدات الثلاثية بصورة ضارة. ويفضل لك أن تتناول مكملات زيت السمك، وتتبع نظاماً غذائياً قليل الدهون،

وتمارس الرياضة بانتظام مع الامتناع التام عن الكحوليات، لكي تجعل الجلوسيات الثلاثية في مستوى مقبول.

تاريخ حالة

جاء إليّ مريض في الأربعينات من عمره، وهو يعاني ارتفاعاً في الكوليسترول وهي حالة مرضية وراثية في عائلته. وقد طلب مني هذا المريض واسمه 'مايكل' (وقد غيرت اسمه مراعاة لخصوصيته) أن أصف له نظاماً غذائياً علاجياً، إذ إنه قرر أن يخفض الكوليسترول لديه بوسائل طبيعية وبممارسة الرياضة.

وبعد ثلاثة أشهر عاد إليّ. وكان سعيداً جداً لأن مستويات الكوليسترول لديه انخفضت وأراد أن أصف له في هذه المرة نظاماً غذائياً وقائياً للمحافظة على هذا التحسن. وبعد ذلك لم أراه لفترة قاربت اثني عشر شهراً.

وبعد تلك الفترة عاد إليّ للمرة الثانية ومعه أطفاله الثلاثة لأنظر في حالاتهم. وقد شرح لي أنهم عانوا جميعاً حالات كثيرة من الأنفلونزا ونزلات البرد في الشتاء الماضي. كما قال إن ابنته الوسطى وعمرها عشر سنوات كانت تجد صعوبات في التعلم بالمدرسة كما عانت حالة من التهاب الجلدي لا يعرف لها سبب.

وبعد أن حاورته، اكتشفت أن العائلة بأكملها كانت ملتزمة بنظام غذائي صارم خالٍ من الدهون. إذ كانوا يتبعون نظام الحمية المنخفض للكوليسترول الذي يخصص والدهم. وبالتالي فقد توقفوا عن أكل البيض والأفوكادو وزيت الزيتون ومنتجات الألبان. وكان سبب هذا أن زوجة مايكل عن جهل منها وعدم تبصر بالعواقب، وجدت من الأسهل عليها أن تطهو وجبة موحدة للأسرة بأكملها، بدلاً من أن تخصص وجبة لزوجها، ووجبة أخرى لباقي أفراد الأسرة! ولم تدرك هي ولا زوجها أن غذاء الأطفال يجب أن يكون مختلفاً.

وشرحت لـ "مايكل" دور الأحماض الدهنية في الغذاء، وكم هي مهمة وضرورية للأطفال في طور النمو. ورغم أن مايكل كان يستهلك أربع إلى ست كبسولات من زيت السمك في اليوم، فقد حذرته من مغبة التطرف في نظامه الغذائي هو أيضاً.

وبعد ذلك بستة أشهر كان النظام الغذائي للعائلة أكثر توازناً بكثير. وقد توقفت حالات الأنفلونزا ونزلات البرد التي كانت تهاجم الأطفال بلا هوادة، كما تحسنت حالة جلد طفله، ذات السنوات العشر، بشكل واضح وسريع. كما أكد مدرسوها أن قدراتها الذهنية في القراءة والتركيز قد تحسنت بدرجة ملحوظة.

عائلات باكملها تخفض الدهون!

من المهم ألا نجبر الأطفال على اتباع نظم غذائية منخفضة الدهون (إلا إذا كانوا يعانون السمنة وتحت ملاحظة طبية)؛ إذ إنهم يحتاجون إلى غذاء متفاوت من الدهون، والكربوهيدرات، والبروتينات. فكثيراً ما أرى أطفالاً يعانون حالات من جفاف الجلد وتقصف الشعر وضعفه وهشاشة الأظافر لأنهم أُجبروا على اتباع نفس الأنظمة الغذائية المنخفضة للكوليسترول الخاصة بالبالغين. فلا شك أن الدهون غير المشبعة (التي توجد في الأفوكادو، وزيت الزيتون، وبذر الكتان، والكانولا) مع بعض الزبد واللبن والجبن، كلها ضرورية للأطفال الذين تنمو أجسامهم.

هذا وقد كان النظام الغذائي المضاد لفطر الكانديدا الخميري (وهي الأغذية الخالية من الخميرة) الذي ساد في أواخر الثمانينيات يبدو مناسباً لبعض الناس. ومع ذلك فهذا النظام الغذائي "الذي يعتبر تطهيرياً في المقام الأول" كان مشدداً وضاعطاً لدرجة أن كثيراً من الناس لم يأكلوا جيداً، أو بطريقة غذائية صحية، خوفاً من أن يأكلوا طعاماً مخالفاً قد يضر بهم! ولازلت أذكر إحدى عميلاتي، التي كانت تلتزم بهذا النظام الغذائي، إذ جاءت إليّ لتخبرني بأنها كانت تعيش على البطاطس، بسبب خشيتها من أن تأكل شيئاً آخر!

ثم ظهر بعد ذلك نظام غذائي من الأطعمة النيئة ونظام الحمية التطهيري الذي شاع بين من أرادوا إنقاص أوزانهم. والمشكلة هنا أن كثيراً من الذين ألزموا أنفسهم

بهذا النظام الغذائي كانوا زائدي الوزن أو بدناء، وكان من الصعب على أجهزتهم الهضمية أن تحلل الأطعمة النيئة وتهضمها. وفي واقع الأمر إن كلاً من الأطفال الصغار والمسنين يحتاجون إلى أطعمة رقيقة مطهورة، لأن أجهزتهم الهضمية لم تنضج بعد في الحالة الأولى أو صارت مستهلكة وضعيفة في الحالة الثانية.

وفي الوقت الحاضر، يركز الريجيم التطهيري المبتدع الجديد على أغذية غنية بالبروتين وفقيرة في الكربوهيدرات. وكثير من الناس (لاسيما بعض نجوم السينما في الولايات المتحدة) يدعونه "الريجيم الأعجوبة" لإنقاص الوزن وتنظيف الجسم من السكريات غير المطلوبة الناتجة عن تناول الكثير من الكربوهيدرات المكررة. ومرة أخرى، نجد أن من يتبع هذا الريجيم يجد تحسناً في بادئ الأمر ويمكن أن يحقق نتائج مبهرة في إنقاص الوزن، ولكن المداومة على اتباع هذا الريجيم، كبرنامج استمراري، يمكن أن يسبب ويديم حدوث اختلال عميق الأثر في الجسم.

كبار السن

إنني لا أنصح كبار السن ولا الذين يعانون أمراضاً معينة أن يتبعوا برنامجاً للتخلص من السموم. فهو شديد جداً على الذين تجاوزوا سن السبعين أو المرضى الراقدين في المستشفيات. أما البرنامج الاستمراري فيمكن أن يتبعه مثل أولئك الناس وحبذا لو تناولوا معه مكملاً مضاداً للأكسدة. فإذا أردت أن تعدل نظامك الغذائي وتجعله صحياً أكثر ومضاداً لتأثيرات الشيخوخة، فأنصحك أن تستشير المعالج الطبيعي ليرشدك ويساعدك فيما يتعلق بأي من أدويتك التي يجب عليك تناولها.

ولقد أخبرنا الأطباء دائماً أن الغذاء الجيد المتوازن هو ما يجب أن نصبو إليه، ولكن لسوء الحظ، أنني وجدت من خلال خبراتي الاستشارية أن كثيراً من الناس لا يعرفون حقاً ما هو الغذاء الجيد المتوازن! وفي نفس الوقت، فإن لديهم في أذهانهم كل أنواع الأفكار المتعلقة بما قد يحتاجونه للحصول على مستويات مثلى من الطاقة.

ولحسن الحظ، فإن لدينا الآن كما عظيماً من المعلومات عن الطعام. وإننا نعرف الكثير عن المواد الغذائية، أو المغذيات في الأطعمة؛ والعناصر النشطة مثل مضادات الأكسدة؛ والأطعمة الغنية بالإنزيمات؛ والفيتامينات والمعادن الأساسية الضرورية للأداء الوظيفي الأمثل للجسم مثل فيتامينات (أ)، و (ج)، و (هـ) ومعادن الزنك والبوتاسيوم والمغنسيوم؛ ومواد لها أسماء معقدة لدرجة أن كثيراً من العلماء يجدون صعوبة في تذكرها، ناهيك عن تذكر تركيبها الكيميائي!

ما البروتين؟

البروتينات عناصر غذائية أساسية للأداء الوظيفي لجميع أعضاء الجسم. وهي تحتوي على أحماض أمينية أساسية (أو ضرورية) لبناء الخلايا وتعويضها.

ومن الضروري أن يحتوي غذاؤنا على خليط من البروتينات، وفي الماضي كان البروتين الحيواني (من اللحوم) هو المفضل. أما الآن فبإمكاننا الاختيار ما بين البروتين الحيواني أو البروتين النباتي. وتظهر أبحاث حديثة أن البروتين النباتي يحتوي على الأيسوفلافونات التي تساعد في منع

١٣ خرافات متعلقة بالتخلص من السموم

الإصابة بصور معينة من السرطان وربما صور أخرى من الأمراض المزمنة.

البروتينات الحيوانية: اللحوم الحمراء، والدجاج، ولحم العجول، والبيض.

بروتينات الألبان: اللبن، والجبن، واللبن الزبادي.

البروتينات النباتية: الحبوب والبقول الجافة مثل فول الصويا، والحمص، والعدس، والفول، والفاصوليا، واللوبيا، وفول ليماء، والبسلة.

وإنني أعتقد أننا في خطر من جراء كثرة ما نحمله من معلومات تقنية، لاسيما من خلال وسائل الإعلام والإنترنت. والصعوبة التي وراء ذلك هي أنه يتعين علينا أن نفهم، ونهضم، ونطبق هذا الموج المتلاطم من البيانات، والأبحاث، والإحصاءات التي سرعان ما تتغير وتتبدل.

إن علينا أن نفعل كل هذا لكي نكون قادرين على ممارسة مبادئ الحياة الصحية في كل يوم. وحتى أنا، كممارسة للمعالجة الطبيعية وكخبيرة في الأعشاب الطبية، أجد أن كمية المادة التخصصية التي تظهر تباعاً عن الأطعمة والأعشاب هائلة بدرجة تكاد تصيبني بالعجز، ولكن مسؤوليتي تحتم علي أن أترجم هذه المادة التخصصية إلى معلومات عملية ومؤثرة لعملائي!

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

تعريف السموم



التوكسين Toxin هو مادة تعتبر سامة للجسم. والتوكسينات (السموم) يمكن أن تسبب مشكلات صغيرة مثل طفح جلدي بسيط، أو مشكلات كبيرة مثل السرطان. وفي كل الأحوال، التوكسينات ضارة.

وتوجد التوكسينات في كل مكان في حياتنا اليومية، بدءاً من التلوث الموجود في الهواء الذي نتنفسه إلى الكيماويات التي تتكون في أجسادنا نتيجة لتحلل الأطعمة.

وكذلك توجد توكسينات من المواد التي نعلم إلى إدخالها في أجسادنا مثل دخان السجائر، والعقاقير المخدرة أو المكيفة (مثل الكوكايين والهيروين)، والكحول، والسكر، والدهون الحيوانية، والأطعمة المعالجة صناعياً بدرجة عالية. وتنتج المستعمرات البكتيرية التي تحتويها فضلات الأمعاء الغليظة آلافاً من التوكسينات، إذ تتكاثر هذه البكتيريا بمعدلات عالية إذا تناولت أغذية غير صحية.

بل إن التوكسينات يمكن أن تتكون في طعامنا حتى من قبل أن نأكله، فالبكتريا تتكاثر في الطعام الذي ترك في الثلاجة لفترات طويلة جداً، والأسوأ من هذا أن يترك خارج الثلاجة، لاسيما وأن الطعام يمكن أن يتخمر في الجو الحار وفي داخل العبوات المغلقة غير المعرضة للتهوية. ومن ناحية أخرى، فإن المواد الحافظة التي تستخدم في منع فساد الأطعمة يمكن أن تكون ضارة بنا أيضاً إذا وجدت بجرعات عالية.

ويتم كذلك رش التوكسينات (أو السموم) على المزروعات في الحقول (التي تمثل طعامنا الذي نتغذى عليه) في صورة مبيدات لقتل الآفات الضارة. وهذه السموم تمتصها الخضراوات والفاكهة بدرجات متفاوتة قد تزيد أو تقل، مما يعرض صحتنا للخطر. وتتكون التوكسينات أيضاً في أوقات التوتر (العاطفي والجسدي على السواء). كما تتكون التوكسينات داخل أجسامنا ببساطة من خلال كوننا بشراً وأن لنا أجساماً تتقدم في السن منذ الميلاد وحتى المات. وفي واقع الأمر، إن التوكسينات تعد جزءاً من حياتنا. ويمكننا أن نتجنبها، أو نزيلها، أو نقلل منها، أو نعادلها؛ ولكن يجب أن نكون منتبهين لوجودها في كل الأوقات. وهذا الكتاب يتعلق بكيفية تأقلمنا مع التوكسينات وتحملنا لآثارها السيئة في القرن الحادي والعشرين.

ويعتقد بعض الناس أن بإمكانهم أن يأكلوا ما يشاءون من أطعمة، بما في ذلك الأطعمة التافهة بكميات كبيرة، وأن يتفادوا الدمار المتوقع نتيجة لهذا السلوك السيئ بتناول كميات كبيرة من الفيتامينات. ويؤسفني أن أقول إن هذا النوع من التفكير خطأ فادح، إذ إن الجهاز الهضمي يفضل دائماً التغذية الجيدة. ولا يريد منك هذا الجهاز أن تثقل كاهل الكبد بالدهون والسكريات، ثم يضطر بعد هذا أن

يعمل جاهداً لتحليل الفيتامينات المركبة. إن سر الصحة هو الغذاء، وليس الحبوب الدوائية.

ويعتقد أناس آخرون أن الصحة المثلى تأتي من أكل أي شيء يحبونه، ثم يواجهون السموم التي تتكون في أجسامهم بعد ذلك بممارسة التأمل لساعات طوال، ولكن يجب أن نعلم أن حتى رهبان التبت الذين يمارسون التأمل كثيراً قد يعانون أيضاً ارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول، والاضطرابات الهضمية الرئيسية.

ثم هناك أيضاً المنشغلون بالرياضة، الذين يلتهمون في سعادة كميات هائلة من الأطعمة التافهة وتحرقها أجسامهم بسرعة؛ ولكنهم حينما يغيرون نظامهم الغذائي ويتخلصون من تلك الأطعمة الضارة التي كانت تثقل كاهل الكبد والبنكرياس فإنهم يكتسبون صحة مثالية متقدمة. ومما يثير الاهتمام أن تلاحظ أن الرياضيين المشاركين في الألعاب الأولمبية يأخذون قضية النظام الغذائي مأخذ الجد والاهتمام البالغين حتى يضيفوا نقطة زائدة أو سنتيمتراً إضافياً إلى نتائجهم. وانظر إلى خيول السباق، كيف يطعمها مدربوها؟ إنهم يطعمونها بأفضل الأطعمة ويعطونها أجود المكملات الغذائية.

توصف "متلازمات التسمم" غالباً باعتبارها رد فعل تجاه عبء زائد من التفاعلات السامة لمواد يمكن أن تنتج داخلياً أو تدخل الجسم من البيئة الخارجية. ومن التوكسينات الخارجية المألوفة التي نتعرض لها بصفة يومية: الرصاص من عادم السيارات، والزئبق من حشو الأسنان، والسموم من العقاقير الدوائية، والمبيدات

الحشرية من أطعمتنا، والمواد الحافظة والمضافات للأطعمة، والمنظفات الصناعية، والبخاخات المنزلية، والمواد الطاردة للحشرات، ومزيلات طلاء الأظافر، والمواد المذيبة للطلاءات والدهانات، والأدخنة والأبخرة المنطلقة من المصانع، والإشعاعات المنبعثة من أجهزة التليفزيون والهواتف المحمولة.

أما التوكسينات الداخلية فتتكون داخل الجسم حينما لا يتمكن من التعامل مع العبء الزائد الملقى على عاتقه. وهذه المواد غالباً ما تسمى الشوارد الحرة Free radicals. وتتكون الشوارد الحرة بصفة طبيعية كجزء من عملية استخدام الخلايا للأكسجين والعناصر الغذائية. وفي الشخص السليم يتم التخلص منها بسهولة بصفة يومية. ولكن حينما يثقل الجسم بعبء زائد من التوكسينات المتعددة والمتنوعة، فإن هذه الشوارد الحرة يمكن أن تتكاثرت معاً وتسبب أكسدة مدمرة للخلايا. ومن ثم، فإننا غالباً ما نوصي بتناول مكملات مضادة للأكسدة للمساعدة في التخلص من هذه الشوارد الحرة وإبطاء عملية الشيخوخة (انظر الفصل ٨).

إن الاستخدام المفرط للسكر المكرر والدهون المشبعة يسبب تراكمًا للشوارد الحرة وتزايداً للأكسدة المدمرة من خلال سد مسارات إزالة الأكسدة في الكبد (انظر الفصل ٤) والبنكرياس، بوصفه العضو الذي يقوم بأبيض السكريات (أي تمثيلها غذائياً) في أجسامنا. وقد لوحظ تزايد حالات انخفاض سكر الدم ومرض السكر في مجتمعنا نتيجة لكثرة الأطعمة التافهة التي نلتهمها بصفة منتظمة.

وتتكون التوكسينات الداخلية بفعل الإمساك، وتدخين السجائر، وسوء الهضم، ونقص الأكسجين. والتوكسينات المؤثرة داخلياً يمكن كلها أن تسبب إعياءً شديداً وأمراضاً مهمة وتؤدي إلى السرطان وأمراض القلب.

الإمساك

الإمساك هو أكثر شكاوى الجهاز الهضمي شيوعاً في الولايات المتحدة، وهو يدل على استهلاك أطعمة فقيرة في الألياف. وتعد الحبوب والبقول غير المجهزة أفضل مصدر للألياف التي تساعد في تطهير الأمعاء وإزالة سميتها.

ولقد ذكرت قبلاً أن الجسم البشري هو بمثابة آلة راقية رائعة، فيمكنه أن يعالج قدرًا معيناً من التسمم بكفاءة عالية. ولكن حينما يجد الجسم نفسه إزاء تكتل من سموم كثيرة في الوقت نفسه، فإنه يزرع تحت عبء هذه السموم بصورة خطيرة. وإذا تعرضنا للسموم بصفة مستمرة لفترة من الزمن، فإن هذا يؤدي إلى نشوء أعراض مرضية تسبب تدهوراً لطبيعة حياتنا.

ولقد رأينا مثلاً من هذا القبيل في حرب الخليج (عام ١٩٩١). إذ تعرض جنود التحالف إلى غاز مدمر للأعصاب يسمى "برومييد البيريستجمين"، ومادة طاردة للحشرات تسمى DEET، ومبيد حشري هو البرمثرين. وكان من جراء ذلك أن أصيب ١٣٪ ممن شاركوا في هذه الحرب بأضرار في الجهاز العصبي. وقد وجد في

دراسة أجريت على الدجاج، أن السموم المفردة التي عُرِضت لها الدجاجات (كل نوع منها على حدة) لم تسبب لها تلك الأعراض، إلا أنه حينما عرضت لهذه السموم كلها في وقت واحد ظهرت عليها أعراض التلف العصبي.

ولا يزال هناك الكثير جداً مما لا نفهمه عن التأثيرات المجمعّة للسموم أو ما يمكن تسميته "بالتعاون السمي". ولكننا نعرف أن من الحكمة أن نحاول تطهير بيئتنا منها. ومع ذلك، فإننا مضطرون للتعايش مع بعض السموم. وهذا سبب آخر يبرر فوائد التخلص من السموم بصفة منتظمة واتباع النظام الغذائي الاستمراري. فهاتان الوسيلتان تساعدان جسمك على تقليل تأثير السموم التي لا حصر لها في حياتك اليومية.

هل تعاني من التسمم؟



كثير من عملائي يأتون إلى عيادتي يشكون من تنوع متفاوت لمشكلة واحدة. والألفاظ التي يستخدمونها يمكن أن تندرج تحت بعض مما يلي أو كله، إذ يقول الواحد منهم: "إنني أشعر بأني:

- متعب
- مجهد
- منهك
- خائر القوى
- راكد كسول
- لا أستطيع مواجهة الحياة بشكل جيد
- وإنني أشعر بمثل هذا معظم الوقت."

وبعض العملاء يعززون مشكلاتهم إلى العبء الإجمالي لمتطلبات وظيفتهم. والبعض الآخر يلقون باللائمة على جو الحياة في البيت. وبعض ثالث يشعر بالإرهاك لمجرد تعرضهم لإيقاع الحياة السريع في القرن الحادي والعشرين! والآباء المجبرون على البقاء في المنزل لرعاية أطفالهم غالباً ما يعانون صوراً من الإعياء المزمن، ليس بسبب نوع من الفيروسات، ولكن بسبب الحرمان من النوم الناتج عن اضطرارهم المستمر لمراقبة أطفالهم والاعتناء بهم وتلبية احتياجاتهم على مدى ٢٤ ساعة، بالتبادل.

فهل هم مصابون بالتسمم؟ ربما لا، ولكن لنقل أيضاً: ربما نعم، وذلك إذا تعمقنا أكثر داخل مشكلاتهم الناتجة عن قلة حيويتهم.

النوم

الميلاتونين مادة تنتجها الغدة الصنوبرية حينما نروح في نوم عميق، ولقد وجد أن الميلاتونين يساعد أيضاً في معادلة الشوارد الحرة (التوكسينات)؛ لذا كان من الضروري ألا نبقي محرومين من النوم. ويمكن أن تتعرض الأمهات اللاتي يرعين أطفالهن، وكذلك الذين يسافرون ويتعرضون لمشكلة القصور الحسي للمسافر بالطائرة، وأيضاً المسنون إلى الإنهاك الشديد نتيجة لاضطرابات النوم. ويمكن الحصول على صور علاجية مثلية من الميلاتونين في أستراليا؛ وفي أجزاء أخرى من العالم توجد مستحضرات الميلاتونين لدى الصيدليات.

إنني حينما أسلط ضوء كشاف الفحص على قزحية العين لأحد عملائي، فإنني أجد أنها تكشف عن دلائل متعددة تتعلق بالحالة الواقعية للجسم. فإن قزحية العين تشبه خريطة للطريق، إذ يرتبط كل عضو بالجسم بقرص قزحية العين. ففيها يمكنني أن أتبين دلائل التكوين العام للجسم: ما إذا كانت الأمعاء كسولة وتسبب إعياءً شديداً؛ أو كان المخاط في الجهاز التنفسي يسد الرئتين أو الشعب الهوائية، مسبباً الإعياء من جراء نقص الأكسجين؛ أو كان ثمة كسل في الهضم، أو في المعدة، أو في الكبد (أو جميعها معاً) بسبب اتباع أسلوب غذائي غير صحي وتناول أطعمة لا تهضم بكفاءة لتمنح الجسم الوقود الضروري.

وغالباً ما أسأل مرضاي عن مستويات التوتر التي يعانون منها. فالتوتر يفرض أعباءً هائلة على الغدد الكظرية. وإذا تعرضت هذه الغدد لعبء زائد، فهذا يمكن أن يسبب زيادة مفاجئة كبيرة في مستوى الإنهاك الذي يجده المريض.

الغدد الكظرية والإنهاك

الأدرينالين هرمون تفرزه الغدد الكظرية إلى مجرى الدم حينما يكون الجسم في حالة توتر عاطفياً أو جسمانياً. وهذا الهرمون يرفع ضغط الدم وسرعة دقات القلب ومستويات سكر الدم (لتحصل على دفعة سريعة من الطاقة)، وغالباً ما يسمى "هرمون القتال أو الهرب". إذ يكون الأدرينالين مفيداً بصفة خاصة في أوقات التوتر، حينما نحتاج لأن نتحرك سريعاً ونلجأ إلى احتياطات القوة والتحمل. وهذه التوترات أو الضغوط يمكن أن تكون فسيولوجية (أي جسمانية)، أو نفسية، أو

بيئية، مثل إصابة مفاجئة أو حالات طوارئ في العمل أو البيت أو مجرد الخضوع لتكليفات بإنهاء الأعمال في أوقات محددة.

وفي حياتنا الحديثة التي تتضمن قدراً كبيراً من القلق أو التوتر (أو الاثنين معاً) يحدث حفز للغدد الكظرية لكي تفرز الأدرينالين بمعدل كبير جداً. وتوحي الدلائل غير الرسمية بقوة أنه في وقتنا هذا، يتلقى الشخص العادي حوالي ١٠٠ مؤثر مثير للتوتر والضغط يومياً، وذلك بدلاً من عشرين مؤثراً تقريباً، وهو المعدل العادي الذي كان سائداً في الماضي! وهكذا صار إنتاج هذا الهرمون مثقلاً بالضغط وأصبحت الغدد الكظرية بالإرهاك. وهذا يعني أنها لم تعد قادرة على إفراز أي أدرينالين مطلقاً.

وهذه الحالة هي التي نسميها "الإرهاك الكظري". فلم تعد ثمة احتياطات متبقية من الأدرينالين لكي تواجهه حتى مثيرات التوتر البسيطة مثل قيادة سيارة أو مواجهة متطلبات الحياة اليومية.

إن أجسامنا تعطينا إشارات تحذيرية قبل أن نصل إلى حالة العبء الزائد على الغدد الكظرية، وهي إشارات مثل الإعياء المستمر والأوجاع والآلام المزعجة. وإن تجاهل هذه الإشارات يمكن أن يؤدي ليس إلى الإرهاك الكظري فحسب، ولكن إلى مضاعفات أيضاً مثل متلازمة الإعياء المزمن.

ولوازنة التوتر (الجسدي، أو النفسي، أو البيئي) يتعين علينا أن ندعم الجسم والعقل. فالنظام الغذائي السليم، والمكملات، وممارسة التمارين (مثل التأمل أو اليوجا) كلها عوامل يمكن أن تكون بعيدة الأثر في منع الآثار المعوقة الناتجة عن العبء الكظري الزائد.

هل تعاني من التسمم؟ ٢٥

ويعتبر الجنسج عشباً رائعاً في مساعدته للغدد الكظرية الخاضعة للضغط. فهذا العشب يتيح لهذه الغدد أن تفرز الأدرينالين بمعدل أكثر ثباتاً. وتكون الغدد أكثر قدرة على التأقلم في أوقات التوتر المرتفع. ويجب تناول الجنسج السيبيري إذا كنت ستبدأ في تحمل عبء ثقيل من العمل أو ممارسة رياضة مضية. وهو مناسب جداً للرجال بصفة خاصة، أما النساء فيناسبن أكثر أن يستعملن نوعاً هندياً من الجنسج يسمى الـ "ويثانيا".

وكذلك، فإن جذر عرق السوس يساعد في تعافي الغدد الكظرية المنهكة، وتجدده يضاف غالباً إلى التركيبات المقوية أو المنشطة للمساعدة في نقاهة المرضى بعد معاناتهم لأمراض طويلة الأمد.

وفي أغلب الحالات نجد أولئك المرضى، بغض النظر عن ظروفهم، يتحسنون بشكل مذهل بعد اتباعهم لبرنامج مزيل للسمية، وفوق هذا، فإنهم إذا أرادوا أن يتخذوا خطوة إضافية ويتبعوا البرنامج الاستمراري (انظر الفصل ٦)، حتى ولو بنسبة ٧٠ أو ٨٠٪ فقط من أوقاتهم، فإن صحتهم تزدهر وتزداد تحسناً. وعلى المدى البعيد، تستمر طاقتهم وصحتهم عند مستويات أعلى بكثير، كما يكونون أكثر سعادة ويشعرون بمزيد من الصحة والعافية في حياتهم اليومية.

فسواء أكنت تعاني تسمماً أم لا، فإن برنامج التخلص من السموم يفيدك!

الأطعمة الحمضية والقلوية

على مر التاريخ، عرف الأطباء والعشابون أهمية جعل الدم في حالة "توازن" للحصول على الصحة الجيدة. وإننا في حاجة إلى جعل أجسامنا أكثر قلوية بدلاً من أن تكون حمضية. واليوم، يمكننا أن نقيس مستويات الرقم الهيدروجيني PH التي يجب أن تتراوح بين ٧,٣٥ و ٧,٤٥. وإن الانحراف عن هذا النطاق يمكن أن يؤدي إلى المرض. وقد كان ثمة عشاب من الرواد الكبار، ويدعى "بافو إيرولا"، يعتقد أنه حينما توجد زيادة من الحموضة في الجسم، فإن الأحماض تترسب في المفاصل والأنسجة، مما يؤدي إلى الألم في تلك المناطق. كما تعرف فيلسوف طبي آخر يدعى د. بول براج على كثير من الأعراض المرتبطة بزيادة الأحماض في الجسم. وهذه تشمل حالات الصداع، وسوء حالة الجلد، والتهيجية، والإنهاك العصبي.

والاستثناء الوحيد من قاعدة هيمنة القلوية في الجسم السليم هو المعدة، حيث يجب أن يسود الحمض لكي يحلل البروتينات. كذلك فإن البول يمكن أن يكون حمضياً أو قلويّاً تبعاً لما يحدث في الجسم. ويعتقد علماء التغذية أن الجسم إذا كان لا يتخلص من النفايات عن طريق الأمعاء أو الكلى بكفاءة، فإن نوعاً من التسمم الذاتي لابد أن يحدث.

الأسباب الرئيسية لتراكم الأحماض في الجهاز الهضمي هي:

- سوء الهضم.
- تناول بروتينات ونشويات معاً بشكل متكرر.

- الإفراط في تناول البروتينات.
- كثرة تناول الكربوهيدرات المكررة، بما فيها الدقيق الأبيض ومنتجات السكر المكرر.
- قلة تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة يومياً.

وفي عالم اليوم سريع الإيقاع الذي يلتهم فيه الناس (لاسيما الشباب) على عجل وبصفة مستمرة وجبات سريعة سهلة، تميل أغذيتنا إلى أن تكون حمضية وليست قلوية. وحينما تصير أجسامنا زائدة الحمضية، فإن أجهزة الجسم تميل لاستخدام كل احتياطات المعادن مثل الكالسيوم، والمغنسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم، والحديد. وتوجد هذه المعادن بكميات عالية في الفواكه والخضراوات، لذا فمن المهم أن يشتمل عليها النظام الغذائي. وهذه المعادن ضرورية لسلامة الجهاز العصبي وضمان قوة العظام والمفاصل والعضلات. وبتعبير آخر، فإنها حيوية للحفاظ على المزاج المتوازن والحركة السليمة.

ارجع إلى القائمة التالية لتتجنب زيادة الحموضة وتعزز المكونات القلوية في نظامك الغذائي.

مسببات الحمضية

- منتجات السكر المكرر والدقيق الأبيض
- اللحم
- الكحول

• التوتّر

مسببات القلوية

- الفواكه والخضراوات الطازجة
- جميع العصائر النيئة، لاسيما الجزر والبطيخ وعصائر الخضراوات الخضراء (وخصوصاً السبانخ وخضرة البنجر وحشيشة القمح)
- أنواع الشاي العشبي
- عسل النحل غير المبستر
- اللوز النيء
- صلصة الميسو
- الطوفو
- النباتات (أو الخضراوات) البحرية كالتحالب
- فول ليما وأدزوكي (أنواع الفوليات الأخرى، باستثناء التي تم نقعها وإنباتها، تكون حمضية)

وفي برامجي للتخلص من السموم، ركزت على الأطعمة القلوية ومضادات الأكسدة، جنباً إلى جنب مع بعض صور البروتين. والهدف النهائي هو أن نبتكر نظاماً غذائياً متوازناً بشكل جيد لكي نعزز الحيوية والصحة والعافية.

تأريظ حالة

جاءني رجل في الستين من عمره وهو يشكو من حرقة في فم المعدة (حرقة الفؤاد)، وتراكم للدهون في بطنه (ظهور كرش)، ووجود بعض الإصابات الرياضية القديمة، من ماضي حياته، في ركبتيه ومرفقيه لم يشفَ منها.

وبعد أن فحصت قزحية عينيه (حدقة العين أو سوادها)، استطعت أن أرى وأدرك أن غذاءه كان شديد الحموضة. وقد أكد لي هذا بقوله إنه لم يكن يتناول إفطاراً سوى فنجان من القهوة في طريقه إلى عمله، ثم يتناول في مقر عمله غداء عمل (يتألف بصفة عامة من شريحة من اللحم البقري أو الدجاج المحمر مع بعض الخمر)، ويتبع ذلك بتناول عشاء مبكر من المأكولات السريعة!

وقد بدأت علاجه بأن طلبت منه أن يشرب ثمانية أكواب من الماء أو الشاي العشبي يومياً. وقد عمدت إلى أن أجعله يعد لنفسه لبناً مخفوقاً في الإفطار، يتكون من لبن قليل الدسم، وثمره من الفاكهة من اختياره وملء ملعقة صغيرة من اللوز المطحون. أما عن وجبات غداء العمل، فقد طلبت منه أن يتناول سمكاً ووحيدتين أو ثلاث وحدات من الخضراوات، بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً. وبالنسبة لليومين الباقيين من أسبوع العمل، فقد سمحت له فيهما بأن يتناول اللحم (مع

الخضراوات)، ولكن طالبتّه أيضاً بأن يتناول حساء المنيستروني كافتتاح للوجبة لكي يجعل جسمه قلوياً.

ولقد قمت بتكميل نظامه الغذائي هذا بملعقة صغيرة من المسحوق المستخدم لإعداد مشروب الشعير، صباحاً ومساءً (وإن كان لم يعجبه طعمه كثيراً) مع اثنين من الفيتامينات المضادة للأكسدة فضلاً عن فيتامين (ب) في كل صباح بعد أن يشرب اللبن المخفوق.

وبعد أن اتبع هذا النظام الغذائي أعرب عند عودته لي عن شعوره بالتحسن. فلقد اختفى الكثير من أوجاعه وآلامه (باستثناء ركبتيه، اللتين استمرت مشكلتهما)، كما صغر حجم كرشه بعض الشيء!

وعند هذه المرحلة، أوصيته أن يتناول حبتين من حبوب المغنسيوم في الصباح لتساعده في الحفاظ على توازن السكر لديه وفي الحد من مستويات الحمض العالية. كما طلبت منه أن يشرب كوباً كبيراً من عصير الجزر والكرفس كل يوم في فترة تناول شاي ما بعد الظهر. وكان هذا سهلاً بالنسبة له، إذ كانت سكرتيته تشتري له كوباً من العصير كل يوم من محل قريب منه (وذلك بدلاً من شرب الخمر).

وفي زيارته الثانية لي، أعرب عن حدوث طفرة كبيرة في صحته وحيويته. فلقد عاد إلى لعب الجولف بمهارة كما كان في الماضي، كما استمرت مفاصله تعمل بشكل مرض جداً.

هل تحتاج لبرنامج للتخلص من السموم؟

اقرأ القائمة التالية.

إذا كنت تعاني ثلاثة أو أكثر من الأعراض التالية، فإن برنامج التخلص من السموم في ثلاثة أيام سوف يحسن صحتك وعافيتك، لاسيما إذا اتبعت برنامج التخلص من السموم مع النظام الغذائي الاستمراري (انظر الفصل ٦).

- الإعياء
- التبدل
- تقلب المزاج
- التهيجية (تهيج الأعصاب)
- الأرق
- القلق
- غموض الطبع
- ضعف الذاكرة
- ضعف التركيز
- نوبات مغص بالبطن
- انتفاخ بالبطن
- عسر الهضم
- كسل بالأمعاء

- زكام بالأنف
- كثرة إفراز المخاط
- آلام بالعضلات
- أوجاع بالمفاصل
- بقع بالجلد
- حكة بالجلد
- مشكلات جلدية مستمرة
- بثور جلدية
- رائحة كريهة للنفس
- تشققات باللسان

والآن التفت إلى القائمة التالية. هل يظهر أي مما فيها بشكل بارز في حياتك؟

- ملوثات من السيارات، والمصانع، والحياة في المدينة
- إشعاع من الهواتف المحمولة
- حبوب اللقاح والحشائش
- العوامل المنظفة والمنظفات الصناعية المستخدمة في الغسيل
- عثة التراب
- الطعوم السامة (المستخدمة لإبادة الحشرات والفئران)
- المواد الحافظة والمضافات التي تضاف للأطعمة
- المواد الملونة التي تضاف للأطعمة

- السكر المكرر الذي في طعامك وشرابك: مثل المشروبات الغازية والبونبون وأصناف الحلوى الأخرى
- الإكثار من شرب القهوة
- المطاعم
- الغذاء مرتفع الدهون
- الكحوليات
- السجائر
- العقاقير المخدرة: الحشيش، والمورفين، والكوكايين، والهيروين
- العقاقير التي تصرف بتذكرة طبية: الكوديين، ومضادات الالتهاب، والمضادات الحيوية، والحبوب المنومة، والمليينات، ومضادات الاكتئاب
- الجراحة أو دخول المستشفى
- التوتر (أو الضغوط)
- الاكتئاب
- الأرق
- عمل وظيفي قليل النشاط
- الأعمال المناوبة
- السهر لساعات متأخرة من الليل
- السفر حول العالم
- المرض المرتبط بالتقدم في السن
- الكوليسترول

- زيادة الوزن
- حالات العدوى الخميرية (الكانديدا)
- الرائحة الكريهة للفم (تعفن أو أمراض باللثة والأسنان أو غير ذلك)، واليدين،
والقدمين.
- المشكلات الجنسية
- حالات الصداع
- حالات العدوى الفيروسية المتكررة: الحمى الغدية، والحلأ، وداء المنطقة،
والأنفلونزا.
- احمرار أو ألم أو تورم في العينين.

فإذا كانت الإجابة نعم، يجب أن تلتفت للتخلص من السموم وتتبع برنامجاً
استمرارياً.

متى لا تتبع برنامجاً للتخلص من السموم

- أثناء الحمل
- إذا كنت تعاني أمراضاً رئيسية بالقلب
- إذا كنت مسناً قد تجاوزت الخامسة والسبعين، أو طفلاً لم تتجاوز الثانية
عشرة
- إذا كنت تتناول أدوية وُصفت لك (استشر طبيبك في هذا الشأن)

• إذا كنت تخضع لضغط شديد من الذاحية العاطفية أو الجسمانية (كالتدريب استعداداً لمنافسة رياضية، على سبيل المثال، أو إذا كنت تداوي جراحك بعد فقدك لأحد الأحبة)

• إذا كنت ناقص الوزن بشكل ملحوظ

وإذا كانت العوامل المذكورة أعلاه تعني أنك يجب ألا تزاول برنامج التخلص من السموم، فإن بوسعك أن تتبع النظام الغذائي الاستمراري بشيء من الحماس. وهذا النظام الغذائي ستظهر فعاليته على مدى فترة من الزمن، بشرط أن تصمد، ويمنحك المزيد من الحيوية وإحساساً عالياً بالصحة والعافية.

استشر المعالج الطبيعي ليصف لك المكملات المناسبة للحالات أو العوامل الفردية.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الأنظمة الطبيعية للتخلص من السموم



يمتلك الجسم البشري وسائله الخاصة للتخلص من السموم بصورة طبيعية. ودعنا نشرح هذا ببساطة. فالكبد يعمل كمرشح منق للدم. والحوصلة الصفراوية (أو المرارية) تساعد الكبد كما تحلل الدهون أيضاً. والكليتان تطردان العناصر غير المرغوب فيها (مثل حمض البوليك الزائد والبروتينات والبكتيريا) التي في الجسم. والأمعاء تطرد النفايات والمواد الضارة من البكتيريا والتوكسينات (السموم) الناتجة عن تحلل الأطعمة. وإذا لم تعمل هذه الأجهزة معاً بصورة سليمة، فإننا سنتحول إلى قنابل سامة متحركة! وسوف نعاني التوكسيميا (تسمم الدم) بسرعة شديدة ونصير فرائس سائغة لأمراض أخرى مهددة للحياة.

وقد اعتدنا أن نتعامل مع وظائفنا الجسمانية باعتبارها هبة بلا ثمن، فلا نكلف أنفسنا عناء التفكير فيها كثيراً. ومع ذلك، فحينما نتحمل مسئولية اتباع برنامج للتخلص من السموم، فإننا نصير أكثر إدراكاً لكيفية أداء أجسامنا لعملها. وحينما نبدأ في الشعور بالتحسن، فإننا نكون قد اقتنعنا تماماً وتشبعنا بالمفاهيم المتعلقة بالدور الحيوي الذي تلعبه هذه الأعضاء لأجل الصحة والعافية.

دعنا ننظر إلى الكبد أولاً، فهو يلعب دوراً بالغ الأهمية في الحفاظ على أجسامنا خالية من التوكسينات.

الكبد

على مدى قرون، نظرت ثقافات كثيرة إلى الكبد باعتباره العضو "المطهر" أو "المنظف" للجسم. وأضيف إلى هذا أنه العضو الأكثر ضخامة. وإذا ضممنا هذين العاملين معاً، فإن هذا يعني أننا يجب أن نعامل الكبد بشيء من الاحترام والتوقير. وعلى أقصى تقدير نقول إن الجسم البشري لا يمكنه العيش لأكثر من ٢٤ ساعة بدون كبد يعمل بكفاءة لا بأس بها.

ومن القواعد الأساسية في طب المعالجة الطبيعية والطب العشبي (ويقصد بالقواعد هنا تلك التي استمرت على مدى قرون والتي ثبتت صحتها اليوم بالوسائل الحديثة) أن كثيراً من العلل والأمراض يمكن علاجها بتعزيز وظائف الكبد ودعمها.

وثمة إشارات أو علامات جسمانية تنبهنا إلى وجود زيادة في العبء السمي في الكبد. وإن وجود مشكلات في الكبد قد يسبب انحراف المزاج. وقد يتحول بياض العينين إلى اللون الأصفر. وإن من يعاقر الخمر ولو لليلة واحدة يتغير مظهر عينيه حتى إنهما تبدوان وكأنهما "تغليان"، كما سوف يشعر بذلك الشعور الرديء "بالتسم".

ومن العلامات الأخرى لزيادة العبء السمي بالكبد: ظهور دوائر داكنة حول العينين، وشحوب لون الجلد، ونوبات من الصداع، واكتساء اللسان بطبقة مصفرة اللون، والتهيج العصبي (التهيجية)، وأعراض ما قبل الطمث، ومشكلات بالمفاصل، وطفح جلدي، وعدم القدرة على هضم الدهون، وعسر الهضم، والغثيان، وغالباً ما يوجد شعور عام بالتوعك المصحوب بالتبذل.

إن الوظيفة الأولية للكبد هي أن يرشح دمنا ويزيل سميته. وهذه العملية تزيل التوكسينات الضارة مثل التي تنتج عن البكتريا والفيروسات والفطريات الخميرية (الكانديدا) والمواد السامة بصفة عامة وأية مواد غريبة أخرى، مثل العقاقير الكيميائية، والأطعمة الملوثة، والمبيدات، والمعادن الثقيلة، والملوثات والكيميائيات التي تنتشر في جو المنزل. كما أن الكبد الذي يمارس وظائفه بشكل جيد يزيل أيضاً المواد المسببة للحساسية.

ومن خلال عملية التطهير، يمارس الكبد أيضاً عدداً من الوظائف الجسمية المهمة الأخرى، فهو:

- يساعد على أيض وتنظيم مستويات البروتينات والدهون والكربوهيدرات.

- ينظم مستويات الجلوسيدات الثلاثية والكوليسترول.
- يلعب دوراً مهماً أيضاً في تخزين فيتامينات (أ)، و (د)، و (ب_{١٢}) ومعدن الحديد.

فكيف يتخلص الكبد من السموم؟ يعتبر الكبد، بصفة أساسية، بمثابة جهاز معقد يشبه شبكة أنابيب الصرف الصحي. فحينما تحدث زيادة في العبء (أو تراكم للسائل، أو ارتفاع في الضغط) داخل هذه الشبكة، فكم في وجود انسداد في البوعة حوضك، أدى إلى اندفاع عكسي لمواد غير مرغوب فيها. ومع ذلك، فالكبد قادر، بصفة عامة، على تخفيف جانب كبير من العبء الزائد بفضل وجود نظامين رئيسيين للتخلص من السموم، كل منهما يغطي الآخر. فالنظام الأول يعالج الدم بسرعة كبيرة، تاركاً أداء المزيد من تحليل المواد السامة للنظام الآخر. إن تخيل الكبد كشبكة عظيمة للصرف الصحي يؤدي إلى فهم وتقدير تأثير تراكم الكثير من السموم أو التوكسينات. فحدوث إعاقة أو انسداد في هذه الشبكة يجعلها غير قادرة على ترشيح تلك السموم أو التوكسينات بنفس سرعة دخولها إلى هذه الشبكة.

وجدير بالذكر أن مرحلة الترشيح الأولى في الكبد تبطؤ مع التقدم في السن واستخدام الأدوية الكيميائية، بما فيها حبوب منع الحمل. كما أن عوامل التعرض لسموم الرصاص والزئبق والكادميوم (من تدخين السجائر) والإفراط في استخدام السكر المكرر والدهون المشبعة يمكن أيضاً أن تجعل مرحلة الترشيح الأولى بطيئة جداً.

وفي بعض الأحيان يمكن أن يحدث العكس، حيث يتم تحليل توكسينات المرحلة الأولى بسرعة بالغة، وحينئذ، يمكن أن تحدث زيادة في العبء الملقى على

٤١ الانظمة الطبيعية للتخلص من السموم

عائق المرحلة الثانية، والتي لا تتمكن من الاستمرار بنفس الكفاءة. وهكذا فإن السموم التي لا يتم تحليلها بالكامل تنطلق إلى مجرى الدم كشوارد حرة، مما يمكن أن يسبب أمراضاً رئيسية بالمخ، والكبد، وجهاز المناعة. والمواد التي تعرف بأنها تجعل المرحلة الأولى تسرع بدرجة عالية هي المبيدات، وأبخرة الطلاءات، والسجائر، والكحول، والاستيرويدات (لاسيما حينما تكون هذه التوكسينات مجتمعة معاً أو مع دواء مما يصرف بتذكرة طبية، على سبيل المثال).

ويعتبر النظام الغذائي مفتاحاً للمحافظة على سلامة الكبد وفوائد العافية والحيوية. ولا بد من دعم الكبد بالأطعمة التالية لتعزيز المرحلتين الرئيسيتين من التخلص من السموم:

- الخضراوات مثل الكرنب، والبركولي، واللفت، والكرنب المسوق، والكرفس، والبصل، والفجل الحار، والجرجير، والفاصوليا الخضراء، وكرنب السلطة، وفول الصويا، التي تحتوي على عنصر الكبريت الطبيعي.
- الأطعمة البروتينية مثل البيض، والسّمك، واللحم، التي تعتبر أيضاً مصادر ممتازة للكبريت.

ومن الناحية الغذائية، تعد هذه الأطعمة حيوية لوظائف "مسارات الكبريت" في الكبد التي تساعد في تحليل الهرمونات الاستيرويدية، والعقاقير الدوائية، والعقاقير المكيفة (أو المخدرة)، والكيميائيات الصناعية، والمركبات الناتجة عن البلاستيك، والمطهرات، والسموم التي تفرزها البكتيريا في أمعائنا وفي البيئة التي تحيط بنا.

وهناك أحماض دهنية معينة (زيوت الأوميغا ٣ و ٦) تعتبر مهمة في المرحلة الأولى من عملية التخلص من السموم. وتوجد في أسماك المياه الباردة مثل السلمون، والتونة، وزيوت بذر الكتان. ومن الأطعمة الأخرى التي تحتوي على هذه المواد: الزيوت المعصورة على البارد المستخرجة من بذور زهرة الشمس والجوز، وزيت زهرة الربيع المسائية، وزيت جنين القمح، وزيت بذر السمسم. ويجب استخدام هذه الزيوت بصورتها النيئة (أي على البارد) دون تسخين.

الدهون الضرورية (الأساسية)

تعتبر الأحماض الدهنية الضرورية (أو الأساسية)، من نوعي الأوميغا ٣ والأوميغا ٦، دهوناً نقية، أو غير مشبعة. إذ توجد الأوميغا ٣ بتركيزات عالية في الأسماك الدهنية (أو الزيتية) مثل السلمون، والهلبيوت، والماكريل، والسردين، والتونة. بينما توجد الأوميغا ٦ بتركيزات عالية في المصادر النباتية مثل زيوت زهرة الربيع المسائية، والكانولا، وزهرة الشمس، والعصفر (القرطم)، وبتراكيزات أقل في زيت الزيتون وزيت اللوز.

وكلتا المجموعتين ضروريتان لتطور المخ في الأطفال. ولقد تبين وجود رابطة بين حالات نقص الأوميغا ٣ والأوميغا ٦، وحالات حدوث اضطراب نقص التركيز في الأطفال. فعند إعطاء أولئك المرضى من الأطفال (لاسيما البنين منهم) مكملات من هذه الأحماض الدهنية الضرورية، كانت تحدث لهم نوبات غضب وانفعال أقل،

ونوبات صداع أقل، ومشكلات بطنية أقل. وقد تبين أيضاً أن المكملات تفيد الأطفال الذين يعانون من الربو، وحمى القش، وحالات أخرى من الحساسية والإكزيما.

ويجب دائماً استخدام الزيوت النباتية في صورة عصر أول (أي في الحالة الطازجة)، وعصر على البارد، للحصول على أعلى قيمة دوائية منها. وكوسيلة بديلة يمكنك تناول الكبسولات، خصوصاً إذا كان المعالج الطبيعي قد وصفها لك.

وتعد هذه الأحماض الدهنية الضرورية حيوية لخفض الكوليسترول (السيئ) LDL ودعم وظيفة الكوليسترول (الجيد) HDL. وهي أيضاً تغذي المفاصل وتفيد في معالجة مشكلات المفاصل (انظر الفصل ١١).

وثمة أعشاب معينة تدعم بقوة كلتا المرحلتين من التطهير. وهي:

- الكركم
- المريمية
- إكليل الجبل (الروزماري)
- الثوم
- الساسفراس
- بذور الكراوية
- بذور الشبت

وأما المواد الغذائية التي تفيد بصفة خاصة في المرحلة الأولى من العملية الكبدية، فهي:

- حمض الفوليك
- فيتامين ب_{١٢}
- السلينيوم
- الشاي الأخضر
- عشب الشيساندرا
- الكعيب (عشبة القديسة مريم)
- الجلايسين (حمض أميني)
- الكولين
- السيستين
- التورين
- الميثيونين

يتميز عشب الكعيب بمفعول لا يصدق، إذ يعمل على سحب الكيمياءات من الأنسجة، لاسيما أنسجة الكبد، حيث يتراكم الكثير من السموم. وهذا العشب يمكن تناوله كشاي مر أو في صورة حبوب بعد أن تكون قد أكلت واحدة من الخضراوات البرتقالية (كالجزر)، إذ يعمل هذا النبات أو العشب بصورة جيدة خاصة عند الجمع بينه وبين تلك الخضراوات. أما

الفواكه، فيمكن أن تصبح حمضية زائدة إذا تأثرت بخصائص العشب القوية المزيلة للسمية. جرب تناول نصف حبة في بادئ الأمر إذ يحتمل أن تشعر بشيء من الغثيان إذا تناولت العشب بجرعته الكاملة دفعة واحدة.

وغالبا ما أوصي مرضاي بأن يتناولوا هذا العشب بعد الغداء ليمنح أكبادهم فرصة لتزيل السمية بعد أن يكونوا قد غادروا الفراش وبدءوا يمارسون نشاطهم منذ خمس إلى ست ساعات.

وتعمل الفواكه الحمضية (الموالح) على تجديد وتعويض الجلوتاثيون، وهي مادة حيوية للمرحلة الثانية من التخلص من السموم.

وأما العناصر الغذائية التي تفيد بصفة خاصة في المرحلة الثانية فهي:

- النياسين
- فيتامين ب_٢
- فيتامين ج

الحوصلة الصفراوية

يقع هذا العضو أسفل الكبد مباشرة ويعتبر بمثابة جهاز لإلقاء القبض على السموم التي أفلتت بطريقة ما من الجهاز الكبدي لإزالة السموم، أو لم تزل سميتها إلا

جزئياً. ويمكننا أن نقول إن شيئاً ما خطأ هنا حينما نشعر عامة بالتوعك والصداع. ويمكن الإشارة إلى وجود مشكلات أكثر خطورة بالحوصلة الصفراوية (المرارية) حينما نتقياً بعض الصفراء أو يتم تشخيص وجود حصى صفراوية. وتنشأ الحصى الصفراوية حينما لا تستطيع الحوصلة الصفراوية القيام بوظيفتها في معالجة الصفراء بكفاءة.

يخرج الكبد توكسيناته ضمن سائل يسمى الصفراء أو المرارة، التي تتدفق نحو الحوصلة الصفراوية ومنها إلى الأمعاء. وتتكون الصفراء من الكوليسترول، والليسيثين، ومادة تسمى البيليروبين مع بعض التوكسينات.

وفي الأمعاء الدقيقة، تستخدم الصفراء في التمهيد لعملية تحليل الدهون وحفزها. ومع ذلك، إذا لم تتم معالجة الصفراء بكفاءة من قبل الحوصلة الصفراوية، فقد تتراكم الأملاح الصفراوية وتنشأ الحصى الصفراوية. وهذه الحصى تعوق استمرار عملية تحليل الدهون، مما يسبب حدوث آلام في الجهاز الهضمي، ونوبات من الصداع، وغثيان، وقيء أحياناً.

إن اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات ومنخفض الدهون المشبعة والسكريات المكررة يساعد في منع هذه المشكلات.

ويمكنك إفاة الحوصلة الصفراوية عن طريق:

- تناول الليسيثين (٥٠٠ جم من المكملات)، الذي يساعد في جعل الصفراء في حالة تدفق ويمنع تكون الحصى.

- إضافة الألياف القابلة للذوبان مثل البكتين، الذي يوجد في التفاح النيء وفواكه أخرى، أو نخالة الشوفان، إلى نظامك الغذائي.
- شرب شاي جذر الطرخشقون يومياً.
- تناول وجبات صغيرة متكررة.
- احتساء عصير نصف ليمونة في ماء دافئ يومياً.
- زيادة ما يتم تناوله من زيوت الأوميغا ٣ و ٦ (انظر سابقاً في نفس الفصل).

الكليتان

الكليتان مسئولتان عن تخليص الجسم من المواد السامة الزائدة عن طريق التبول. ويعتبر إرواء (أو إماهة) الجسم بشكل جيد أمراً مهماً وحيوياً للغاية حتى تؤدي الكليتان وظيفتهما بصورة صحية. والقاعدة المتعلقة بالإرواء في الظروف الطبيعية هي شرب ثمانية أكواب من الماء النقي بصفة يومية، وما يصل إلى لترين يومياً إذا كنت ملتزماً ببرنامج للتخلص من السموم.

ومما يذكر أن عملائي الذين تعرضوا للجفاف أو الحرمان من الماء يقولون لي إن بولهم يصير مركزاً في لونه وتنبعث منه رائحة نفاذة. وأما البول الذي يخرج من جسم ينعم بالإرواء الجيد فإن له رائحة أفضل ولوناً أفتح كثيراً. كما ألاحظ أيضاً أن

المرضى الذين يشربون كميات قليلة من الماء يكونون في حالة إعياء وغالباً ما يشكون من ألم بالكليتين (وهم بالذات أكثر عرضة للإصابة بحصى الكلى).

وحيثما يصير ألم الكلى عرضاً من الأعراض، فإن على الطبيب أن يجري اختباراً للبول للكشف عن وجود زيادة فيما ينزل في البول من البروتين (الزلال)، والكشف عن البكتريا والمواد الضارة (أو السامة) الأخرى التي يمكن أن تسبب حالات عدوى أو التهابات المسالك البولية، كما تسبب الحصى الكلوية. ومن المهم لكل عملائي الذين تم تشخيص وجود حصى كلوية فيهم (سواء كانت من حمض البولييك أو الكالسيوم) أن يعتقدوا العزم على شرب الماء أو الشاي العشبي ويداوموا على هذا بصفة منتظمة. فالإرواء الجيد يقلل من احتمال تكون حصى كلوية جديدة ويمنع زيادة حجم ما تكون منها بالفعل، كما يساعد في طرد بعض الحصى إذا كانت صغيرة الحجم بدرجة تسمح بنزولها مع البول.

عصير الكرانبيري

الكرانبيري Cranberry نوع من ثمار التوت البري، يحتوي على مادة غذائية نباتية فريدة تتميز بفائدتها للمسالك البولية. وهو مطهر طبيعي للكليتين؛ إذ يمنع ويعالج أعراض التهابات المسالك البولية، لاسيما في المسنين.

القناة المعوية

يمكننا القول ببساطة إن القناة الهضمية، بصفة عامة، أنبوبة طويلة تبدأ من الفم لتنتهي عند نهاية الأمعاء الغليظة (أي بفتحة الشرج). والجزء المعوي من القناة الهضمية تحتوي جدره على مئات من الزوائد الطبيعية الدقيقة تسمى "الخمالات"، وهي تتيح للسطح الداخلي لكل من الأمعاء الدقيقة والغليظة أن يصير أكبر مئات المرات من طوله الأصلي لإتاحة الفرصة للامتصاص الكامل للعناصر الغذائية الحيوية. وتعتبر القناة المعوية بمثابة آلة متميزة رائعة على درجة عالية من الكفاءة، لاسيما إذا وضعنا في الاعتبار أننا أحيانا ما نلقي في أفواهنا بالطعام دون اكتراث أو تفكير!

والأمعاء الدقيقة والغليظة التي تسمى غالباً الأحشاء (أو المصران) يمكن أن تؤوي الكثير من البكتريا التي هي كائنات مجهرية. والأمعاء بيئة خصبة لثروة من البكتريا "النافعة"، التي تساعد في معالجة الأطعمة في الأمعاء. وتلك هي الكائنات المعوية الطبيعية. إلا أنه، عند اتباع نظام غذائي رديء وتناول بعض العقاقير، لاسيما المضادات الحيوية، يمكن حينئذ أن تؤوي الأمعاء آلافاً من البكتريا "الضارة"، التي تلحق الضرر بالتوازن الطبيعي فيها. ومن المهم للغاية أن تتم استعادة ذلك التوازن الطبيعي بين البكتريا النافعة والضارة في الأمعاء. ومن خلال التعويض المستمر للبكتريا النافعة بأنواع من اللكتوباسيلس واللكتوبيفيدس التي توجد في اللبن الزبادي

(وإذا احتاج الأمر إلى كميات علاجية أكبر، يكون ذلك بإضافة مكمل في صورة مسحوق أو كبسولات) يمكن الحفاظ على التوازن المنشود.

وتسمى البطانة الداخلية للقناة الهضمية بالغشاء المخاطي. وهذا الغشاء يتخذ جميع أشكال الفتوات والأخاديد أثناء مرور الطعام خلال القناة الهضمية والتأثير عليه من قبل إنزيمات كثيرة وهو في طريقه، بدءاً من الغدد اللعابية إلى الكبد والبنكرياس، ثم الأمعاء الدقيقة والغليظة. ولقد خضعت البطانة الداخلية المعوية للكثير من الأبحاث العلمية في العقد الأخير. فلقد قام العلماء باستكشاف مدى سلامة الجدار المعوي، وكيف يمكن أن تمتص التوكسينات أو السموم من خلال صدع أو ثغرة في ذلك الجدار، لتصل إلى مجرى الدم، حيث تسبب تلفاً بالجسم نتيجة للأكسدة. وهذا التلف يصيب أعضاء أخرى تشمل الكلى والمخ والكبد بطبيعة الحال. إذ إن البكتريا الضارة التي تمكث داخل الأمعاء لفترات طويلة من الزمن (وقد عززها الغذاء الرديء وقلة الألياف) تسبب حدوث التعفن. وهذا بدوره يخلق بيئة خصبة صالحة لتكاثر المزيد من البكتريا الضارة، التي تسبب تلفاً لجدار الأمعاء، كما تتيح الفرصة أيضاً للبكتريا الضارة لكي تتسلل من خلال هذه الثغرة في الجدار وتصل إلى مجرى الدم.

وحيثما يحدث تلف لبطانة الأمعاء، يبدأ جسمنا في الانحلال أو التدهور ببطء، فتظهر عليه أعراض انخفاض المناعة، أو الانتفاخ والغازات، أو سيولة البراز، أو نزف الأمعاء، أو حدوث ألم حاد مزمن في هذه المناطق.

والعلماء اليوم يسمون هذه المتلازمة (أو مجموعة الأعراض) "الأمعاء المتسربة" أو "النفاذية المعوية". ويمكن أن نرى حالات واضحة من متلازمة الأمعاء المتسربة في مرض كرون، وحالات الحساسية للأطعمة، والمرض الجوفي (أو عدم تحمل الجلوتين الذي يوجد في جميع الحبوب ما عدا الأرز)، والالتهاب المفصلي الروماتويدي، والفصام العقلي.

وتزداد النفاذية المعوية مع التقدم في السن. لذا، فمن المهم كلما تقدمنا في السن أن نتبع برامج غذائية وتكميلية واعية لنحافظ على صحة قناتنا المعوية.

الجلوتين

بعض الناس يكونون غير قادرين على تحمل الجلوتين، وهو بروتين يوجد بصورة طبيعية في الحبوب (الاسيما القمح والشعير والجاودار والشوفان) ويسبب التهاباً في جدار الأمعاء ويعمل كتوكسين مؤثر. ولا يوجد هذا البروتين في الأرز. فاستشر الطبيب أو الاستشاري الصحي فيما يتعلق بأعراض عدم تحمل الجلوتين والاختبارات الخاصة بذلك.

يشيع التهاب البطانة المعوية في معظم المشكلات المعوية. ومما يؤسف له، أن العقاقير المضادة للالتهاب يمكن أن تسبب المزيد من التدهور والمضاعفات فيما يتعلق بتهيج جدار الأمعاء، لذا فمن الحيوي أن تأكل أطعمة لطيفة تعويضية لتعزيز الالتئام (انظر الفصل ١١).

ولطالما كان ممارسو المعالجة الطبيعية مدركين لحقيقة أن هضم وامتصاص العناصر الغذائية السليمة -وليست المواد السامة- هو مفتاح الحيوية المستمرة.

ومن المهم اتباع برنامج للتخلص من السموم لبدء إصلاح الغشاء المخاطي للأمعاء، ولتخليص الجسم من حالات عدم تحمل الأطعمة التي ربما تكون المسببة لمشكلات السمية الطفيفة.

ويجب ملاحظة أن إصلاح الجدر المعوية يحتاج لوقت وصبر. وعن طريق استخدامك لفصول الكتاب المتعلقة ببرنامج التخلص من السموم والبرنامج الاستمراري، ستكون الفائدة في صورة زيادة كبيرة في حيويتك وقدرة جسمك على الالتئام.

التخلص من السموم: كيف يحدث؟



إنني أنظر إلى التخلص من السموم كعملية تبدأ فقط بمرحلة التنظيف الأولية القوية. وتنقسم عملية التخلص من السموم بالنسبة لكل شكوى صحية معينة إلى ثلاثة أقسام رئيسية.

القسم الأول هو شرح لخطة عمل الأيام الثلاثة بالنسبة لكل مشكلة صحية معينة. وحينما تقرر التخلص من السموم، حاول أن تختار الأيام الثلاثة بحيث لا تكون مشغولاً في عمل، أو تكون في عطلة طويلة في نهاية الأسبوع.

وثمة عدد من النقاط التي يجب تذكرها عن التخلص من السموم في ثلاثة أيام:

- يحظر تماماً شرب الكحوليات وتعاطي العقاقير المخدرة والتدخين أو الملوّثات الأخرى فكلها تدمر صحتك وتعوق هذه المرحلة الحرجة.

• لا تتناول مستحضرات الفيتامينات أثناء التخلص من السموم ما لم توصف لك. وإذا شعرت بالإمساك، يمكنك تناول ملء ملعقة صغيرة من مسحوق فيتامين ج في كوب من الماء ثلاث مرات يومياً، أو ملعقة صغيرة من بذر قطونا (حشيشة البراغيث) مرتين يومياً، أو ملعقة صغيرة من الزيت النباتي مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

• تذكر أن أسوأ فترة غالباً ما تكون هي الـ ٤٨ ساعة الأولى. وبعد هذه الفترة، يمكنك أن تتوقع الشعور بالنشاط المتجدد.

• في حالات أقل، قد يحدث ألم عضلي ومفصلي. وفي حالات قليلة جداً، قد يشكو بعض المرضى من حدوث تشققات بالجلد. وفي مرحلة للتطهير مدتها ثلاثة أيام فقط تكون مثل هذه المشكلات طفيفة في العادة. فاعلم أنها أمور مؤقتة، وتطلع قدماً إلى الطاقة المتجددة بعد العمل الشاق.

والقسم الثاني أتحدث فيه عن مرحلة التعافي التي تناظر تقريباً مرحلة الأسابيع الستة بعد مرحلة التطهير في ثلاثة أيام. ومن المرجح أنها تمثل أهم جزء من عملية التخلص من السموم. فقد قررت أن تلزم نفسك بعملية التطهير الأولية، وأنت الآن في حاجة لاستخدام هذا الإنجاز كنقطة انطلاق تلهمك وتدفعك لدخول حالة مستمرة من الصحة الجيدة. وانني أسميها مرحلة التعافي لأنك ستمتع بحيوية أكبر، وذهن أصفى، ومزاج أكثر استقراراً وتوازناً. وهي نتائج لنجاح المرحلة الأولى من التخلص من السموم. وهذه النتائج يمكن أن تستمر إذا اتبعت النصائح الواردة في هذا القسم.

وفي القسم الثالث أناقش إعطاء المكملات اللازمة لكل مشكلة معينة. وهي مكملات الفيتامينات والمعادن التي يجب تناولها أثناء مرحلة التعافي، ثم كبرنامج استمراري بعد ذلك لتبقى في قمة صحتك ونشاطك.

ولكن، في نهاية الأمر، فإن عملية التخلص من السموم لا تزيد في جودتها وأهميتها عن عملية الاستمرارية التي تليها. وهذا يعني أنه بمجرد انتهاء عملية التخلص من السموم، سوف تحتاج لأن تتطلع إلى الحفاظ على مدخل صحي لنظامك الغذائي وبيئتك حتى تستمر في جني الثمار المرجوة. والكلمتان المفتاحيتان هنا هما الثبات والتتابع. وسوف أساعدك حتى تحدد طريقاً لك يناسب احتياجاتك حتى لا يتطلب بقاؤك بصحة طيبة بذل مجهود كبير، حتى لمن يعيشون حياة لاهثة متقلبة (انظر الفصل ٦).

وإذا لم تشعر، ذهنياً، أنك على استعداد للبدء فوراً في مرحلة التخلص من السموم في ثلاثة أيام، فقد يناسبك البدء بمرحلة النظام الغذائي الاستمراري الأكثر عمومية. وبمجرد تمكّنك من أقلمة هذا البرنامج لحياتك اليومية، فإنك تكون بالتأكيد قد وصلت لمستوى من النشاط والحيوية أعلى بكثير مما سبق. وسوف تكتشف كم تحسنت صحتك بفضل التزامك بنمط غذائي صحي بصفة أساسية ومنتظمة. وربما تقرر حينئذ أن تبدأ في اتباع إحدى وسائل التخلص من السموم الأولية (في ثلاثة أيام). والشيء الرئيسي هنا هو أن تستمع لصوت جسدك وتفعل ما يبدو سليماً بالنسبة لك، لاسيما فيما يتعلق بأسلوب حياتك، والتزاماتك في مجال عملك، وإدارة أوقاتك اليومية.

ماذا يمكنني أن أكل؟

إن تقلبات مرحلة التخلص من السموم في ثلاثة أيام يجب ألا تكون شديدة بدرجة تغلبك على أمرك. ولقد ابتكرتُ بضع أكالات أساسية تتضمن أنواع المرق، والحساء، والعصائر، التي يمكن استخدامها لبرامج التخلص من السموم وأيضاً أثناء اتباع النظام الغذائي الاستمراري، وهذه الأكلات يمكن أقلمتها قليلاً تبعاً لنوع التخلص من السموم الخاص بك والوقت من السنة. وغالباً ما أوصيك بأن تتناول الحساء على مدى الأيام الثلاثة كلها؛ ومع ذلك، ففي وقت الصيف قد تفضل أن تعد مشروباً مخفوقاً بالخلاط أو عصيراً طازجاً، متناوباً في قليل من الأحيان مع بعض الحساء. استخدم الأكلات المذكورة في نهاية الكتاب كدليل لك لتعرف كيف تعد لنفسك أطعمة بسيطة تقتات بها.

ماذا تتوقع في مرحلة التخلص من السموم

أثناء التخلص من السموم يعمل الكبد بسرعة مطردة ليخلص الجسم من التوكسينات ويحتمل غالباً أن تجد بعض الغثيان أو الشعور بأنك لست في حالتك الطبيعية على مدى الأيام القليلة الأولى. ويجب أن يحظى الماء بالأولوية المهمة. احتس الماء الذي في درجة حرارة الغرفة، بمعدل كوب كل ساعة تقريباً، لتساعد عملية "غسل"

التخلص من السموم: كيف يحدث؟ ٥٧

التوكسينات وطردها من خلال الكبد، والكلية، والأمعاء. ويمكن أن يفيد شاي الزنجبيل إذا شعرت بالغثيان. كما أن ارتشاف عصير الليمون يفيد الحوصلة الصفراوية في حالة وجود قيء غير عادي. وإذا استمر القيء، فعليك الذهاب إلى الطبيب.

وإذا شعرت بأية آلام حادة أو بألم مستمر على مدى أيام عدة في أسفل ظهرك، فاشرب كميات وفيرة من الماء، فقد تكون ثمة حصى كلوية صغيرة تحاول النزول مع البول. فإذا استمر الألم الشديد، فنصيحتي لك أن تستشير طبيبك، فقد تكون الحصى كبيرة أو انحسرت في مكانها على مدى سنوات عدة وتحتاج لإخراجها في المستشفى.

ومن الشائع تماماً حدوث بعض التظبل البطني أو خروج ریح بسبب عملية التخلص من النفايات والبكتريا التي تخمر الفضلات في الأمعاء. ويمكن تناول كبسولات من بكتريا الأسيدوفيلس والبيفيدس النافعة لتقلل هذه الآثار الجانبية، وعادة ما تكون كبسولة أو اثنتين قبل كل وجبة رئيسية. وإذا لم تكن لديك حساسية للكوز، فتناول حبوب خلاصة الزبادي المحتوي على بكتريا الأسيدوفيلس بمعدل حبة مرتين إلى ثلاثة مرات يومياً، قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بساعة.

ويمكن تناول حبوب الفحم المنشط إذا كانت الأمعاء في حالة كسل وممتلئة بالغازات مع خروج أرياح كثيرة. وتكفي حبة واحدة بعد كل وجبة رئيسية لتساعد على امتصاص الغازات والتوكسينات الضارة. كما أن تناول ملء ملعقة صغيرة من بذر

قطونا أو ملعقة صغيرة من زيت نباتي معصور على البارد بعد كل وجبة يمكن أن يعالج الإمساك.

ويمكن أن يحدث إسهال لبعض الناس، وإذا كانت هذه هي الحال، فلا تترك الجسم يصاب بالجفاف. زد ما تشربه من السوائل وتناول موزة (لتعويض البوتاسيوم المفقود؛ انظر لاحقاً)، وأضف بعض الأرز إلى غذائك لإيقاف الإسهال الشديد. فإذا استمر الإسهال لأيام عديدة، يجب عرض حالتك على الطبيب ليفحصك ويعرف ما إذا كنت قد أصبت بعدوى نوع من الفيروسات أو بعض البكتيريا التي يجب قتلها باستخدام مضاد حيوي. وأحياناً ما تكون هناك طفيليات تسبب هذه الأعراض، ويكون من المناسب حينئذ أن يجري لك الطبيب تحليلاً للبراز.

ومع شرب المزيد من السوائل، يزداد عدد مرات التبول. وهذا أمر يجب توقعه. وإن كثرة عدد مرات التبول يمكن أن تسبب انخفاضاً في مستويات البوتاسيوم بالجسم. ومن يتناولون أدوية ضغط الدم عليهم استشارة الطبيب فيما يتعلق بفقدان البوتاسيوم. ويمكن أكل الموز بعد انتهاء برنامج التخلص من السموم لتعويض البوتاسيوم، أو يمكن أن يصف لك الطبيب حبوباً من المعادن لتتناولها أثناء التخلص من السموم عند اللزوم.

وقد تحدث ليونة في البراز أثناء برنامج التخلص من السموم. فمن كانوا يعانون من بعض الإمساك، يتحسن لديهم كثيراً معدل طرد الفضلات في تلك الأثناء.

وبعد انتهاء أي برنامج للتخلص من السموم، من المهم أن تضيف اللبن الزبادي المحتوي على بكتيريا الأسيدوفيلس الصحية، و/أو مسحوق أو حبوب الأسيدوفيلس

إلى نظامك الغذائي. فهذه الأطعمة تُلطف جدار الأمعاء وتجدد ما تلف منه وتساعد على تحليل ما في داخله من طعام. فتناول سلطانية صغيرة من الزبادي يومياً أو ملعقة صغيرة من مسحوق الأسيدوفيلس قبل كل وجبة.

ومن المهم تناول الألياف. ويمكن إضافة الألياف إلى نظامك الغذائي مع السلطات النيئة، أو رش ملعقة صغيرة من بذر قطونا على غذائك النشوي في الصباح أو إذابته في كوب ماء في المساء.

الألياف

تعمل الألياف كمادة حاملة تعمل على تحريك الفضلات في الأمعاء وطردها بعد ذلك. وهي لا تتحلل أثناء عملية تجهيز الأطعمة والمواد الغذائية، وغالباً ما يطلق عليها اسم مادة السليولوز غير القابلة للذوبان. وإذا لم نحصل على كفايتنا من الألياف، فإننا نصاب بالإمساك ويحدث لنا تراكم للبكتيريا الضارة في البراز.

وأفضل مصدر للألياف هو قشور الحبوب الكاملة وقشر التفاح والكمثرى (مع الفاكهة نفسها أيضاً)، والجزء الأبيض من قشر البرتقال والألياف التي يحتوي عليها الكرفس النيء والجزر وقشور بذر قطونا. ومن المهم أن تعرف أن وجود كميات كافية من الألياف في غذائك يمنع سرطان الأمعاء، إذ إن الألياف تساعد على طرد الأمعاء للتوكسينات التي لولا الألياف لتراكمت على مر السنين ولأحدثت تلفاً بفعل الأكسدة.

ومن المثير للاهتمام أن نلاحظ هنا أن القبائل التي تعيش في مناطق في أفريقيا وأمريكا الجنوبية وأعالي الهند التي تعرف باسم هونزالاند، الذين يأكلون أطعمة غنية بالألياف مع الفواكه والخضراوات وبدون منتجات مكررة أو مصنعة، يقل كثيراً معدل إصابتهم بسرطان الأمعاء عن أولئك الذين يعيشون في عالم الغرب ويتبعون النمط أو النظام الغذائي الغربي الممتلئ بالأطعمة المكررة والمواد الحافظة والمضافات الكيميائية.

عدم تحمل الأطعمة وعلاقته بالأمعاء

أثناء ممارستي المهنية، أرى أطفالاً كثيرين يعانون اضطرابات في حركة الأمعاء وفي عدد مرات التبرز وطبيعته. وكثير منهم يخجلون من مناقشة هذه المشكلة مع آبائهم أو مدرسيهم. وعادة ما تكون أول علامة هي الشكوى المستمرة من جانب الطفل من مغص متكرر بالبطن. ويمكن أن يكون هؤلاء الأطفال عرضة لحالات شديدة من عدم تحمل الأطعمة التي تسد الأمعاء وتحتاج إلى مراقبتها عن كثب.

ولا أحث الأطفال على الانخراط في برنامج للتخلص من السموم، ولكن إذا تمت مراقبتهم على يد طبيب أو معالج طبيعي، فإن حالات عدم تحمل الأطعمة يمكن تشخيصها وتخليص أنظمتهم الغذائية منها تدريجياً. ويمكن إدراج الأطعمة الأكثر صحية، والمناسبة للاحتياجات الفردية للطفل بشكل تدريجي، بحيث تحل محل الأطعمة التي لا تتحملها أجسامهم الصغيرة.

أما عن البالغين، فإذا لم يتم علاج حالات عدم تحمل الأطعمة التي يعانونها (وإنني أنصح المرضى أن يحتفظوا بمفكرة يومية تتضمن ما يتناولونه من أطعمة على مدى أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع للمساعدة على تشخيص هذه الحالة)، فستحدث متلازمة الأمعاء المتهيجة بكل مشكلاتها الحاضرة من إحساس بالضييق والإعياء طويل الأمد. ويعتبر برنامج التخلص من السموم مهماً بصفة خاصة في معالجة هذه الحالة. هذا، ويجب إتباع هذا البرنامج بالنظام الغذائي الاستمراري، بحيث تتجنب أية أطعمة تسبب الإسهال أو الإمساك بشكل متكرر.

ولقد وجد أن أولئك الأطفال والبالغين المصابين "باضطراب نقص الانتباه" أو بنوع ما من زيادة النشاط بشكل غير طبيعي، غالباً ما يعانون أصلاً من متلازمة الأمعاء المتسربة (انظر نهاية الفصل ٤). وهذه المتلازمة تصور عملية خلل وظيفي حيث تتسرب التوكسينات التي تلوث الطعام والتوكسينات الأخرى التي تأتي من البيئة الخارجية ويتم ابتلاعها مع اللعاب (مثل الأدخنة، والملوثات، وحتى بعض العطون) من خلال الطبقة المخاطية في جدار الأمعاء إلى الأنسجة المحيطة بها فتسممها، ومنها تصل إلى مجرى الدم فتسبب تسمماً دموياً، كما تصل إلى جميع أعضاء الجسم الأخرى وعلى رأسها المخ. وجدير بالذكر أن تلك التوكسينات تدخل من خلال الأغشية الخلوية إلى داخل الخلايا فتسممها، كما تسبب تهيجاً عاماً لأعضاء الجسم. ومن الأعراض الشائعة نتيجة لهذه الحالة: الانفعال الزائد، والإعياء، وضعف التركيز، والتقلبات المزاجية، والسلوكيات غير المنطقية.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

النظام الغذائي بعد التخلص من السموم



ليس من العقول أن تنخرط في تيار الانضباط والحماس في التزامك ببرنامج التخلص من السموم دون أن تستمر في اتباع نظام غذائي صحي متوازن بعد المرحلة الأولى للتخلص من السموم في ثلاثة أيام. وهذا النظام الغذائي الاستمراري يجب أن يصبح أسلوب حياة يستمر في بناء إيجابيات برنامج التخلص من السموم دون مبالغة أو تطرف يتخذ شكل التخلص من التوكسينات بمعدل سريع قد يضر بالجسم.

ومما يؤسف له أن كثيراً من الناس حينما يشعرون بتحسن كبير أثناء برنامج التخلص من السموم في ثلاثة أيام، فإنهم يندفعون في اتباعه لمدد طويلة زائدة. وهذا يمكن أن يسبب آثاراً عكسية خطيرة لأن الجسم يحتاج إلى غذاء متوازن وطاقة فعالة حتى يعيش وينمو.

وتذكر أن برنامج التخلص من السموم يستخدم لأجل الإسراع في التخلص من التوكسينات، فيجب أن يستخدم لفترة قصيرة فقط.

ومن الأمور الحيوية للصحة المستمرة أن تدخل في مرحلة إصلاح للأنسجة بعد الفترة الأولية المختصة بالتخلص من التوكسينات. ويدور البرنامج الاستمراري حول إيجاد حالة مستمرة يومياً من التخلص من التوكسينات والإصلاح المستمر للأنسجة. وهذا النظام الغذائي يركز على أغذية متوازنة تتكون من بروتين عالي الجودة، وكربوهيدرات عالية الجودة، وفواكه وخضراوات غنية بمضادات الأكسدة. وهو ضروري للحياة اليومية كالمشي والكلام سواء بسواء!

في بداية يومك

اشرب كوباً من الماء المرشح، لا يقل عن ٣٠٠ مل. ومن الأفضل أن يكون ماءً دافئاً مع عصير نصف ليمونة لمن يعانون مشكلات في الكبد أو زيادة في إفراز المخاط.

الإفطار

اختر إفطاراً لك مما يلي:

✿ قطعتان من التوست المصنوع من الدقيق الكامل (أي من الحبوب الكاملة) مع بيضة أو اثنتين مسلوقتين أو مطهوتين بكسرهما في الماء المغلي.

البيض

البيض نوع من الغذاء البروتيني عالي الجودة، غني بالمعادن ومن أهمها الحديد، وبفيتامينات ب، فضلاً عن مادة مغذية مهمة تسمى الليسيثين، وهي ضرورية لنمو المخ وتطور المسارات العصبية بالمخ. كما توجد كميات صغيرة من الكوليسترول في صفار البيض (المح). ولكن توحى الدراسات الحديثة بأن الكميات الصغيرة من الكوليسترول التي توجد في الطعام لا تسبب مشكلة إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً تقل فيه الدهون المشبعة مثل أنواع الزبد والجبن والأطعمة المقلية.

ومن الأفضل تناول بيضتين فقط كل يومين للكبار والصغار. فالبيض يمنحك بروتيناً كاملاً وطاقة لنشاطك بالنهار، وهو مفيد للأطفال بصفة خاصة إذ يسهم في نموهم وملء احتياجات الطاقة لديهم.

✿ شريحتان من التوست المصنوع من الدقيق الكامل مع تصبيرة بروتينية مثل أسماك الرنجة، أو السردين، أو التونة، أو السلمون. ملاحظة: هذه الأسماك تعد مصدراً جيداً للبروتين بالإضافة إلى زيوت الأوميغا ٣ و ٦ لمن يعانون زيادة في كوليسترول الدم، أو أية مشكلات من جفاف الجلد.

✿ قطعة من الميوزلي مع خليط من الحبوب الكاملة، والمكسرات المطحونة ناعماً، والفواكه المجففة بصورة طبيعية، مع لبن قليل الدسم أو لبن الصويا. ملاحظة:

هذا الإفطار صحي وممتاز لمن يعانون كسلاً في الجهاز الهضمي ويعطي طاقة مستمرة لعدد من الساعات. ولكن لا يوصى به لمن يعانون حساسية للفاكهة المجففة، مثل مرضى الربو والمصابين بعدوى الكانديدا (فطر المبيضات).

✿ غذاء نشوي خفيف مثل Weet-Bix مع لبن قليل الدسم أو لبن الصويا، وأتبعه بشريحة من التوست الكامل مع نوع من الطعام البروتيني، مثل السمك المملح، أو الفول المدمس، أو البيض، أو الطحينة المركزة (معجون الطحينة)، أو الجبن الأبيض (القريش) قليل الدسم. ملاحظة: هذا الإفطار يمنحك الألياف المفيدة وطاقة تنفك في فترة الصباح مع البروتين اللازم لتعويض ما فقد منه ولتغذية خلايا الأنسجة.

✿ سلطة فاكهة مع لبن زبادي جيد النوعية مع بكتريا الأسيدوفيلس. تتبعها تصبيرة صغيرة من الكربوهيدرات مع البروتين؛ على سبيل المثال، قطعة من التوست الكامل عليها طبقة من طحينة اللوز أو الطحينة المركزة العادية (من السمسم)، أو معجون السمك جيد النوعية. ويمكن استخدام منتج Vegemite إذا لم تكن مصاباً بحساسية لمنتجات الخميرة.

✿ لبن مخفوق بالبروتين مصنوع من لبن قليل الدسم أو لبن الصويا مع إضافة مسحوق بروتيني وفاكهة من اختيارك. ويمكن إضافة مسحوق الليسيثين أو مسحوق جنين القمح والمكسرات المطحونة مع مسحوق البروتين أو بدونه. ويعتبر اللبن الزبادي مثالياً لما فيه من بكتريا صحية. ويمكن استخدام الزبادي

المصنوع من اللبن العادي أو من لبن الصويا (بمقدار منعقتين صغيرتين تضاف إلى اللبن المخفوق).

❖ عصيدة من دقيق كامل مع غذاء برووتيني فوقها مثل اللوز المطحون، واللبن الزبادي و/أو اللبن العادي. وتعد هذه الأكلة مثالية في الطقس البارد.

سوائل ينصح بتناولها مع الإفطار:

- كوب من عصير البرتقال المعصور حديثاً. لا تستخدم العصير المعبأ.
- كوب من عصير البرتقال والأناناس المعصورين حديثاً. وهو مفيد بصفة خاصة لمن يريدون الاستمرار في عملية إزالة سمية الرئتين.
- عصير الجزر والزنجبيل (الطازج) المعصورين حديثاً. وهو مفيد بصفة خاصة للذين يعانون كسلاً في الكبد والجهاز الهضمي. ولا يكون هذا المزيج مناسباً إذا شرب قريباً جداً من طعام الإفطار. فمن الأفضل أن تشربه قبل تناول الأطعمة الأخرى بـ ٤٥ دقيقة. وإذا تعذر هذا، فخذ معك العصير إلى مقر عملك واشربه بعد ساعة.
- كوب من الشاي الأسود أو الشاي الأخضر لما يحتويان عليه من مضادات للأكسدة، أو الشاي العشبي لمعالجة بعض المشكلات الصحية المعينة في أجهزة جسمك المختلفة (انظر نهاية الكتاب).

شاي الصباح

اختر واحداً مما يلي:

✿ عصير جزرة كبيرة مع الزنجبيل، أو عصير البرتقال والأناس، أو دورق من الماء المرشح تضعه على مكتبك مع إضافة عصير ليمونة (معصورة حديثاً) أو ليمونة مقطعة شرائح إلى الماء.

✿ قطعة أو قطعتان من الفاكهة الطازجة.

✿ شاي عشبي لإضافة النكهة.

✿ تصبيرة خفيفة إذا كنت عاقداً العزم على الاستمرار في التخلص من السموم مع إقلاعك عن التدخين أو تناول السكر المكرر، أو مع تمسكك بعاداتك الغذائية غير المنتظمة (والتي سببت لك القلق والأعراض العصبية). ويمكنك اختيار تصبيرة مما يلي:

- واحدة إلى ثلاث من قطع البسكويت (المصنوع من دقيق القمح الكامل) أو مقرقشات الأرز مع غذاء بروتيني فوقها. وهذه الأكلة (أو التصبيرة) تساعدك في السيطرة على حالات التوق إلى السكر والأطعمة التافهة دون أن يزيد وزنك. كما تساعد الجسم على حرق السموم الزائدة.

- لبن زبادي جيد النوعية مع ثمرة فاكهة.

- حفنة صغيرة من المكسرات مع فاكهة مجففة. وهي غير مناسبة لمن يعانون حساسية للمكسرات أو الفاكهة المجففة.
- لبن مخفوق قليل الدسم مع البروتين (يشترى من محال الأغذية الصحية الراقية) ويمكن إضافة ثمرة من الفاكهة.

الغداء

اختر غذاءً لك مما يلي:

- شطيرة (من الدقيق الكامل) بها غذاء بروتيني مع واحدة من الخضراوات الملونة بالألوان الثلاثة: البرتقالي والأبيض والأخضر.

الخضراوات بالوانها

يمكنك في الغالب أن تعرف خصائص الخضراوات من ألوانها. فمثلاً الخضراوات البرتقالية -مثل الجزر واليقطين والبطاطا الحلوة- تعد مضادات جيدة للأكسدة، وكذلك الخضراوات البيضاء مثل البطاطس والقنبيط والخيار. أما الخضراوات الخضراء، كالسبانخ، والجرجير، والخس، والمقدونس، فهي مصادر ممتازة للحديد والكلوروفيل.

✿ سلطة أرز من الدقيق الكامل مع غذاء بروتيني وثلاثة أنواع مختلفة من الخضراوات، نيئة أو مطهوة، بثلاثة ألوان مختلفة. ولكن لا تتناول الأرز المقلي.

✿ وجبة يابانية تتكون من السوشي يتبعه طعام بروتيني من اللحم البقري أو تيبانياكي الدجاج أو الطوفو مع السلطة.

الأغذية أو الأطعمة البروتينية هي،

التونة، والسلمون (أو أنواع أخرى من السمك)، والبيض، والدجاج، واللحم البقري، والبقول، والطوفو، والجبن الأبيض (القريش أو الريكوتا أو الفيتا)، وطحينة السمسم، والمكسرات (للشطائر). (انظر أيضاً نهاية الفصل ١).

✿ حساء كثيف من الخضراوات مع اللحم البقري، أو الدجاج، أو السمك، أو البقول. أضف شريحة من الخبز أو التوست المصنوع من الدقيق الكامل إذا لم تكن تعاني عدم تحمل للخميرة (التي في الخبز) أو كنت غير محتاج لإنقاص وزنك.

النباتيون يمكنهم أن يستخدموا البقول البروتينية مثل العدس، أو الحمص، أو فول الصويا، أو فول ليماء، أو البسلة، أو تشكيلة من المكسرات مع الخضراوات بألوانها الثلاثة: البرتقالي

والأبيض والأخضر. ويمكنهم أيضاً أن يتناولوا الطوفو أو الجبن الأبيض.

✿ حساء نودل البيض مع الخضراوات بألوانها الثلاثة وغذاء بروتيني.

✿ غذاء بروتيني (مشوي أو في طاجن)، مع نخبة من الخضراوات بألوانها الثلاثة. ملاحظة: هذه الأكلة مناسبة جداً إذا كنت تتناول وجبتك الرئيسية في أحد المطاعم في وقت الغداء.

✿ يجب دائماً أن تضيف إلى وجباتك عصائر الخضراوات التي تكون أفضل مع الغذاء المكون من الخضراوات والبروتين من عصائر الفاكهة. كما أنها أفضل من الماء العادي. فالماء يمكن أن يسبب تخفيفاً لإنزيماتك الهاضمة كما يسبب بعض الانتفاخ والضييق. ويفضل أن تستخدم السوائل باعتدال وأن تشربها قبل الأكل أو بعده بساعة.

نصيرة ما بعد الظهر

✿ ثمرة فاكهة أو سلطانية زبادي أو الاثنان معاً.

✿ قطعة بسكويت مقرقشة مع تغطيتها بطبقة من غذاء بروتيني مثل التونة. وهي مناسبة لمن أقلعوا عن التدخين أو عن تناول السكر الأبيض أو الذين يتسمون بتقلب المزاج وبعادات غذائية غير منتظمة.

✿ عصير خضراوات نيئة أو عصير فاكهة نيئة.

✿ حفنة ملء اليد من اللوز أو المكسرات الأخرى ولكن ليس الفول السوداني لمن يعانون من مشكلات بالكبد.

الوجبة المسائية (ما بعد الظهر)

اختر أكلة مما يلي:

✿ غذاء بروتيني، سواء مشوياً، أو في طاجن، أو مخبوزاً بالفرن. اختر خضراوات متنوعة بألوانها الثلاثة، ويفضل أن يكون نصف كميتها مطهواً والنصف الآخر في شكل سلطة نيئة.

✿ طبق أرز مع غذاء بروتيني. وثلاث خضراوات متنوعة ملونة، مع سلطة إلى جانبها.

✿ مكرونة مع غذاء بروتيني مثل حساء بولونيا أو حساء طعام البحر (استخدم الصلصات الدسمة باعتدال شديد). ويمكن استخدام التوابل التايلندية أو توابل الكاري مع اللحم أو السمك كصلصة مع نودل البيض.

✿ طبق بقول من تشكيلة من الفوليات كالحمص وفول الصويا والفاصوليا؛ تخلط بالخضر السوتيه مع تابل مثل الزنجبيل أو الفلفل الحار أو الثوم، أو الثلاثة معاً.

✿ للتخلية، تناول بعضاً من سلطة الفاكهة الطازجة أو خشاف الفاكهة (كمبوت)، مع اللبن الزبادي. ويعتبر خشاف الفاكهة مناسباً جداً لمن يعانون مشكلات معوية، أو ضعفاً في الجهاز الهضمي أو حالات توق للسكر.

العشاء

✿ سلطانية زبادي أو كوب من لبن الصويا أو اللبن البقري أو لبن الأرز. أضف بعضاً من عسل النحل إذا كنت تتوق للأشياء الحلوة.

تجنب تماماً ما يلي،

الأطعمة التافهة

المشروبات الغازية

مشروبات الكورديال (لاسيما ما كان يحتوي منها على كحول)

الحلوى الملونة بألوان صناعية

السجائر

العقاقير المكيفة أو المخدرة

تجنب ما يلي (أو تناوله على فترات متباعدة)،

الأطعمة المقلية

الصلصات الدسمة التي أضيفت إليها القشدة أو الزبد

الأطعمة المعلبة المعالجة صناعياً بصورة تفسدها

المواد الحافظة، والمضافات الكيميائية، والمواد الملونة

الصناعية

منتجات اللحوم المصنعة (المعالجة صناعياً)

السكر المكرر؛ الكعك والبسكويت الحلو

منتجات الدقيق الأبيض المكرر بما فيها الخبز الأبيض

والمكرونات البيضاء

التخلص من سُموم المواد التي تضاف إلى الأطعمة



إنني أعتقد أن الإسراف المستمر في استخدام مواد معينة في الأطعمة والمشروبات يعد أحد أهم المخاطر المسببة لاستنزاف صحتك وإلحاق الضرر والاضطراب بها. فما هذه المواد؟ وكيف تمارس مفعولها في جسمك؟ وكيف تساعد جسمك في التخلص منها؟

أولاً، توجد مواد مثل السكر تعودنا تناولها بل ابتلاعها بكميات غير متوازنة وغير معقولة. وهذه المواد تلقي عبئاً ثقيلاً على أجهزة الجسم ويمكن أن تسبب تحللاً مادياً وفعالاً في أنسجتنا أو تراكيبنا الخلوية. وهذا التحلل يسبب اختلالات في التوازن داخل أجسامنا مع تأثير طويل الأجل يأخذ صورة اعتلال صحي أو مرض، وهذا يمكن تجنبه في كثير من الحالات إذا وجد القليل من التوعية، والجهد الواعي البناء، والعادات اليومية الحسنة.

ثانياً، توجد مواد مثل الألوان الصناعية، والمواد الحافظة، والمضافات الكيميائية. ومعظم المستهلكين يدركون وجود هذه المكونات، ولكن كثيراً ما يكون من الصعب السيطرة على ما نتناوله من هذه المواد الضارة. وهي تستخدم بصورة كثيرة وتعتبر، إلى حد ما، جزءاً لا يتجزأ من الطعام الذي نأكله.

والآن دعنا أولاً نعالج واحداً من أكثر مواد الطعام الضارة استخداماً: السكر المكرر.

السكر

إن المادة الغذائية الأكثر إساءة لاستخدامها في مجتمعنا هي السكر المكرر. ولا أتحدث هنا عن الاستخدام المعتدل للسكر المكرر. ولكنني أنبه الأذهان لما يحدث من إسراف بالغ في كميات السكر ككل التي يستهلكها البعض منا دون تعقل. ويوجد السكر المكرر بكميات غير محسوبة أو غير محسوسة ضمن أطعمة كثيرة. ويمكن أن يسبب تحللاً بطيئاً ومتزايداً للأنسجة والأعضاء. كما أنه يلحق الفوضى والضرر بالنظام الغذائي لأطفالنا وسلوكياتهم العامة. فالسكر يتحلل مع أطعمة أخرى في أمعائنا ويمكن أن يحفز البكتيريا على التكاثر والانقسام بسرعة، لاسيما في وجود مواد خميرية مثل الخبز والجبن والكحوليات.

وتشمل الأعراض الجسدية البسيطة للإسراف في السكر: الإعياء، والانفعال الزائد، وتقلبات المزاج، والأرق، وعدم القدرة على التركيز لفترات طويلة عند عدم

التخلص من سموم المواد التي تضاف إلى الاطعمة ٧٧

تناول السكر. ومن الأعراض الأخرى حكة بالجلد، وأوجاع بالمفاصل، وبالطبع، هناك توقع شديد لتعاطي السكر بانتظام وبكميات كبيرة.

والأطعمة التي يجب الحذر منها هي:

- البونبون السكري بجميع أنواعه وأشكاله
- المشروبات الغازية
- الشيكولاتة
- الآيس كريم
- الفاكهة إذا كانت بكميات كبيرة
- الكعك (التورتات والجاتوهات وغيرها)
- البسكويت الحلو
- المشروبات السكرية
- الأطعمة السكرية المعلبة
- الخبز الأبيض والمكرونه البيضاء والأرز الأبيض

وهذه الأطعمة غالباً ما تحتوي أيضاً على كميات كبيرة من الألوان الكيميائية (الصناعية) والمواد الحافظة.

ولن تكون فكرة صائبة أن تندفع في حماس فتمنع جميع السكريات من أغذيتك دفعة واحدة. فهذا يمكن أن يكون تصرفاً خطراً وليس إيجابياً على الإطلاق. فقد يصاب جسمك بنوع من الصدمة، وتدخل في حالة إعياء قد يكون أسوأ إعياء شعرت به في حياتك!

وإذا كنت في شك أنك مثقل بعبء كبير من السكر، فاحتفظ بمفكرة يومية تستخدمها على مدى أسبوعين، وتسجل فيها بدقة شديدة ما تتناوله من أطعمة (تذكر أنك لو أغفلت أي شيء، فإنك بهذا لا تخدع سوى نفسك). وإذا كانت تبدو عليك أعراض الإفراط في السكر، وترى أنك تستخدم السكر مرات عديدة أثناء اليوم، فأنت بهذا تحتاج للتخلص من السموم السكرية.

خطوات التخلص من السموم السكرية

لكي تعمل على تخليص جسمك من السكر، فلن يكون من الصواب أن تثقل كاهل هذا الجسم بالسكريات الطبيعية المركزة مثل التي توجد في الفواكه وبعض الخضراوات النيئة. والأساس المثالي للتخلص من السموم السكرية هو عملية تطهير قلبية تستخدم فيها الخضراوات المطهورة في صورة حساء. والحساء هنا يكون لطيفاً وغير سكري: يعمل بهذا على امتصاص السكر الزائد المتراكم في مجرى الدم، كما يعمل على علاج الأعصاب التي أنهكها التوتر.

والسبب في أن هذه الأنواع من الحساء تقوم بدور فعال في إزالة سمية السكر، بالإضافة إلى الصور الأخرى من التخلص من السموم المتعلقة بالجهاز العصبي والمفاصل، هو أنها غنية بصورة طبيعية بمعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم، وغيرها من العناصر الصغرى. وهذه المعادن القلبية تلطف الجسم وتحميه وتغذيه بدون التأثيرات الحمضية للسكر المكرر والسكريات المركزة في الفاكهة (انظر الأطعمة الحمضية والقلبية في الفصل ٣).

المرحلة الأولى: التخلص من السموم في ٣ أيام

✿ اصنع حساء من المقدونس، والبصل، والجزر، واللفت، والكوسة، والبركولي، والقنبيط (انظر نهاية الكتاب) ويمكن أكل الخضراوات (فوراً، أو بعد هرسها في الحساء) أو قم ببساطة بتصفية السائل وشربه.

✿ اشرب كوبين فقط من عصير الجزر النيء خلال اليوم (يحتوي الجزر على نسبة غير قليلة من السكر، مخلوطاً بالبنجر أو بنوع من الخضر الخضراء مثل السبانخ أو الخس).

✿ إذا كنت تتوق للفاكهة، فتناول ثمرة كاملة بالتناوب مع الحساء (كل ساعتين حينما لا تتناول الحساء في وقت يقظتك المعتادة). والفواكه الوحيدة المسموح بها هي برتقالة أو تفاحة أو كمثرى.

✿ اشرب كوباً كبيراً (لا يقل عن ٣٠٠ مل) من الحساء كل ساعتين من وقت يقظتك العادية. واتبع هذه الخطوات لمدة ثلاثة أيام.

✿ اشرب ماء الينابيع أو الماء المرشح فيما بين أكواب الحساء بحيث يتم استهلاك لترين من الماء كل يوم (بالإضافة إلى ما تشربه من الحساء)!

✿ اشرب كوباً من الماء كل ساعة استكمالاً لتطهير جسمك من العبء الزائد من السكر.

✿ استرح لمدة لا تقل عن ساعتين خلال فترة استيقاظك العادية. ولا يوصى سوى بالمشي الخفيف أثناء التخلص من السموم.

✿ قد تشعر أثناء مرحلة التخلص من السموم بصورة ما من الصداع، أو الإعياء، أو الضعف في الأطراف، أو عدم وضوح الذهن.

✿ إذا شعرت بصداع زائد، فتناول خضراوات مطهوه بالبخار كل ثلاث ساعات لتمنحك تأثيراً أكثر قلوياً في مرحلة التخلص من السموم.

وقد تحتاج لتناول بعض المكملات الخفيفة إذا شعرت ببعض المعاناة (انظر المرحلة الثالثة).

المرحلة الثانية: التعافي

الآن وقد تطهرت من بعض السكر المتراكم في جسدك، من المهم أن تبدأ أسلوباً جديداً لحذف معظم السكريات المكررة وغيرها من السكريات من نظامك الغذائي. استمر على هذا البرنامج لحوالي ستة أسابيع واحرص على استخدام المكملات عند الضرورة (انظر المرحلة الثالثة).

✿ لا تشتري أو تأكل أي طعام مكرر أو مصنع (أي معالج صناعياً)، مثل السكر الأبيض، أو المشروبات الغازية، أو المشروبات الكحولية، أو الشيكولاتة، أو الحلوى، أو البودنج، أو المأكولات الحلوة الأخرى للتحلية.

التخلص من سموم المواد التي تضاف إلى الاطعمة ٨١

✿ تجنب السكريات المختلفة التي توجد في الأطعمة المعلبة، والألبان المحلاة، واللبن الزبادي المصنع، ومشروبي الشاي والقهوة المحليين، والمرببات، والمأكولات المحفوظة الأخرى.

✿ يجب تناول الأطعمة والتصبيرات بانتظام، بكميات صغيرة ولفترات قصيرة، لمدة لا تقل عن ستة أسابيع حتى يتعود الجسم على القيام بالأبيض (أو التمثيل الغذائي بكفاءة أكبر).

واييك هنا دليلاً سهلاً لهذا الأسلوب:

- تناول ثمرة (أو قطعة) من الفاكهة الطازجة كلما شعرت برغبة في التهام السكر المكرر.
- تناول فاكهة بين الوجبات، لاسيما الفاكهة ذات النوى، وذلك لإيقاف عادة التهام الحلوى والشيكولاتة في فترة ما بعد الظهر.
- تناول الخبز الكامل أي المصنوع من الحبوب الكاملة (والأرز الكامل أيضاً إذا أمكن) وذلك بدلاً من الخبز الأبيض والأرز الأبيض. ويمكنك أن تغامر فتجرب حبوباً أخرى مثل الكسكسي أو الحنطة السوداء كأساس للخضراوات أو الأطعمة البروتينية، أو استخدامها في شكل طواجن.
- استخدم فاكهتك المفضلة للأصناف الحلوة، مثل المانجو المقطعة قطعاً صغيرة مع اللبن الزبادي البسيط أو الفاكهة المطهوه مع اللبن الزبادي.

- لا تستخدم الفاكهة المجففة إذ إنها تحتوي على سكر شديد التركيز. ولكن انتظر حتى تمر ستة أسابيع قبل أن تضمها إلى قائمة طعامك.
- اشرب بانتظام كوباً من الماء العادي أو بعد عصر ليمونة فيه؛ وليكن ذلك على سبيل المثال بمعدل كوب كل ساعتين سواء أكنت ظمآن أم لا.
- استخدم الشاي العشبي، لاسيما شاي النعناع، للمساعدة على الهضم.
- تناول غذاءً بروتينياً مرتين يومياً مثل السمك، أو البيض، أو اللحم الصافي (بدون دهن)، أو البقول.
- تناول المكرونة مرة واحدة أو مرتين فقط أسبوعياً، إذ إنها طعام مكرر يمثل عبئاً على البنكرياس (الذي يتعين عليه أن يتابع هضم النشا إلى سكر ثم يقوم بأبيض السكر إلى جليكوجين بإفراز هرمون الإنسولين).
- تناول ٤ أو ٥ وحدات من الخضراوات يومياً، على أن يكون نصف الكمية مطهواً والنصف الآخر نيئاً.

المرحلة الثالثة: المكملات

يجب عليك أن تضيف المكملات التالية إلى نظام حميتك حينما تبدأ مرحلة التعافي (المرحلة الثانية).

التخلص من سموم المواد التي تضاف إلى الاطعمة ٨٣

❖ فيتامين ج على شكل مسحوق: ملعقة صغيرة مرتين أو ثلاث مرات يومياً خلال الأسابيع الستة الأولى، ثم ملعقة يومياً كجرعة استمرارية.

❖ فيتامين ب المركب: هذا الفيتامين يُستنزف بفعل السكر الزائد الذي يحتاج أيضاً إلى هذا الفيتامين، مما يستلزم تعويض ما فقد منه، وهذا التعويض يتيح الفرصة لتحسين الحالة المزاجية والجهاز العصبي بدرجة أفضل بكثير. وفي خلال الأسابيع الستة الأولى، عليك بتناول حبة بعد كل وجبة، ثم حبة يومياً. وقد يتحول لون بولك إلى الأصفر الفاتح، ولا ضرر من ذلك فلا تقلق.

❖ مستحضر مضاد للأكسدة يحتوي على الفيتامينات (أ)، و (ج)، و (هـ) لمكافحة الشوارد الحرة في الدم التي نتجت عن الإسراف في السكر. وتؤخذ منه حبة ثلاث مرات يومياً على مدى الأسابيع الستة الأولى. ثم تخفض الجرعة إلى حبة أو حبتين يومياً. وأوصى باثنتين يومياً إذا كنت تعاني حمى القش أو مشكلات بالجيوب الأنفية، إذ إن فيتامين (أ) يفيد الأغشية المخاطية في التجاوب الأنفية ويقويها.

❖ الشاي العشبي: تناول أعشاب رعي الحمام والبابونج لتهدئة الأعصاب، والنعناع الفلفلي والسنبلي للمساعدة على الهضم.

❖ بضعة أكواب من الشاي الأسود أو الأخضر فهو يفيدك كمضاد للأكسدة على المدى البعيد.

القهوة

إذا كنت حقاً تتوق إلى احتساء القهوة، فتناول فنجاناً واحداً فقط بعد الأكل حتى تمنع تزايد إفراز الحمض المعدي. وحاول أن تقلل ما تشربه من القهوة إلى فنجان واحد يومياً. ولا تشرب القهوة إذا كنت تعاني ارتفاع ضغط الدم أو الحصى الكلوية. جرب بدائل القهوة عند اللزوم، مثل شاي الشيكوريا والطرخشقون، وهما من الأنواع الشعبية المعروفة.

التخلص من سموم مكسبات اللون والمواد الحافظة والمضافات الكيميائية

وهذه تعتبر بحق ملوثات مخفية داخل الأطعمة، وهي تؤثر بالسلب على صحة ونمو وسلوك كل من يستخدمها، لاسيما الأطفال.

وكثير من الناس يعانون حساسية للمواد الملونة ذات الألوان البرتقالية والحمراء التي في أنواع الشربات الصناعي، والمشروبات الغازية، والبونبون بجميع أنواعه (ومنها المصاصات) التي نعطيها لأطفالنا بصفة يومية لنسعدهم بها، ولا ندري أننا نضرهم أبلغ الضرر.

ففي الأطفال، بأجسامهم الصغيرة النامية، تكون الأضرار أو الآثار الجانبية واضحة أيما وضوح. ففي غضون عشر دقائق إلى ساعتين تبدأ معاناة الأطفال بشدة من

التخلص من سموم المواد التي تضاف إلى الاطعمة ٨٥

التقلبات المزاجية، والانفعال الزائد، وكثرة البكاء والنحيب، ونوبات الغضب، وانحراف المزاج، وقد يضربون أقرب الناس إليهم. وغالباً ما يصعب اكتشاف الحساسية لهذه الملوثات في الاثني عشر شهراً الأولى من حياة الطفل. وانني أنصح الأمهات عند فطام أطفالهن أن يراقبن بعناية شديدة ظهور أي سلوكيات غير طبيعية حينما يعطين الأطفال طعاماً جديداً لأول مرة، لاسيما إذا كان من الأطعمة المكررة أو المصنعة.

وحينما يتم منع الأطعمة المحتوية على المواد الحافظة والمضافات والألوان الصناعية عن الأطفال وحذفها من أنظمتهم الغذائية، فإن من كانوا منهم زائدي الانفعال يتحسنون بدرجة عظيمة في غضون أسبوع إلى عشرة أيام.

فاقرأ ما هو مكتوب على عبوات الأطعمة بحرص شديد. وبالنسبة للأطفال يجب أن يكون الشعار هو "كلما كان الغذاء أكثر طراجة، كان أفضل". وحينما يصلون إلى سن المدرسة سوف يتعرضون إلى مبادلة المأكولات فيما بينهم وأكل الحلوى التي تباع في الشوارع بشكل عشوائي، وهي سلوكيات يتعذر على الآباء السيطرة عليها.

وفي خلال السنوات الأربع أو الخمس الأولى يمكنك أن تعطي أطفالك دفعة أولية بأن ترفع مستوى أذواقهم وتحثهم على تقدير الأطعمة الطبيعية الطازجة.

وهذا القسم يعالج نوعين من التخلص من السموم. أحدهما للأطفال والآخر للكبار أو البالغين.

التخلص من السموم عند الأطفال

لا ينبغي أن تزيل السمية للأطفال دون سن ١٢ عاماً. ولكن يجب أن تبدأ بتعديل نظمهم الغذائية. وهذا ما يناظر مرحلة التعافي للتخلص من السموم في الكبار. ومن الصعب جداً، من الناحية النفسية، أن تغير عادات طفل بين عشية وضحاها. ولكن إدخال الأطعمة البديلة الخالية من المواد الملونة والحافظة ببطء شديد يعد الأسلوب الأكثر أماناً ورفقاً وفعالية.

المرحلة الأولى: التخلص من السموم في ٣ أيام

✿ استخدم العصائر الطازجة المخففة بدلاً من أنواع الشربات الصناعي وما شابهها. فمثلاً اعصر برتقالة طازجة وخففها بمقدار كوب من الماء البارد واجعل الطفل يشرب العصير فوراً.

✿ استخدم شرائح من الفاكهة الطازجة بدلاً من أنواع البونبون الملونة (بالوانها الحمراء والخضراء والبرتقالية)، ومن أمثلة الفاكهة المناسبة: الفراولة والشمش والموز. ويفضل إعطاء الطفل البونبون أو المصاصات المصنوعة من عسل النحل (أو العسلية، تلك الحلوى اللذيذة الشعبية) إذا كان يصر على تذوق حلوى سكرية؛ أو يمكنك إسعاده بأن تعطيه فاكهة طازجة غمست في عسل نحل (غير مبستر).

التخلص من سموم المواد التي تضاف إلى الاطعمة ٨٧

✿ استخدم الخضراوات المطهوه حديثاً بالبخار، والفواكه المطهوه حديثاً بالمنزل في صورة خشاف، وذلك بدلاً من نظائرها المعلبة (لاسيما للأطفال الرضع).

✿ استخدم الماء المضاف إليه عسل النحل أو النعناع لإكسابه النكهة، وهو ما يمكن تحويله إلى مشروبات أو مكعبات ثلج وذلك بدلاً من المشروبات الغازية الملونة. واستخدم عصائر الفاكهة الطازجة بنفس الكيفية.

✿ شجع طفلك على إعداد أنواع الحلوى الخاصة به في المطبخ معك إذا كان في سن تسمح له بذلك؛ على سبيل المثال أنواع الطوفي، والعسلية، وغير ذلك من الحلوى بدون مضافات (استخدم عسل النحل في هذه الحالة بدلاً من السكر المكرر).

✿ حينما يكون الطفل في مدرسته، فإنه يكون معرضاً لتناول أنواع أخرى من الحلوى، ولكن من واقع تجربتي، فإن الطفل يقول عادة إنه يفضل الحلوى التي صنعت بالمنزل أكثر من غيرها. وشجع طفلك على أن يعطي بعضاً من الحلوى المنزلية الصحية إلى زملائه.

✿ تذكر: كلما كان الطعام طازجاً أكثر كان أفضل للصغير والكبير.

المرحلة الثانية: التعافي

اتبع النظام الغذائي الاستمراري، في الفصل ٦.

المرحلة الثالثة: المكملات

يجب إضافة المكملات الآتية ضمن نظام حميتك حينما تبدأ مرحلة التعافي (المرحلة الثانية).

✿ يُنصح بإعطاء مستحضر من الفيتامينات المتعددة مرة يومياً للأطفال الذين تجاوزوا سن الرابعة.

✿ وأما الأطفال زائدو النشاط، أو المصابون بمتلازمة نقص الانتباه، فقد تبين أن إعطائهم مكملًا من المغنسيوم يساعد في تقوية التركيز لديهم في الوقت الذي يتخلصون فيه من السموم التي كانت في أطعمتهم (بفضل برنامج إزالة السموم). ويجب على المعالج الطبيعي أن يصف الجرعة المطلوبة.

✿ يجب على تلاميذ المدارس المستجدين أن يتناولوا مكملات زيت السمك للمساعدة على إتمام نضوج المخ وتطوره وتنشيط التركيز. أعطِ كبسولة أو اثنتين يومياً، على أن تخلط بالطعام أو بالعسل إذا لم يتمكنوا من ابتلاع الكبسولة أو لم يعجبهم طعمها.

✿ مكمل سائل من فيتامين ب المركب للأطفال (بدون إضافة سكر ولا مواد حافظة) يمكن أن يفيد في منع تآرجحات المزاج عند الأطفال. استشر المعالج الطبيعي بشأن الجرعة اللازمة.

التخلص من السموم عند الكبار

لقد لوحظ فيما يختص بسلوك الكبار أن السموم الناجمة عن الإضافات، والمواد الحافظة، والألوان الصناعية قد تتراكم وتدمر أنواعاً كثيرة من الأنسجة بما فيها نسيج المخ. وباختصار، نقول إن هذه السموم يمكن أن تسبب خللاً بالتوازن الكيميائي للمخ. وكذلك، فإن السموم الموجودة في هذه المكونات تكون شوارد حرة في الجسم، وهذه قد تؤدي إلى أشكال من السرطان أو من السلوك غير الطبيعي أو اللاعقلاني. وكما يحدث في الأطفال، فغالباً ما تظهر متلازمة الأمعاء المتسربة بتأثيرها وأضرارها.

وقد اهتمت الأبحاث التي أجراها د. "ألكسندر شاوس" في الولايات المتحدة بهذا المجال أيما اهتمام. فالدكتور شاوس يعد رائداً في الأبحاث التي تتناول الرابطة بين فرط النشاط (غير الطبيعي) والسلوك العدواني من جهة وبين الأغذية التي يتناولها الأطفال من جهة أخرى منذ منتصف الثمانينيات. فلقد حذف الكثير من المواد الحافظة والمضافات الكيميائية للأطعمة فضلاً عن السكريات المكررة من أغذية أطفال المدارس على مدى ١٢ شهراً وقام بمراقبة النتائج عن كثب. وقد أظهرت نسبة كبيرة من الأطفال تحسناً في الأداء المدرسي. ثم أتبع هذه الدراسة بدراسة أخرى عن المساجين، وتوصل إلى نتائج مشابهة: فقد تطلع المساجين إلى أسلوب حياة أفضل وأكثر نفعاً للمجتمع، كما تراجع معدلات العنف وزادت درجة التركيز الذهني للمساجين وزادت معها رغبتهم في تحسين مستوياتهم كبشر.

ولا نعرف على وجه الدقة ماهية العلاقة بين المواد الحافظة، والمضافات، والألوان الصناعية، والسكر من جهة وبين الاكتئاب، والفصام العقلي، والاضطرابات العقلية الأخرى من الجهة الأخرى. ومع ذلك، فإن كل ما تجمع من دلائل يشير إلى وجود ارتباط قوي بين وجود هذه السموم أو التوكسينات في الغذاء، وتفاقم أعراض هذه الأمراض المذكورة.

المرحلة الأولى: التخلص من السموم في ٣ أيام

✿ يعتبر النظام الغذائي من عصير الخضراوات لمدة ثلاثة أيام مثالياً في إزالة هذه السموم من الجسم.

✿ استخدم خليطاً من الجزر، والبنجر، وتفاحة صغيرة إذا رغبت في تحلية الطعم. كما تعتبر عصائر السبانخ والجرجير والزنجبيل والبركولي وحشيشة القمح (أو أمزجة منها) مفيدة كذلك. وجميع هذه الخضراوات تركز في مفعولها على تطهير الكبد من السموم. اشرب ٣٠٠ مل من العصير كل ساعتين أثناء يقظتك. ويعد المحتوى المرتفع من فيتاميني (أ) و (ج) في هذا المزيج مهماً جداً لعملية إزالة السموم المسببة للتلوث الداخلي. وهذه الفيتامينات هي مضادات رائحة للأكسدة، وهي ضرورية لمعالجة التوكسينات في أعضاء الجسم لاسيما الكبد.

التخلص من سموم المواد التي تضاف إلى الاطعمة ٩١

✿ إذا كانت عملية التخلص من السموم هذه شديدة بالنسبة لك، فأضف الخضراوات المهروسة أو اللينة، مثل البطاطس واليقطين والبركولي، وتناول ملء إناء صغير منها كل ثلاث إلى أربع ساعات. وكبديل لهذا، تناول جزرتين نيئتين وبعضاً من البركولي النيء مع أعواد من الكرفس كل ثلاث إلى أربع ساعات.

✿ اشرب الماء أو الشاي العشبي مثل شاي الطرخشقون أو شاي الشيكوريا فيما بين مرات ارتشاف العصير.

✿ يمكن تناول مسحوق المغنسيوم ثلاث مرات في اليوم مع العصير للمساعدة على تهدئة الأعصاب والمساهمة في معادلة آثار السموم.

الفواكه والخضراوات النيئة

إن عصائر الفواكه والخضراوات النيئة غنية بالإنزيمات الضرورية للأداء الوظيفي السليم لخلايا الإنسان مما يجعلها مهمة ضمن عملية التخلص من السموم، وكذلك نجاح البرنامج الاستمراري لهذه العملية. ويجب عدم إغفال هذه العصائر في نظامك الغذائي اليومي.

المرحلة الثانية: التعافي

وهي بسيطة جداً.

❖ لا تستخدم ولا تُضِف الألوان الصناعية، أو المواد الحافظة، أو الإضافات الكيميائية، كلما أمكن.

❖ استخدم المنتجات العضوية كلما استطعت شراءها أو الحصول عليها.

❖ اقرأ جميع البيانات المكتوبة على المنتجات المختلفة.

❖ كلما كان المنتج أكثر طزاجة كان أفضل.

❖ ارجع إلى القسم الخاص بالكبد في هذا الكتاب (انظر الفصل ٤).

المرحلة الثالثة: المكملات

يجب إضافة المكملات التالية إلى نظام حميتك حينما تبدأ مرحلة التعافي (المرحلة الثانية).

❖ تناول مضاداً للأكسدة يحتوي على فيتامينات (أ) و (ج) و (هـ) ثلاث مرات يومياً. وبمجرد أن تشعر بالثقة في تجدد حيويته ونشاطك، وهذا يحدث بعد حوالي ستة أسابيع، قلل المعدل إلى مرة واحدة يومياً.

❖ تناول مسحوق المغنسيوم أو حبة من المغنسيوم ثلاث مرات يومياً على مدى الأسابيع الستة الأولى، ثم قلل المعدل إلى مرة أو مرتين يومياً.

❖ اشرب ما لا يقل عن لتر إلى لترين من الماء يومياً.

التخلص من سموم الملوثات البيئية



هناك الكثير من الملوثات البيئية مثل غاز أول أكسيد الكربون، والملوثات المنطلقة من المصانع، وملوثات المياه التي تتسرب إليها من النفايات والمجاري التي تصرف بطرق غير صحية، ورشاشات الاسبراي السامة (المستخدمة في الورش والأغراض الصناعية)، والكيميائيات الناتجة عن مستلزمات التنظيف المنزلية، والأبخرة المنطلقة بفعل حياتنا اليومية داخل المدن، وغير ذلك الكثير من السموم التي تختفي داخل بيئتنا.

ولا حيلة لنا إزاء كل ذلك، ولكن يمكننا فقط أن نحاول مكافحة تلك الملوثات من خلال تقوية أجسامنا حتى يمكننا أن نتعامل معها. كما يمكننا أيضاً أن نتعرف على العناصر الغذائية التي تقلل آثار هذه المواد المدمرة على أنسجة أجسامنا.

ومن خلال إدراكنا واعترافنا بأننا نعيش في جو ملوث، يمكننا أن نرسي دعائم برنامج للحياة اليومية يضع في اعتباره الهواء الذي نتنفسه والملوثات التي نمتصها.

وتوجد اختبارات للدم والشعر يمكن أن تعطينا قراءات لما يوجد في أجسامنا من تراكمات لسموم معينة، لاسيما ما يختص منها بمعادن مثل الزئبق والرصاص. وكثيراً ما يكتشف مرضى الإعياء المزمن أنهم قد تعرضوا لتراكمات من السموم على المدى الطويل: فالعيش في منطقة صناعية، أو العمل في منطقة تكثر بها الأبخرة السامة الآتية من الشوارع والطرق العامة يعتبران من مصادر الضرر المستمر، بل إن مجرد التعرض للإشعاع (كما يحدث لأخصائيي الأشعة مثلاً) هو مصدر للخطر الداهم. وهؤلاء الناس (أو الضحايا) من المفيد أن يعلموا أن هناك عيادات متخصصة في دراسة التراكمات الكيميائية ومعالجتها، وتستخدم في هذا الصدد طرقاً كثيرة حققت نجاحاً حتى في الحالات الشديدة. وهذا الأمر يمكنك مناقشته مع طبيبك.

وحتى في منازلنا ومقار أعمالنا نتعرض لكيميائيات توجد في المواد اللاصقة ومواد البناء، ومنها سم يسمى الفورمالدهيد، يتصاعد من ألواح الخشب الحُببي ويسبب حالات من الصداع والغثيان وتهيج العينين والمشكلات التنفسية.

وتعد المبيدات سمّاً بيئياً آخر. فكثير من المبيدات تؤدي إلى رفع مستويات هرمون الإستروجين الأنثوي بشكل غير طبيعي، وهذا بدوره تبين أنه يعزز نشوء سرطاني الثدي والبروستاتا.

وكذلك، فإن المعادن الثقيلة مثل الزئبق والألومنيوم والكاديوم تسبب تغيراً في المادة الوراثية DNA في خلايا الجسم ويمكن أن تؤدي إلى نمو الأورام.

وقد علم منذ زمن بعيد أن الرصاص الذي يدخل في تركيب وقود السيارات (البنزين أو الجازولين) والدهانات هو سم زعاف، فبدأت في العقد الأخير إجراءات فعالة لإنتاج بنزين خال من الرصاص والتوقف عن إنتاج الطلاءات المحتوية على الرصاص، ولكن هذه المشكلة لازالت مستمرة في صورة وجود مسابك للرصاص داخل كردونات المدن، ووجود أنابيب أو مواسير للمياه (مع وصلاتها) مصنوعة من الرصاص، وكذلك مواد تلميع الخزف (الجلين). وتكمن خطورة التعرض للرصاص في يومنا هذا في اختلاطه بسموم أخرى مثل الزئبق. إذ يجد الكبد صعوبة في تخليص الجسم من هذا الخليط السام بسرعة كافية.

ويعد الزئبق هو الأشد سمية بين جميع المعادن الثقيلة والمصدر الأساسي لهذا المعدن هو حشو الأسنان. فحينما تتدهور حالة هذا الحشو ويبدأ في التحلل، تتصاعد منه أبخرة الزئبق وتتفتت بعض دقائقه. وهناك سم آخر هو الكاديوم المنطلق من دخان السجائر وقد وجد أنه يسبب انكماش النسيج الرئوي ونمو الأورام.

مضادات الأكسدة والفيتامينات

حتى يتحقق هذا النمط من إزالة الأكسدة يجب أن نركز على الكبد. فإننا في حاجة إلى تناول الأطعمة والمواد الغذائية المضادة للأكسدة لتطهير الكبد مما يثقل كاهله من أضرار. فبمجرد أن يتأكد طبيبك من تعرضك للمعادن الثقيلة بكثافة، فإنه يعطيك "عقاراً مقتنصاً" (أي خالياً) عن طريق الفم أو الوريد لكي يقتنص أو يخلب هذه المعادن السامة التي وصلت إلى مجرى الدم ويرتبط بها، ثم يطردها من الجسم (عن

طريق الكليتين مع البول، وغير ذلك). اقرأ جميع أسس ومبادئ إزالة سمية الكبد والأمعاء (انظر الفصل ٤) قبل أن تبدأ برنامج التخلص من السموم الخاص بك.

ويعتبر فيتامينا (ج) و (هـ) هما مضادا الأكسدة القويان الرئيسيان، إلا أن هناك مضادات أكسدة أخرى توجد في النباتات ويمكن الاستفادة منها في القضاء على الكيمائيات الداخلة في تركيب الملوثات البيئية.

ويوجد فيتامينا (أ) و (ج) بأعلى نسبة في الخضراوات والفواكه برتقالية اللون: الجزر، والبرتقال، والمانجو، واليقطين. بينما يوجد فيتامين (هـ) في الأفوكادو وزيت الزيتون والأسماك الغنية بالزيوت (أو زيوت الأسماك). وعن طريق استخدام هذه الأطعمة يمكننا استحداث مرحلة للتخلص من السموم في ثلاثة أيام لإعطاء دفعة من الطاقة والحث على النجاح.

ويحتوي الشاي الأخضر على مجموعة مهمة مضادة للأكسدة، هي الفينولات المتعددة (أو البولي فينولات)، التي ظهرت فاعليتها في منع نمو الأورام، لاسيما في الرثتين.

المرحلة الأولى: التخلص من السموم في ٣ أيام

اليوم الأول

اشرب كوباً سعة ٣٠٠ مل من عصير الجزر ثم كوباً من عصير البرتقال وهكذا، بالتبادل كل ساعة. ومن الأفضل ألا تمزجهما معاً، فالفواكه الحمضية إذا مزجت بالخضراوات يمكن أن تسبب تعباً هضمياً طفيفاً.

✿ تناول السلطة النيئة المصنوعة من خضر خضراء كالخس والجرجير، مع الجزر والبنجر (المقطعين قطعاً صغيرة إذا كان الوقت متاحاً لك) ونصف ثمرة أفوكادو. وللتبيل، يمكنك إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة، أو قطرات من خل سيدر التفاح.

✿ إذا شعرت بالجوع في المساء، فاصنع حساء ذا خصائص مضادة للأكسدة باستخدام الجزر، واليقطين، والبركولي، والقنبيط، والبصل، والثوم.

اليوم الثاني

✿ اتبع نفس نظام الحمية كما في اليوم الأول ولكن يمكنك ارتشاف الحساء المضاد للأكسدة أيضاً، على فترات كل ساعتين. ولا تشرب الحساء مع العصير. ويمكنك أكل الخضراوات المهروسة (وهي المذكورة أعلاه، مع إضافة بعض الخضر الخضراء مثل السبانخ والكوسة) بدلاً من شرب الحساء، وهي بنفس تأثيره الجيد، إذا كنت تفضل أن تجعل إعداد الطعام أكثر بساطة. وإذا شعرت بالإمساك، فأضف ملعقة صغيرة من فيتامين (ج) إلى عصيرك ثلاث مرات يومياً.

✿ إذا لم تكن تحب حساء اليقطين، فاصنع حساء من القنبيط، والبركولي، واللفت، والبصل، والثوم مع قليل من اليقطين. واستمر في تناول سلطة الخضراوات النيئة لأقصى قدر ممكن لدفع عملية إزالة سمية الكبد ومساعدة الحوصلة المرارية على إنتاج الصفراء وتخليص الجسم من السموم الزائدة.

اليوم الثالث

✿ في اليوم الثالث، استمر في استخدام أطعمة اليوم الثاني وابدأ في تطهير الكبد برفق عن طريق شرب شاي الطرخشقون وشاي عشب الكعيب.

أول ما نتناوله في الصباح

بالنسبة لبعض الناس المتبعين لبرنامج التخلص من السموم، قد تكون العصائر المطهرة للكبد مثل الجزر والبنجر والسبانخ أقوى من اللازم ولا تناسبهم كأول شيء يتناولونه في الصباح (على الريق). وفي هذه الحالة، فإن الفاكهة يمكن أن تكون ألطف تأثيراً. ويحسن تناول الحساء إذا كان كلا الاختيارين غير مقبول.

المرحلة الثانية: التعافي

لا توجد أطعمة يمكن حذفها في هذا القسم. ومع ذلك، فإن مفتاح النجاح في هذه المرحلة هو أن تراقب ما تأكله بصفة يومية، حتى تخلص جسمك من الآثار الخفية والمدمرة الناتجة عما يدخله يومياً من سموم خارجية وعن تعرضه للمعادن الثقيلة والمبيدات.

✿ تناول حصة أو اثنتين من الفواكه والخضراوات برتقالية اللون يومياً، والأفضل من هذا أن تشرب عصائرها المركزة. ويفضل أن تشرب عصير البرتقال أو تأكل برتقالة كاملة يومياً.

✿ اشرب عصير الجزر أو كل جزرة نيئة يومياً. (ويمكنك إضافة البنجر أو أحد أنواع الخضر الخضراء أو الزنجبيل الطازج؛ وكلها ذات فائدة مضادة للأكسدة).

✿ تناول ثمرة من الأفوكادو على الأقل كل يومين.

✿ استخدم زيت الزيتون أو زيت جنين القمح المعصور على البارد أو مزيجاً منهما مع السلطة أو حصة الخضراوات اليومية.

✿ تناول تشكيلة من الأغذية البروتينية ولكن لا تسرف في أكل اللحوم كمصدر للبروتينات؛ بل ركز على أسماك البحار العميقة مثل السلمون، والقُد، والسردين، والتونة.

✿ أضف بعض البقول مثل حساء المنيستروني، لتتناوله مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً.

المرحلة الثالثة: المكملات

يجب إضافة المكملات الآتية إلى نظام حميتك حينما تبدأ مرحلة التعافي (المرحلة الثانية).

✿ حبة مضادة للأكسدة مرة إلى ثلاث مرات يومياً تبعاً لظروفك. وأوصي من يمارسون أعمال الطلاء والبناء وعمال المصانع، ومن يعيشون في المناطق الصناعية أن يتناولوا كميات أكبر من المكملات المضادة للأكسدة.

✿ الشاي الأخضر. بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً، أو كبسولات خلاصة الشاي الأخضر بمعدل حبة (مرة أو مرتين يومياً).

✿ شاي الطرخشقون يومياً. قد تحتاج إلى بعض الوقت حتى تتعود على طعمه غير المستساغ، ولكن يمكنك تحليته بالعسل.

✿ حبة من خلاصة الكعيب مرة يومياً. وهذا العشب فعال أيضاً في خفض الكوليسترول الضار (انظر الفصل ٤).

✿ مسحوق فيتامين ج. ملعقة صغيرة مرة يومياً إذا كنت تعيش في منطقة تعج بملوثات الهواء.

✿ ملعقة صغيرة من مسحوق المغنسيوم مرة أو مرتين يومياً.

التخلص من سموم السجائر



تعتبر السجائر من الملوثات البيئية التي يدخنها البعض منا ويستنشقها برغبته واختياره، حتى تصير عادة لديه. وهذه الحقيقة البسيطة تعني أن تلك العادة المرذولة تحتاج إلى فهم خاص واهتمام غير عادي.

وتظهر الإحصاءات في الولايات المتحدة أن ربع الوفيات الناتجة عن السرطان هي بسبب سرطان الرئة. (ولكن رغم أن التدخين يبقى هو أكبر سبب معروف للسرطان، إلا أن غالبية السرطانات -بصفة عامة- لا يمكن أن نعزوها إلى السجائر. فسرطانات البروستاتا ونخاع العظام والعقد الليمفاوية ليس لها ارتباط وثيق بتدخين السجائر، مما يجعلنا ندرك أن هناك أوراًماً كثيرة يمكن أن تكون لها علاقة بصور أخرى كثيرة من التعرض للكيميائيات ومصادر التوتر في حياتنا).

ويا ليتنا نستطيع أن نرى بأعيننا، في كل مرة يحدث فيها استنشاق لدخان التبغ، مدى ما يسببه هذا الدخان من دمار لأنسجة الرئتين الرقيقة. فالجزيئات

الهيدروكربونية في الدخان تتراكم مسببة تكون الشوارد الحرة المدمرة. تماماً كالذي يصيبنا من تلك الجزيئات الهيدروكربونية التي نستنشقها، مكرهين أو دون وعي منا، في حياتنا داخل المدن. ولكن هناك فرقان كبيران. فمن يدخن يختار ذلك وهو يعلم تماماً الآثار الجانبية المدمرة للتدخين. فهو يمسك بالسيجارة ويضعها بين شفتيه ليسحب كمية مركزة من المركبات الهيدروكربونية تدخل مسالكه التنفسية، وهذه تدمر أنسجة الرئتين الرقيقة وخلاياها، وتتولد عنها الشوارد الحرة التي غالباً ما تسبب السرطانات على المدى الطويل.

ولا أود أن أناقش هنا أسباب التدخين ودوافعه، فهو موضوع يملأ مجلدات بأكملها. ولكن دعنا نركز على معالجة المشكلة، سواء من أصر بحماقة على الاستمرار في التدخين، أو من فكر بحكمة وروية فيما سيفوز به من مكاسب إذا أقلع عن التدخين. فإذا كنت من هذه الفئة الأخيرة، يمكنك بهذا أن تتجنب الكثير من الضرر الذي أصابك من جراء التدخين.

وقد يفكر المرء قائلاً: ألا يمكن اختراع سيجارة تحقق المتعة وفي نفس الوقت تكون ذات فائدة لحياة الإنسان اليومية؟!

ويحتاج الكثير من عملائي إلى المزيد من الطاقة. وغالباً ما يكونون مدخنين ضعيفي الإرادة أو ليست لديهم النية في الإقلاع عن التدخين. والحقيقة المثيرة للاهتمام هي أنني غالباً ما لا أخبرهم بأن التدخين هو مشكلتهم الرئيسية. فمن خلال تجربتي، وجدت أن أولئك "المرضى" بعد أن يحسنوا مستويات طاقتهم، من خلال اتباع نظام غذائي أفضل وتناول الكمالات اللازمة، فإنهم يعافون طعم السجائر

وينفرون منها، إذ إنها بتأثيرها على أجسامهم تسبب لهم شعوراً بالتلوث أو عدم النظافة! وبعض العملاء يرغب في اتباع برنامج كامل للتخلص من السموم، لاسيما إذا كانوا قد سئموا من التدخين. والبعض الآخر يرغب في أن تتم التخلص من السموم ببطء، وأن يتحقق الإقلاع عن التدخين على مدى فترة من الزمن. والأمر يختلف بالنسبة للجميع، وما يناسب شخصيتك وطبيعتك يكون هو الاختيار السليم؛ حتى تصل إلى حل لمشكلتك.

المرحلة الأولى: التخلص من السموم في ٣ أيام

عملية التخلص من السموم هنا تتطابق مع ما ذكر في الفصل السابق بالنسبة للسموم أو التوكسينات البيئية (انظر الفصل ٨)، لمن يرغبون في الإقلاع عن التدخين بشكل فجائي.

المرحلة الثانية: التعافي

إن إعطاء كميات كبيرة من فيتامين (ج) هو العامل المفتاحي عند الحد من التدخين ثم الإقلاع عنه نهائياً. وهذا الفيتامين يحترق بمعدل مرتفع مع كل سيجارة يتم استنشاقها. كما أنه أحد مضادات الأكسدة القوية ويمكنه أن يكافح الضرر الذي يصيب الرئتين. بل إن بعض عملائي يذهبون إلى الطبيب ليتلقوا حقناً من فيتامين (ج) أو تسريباً داخل الوريد في الحالات الشديدة. وهذا الأمر يمكن مناقشته مع طبيب متفتح الذهن أو معالج طبيعي.

وجدير بالذكر أن فيتامين (ج) الذي على شكل مسحوق يكون أسرع امتصاصاً بكثير، ولهذا يكون أفضل صور هذا الفيتامين استخداماً في هذه الحالة. تناول منه ما لا يقل عن ٣ إلى ٤ جرامات يومياً في الأسابيع الستة الأولى. فإذا أصبت بالإسهال، فقلل الجرعة. وتناول دائماً فيتامين (ج) مع البيوفلافونويدات، وهي مواد (مثل الروتين والهسيبريدين) تستخرج من لب الثمار الحمضية (أي قلبها أو الجزء اللحمي منها)، وهي ذات فعالية عالية في معالجة التهاب النسيج الرقيق للمسالك التنفسية.

احرص على إضافة ما يلي:

✿ جرعة يومية في صورة ليمونة كاملة تعصر في الماء مع العسل، على أن تشرب هذا المزيج كل صباح، وذلك للمساعدة على منع البلغم المزعج الذي ينشأ عند الحد من تدخين السجائر.

✿ الأطعمة المضادة للأكسدة. اتبع ما تم وصفه في الفصل السابق، أي اشرب كميات وفيرة من عصير البرتقال بصفة يومية لمدة لا تقل عن ستة أسابيع ثم قلل المعدل إلى كل يومين.

✿ السمك الطازج الغني بزيوت أوميغا ٣ و ٦. وهي تساعد على إصلاح الأنسجة. اختر أسماك السلمون والقُد والسردين.

✿ الأطعمة المتبلة، والفجل الحار، والخردل (المسطردة) للمساعدة على طرد المخاط من الرئتين وتطهير مسالك الجيوب الأنفية.

✿ النعناع إلى السلطات. فهو ينعش الجهاز التنفسي ويعزز صفاء التفكير.

وتذكر أيضاً ما يلي:

- تناول تصبيرات صغيرة بانتظام بدلاً من البحث عن سيجارة.
- نظف أسنانك مرة على الأقل كل ساعتين، ليثنيك ذلك عن وضع سيجارة في فمك.
- اشرب كميات وفيرة من الماء العذب النقي لغسل السموم من الجسم.

المرحلة الثالثة: المكملات

يجب إضافة المكملات التالية إلى حميتك حينما تبدأ مرحلة التعافي (المرحلة الثانية).

✿ مسحوق فيتامين (ج) مع البيوفلافونويدات. ملعقة صغيرة في كوب من الماء أو العصير، ثلاث إلى أربع مرات يومياً.

✿ فيتامين (هـ) ٥٠٠ وحدة دولية، مرة أو مرتين يومياً. (إذا كنت تتناول أدوية للقلب أو عقاقير مضادة لتجلط الدم، فاستشر طبيبك فيما يختص بالجرعة).

✿ كبسولات زيت سمك السلمون، التي تحتوي على زيوت أوميغا ٣ و ٦، للمساعدة في تجديد الأنسجة. خذ كبسولتين مرتين يومياً.

❁ فيتامين ب المركب (احرص على أن يتضمن ب_١ و ب_٢) لمنع ما يحدث من كآبة وتقلبات مزاجية، وللمساعدة على مواجهة الانخفاضات في مستويات النيكوتين. خذ حبة بعد كل وجبة، ثم بعد حدوث تحسن، خذ حبة يومياً.

❁ أي نوع من شاي النعناع العضوي، مثل النعناع الفلفلي، أو مستحضر Summer Delight، أو شاي الزنجبيل، للمساعدة في طرد المخاط في الرئتين.

❁ يمكن أن يزودك العشاب بتركيبة مقوية من أعشاب: الراسن أو القسط الشامي (للمساعدة في طرد المخاط)، والإيكيناسيا (لتنبيه جهاز المناعة)، والحلبة (لتليين البلغم الذي في الصدر)، والزنجبيل (لإضفاء سخونة على الرئتين ومناطق أخرى)، والنعناع الفلفلي (لإراحة الرئتين)، والشوفان (لإيقاف نوبات التوق إلى النيكوتين)، والبابونج (لمعالجة الانفعال الزائد والأعصاب الثائرة)، واكليل الجبل (ليعمل كمضاد للأكسدة ومنبه للمخ لتنشيط الذاكرة). تخلط أجزاء متساوية من كل عشب في التركيبة المقوية لتأخذ منها ملء ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً أثناء تلك المرحلة وبعدها لمدة لا تقل عن ستة إلى ثمانية أسابيع.

وهذه التركيبة قد حققت الأعاجيب لكثير من عملائي الذين ساعدتهم على الإقلاع عن التدخين.

التخلص من سُموم الكحول



على مر القرون، استخدم الكحول لأسباب متعددة وبأساليب مختلفة، أغلبها ضار بالصحة، وبعضها غير ذلك؛ فلقد استخدم كمادة حافظة لبعض الأدوية، وكمادة قابضة موضعياً، كما استخدم في تحنيط جثث الموتى. وهذا بالإضافة إلى استخدامه كمشروب بغرض جلب المتعة والسرور رغم أنه بهذه الكيفية ضار بالصحة ومدمر للعقل.

وهكذا، فإن الكحول، مثل كل المواد التي تستخدم لنفس هذا الغرض، يمكن أن يساء استخدامه لأسباب نفسية وجسمانية.

ومن الأفضل دائماً أن ندع المريض في هذه الحالة يكتب يومياته المتعلقة بما يأكله من أطعمة وما يحتسيه من مشروبات على مدى أسبوع إلى أسبوعين. على أن يلتزم بالصدق والأمانة في ذكر ما يأكل وما يشرب بدقة شديدة. فكثير من الناس يدهشون

عندما يكتشفون أنهم يستهلكون كميات من السكر المكرر أكثر مما كانوا يظنون، بل قد نكتشف نحن أن بعضهم يشرب الخمر بكميات قد تقل أو تكثر.

وفي بعض دول العالم الغربي، يعتبر الخمر أكثر الملوثات الداخلية تعرضاً لأن يساء استخدامها ويُسرف في تعاطيها. وهي مشكلة خطيرة بين الشباب والمسنين، ذكوراً وإناثاً!

وأعراض الإفراط في شرب الكحول (أو الخمر) هي: الاكتئاب، وتقلبات المزاج المصحوبة بالغم والنكد، والإعياء، وعدم ثبات وزن الجسم، والعدوانية، وانعدام الاستقرار الاجتماعي، والتشاؤم، وأحياناً ما يحدث يرقان (تراكم للصفراء) بسبب تأثيره الضار بالكبد. وقد يشعر شارب الخمر بأن كبده في حالة غير طبيعية.

إن الكبد هو العضو الأشد تضرراً بالإفراط في شرب الخمر، إلا أن الكحول يمكن أن تكون له آثار مدمرة لنسيج المخ والمفاصل والهضم والبنكرياس. والكحول يسبب استنزافاً لفيتامينات (ب)، ويدمر نسيج الكبد، ويمكن أن يسبب ضموراً للمخ (أي تلفاً أو تحللاً للخلايا المخية).

ومع وجود نسبة عالية من السكر في الخمر، فإن الجسم يدخل في حالة فقدان زائف للشهية ويحدث اضطراب في الإنزيمات الهاضمة. وكثير من الناس الذين يفرطون في شرب الخمر يعانون حالات شديدة من النقص الغذائي، فضلاً عن أنهم بسلوكهم هذا يلحقون الضرر بأعضاء مهمة مثل البنكرياس، الذي يعد مسئولاً عن التمثيل الغذائي للسكر. فحينما يثقل كاهل هذا العضو بتأثير الكحول، فقد يسبب هذا مرض السكر. كما يمكن أن تصاب المفاصل بالضمور، بمعنى أن تصاب الأربطة

والأنسجة المحيطة بتجاويف المفاصل بالتحلل. وقد ينتج عن ذلك التهاب مفصلي مبكر، وغير ذلك من مشكلات في العظام.

بالإضافة لكل ما سبق، فإن الخمور يضاف إليها الكثير من المواد الحافظة والمضافات الكيميائية التي تتضافر مع ما تحتويه الخمور من مادة كحولية في إحداث زيادة للعبء السمي على الكبد. وكلنا يعلم أن الكحول بمفرده يدمر نسيج الكبد، خصوصاً إذا زادت كمياته، ولكن إذا أضيفت إليه تلك المضافات، فإن هذه العملية التدميرية تزداد سرعة وقوة (انظر الفصل ٧).

ومما يذكر أن المحاليل الكحولية تحتوي على أعلى كمية من الكحول، ومن يشربونها بصفة يومية يزيدون العبء على المرحلة الثانية من إزالة سمية الكبد ويسببون إعاقة لها. كما تحتوي البيرة والنبيد على صورة مركزة من السكر. وهذا العبء الزائد من السكر المكرر على الكبد والبنكرياس يمكن أيضاً أن يساهم مع الكحول في إحداث الآثار النفسية الضارة السائدة عند من يفرطون في شرب الخمور.

ومن المثير للاهتمام أن نلاحظ أن المداومين على شرب الخمور غالباً ما يصابون بحالات توق للحلوى السكرية وأنواع الشيكولاتة حينما يقلعون عن الخمر، وهذا الإسراف في تناول السكريات في حد ذاته يمكن أن يؤدي إلى مرض السكر ورفع مستويات الجلوسريدات الثلاثية.

ومن المهم في عملية التخلص من السموم هذه أن تتم بلطف وثبات مع الالتزام التام بخطواتها المحددة. وعند سحب الجسم من العبء الزائد لكل من السكر والكحول معاً، يجب أن نضع في اعتبارنا حالة الكبد واحتمال حدوث حالات التوق

للسكر. وقد يتم السماح لفترة محدودة بتناول كميات زائدة مفاجئة من السكر، وذلك تجنباً لما قد يحدث من إغراء بالتهام الأطعمة التافهة الضارة بكميات كثيرة، وهو إغراء يكثر حدوثه في هذه الحالة من التخلص من السموم.

المرحلة الأولى: التخلص من السموم في ٣ أيام

إنني أوصي باتباع صيام جزئي لمدة ثلاثة أيام مع تناول خليط من الفواكه والخضراوات مع الفيتامينات والمشروبات العشبية. ويمكن استخدام عصائر الفاكهة والخضراوات باعتدال. ومع ذلك، فمن المهم ألا تفرض أي عبء زائد من السكر على الكبد في هذا الوقت، بل من الأفضل أن تركز على تناول الخضراوات، والفواكه الكاملة (خاصة المعتدلة منها في نسبة السكر)، والأطعمة البروتينية الجيدة.

ويعتبر الأرز الكامل جيداً ومناسباً بصفة خاصة لعملية التخلص من السموم هذه. فهو طعام يحافظ على استمرار تزود الجسم بالطاقة، كما أنه يستغرق من ثلاث إلى أربع ساعات حتى يتم هضمه وتحليله إلى سكريات بسيطة. وهذه الميزة تجعله مثالياً لهذا النمط من التخلص من السموم حينما يصبح التهام السكر بكميات كبيرة ومفاجئة أمراً مغرياً بصفة مستمرة.

✿ اشرب كوباً إلى كوبين من الماء مع عصير نصف ليمونة عند استيقاظك في الصباح. وإذا شعرت بالتوق إلى شيء حلو، فأضف ملعقة صغيرة من عسل النحل النقي. فهذا يساعد الكبد والحوصلة الصفراوية على أداء وظائفهما في المقام الأول.

قم بإعداد عصيدة خفيفة للإفطار (بمعنى أن تكون شبه سائلة في قوامها) مع بعض العسل أو الشراب السكري المركز (مع عدم استخدام أكثر من ملعقتين صغيرتين). ويمكن أن تكون العصيدة مصنوعة من لفائف الشوفان أو الأرز أو الشعير. وهي وجبة قلبية وتساعد في تلييف المعدة كما تساعد على تهدئة الجهاز العصبي عند سحب الكحول (أي عند بدء الإقلاع عنه). وفي واقع الأمر، إن الشوفان هو عشب نجيلي، نستخدمه كمهدئ لطيف ومجدد وبناء للأعصاب طوال مرحلة التخلص من السموم هذه، ثم يستمر استخدامه خلال المرحلة الاستمرارية والوقائية.

في الفترة من الإفطار إلى الغداء، اشرب عصيري البرتقال والأناناس الطازجين بمعدل مرة كل ساعة للإبقاء على مستوى سكر الدم عالياً.

بالنسبة للغداء، قم بإزالة سمية الحمض المعدي عن طريق تناول الخضراوات النيئة والمطهية بالبخار. وأفضل الخضراوات التي يمكن أكلها هي البطاطس، والبصل، واللفت، والجزر، أو سلطة نيئة من الخضراوات الورقية، والجزر، والبنجر مع الأفوكادو (بدون جبن). وإذا اضطرت للذهاب إلى المطاعم، فاطلب هذه الخضراوات، ويفضل أن تكون مطهية بحالتها الطبيعية بدون زيت أو زبدة. وكبديل عن هذا، تناول الخضراوات النيئة ضمن سلطة مشكلة مع تنوع الخضراوات كثيراً قدر الاستطاعة: مثل الخس، والجزر، والخيار، والمقدونس، والفلفل الحار، والبصل. ملاحظة: تعتبر الطماطم حمضية أكثر من اللازم بالنسبة لهذه المرحلة من التخلص من السموم، فلا ينصح بها.

✿ طوال فترة ما بعد الظهر، اشرب عصائر الخضراوات. وأفضلها عصير الجزر مع إضافة عصير البنجر إليه. فالجزر يطهر الكبد، والبنجر يفيد في استعادة وظائف البنكرياس والطحال. اشرب بعض العصير كل ساعة (وقد ترغب في إضافة بعض الكرفس، والسبانخ، والتفاح).

✿ بالنسبة لوجبة المساء، اصنع بعض الحساء من الخضراوات الجذرية: مثل البطاطس، واللفت، والجزر الأبيض، والبصل، والثوم، والبسلة؛ أو يمكنك، إذا أردت، أن تتناول الخضراوات الجذرية المطهية بالبخار مع إضافة البركولي والقنبيط عند الرغبة.

✿ تناول تركيبة مقوية عشبية لتسرع عملية إزالة سمية النسيج الكبدي. والتركيبه التي وجدتها مفيدة تتكون من أجزاء متساوية من الخلاصة السائلة لأعشاب الطرخشقون، والكعيب، والخرشوف، والزرنبوك الفرجينية (زهر الثلج)، وعرق السوس، والبابونج، والشوفان. وهذه التركيبة يمكن أن يقوم العشاب بإعدادها لك. خذ منها ملء ملعقة صغيرة في كوب من الماء أو عصير الجزر، أربع مرات يومياً على مدى ستة إلى ثمانية أسابيع.

✿ طوال مرحلة التخلص من السموم في ثلاثة أيام وعلى مدى ستة أسابيع بعدها، يجب تناول شكل ما من مشروب كلوروفيلي أخضر (يحضر من حشيشة الشعير أو الماچنا الخضراء). وهذه المشروبات يمكن الحصول عليها من محال الأغذية الصحية وتساعد على جعل الدم قلوياً، واستعادة استفادة الجسم من الحديد

الطبيعي كما تساعد على تبادل الأكسجين في النسيج الخلوي. تناول ملعقة صغيرة، مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. تضاف إلى عصير الخضراوات أو الماء.

المرحلة الثانية: التعافي

استمر في إضافة جميع الفواكه والخضراوات المذكورة أعلاه إلى نظامك الغذائي، ومن المهم أن تستخدمها يومياً. اتبع النظام الغذائي الاستمراري، الفصل ٦.

ومن الحكمة أن تأكل تصبيرات صغيرة طوال اليوم لتقلل الأعراض الناجمة عن أي انخفاض في مستويات السكر. ويمكنك اتباع الأفكار المتعلقة بالتصبيرات في النظام الغذائي الاستمراري.

✿ تناول تصبيرات من الفاكهة فيما بين الوجبات، وعصائر من الفاكهة والخضراوات مع الوجبات. وإذا كنت جائعاً باستمرار، فأضف بعض التصبيرات البروتينية فيما بين الوجبات مثل اللوز (وليس الفول السوداني، إذ إنه يزيد العبء الواقع على الكبد)، أو التونة، أو السلمون مع الخبز، أو التوست (وليس الجبن لأنه من الأطعمة الدهنية التي تزيد العبء على الكبد).

المرحلة الثالثة: المكملات

يجب إضافة المكملات الآتية إلى حميتك حينما تبدأ مرحلة التعافي (المرحلة الثانية).

✿ استمر في تناول التركيبة النباتية أو العشبية ثلاث أو أربع مرات يومياً لمدة لا تقل عن ستة أسابيع أو أكثر إذا أردت. استمر في شرب عصير الماجنا الخضراء أو الشعير الأخضر (حشيشة الشعير) مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

✿ تناول حبة واحدة من فيتامين ب المركب (ب_١، ب_٢، ب_٦) بعد الأكل ثلاث مرات يومياً لمدة ستة أسابيع، ثم قلل إلى مرة يومياً.

✿ مكمل معدني من الكالسيوم، والمغنسيوم، والزنك، والبوتاسيوم يساعد في إعادة التوازن إلى الجهاز العصبي، كما يقوي الأربطة والنسيج العضلي. تناول حبة بعد كل وجبة. وإذا كنت تعاني مشكلات في النوم، فخذ حبتين قبل النوم، ولا داعي لجرعة ما بعد الغداء.

✿ كبسولة من زيت السمك (تحتوي على زيت السلمون أو الأوميغا ٣ و ٦)، وهي مثالية لمعالجة جفاف الجلد الذي يمكن أن يحدث عند سحب الكحول. تناول كبسولة واحدة بعد كل وجبة لمدة ستة أسابيع، ثم كبسولتين يومياً إما صباحاً وإما مساءً بعد الأكل، إذ إنها تسبب طعماً في الفم له نكهة السمك.

✿ إذا كانت معدتك زائدة الحموضة قليلاً، فإن كبسولات خلاصة الدردار الزلق تكون فعالة في هذه الحالة. فالدردار الزلق يصنع طبقة واقية تبطن المعدة كما يمتص الحمض الزائد. خذ كبسولتين إلى ثلاث كبسولات قبل الوجبات. وإذا كنت تستيقظ من نومك أثناء الليل بسبب آلام في معدتك، فلتكن الجرعة ثلاث

إلى أربع كبسولات. كما يمكنك تناول حبة من الكالسيوم لتساعدك على العودة إلى النوم كما تفيد في معالجة زيادة الحموضة.

✿ يمكن شرب أنواع من الشاي العشبي حتى تزيد كمية ما يتم تناوله من سوائل على مدار اليوم. ومن أفضلها النعناع والبابونج والطرخشقون.

✿ ابتعد عن شرب القهوة وتدخين السجائر فهي تحفز مشاعر التوق للكحوليات.

التخلص من سموم الأدوية والمواد الأخرى

إن عقاقير مثل الكوديين، والمليينات، والمضادات الحيوية، والأدوية المنومة تبدو شائعة جداً في مجتمعنا ويمكن أن يكون استخدامها مفيداً جداً عند الحاجة إليها. ولكن مما يؤسف له أن هذه العقاقير، في كثير من الحالات، يمكن أن يساء استخدامها حينما يتحول تعاطيها إلى عادة يومية. ولإزالة سميتها، من الضروري أن تستخدم بدلاً منها بعض الأعشاب والمستحضرات الطبيعية، أو أن تعالج حالات النقص الغذائي بنظام غذائي أكثر توازناً.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

التخلص من السموم في المفاصل والعضلات



أرجو ملاحظة أن عملية التخلص من السموم هذه يجب عدم استعمالها في علاج الالتهاب المفصلي العظمي. فهذا المرض يحتاج لأن يعالجه الطبيب البشري، ولا يستجيب بشكل جيد لبرامج التخلص من السموم. ويمكن أن تكون المكملات الهرمونية ومكملات الكالسيوم مفيدة إذا كانت تحت إشراف الطبيب الأخصائي.

وإذا نحينا مرض الالتهاب المفصلي العظمي جانباً، فإن كثيراً من الناس يأتونني وهم يشكون من آلام عضلية وأضرار بالظهر وأوجاع بالمفاصل. وهذه المتاعب يكثر حدوثها في الشتاء بصفة خاصة نظراً لما يحدث من كسل في الدورة الدموية بسبب برودة الجو. كما أن وجود عامل وراثي عائلي أو حدوث إصابات عند مزاولة الألعاب الرياضية من الأسباب المحتملة لهذه المشكلات.

وهذه المشكلات تلفت نظرنا إلى أن شيئاً ما غير سليم تماماً يحدث في الجسم. ولا شك أن الأدوية أو العلاجات الطبيعية يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي عظيم، بعكس الاستخدام المستمر، طويل الأمد للمسكنات، أو الاستخدام طويل الأجل لمضادات الالتهاب. وفي بعض الحالات مثل إصابات الملاعب، أو حدوث ألم شديد بالمفاصل أو العضلات، يكون من الضروري أن تتناول العقاقير التي تصرف بتذكرة طبية. وفي خلال هذا الوقت يجب ألا تواصل أية حمية للتخلص من السموم، فسوف تضر نفسك بهذه الطريقة أكثر مما تنفعها. إذ يجب عدم ممارسة التخلص من السموم إلى أن تخف شدة الإصابة (أو النوبة المرضية) ويكون من الممكن استئناف الحياة دون عقاقير تساعدك على مواجهة حالتك المرضية. وسبب هذا هو أن جهاز المناعة بالجسم سيكون مرهقاً بالفعل وهو يحاول أن ينتج خلايا دم بيضاء لمكافحة الالتهاب، ويمكن أن تسبب عملية التخلص من السموم إضعافاً فعلياً للأجهزة الدفاعية للجسم في المدى القصير.

ويمكن تناول المكملات جنباً إلى جنب مع عقاقير الكوديين أو المضادات الحيوية للمساعدة على مواجهة عملية سحب (أي إيقاف استخدام) هذه العقاقير، ولكن من الأفضل دائماً أن تستشير طبيبك أو المعالج الطبيعي. وتحتاج الأدوية الأثقل عبثاً ومن أمثلتها مضادات الالتهاب أو المسكنات (مثل باناديين فورت) إلى متابعة دقيقة أثناء مرحلة سحبها.

وتعتبر الأسس الداخلة في عملية التخلص من السموم هذه بسيطة تماماً. إذ نحتاج إلى البدء بتفعيل ما يسمى "تأثير المساقط المائية". ولقد استخدمت هذا التشبيه في كتابي السابق The Healing Effects of Herbal Tea. ولتوضيح هذا الأمر،

فكر في مجرى دمك كأنه نهر. ولكي يبقى النهر صحياً وصالحاً للشرب يجب أن يبقى متحركاً. فهو يحتاج إلى وجود شلالات وجنادل ومنحدرات مائية لكي تؤكسج الماء، أي تذيب فيه الأكسجين، الذي بدوره يتيح الفرصة للكائنات الدقيقة، النباتية منها والحيوانية، أن تعيش وتزدهر، فهذه الكائنات تعتمد في حياتها على مياه النهر النقية.

ونفس هذا الأمر يحدث في أجسادنا. فلكي نتمتع بصحة جيدة، فإننا نحتاج إلى أن يكون مجرى دمنا نظيفاً ومتحركاً. وهذا يعني أمرين:

• نحتاج إلى أن نغذي دمنا بالعناصر الغذائية الصحية.

• كما نحتاج إلى شرب كفايتنا من السوائل، ليبقى الدم في حالة دوران.

وفي الجسم الذي يتم فيه تفعيل أو أعمال تأثير المساقط المائية، تتم تغذية المفاصل، والأنسجة وكل أجزاء الجسم وتنظيفها. وتتم إزالة السموم وتوصيل المغذيات (أو العناصر الغذائية) الحيوية إلى جميع الخلايا لبناء مادتها، كما يتم حرق بعض المواد المنتجة للطاقة بالاستعانة بالأكسجين للحصول على الطاقة والحيوية.

ويجب على برنامج التخلص من السموم أن يقوم بتجسيد هذه المبادئ لتحقيق إزالة فعالة للسموم التي تراكمت على مر الزمن في الخلايا. ومن خلال إزالة السموم يحصل مرضاي على حركة أفضل للمفاصل والعضلات.

وهذه المشكلات يظهر تأثيرها عادة في حدقة (أو قزحية العين). فعن طريق التطلع إلى القزحية (أو قراءتها إذا صح التعبير)، يمكنني مثلاً أن أتبين وجود تكوين

حمضي في شخص ما. وهذا يعني أن هذا الشخص يتعرض لحدوث تراكم للأحماض الزائدة في جسمه بفعل التغذية الرديئة، أو كسل الأمعاء، أو كثرة تناول أطعمة مكررة خالية من المعادن. وهذه الأحماض غالباً ما تسبب الأوجاع والآلام في المفاصل والعضلات. (انظر الأطعمة الحمضية والقلوية في الفصل ٣).

ولكي نمنع المشكلات المفصلية والعضلية، يجب أن نضع نصب أعيننا الامتناع عن جميع الأطعمة التي لها تأثير حمضي.

وأثناء مرحلة التخلص من السموم، يجب أن نعالج الأحماض الزائدة بأسرع ما يمكن وأن نركز على الأطعمة القلوية، التي تمتص الأحماض وتحفز الدورة الدموية.

المرحلة الأولى: التخلص من السموم في ٣ أيام

اليوم الأول

اشرب عصير الخضراوات طوال اليوم. وهذا يمكن صنعه من الجزر والكرفس والبنجر (بنسبة ٢:٢:١ على الترتيب). فالجزر يساعد الكبد على التخلص من السموم، والكرفس يضيف الصوديوم الطبيعي، الذي يساعد على احتجاز قليل من الماء في المفاصل (فيساعد بالتالي على تزييقها)، والبنجر يمتص الشوارد الحرة الضارة كما يعمل على تنشيط نقل الأكسجين إلى الخلايا. وهذا العصير فعال بشكل رائع، لذا فاشرب منه مقدار ٣٠٠ مل كل ساعة خلال اليوم. واشرب حوالي سبعة أكواب من الماء المرشح (يفضل أن يكون عند درجة حرارة الغرفة لتنشيط الدورة الدموية) خلال اليوم.

✿ إذا شعرت بالجوع الحقيقي فيما بين فترات شرب العصائر، فامضغ الصنف النيء من كل من الخضراوات المذكورة أعلاه بالإضافة إلى الخس والجرجير.

اليوم الثاني

✿ تناول مرقةً مصنوعةً من الكرفس والمقدونس والجزر وقليل من البصل. أضف بعض البطاطا الحلوة إذا كنت شديد الجوع. ويمكن أن تضيف الزنجبيل الطازج والفلفل الحار والثوم باعتبارها تحفز على إنتاج الحرارة وتنشيط الدورة الدموية في المفاصل.

✿ احرص على أن تشرب إما عصيراً وإما حساءً خفيفاً كل ساعة. ويمكن شرب الماء فيما بين فترات شرب الحساء، أو يمكنك عند الرغبة أن تشرب شايًا عشبيًا محضراً أساساً من جذر عرق السوس النقي (وليس ما يسمى حلوى أو بونبون عرق السوس!). ويعتبر الشاي الذي أنتجه تحت اسم Triple E ممتازاً في هذا الصدد (انظر نهاية الكتاب).

وأثناء هذه المرحلة، يقوم جسمك أولاً بأول بالتخلص من الأحماض التي تراكمت في المفاصل. كما يقوم جسمك أيضاً بالتخلص من السموم المتراكمة التي ألحقت الضرر بأنسجتك السليمة. وصحيح أن عملية الإصلاح تبدأ فوراً، ولكن إذا كان برنامج التخلص من السموم متبوعاً بالنظام الغذائي السليم، وبتناول الفيتامينات والأعشاب الفعالة، فستضمن حدوث تفريج رائع وشفاء تام بإذن الله.

اليوم الثالث

استمر في شرب عصائر الخضراوات النيئة والحساء الخفيف، ولكن ابدأ أيضاً في إضافة الخضراوات المطهية بالبخار وتناولها بعد وضع بعض من زيت الزيتون عليها. وأفضل الخضراوات التي يمكنك استعمالها هي البطاطا الحلوة، والكوسة، والقنبيط، والكرنب المسوق، والجزر، والبصل. ويساعد زيت الزيتون على تفريغ الأمعاء وتزليق المفاصل بالإضافة إلى إعدادك لما يجب أن تجرّيه من تعديلات في عاداتك الغذائية، تلك التعديلات التي يرجى منها أن تحافظ على سلامة مفاصلك.

المرطة الثانية: التعافي

✿ على مدى الأسابيع الستة التالية يجب حذف جميع أشكال اللحوم الحمراء من نظامك الغذائي. إذ إن حمض البوليك الذي يعتبر من النفايات الضارة الناتجة عن تحلل اللحوم الحمراء يخل بالتوازن الحمضي/القلوي للجسم. كما أن هذا الحمض يسبب تفاقمًا للالتهاب المفصلي. ويمكن العودة إلى تناول اللحوم الحمراء مرة أخرى بمعدل مرة أسبوعياً بمجرد شعورك بالتحسن.

✿ يجب الإقلال من جميع الأطعمة الحمضية إلى أقل حد ممكن (ربما يكتفى بمرة واحدة كل ثلاثة أيام). وهذه الأطعمة هي: البرتقال، والطماطم، والسكر الأبيض، والمنتجات المكررة مثل الخبز الأبيض والمكرونات، والكمك والبسكويت، كما يجب تجنب الكحوليات تماماً.

✿ يمكن تناول اللحوم البيضاء مثل الدجاج، ولكن الأسماك الطازجة، لاسيما أسماك البحار العميقة مثل السلمون والقدر والماكريل، هي الأفضل بفضل احتوائها على مستويات مرتفعة من زيوت الأوميغا ٣ و ٦. وهذه الزيوت تساعد في تزييق المفاصل، تماماً كما نقوم بتشحيم مفاصل باب يصدر عنها صوت صرير (أو تزييق) مزعج!

✿ يمكن أكل الخضراوات المطهية بشكل عادي أو بالبخار، وكذلك الحبوب الكاملة، دون قيود. (انظر أيضاً الأطعمة الحمضية والقلوية، في الفصل ٣).

المرحلة الثالثة: المكملات

يجب إضافة المكملات التالية إلى حميتك حينما تبدأ مرحلة التعافي (المرحلة الثانية).

✿ كبسولات زيت سمك السلمون EPA-DHA تساعد على تزييق المفاصل. تناول كبسولة أو اثنتين بعد كل وجبة. وهذه الجرعة يمكن مضاعفتها في الشتاء، إذ إن برودة الشتاء قد تحد من قابلية المفاصل للحركة.

✿ تناول حبوب أو مسحوق المغنسيوم مرتين يومياً. فهذا المعدن يساعد على تحقيق التوازن القلوي وهو ضروري لإصلاح الأنسجة المفصليّة والعضليّة.

✿ خذ حبة مضادة للأكسدة مرتين يومياً.

❖ يمكن أن يحضر لك العشاب بعض التركيبات العشبية الرائعة، التي يجب تناولها مرتين يومياً. والأعشاب التي نضعها في الاعتبار هي: الأرقطيون، والحماض الأصفر، والجواياكم، والفاغرة الأمريكية، ومخلب الشيطان، والزنجيل؛ بأجزاء متساوية. وعادة ما أوصي بتناول هذه التركيبة بمعدل ثلاث إلى أربع مرات يومياً بعد شرب الحساء في أثناء مرحلة التخلص من السموم (المرحلة الأولى).

❖ يعتبر عشب البوزويليا ممتازاً في هذا الشأن، وأوصي أيضاً بتناول حمض أميني يسمى جلوكوزامين، فهو يساعد على إصلاح الأنسجة والأربطة المصابة بالضرر. تناول حبة واحدة مركبة من هذين المكملين ثلاث مرات يومياً أو حبة واحدة من كل منهما مرتين يومياً بعد الأكل.

❖ قد يكون من المفيد تناول ملعقة صغيرة من خل سيدر التفاح كل صباح، فهو يعزز قلوية الدم.

❖ اشرب كوباً من عصير الجزر والكرفس يومياً. فهذا العصير يحتوي على جميع الإنزيمات المهمة (التي تساعد الخلايا على التخلص من الشوارد الحرة)، ولكن إذا لم يعجبك طعمه، يمكنك تناول حبتين من خلاصة الكرفس يومياً.

التخلص من سموم الجلد



لا أعلم أحداً لا يهتم بمظهر جلده. فحينما نكون أصحاب تبدو جلودنا نضرة زاهية بشكل تستحيل محاكاته ولو بكل وسائل التجميل الصناعية في العالم بأسره!

ويمكن أن تحسن التخلص من السموم مظهر جلدك، فضلاً عن علاج حالات جلدية معينة مثل حب الشباب، والصدفية، والالتهاب الجلدي، وحكة الجلد، والجلد ذي المظهر الرمادي الشاحب، والشعيرات الدموية الممزقة التي يمكن رؤيتها على الأنف والخدين.

ويعزو العشابون أية مشكلات تظهر على الجلد إلى وجود سموم أو توكسينات بالدم. وكلما ظهرت مشكلات بالجلد، فلا بد أن يكون الكبد مصاباً بمرض أو مشكلة ما في جميع الأحوال. فالكبد هو العضو الذي يعمل كنظام أو جهاز لترشيح جميع التوكسينات التي تتراكم في أجسامنا لجميع الأسباب المحتملة. وتعد حالة الجلد علامة أكيدة على مستوى الأداء الوظيفي للأعضاء الداخلية وأجهزة الترشيح. فإذا

كانت حالة الجلد سيئة، فإن هذا يعني دائماً أن أجهزة ترشيح التوكسينات في أجسامنا في حالة كسل وخمول. وربما يعني أننا لا نأكل بطريقة صحية، أو أننا مثقلون بعبء زائد من الملوثات الخارجية؛ مثل بخاخات المبيدات، أو حالات الحساسية الربيعية المنتقلة بالهواء، أو التعرض لبعض أنواع الكيمياءات (انظر الفصل ٨ عن السموم الخارجية). كما يمكن أن يكون الإمساك سبباً يشار إليه بأصابع الاتهام، لاسيما إذا حدث قبل فترة نزول الحيض، حين يمكن أن يسبب تقلب الهرمونات اختلالاً في توازن الجلد وفي الأجهزة الطبيعية بالجسم المختصة بالتخلص من السموم.

وفي هذا الفصل سوف نناقش إزالة سمية الجلد الناتجة عن إثقال كاهله بأنماط الطعام غير المناسبة. وهي الأطعمة التي لا تغذي الجلد وخلايا أنسجته، وإنما تدمرها. وتلك الأطعمة الضارة تمثل عبئاً زائداً على جهاز المناعة. وهذا العبء الزائد يظهر على الجلد في صورة بثور متقيحة وأكياس تحتوي على البكتيريا.

وليس من النادر أن نرى شخصاً ما قد خرج تواءً من المستشفى وقد أصيب بحالة طفيفة من حب الشباب. وهي ترجع في العادة إلى تعاطيه العقاقير الموصوفة له طبيياً. وهذا هو الوقت المناسب للتخلص من السموم التي أصابت جلد هذا المريض، ويمكن إجراء هذه المهمة بأمان حتى لو أخذت معها تلك العقاقير العلاجية (انظر الفصل ١٣ عن المستشفى والجراحة).

إن الكبد يدخل بصورة أساسية ومهمة في عملية التخلص من السموم الجلدية (انظر الفصل ٤). ولكن يبقى إصلاح أنسجة الجلد هو أهم الأمور إذا أردت الحفاظ على نضارة جلدك وصحته.

المرحلة الأولى: التخلص من السموم في ٣ أيام

✿ اشرب عصير البرتقال الطازج مخلوطاً بعصير الأناناس والليمون كل ساعة من الإفطار حتى الغداء. وهذه العصائر تعمل على التخلص من التراكبات الدهنية في الكبد، وتحفز الكبد على العمل بكفاءة أكبر فيما يقوم به من دور في التخلص من السموم. وأقترح أن تكون النسب المثوية للعصائر ٤٠٪ عصير برتقال، و ٤٠٪ عصير أناناس، و ٢٠٪ عصير ليمون. ومن الأفضل تناول ملء ملعقة كبيرة من عصير الزنجبيل لتنشيط الكبد. ويحتوي الأناناس على مادة تسمى البروميلين تعمل كمضاد طبيعي للالتهاب، لاسيما للجلد والمفاصل.

✿ في وقت الغداء، حضر طبقاً كبيراً من الخضراوات النيئة واشرب عصير الجزر والبنجر. فالخضراوات النيئة تحتوي على الألياف التي تنظف الأمعاء وتنشط إفراز العصارات الهاضمة في حالة خمولها. وهي أيضاً غنية بمضادات الأكسدة (وهذه العناصر الغذائية تكثر بصفة خاصة في الجزر، والبنجر، والبصل، والثوم). ومن الخضراوات الأخرى النيئة التي يفضل إضافتها إلى هذه السلطة البركولي، والفجل، والخس، والجرجير. ويجب تجنب الطماطم في هذه

المرحلة لأنها أحياناً ما تفاقم مشكلات الجلد بسبب ما تحتويه من حمض الأكساليك.

✿ يجب شرب الماء وأنواع الشاي العشبي بشكل متكرر في هذه الحمية. وأفضل أنواع الشاي العشبي: شاي الطرخشقون، أو النفل البنفسجي، أو شاي Petal وشاي Triple E (انظر نهاية الكتاب). ويحتوي Triple E على عرق السوس واليانسون اللذين يعملان على تنظيف الأمعاء.

✿ يعتبر عصير البطيخ في الصيف من العصائر المثالية، ولكن لا تخلطه بعصائر أخرى، إذ إنه لا يُهضم جيداً إذا خلط بفواكه أخرى وقد يسبب الانتفاخ المعوي.

✿ في فترة العصر، اشرب عصير الجزر والبنجر بالتناوب مع عصير البرتقال والشاي العشبي. اشرب أحد هذه العصائر كل ساعة. وإذا كنت جائعاً، فسد جوعك بمضغ بعض الأطعمة النيئة المفيدة مثل أعواد الكرفس وأصابع الجزر مع بعض الفلفل الأحمر الحار من باب التغيير (علماً بأن الفلفل الأحمر يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين ج). ولاحظ أن الخيار يمكن أن يسبب الانتفاخ المعوي.

✿ يجب أن تحتوي الوجبة المسائية (الرئيسية) على طبق كبير من الخضراوات المطهية بالبخار، وتشمل الجزر، والبركولي، والقنبيط، والكرنب المسوق، والبطاطس (واحدة أو اثنتين فقط من الحجم المتوسط)، والسبانخ أو البسلة.

✿ يعتبر عصير الماچنا الخضراء أو مسحوق الشعير الأخضر من الأغذية الرائعة لإزالة سمية الجلد. أضف مقدار نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة من العصير أو المسحوق إلى الماء ثلاث مرات يومياً أو اخلطه بعصير الخضراوات. وبعض الناس يجدون طعم هذا العصير أو المسحوق قوياً جداً، ولكن إن استطعت أن تتحمّله فإنه يكون مفيداً جداً لجلدك. وهو عامل رائع في جعل الدم قلوياً. كما يساعد على نقل الحديد إلى خلايا الأنسجة، والحديد عنصر ضروري لإصلاح الجلد وتجديده.

✿ افعل في اليومين الثاني والثالث كما فعلت في اليوم الأول تماماً. فإذا حدث لك إمساك، فأضف مسحوق فيتامين ج: بمقدار ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً في كوب من الماء أو العصير. وإذا شعرت بالانتفاخ، فخذ كبسولة من مسحوق الأسيدوفيلس قبل كل وجبة وقبل النوم.

✿ في اليومين الثاني والثالث يمكنك إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون على الخضراوات مع قليل من الملح لإكسابها النكهة. ويمكن استخدام الأعشاب الطبيعية التي في حديقتك، مثل المقدونس والنعناع والكزبرة والريحان، بحرية.

ما الآثار الجانبية التي يمكنك توقعها؟

ربما يكون جلدك قد تم تطهيره الآن بنسبة ٥٠٪ بعد هذه الأيام الثلاثة، ولكن ربما تسوء حالتك قبل أن تتحسن. فغالباً ما يحدث أثناء مرحلة التخلص من السموم أن يقذف الكبد بسمومه بمعدل مذهل تماماً، كما يفعل الجلد نفس الشيء في بادئ الأمر

إذ يتخلص من نفاياته الزائدة. فإذا حدث هذا الأمر، فلا تستسلم، وفي هذه الحالة أقترح أن تتناول المكملات في اليومين الثاني والثالث لتسريع مرحلة التخلص من السموم. ويمكنك تناول مسحوق الشعير الأخضر أو عصير الماچنا الخضراء، مع فيتامين ج وحببتين من مضادات الأكسدة بعد كل وجبة. وإذا أمكنك أن تتحمل الثوم، فتناول حبة إلى اثنتين من خلاصة الثوم بعد كل وجبة، فهو عشب مضاد للبكتريا مفيد جداً للجلد.

المرحلة الثانية: التعافي

اتبع النظام الغذائي الاستمراري، الفصل ٦.

✿ استمر في تناول سلطة نيئة كل يوم على أن تضيف غذاءً بروتينياً في الغداء والعشاء. حاول أن تبتعد عن الجبن ومنتجات الألبان المركزة أو الثقيلة؛ فهي تعمل على عرقلة أجهزة طرد السموم، لاسيما الجهاز الليمفاوي، حيث تصنع الخلايا البيضاء خصيصاً لمكافحة العدوى.

المرحلة الثالثة: المكملات

يجب إضافة المكملات الآتية إلى حميتك حينما تبدأ مرحلة التعافي (المرحلة الثانية).

✿ أضف عصيري البرتقال والأناس، ومعهما عصير الجزر، يومياً لمدة لا تقل عن شهرين إلى ثلاثة أشهر.

✿ خذ حبتين من مضاد للأكسدة بعد كل وجبة لمدة ستة أسابيع، ثم قلل الجرعة من حبتين إلى أربع حبات يومياً على مدى الأشهر الثلاثة التالية. وقد تحتاج النساء إلى أربع حبات يومياً قبل نزول الحيض.

✿ اشرب ثمانية إلى عشرة أكواب من الشاي العشبي أو الماء العذب المرشح يومياً.

✿ يعتبر الإيكيناسيا من الأعشاب المتأززة في علاج حب الشباب ومشكلات الأكياس الجلدية. وأقترح أن تأخذ حبتين من خلاصته يومياً، وذلك لمدة تتراوح من ثلاثة إلى خمسة أشهر.

✿ تناول حبة من خلاصة الثوم بعد كل وجبة.

✿ ارتشف عصير الشعير الأخضر أو عصير الماچنا الخضراء مرتين يومياً لمدة ثلاثة أشهر.

✿ يعتبر زيت زهرة الربيع المسائية مفيداً جداً لحالات جفاف الجلد مثل الالتهاب الجلدي والصدفية. خذ حبة أو اثنتين بعد كل وجبة (بمعدل ٣٠٠٠ ملجم يومياً).

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

التخلص من السموم قبل الجراحات الكبرى



يمكننا القول بصفة عامة بأن طبيبك سوف يسدي لك النصيحة فيما يختص بأي دواء تحتاج لتناوله قبل إجراء جراحة لك، أو أي دواء تحتاج لإيقافه. وانني دائماً ما أنصح المرضى بالتوقف عن تناول فيتامين (هـ) أو أية أعشاب مسيلة للدم قبل الجراحة بأسبوع. (ويمكن أن ينصحك العشاب أو المعالج الطبيعي فيما يتعلق بالتفاصيل).

ويجب أن يبدأ أي برنامج صحي أو إجراءات صغرى للتخلص من السموم بفترة تتراوح من أربعة إلى ستة أسابيع قبل أية عملية جراحية كبرى (مثل جراحات القلب، أو جراحات التجميل، أو جراحات الركبة أو الورك، أو حتى جراحات الأمعاء).

ومن المهم أن تكون لائقاً وسليماً صحياً قبل الجراحة قدر المستطاع حتى يمكن أن يتعافى جسمك بأسرع ما يمكن بعد ذلك. وصحيح أن عملية التخلص من السموم تحدث عادة بعد واقعة محددة أو حدث معين إلا أن المطلوب منك أن تنظر إلى عملية التخلص من السموم باعتبارها تطهيراً للجسم على مدى أربعة أسابيع قبل ذلك الحدث، وباعتبارها عملية بناء لجهاز المناعة. ويجب على طبيبك أن يقيس مستويات الحديد (في حالة الأنيميا) قبل أن تبدأ التخلص من السموم.

ومن المهم أيضاً أن تلاحظ هنا أنك يجب ألا تشرع في تنفيذ برنامج صارم لإنقاص الوزن قبل شروعك في التخلص من السموم، إذ إن جهازك المناعي يمكن حينئذ أن يصاب بضرر فادح ويمكن أن يحدث استنزاف للعناصر الغذائية الجسمية التي ستحتاجها لدعم جسمك وجهازك المناعي.

وفيما يلي برنامج مأمون ومعتدل للتخلص من السموم، يجب أن تبدأه قبل الجراحة بأربعة إلى ستة أسابيع.

المرطتان الأولى والثانية

أدخل نظام الحمية التالي ضمن النظام الغذائي الاستمراري (الفصل ٦)، حتى تكون في هيئة أو بنية جسمانية قوية تصلح لأن تجرى لها جراحة.

✿ يجب تجنب الكحوليات في جميع الأوقات، وإن كانت خطورة الكحول تزداد أكثر في تلك الفترة السابقة على الجراحة بأربعة إلى ستة أسابيع.

✿ يجب الامتناع عن كل الأطعمة التي تحتوي على ألوان صناعية ومواد حافظة كيميائية، مثل حلوى البونبون (أو المصاصات)، وأصناف الشيكولاتة، والتورتات، والجاتوهات وما شابهها، والمشروبات الغازية.

✿ يجب أيضاً الامتناع عن الصلصات الدهنية، والمأكولات المقلية، والأطعمة شديدة الدسامة مثل القشدة والآيس كريم والجبن كامل الدسم.

✿ أبق جسمك في حالة إرواء (أو إمالة) بشرب ما لا يقل عن عشرة أكواب من الماء المرشح يومياً.

✿ اشرب عصير برتقالة تم عصرها حديثاً، مع عصير الجزر والبنجر يومياً. فهذه العصائر تعزز تكوين الدم الصحي وتمنحك المزيد من فيتامين ج المقوي الذي يجعل أعضائك الداخلية بحالة مثلى.

✿ تناول أطعمة بروتينية مثل السمك، والدجاج، واللحوم الصافية، والمكسرات، والبقول، والبيض مرتين يومياً. فالبروتين هو بمثابة اللبنات البنائية لإنشاء خلايا جديدة وللمساهمة في نمو الأنسجة وتجديدها.

✿ تناول قدر استطاعتك من الخضراوات الطازجة النيئة والمطهوه: على أن تتناول صنفين إلى ثلاثة أصناف منها في الغداء والعشاء المبكر (وجبة المساء). وتعتبر أنواع حساء الخضراوات وحساء الأغذية البروتينية وسيلة سهلة لتحقيق هذا الأمر (بمعنى أن تحول خضراواتك إلى حساء).

✿ أضف الأرز البني، والحنطة السوداء، والكسكسي، وغيرها من الحبوب الكاملة لتمنحك الكربوهيدرات ذات النوعية الجيدة.

المرطة الثالثة: المكملات

أقترح أن تناقش مكملات الفيتامينات والأعشاب مع المعالج الطبيعي. وهذه المسألة تعتمد على نوع الجراحة التي تحتاج إليها.

✿ احرص على ألا تصاب بالإمساك قبل الجراحة. فإذا حدث هذا، فخذ مليناً طبيعياً قبل الجراحة بيومين إلى ثلاثة أيام. وتعد حبوب السنامكي أو قشور بذر قطونا من المليينات الممتازة.

التخلص من سموم المخ



رغم أن المخ هو أهم عضو في جسم الإنسان، فإننا نميل إلى إهماله بأقصى درجة! ربما لأننا نعتبره هبة واجبة، ولا تحتاج إلى شكر. أو ربما لأننا نعتقد أن المخ يغذي نفسه بنفسه، بمقتضى خاصية سحرية تمكنه من العمل بمفرده، وبمعزل عن الأعضاء الأخرى!

في هذا الفصل سوف أنوه بالمبادئ التي أعتقد أنها تمثل وسيلة مأمونة وفعالة حتى يكون المخ أكثر تمتعاً بصفاء التفكير، فضلاً عن بعض الأفكار الأساسية اللازمة لمكافحة أسلوب الحياة الملوثة بالكيميائيات وتجنب الوقوع في براثنها.

وإنني أؤمن بأن كثيراً من ممارسي اليوجا وغيرهم ممن يتمتعون بالإدراك الروحي النشط كان من الممكن أن يكونوا أكثر تمكناً ودقة وانتباهاً لو أنهم اهتموا أكثر بطريقة تغذيتهم لمخاخهم من الناحية الفسيولوجية. ولا أهون هنا بالطبع من شأن أهمية ممارسة التأمل والسيطرة على الأفكار. إلا أنني أرى أن تناول الطعام الصحي وشرب

الماء النقي يعدان عنصرين أساسيين للأداء الوظيفي الجيد للمخ. فضلاً عن هذا، فإننا لا نتمتع بميزة الحياة في عالم خالٍ من الكيمائيات والضغوط المختلفة.

وتعتبر إزالة السموم وسيلة مدهشة لتصفية المخ من التوكسينات والسموم التي يمكن أن تتراكم من جراء الغذاء السيئ والحياة المليئة بالضغوط والتوترات.

وجدير بالذكر أن الشعور بالتوكسينات وهي تدور بكميات كبيرة في الأوعية الدموية بالمخ يشبه إلى حد كبير شعور من أفرط في شرب الخمر! إذ يشعر الشخص المسمم بأن مخه مشوش وثقيل، وربما يكون هذا مصحوباً بصداق خافق شديد، وأحياناً عدم وضوح للبصر.

وكما أن السموم بإمكانها أن تعبر من خلال جدر الأمعاء لتصل إلى الدم، فبإمكانها كذلك أن تمر من خلال الحاجز الفاصل بين الدم والمخ لتصل إلى المخ. وإنه سيكون من الأصعب للسموم أن تمر من هذا الحاجز المخي، إذ إن آلية عمل المخ أكثر تعقيداً وهو يتميز بوجود نظم أمان رائعة لحماية الخلايا. ولن تستطيع تلك السموم أن تعبر هذا الحاجز إلا إذا تراكمت بكميات كبيرة تفوق قدرة الحاجز المخي على احتجازها.

وتشمل الكيمائيات القادرة على التسبب في هذه الأضرار المدمرة: العقاقير المخدرة (مثل الكوكايين)، والهيروين، والكحوليات، وبعض المبيدات. فهي تسبب شعوراً بالارتباك المخي في الحالات الطفيفة، وتفضي إلى تدمير أنسجة المخ بشكل غير قابل للإصلاح في الحالات الشديدة.

وتلعب السوائل دوراً فسيولوجياً رئيسياً. فالسوائل داخل الجسم ضرورية لتحيط بالمخ وتتخلل تجاوبه، ولتساعد على جريان الدم في المخ وإزالة السموم من ذلك العضو الحيوي. ويمكن شرب الماء، وأنواع الشاي العشبي، والعصائر النيئة (أي الطازجة غير المعاملة حرارياً)، والحساء مع أعشاب منبهة مثل الزنجبيل.

المرحلة الأولى: التخلص من السموم في ٣ أيام

اليوم ١

✿ عند استيقاظك، اشرب كوباً كبيراً (٣٠٠ مل) من الماء الدافئ مخلوطاً بعصير نصف ليمونة. فهذا يساعد على تطهير الكبد والمعدة من السموم، مما يساعد بدوره على إزالة سمية المخ.

✿ من وقت الإفطار إلى الغداء، اشرب كوباً كبيراً من عصير الجزر (٣٠٠ مل) كامل التركيز. ومن يجدون هذا العصير قوياً أو ثقيلاً عليهم يمكنهم تخفيفه بالماء. واخلط ملء ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج إما على شكل عصير وإما مقطعاً إلى شرائح رفيعة في عصير الجزر. اشرب هذا العصير كل ساعة، مع كوب من الماء بين كل مرتين من شرب العصير.

✿ من يفضل الفواكه، يمكنه شرب كوب كبير من عصير البرتقال، ويتبعه بأكل وحدة أو اثنتين من الفاكهة كل ساعة حتى موعد الغداء.

✿ بالنسبة للغداء، تناول ملء وعاء من الخضراوات المطهوه بالبخار بدون مادة متبلة أو زيت أو زبد. استخدم أنواعاً كثيرة من الخضراوات كما تشاء واخلطها معاً بألوانها المتنوعة: البرتقالية، والبيضاء، والخضراء. ولكن لا تستخدم البطاطس البيضاء ولا البطاطا الحلوة.

✿ أثناء فترة العصر، اشرب ملء إبريقين كبيرين من الشاي العشبي: وتعتبر أصناف Lemon Tang، أو Petal، أو Summer Delight جيدة ومفيدة (انظر نهاية الكتاب).

✿ من الطبيعي أن تشعر بشيء من الدوخة أو الدوار. فإذا كان هذا الإحساس مزعجاً لك كثيراً، فاشرب كوباً آخر إما من عصير الجزر وإما من مرق الخضراوات.

✿ في المساء، اشرب حساء الخضراوات مع الزنجبيل أو مع قليل من الفلفل الحلو (البابريكا) لينشطك. ومرة أخرى استخدم تشكيلة من الخضراوات كما تم في الغداء.

✿ استمر في شرب الشاي العشبي حتى تدخل في وقت وجبة العشاء (أي العشاء المتأخر). فإذا كنت تشعر بالصداع، فاشرب كمية قليلة أخرى من حساء الخضراوات قبل أن تنام. وهذا الحساء سوف يساعد على معادلة السموم

التخلص من سموم المخ ١٤١

وتحييدها، بما فيها ما يوجد في المعدة والأمعاء. وأثناء هذا الوقت تكون في حاجة إلى الكثير من الراحة وإلى جو هادئ خالٍ من التوتر والضغوط.

✿ كرر ما فعلت في اليوم الأول على مدى ثلاثة إلى أربعة أيام، مع تنويع الخضراوات لتنويع نكهاتها، واستخدامها في صورة حساء أو كخضار مطهوة بالبخار.

المرحلة الثانية: التعافي

اتبع النظام الغذائي الاستمراري (الفصل ٦)، مع التركيز على الأطعمة المذكورة أعلاه.

المرحلة الثالثة: المكملات

المكمل الوحيد الذي أنصح به هنا هو الأسيدوفيلس. تناول كبسولتين قبل الإفطار والغداء والعشاء، وقبل النوم. فهذا المكمل يساعد على إزالة سمية السموم التي في الأمعاء، وعملية إزالة السموم تعمل بدورها على منع تسرب المزيد من السموم إلى مجرى الدم وإلى المخ.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

التخلص من السموم عند الاضطرابات العصبية



تشمل الاضطرابات العصبية القلق، والاكتئاب، والأرق، والهيلاج العصبي، وتقلبات المزاج، وسهولة الانفعال.

وهذه تعد بصفة عامة أعراضاً لاختلال التوازن البدني. فمثلاً، هذه الأعراض يمكن أن تحدث لنساء يتعرضن لاختلال التوازن الهرموني في فترة ما قبل الحيض. وهذه الأعراض يمكن أيضاً أن تصيب الرجال في منتصف أعمارهم حينما تنخفض معدلات التستوستيرون لديهم. ويمكن أيضاً أن تكون آثاراً جانبية لبعض العقاقير المكيفة أو بعض الأدوية التي توصف للمرضى.

وبغض النظر عن الأسباب الأكثر أهمية للاضطرابات العصبية، فلقد وجدتُ أن اتباع برنامج للتخلص من السموم، يتبعه نظام غذائي استمراري، يمكن أن يكون

عونا عظيماً في تلك الحالات. وفي خلال سنوات العمل الإكلينيكي التي عشتها، وجدت أن معظم العملاء الذين يعانون من هذه المشكلات يستجيبون لإجراء تغييرات في عاداتهم الغذائية. وتظهر أعراضهم غير الطبيعية غالباً كأثر جانبي "لحياتهم المفعمة بالضغط"، وفي هذه الحالة بالذات يمكن أن تفعل عملية التخلص من السموم الأعاجيب في إعادة بناء وإصلاح ما أصاب الجهاز العصبي من مشكلات أو أضرار. وأما أولئك الذين يلهثون وراء الحياة باستمرار ولا يجدون الوقت الكافي لتناول وجبات متوازنة فغالباً ما يقعون فريسة للاضطرابات العصبية.

إن وجود كميات كبيرة من السكر المكرر ضمن ما يتناوله المرء من أغذية إنما يشكل عبئاً زائداً عليه ويمكن أن يؤدي إلى الكثير من الأعراض العصبية (انظر الفصل ٧). كما أن السكر يمكن أن يسبب تفاقماً للاضطرابات العصبية إن وجدت أصلاً، لذا، يجب تجنب جميع أصناف الحلوى المحتوية على السكر المكرر، بل وأقول يجب أيضاً تحاشي الفواكه الحلوة وعصائرها أو تقليلها إلى الحد الأدنى في أثناء برنامج التخلص من السموم في ثلاثة أيام، على أن تُستخدم خلال تلك الفترة الخضراوات المرطبة والمغذية والحبوب كذلك، لأجل تهدئة الأعصاب واستقرارها، وللبدء في تغذية الألياف العصبية الحساسة التي تشبه أسلاكاً كهربائية تعرت من أغلفتها وصارت تحتاج إلى مواد عازلة وداعمة!

المرحلة الأولى: التخلص من السموم في ٣ أيام

✿ اصنع حساء من الخضراوات والشعير مع قليل من البقول والحبوب. أضف تشكيلة واسعة من الخضراوات الجذرية مثل البطاطا الحلوة واللفت. فهذا سوف يحقق استقراراً لمستويات سكر الدم ويؤمن تغذية الخلايا. اشرب الحساء مرة على الأقل كل ساعة طوال اليوم. وحتى لو تناولت كمية صغيرة كل مرة فستعمل باستمرار على معادلة السموم في مجرى الدم التي تؤذي الخلايا العصبية. والخضراوات غنية بالمعادن التي تحتاجها الأعصاب بشدة. كما أنها غنية أيضاً بمضادات الأكسدة، التي تساعد على تطهير الدم من السموم. ويصنف الشعير كنوع من الحبوب الهلامية. وهذا يعني أنها تكون ملطفة للبطانة المخاطية للأعضاء الداخلية بما فيها المسالك البولية والقناة الهضمية. وهذا أمر مهم جداً للذين يعانون من القلق النفسي، الذي عادة ما يكون مصاحباً لحالات حموضة المعدة وحساسيتها المفرطة.

إن إضافة بعض الحبوب البقلية إلى الحساء، في صورة بسلة جافة أو عدس أو لوبياء، يضيف المزيد من البروتين الذي يساعد على تجديد الأنسجة العصبية.

✿ اتبع هذه الحمية، أو النظام الغذائي، لمدة ثلاثة أيام. تناول الحساء بالتبادل مع أنواع الشاي العشبي العضوي التي تم إعدادها من عشب البابونج، وأعشاب مستحضر Petal (المحتوي على بتلات الورد)، وعشب اللوزة الليمونية.

✿ بخلاف الحميات المطهرة الأخرى التي تستغرق ثلاثة أيام، فإنك في هذه الحمية يجب ألا تشعر بآثار جانبية كبيرة. فإذا استمر لديك الشعور بالعصبية أو القلق، فتناول المزيد من الحساء بمعدل أكثر انتظاماً.

✿ إذا استيقظت بالليل وأنت تشعر بالجوع أو القلق، فاشرب ماء وعاء من الحساء الدافئ أو قدحاً كبيراً من اللبن الدافئ.

المرحلة الثانية: التعافي

اتبع النظام الغذائي الاستمراري، مع التركيز على الأطعمة المذكورة أعلاه والأطعمة القلوية (انظر الأطعمة الحمضية والقلوية في الفصل ٣).

المرحلة الثالثة: المكملات

إن من لا يتناولون منتجات الألبان ضمن نظامهم الغذائي اليومي، من المهم أن يضيفوا إلى برنامجهم للتخلص من السموم مكملات الكالسيوم والمغنسيوم ليكفلوا سلامة أجهزتهم العصبية.

التخلص من سموم الرئتين والمسالك التنفسية



يتعامل هذا الفصل مع مشكلات تشمل الجيوب الأنفية، والالتهاب الشعبي، والربو، والتهابات الحلق، والتهاب اللوزتين، وحالات الأنفلونزا ونزلات البرد، وحمى القش، والحالات المتعلقة بالتدخين (انظر الفصل ٩).

وتعتبر الرئتان والأعضاء التنفسية من أهم الأعضاء المزيلة للسمية في الجسم. كما تعتبر المعدة والكبد والكليتان أعضاء رئيسية طاردة للسموم؛ وكذلك الرئتان. وفي هذا الصدد، يتم استنشاق الأكسجين وطرد ثاني أكسيد الكربون. وتعتبر سلامة الجيوب الأنفية بقنواتها، والشعب الهوائية والرئتين، من الأمور المهمة لكفاءة عملية تبادل الغازات هذه. وإن استنشاق الأكسجين وطرد ثاني أكسيد الكربون عملية ضرورية ومهمة لأجل حيوية وصحة كل خلية حية في كل عضو من أعضاء الجسم.

ولابد أن نذكر هنا أن الابتعاد عن السموم البيئية مثل الكيمائيات، وأول أكسيد الكربون (وبالطبع الابتعاد عن دخان السجائر، ودخان الحشيش)، من الأمور المهمة لصحة الرئتين والمسالك التنفسية. وتوجد عناصر معينة، مثل حبوب اللقاح (اللواقيح) والملوثات المنطلقة من السيارات والمصانع، يصعب تجنبها. ويعتبر النظام الغذائي الاستمراري مع استخدام الكمالات المضادة للأكسدة مهماً في هذا الصدد، لا سيما لأولئك الذين ورثوا صفة الضعف في تلك الأعضاء الرئيسية.

وفي عملية إزالة سمية الرئتين والمسالك التنفسية، يكون الهدف هو طرد المخاط الزائد من القنوات التنفسية، وتناول أطعمة تساعد على حماية البطانة المخاطية للأنف، والشعبات الهوائية، والرئتين من أضرار العناصر الخارجية المنتقلة بالهواء.

المرحلة الأولى: التخلص من السموم في ٣ أيام

✿ اشرب كوباً من الماء الدافئ مع عصير نصف ليمونة وملء ملعقة صغيرة من عسل النحل الخام كأول ما تتناوله عند استيقاظك في الصباح. فالليمون يساعد على تفكيك المخاط الذي ربما تراكم أثناء رقائك طوال الليل، والعسل مطهر لطيف ومضاد للبكتريا يفيد الرئتين.

✿ اشرب قدحاً كبيراً (٤٠٠ مل) من عصير البرتقال المعصور حديثاً والممزوج بعصير الأناناس المعصور حديثاً أيضاً (بالتساوي) بمعدل مرة كل ساعة ونصف الساعة. وإذا وجدت هذا المزيج شديد الحموضة، فأضف عصير التفاح الطازج بنسبة ٣٠-٤٠٪.

❁ فيما بين مرات شرب العصير، اشرب كوباً من شاي النعناع العضوي أو كوباً من الماء الدافئ مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفري وملعقة صغيرة من عسل النحل الخام.

يمكنك إضافة قليل من مسحوق الفلفل الحار إلى أي من هذه العصائر. ويساعد الزنجبيل والفلفل الحار في نقل العناصر الغذائية من العصائر إلى تلك الأجزاء الحيوية من الجسم، كما يدفعان الجهاز التنفسي وينشطانه. ويجب إضافة الزنجبيل، بصفة خاصة، إلى كل الأطعمة بقدر المستطاع.

وإذا كنت تفضل أكل البرتقال والأناناس بدلاً من عصرهما، فافعل ذلك، ولكن احرص على أن تأكل برتقالة وشريحة من الأناناس كل ساعة ونصف الساعة.

❁ في وقت الغداء، تناول طبقاً من السلطة النيئة الممتلئة بالجزر، والخس، والخيار، والفلفل الحار، والجرجير، وقليل من الطماطم. وأضف إلى السلطة بعضاً من عصير الليمون.

❁ خلال فترة العصر، اشرب مرق الخضراوات كل ساعة ونصف الساعة.

❁ في وجبة العشاء المبكر تناول طبقاً كبيراً من الخضراوات المطهوه بالبخار. وأتبعه بالفاكهة بعد ساعة ونصف الساعة. ومن المفضل تناول عنب المسكات الأسود في تلك الآونة.

❁ يجب أن تستخدم عصائر البرتقال والفواكه في ٨٠٪ من المرات (التي تتناول فيها الفواكه)، وتستخدم العنب الأسود والتفاح في باقي المرات.

✿ تعتبر حمامات ملح إبسوم الساخنة في أوقات المساء من الأمور الممتازة في تسريعها لطرده السموم والمخاط الزائد من الجسم. استخدم نصف كوب من الملح في الحمام للكبار وملء ملعقة متوسطة للأطفال بدءاً من سن السادسة فأكثر. ومن المفضل كذلك أن تضع زجاجة مياه ساخنة على صدرك للتدفئة والراحة وقت المساء.

✿ إذا اعترتك نوبات الصداع، فتناول المزيد من الأطعمة النيئة أو المرق للمساعدة على معادلة السموم.

✿ الراحة ضرورية أثناء عملية التخلص من السموم. ومن المفضل ألا تمارس عملاً في ذلك الوقت.

✿ لا توقف أي دواء تأخذه بأمر الطبيب واجعل تناولك للدواء بعد الأكل دائماً إذا لم يوصف لك غير ذلك.

المرحلة الثانية: التعافي

اتبع النظام الغذائي الاستمراري، الفصل ٦.

المرحلة الثالثة: المكملات

اتبع ما ذكر في مرحلة المكملات لإزالة سمية السجائر، الفصل ٩.

الرياضة والتخلص من السموم



تعتبر الرياضة عاملاً حيوياً في جعل أجسامنا لائقة، وصحيحة، ومتحررة من عبء السموم. فالرياضة تنشط الجسم بجميع وظائفه، مما يتيح طرد السموم من خلال الجلد والكليتين والأمعاء.

إن الجلد هو أكبر عضو في الجسم يقوم بعملية طرد للنفايات، إذ إنه يغطي الجسم كله، ويحتوي على ثغور دقيقة يخرج من خلالها العرق (بما فيه من الأملاح) الذي يتخلص منه الدم. والرياضة تحفز عملية الطرد هذه عن طريق زيادة معدل دقات القلب ومن ثم ينشط دوران الدم. وهذا بدوره يدفع العناصر الغذائية ومعها السموم خلال الكبد، والكليتين، والأمعاء، والجلد. كما أن الرياضة تحفز جهاز

الغدد الصماء على إنتاج هرمونات الشعور بالانتعاش: الإندورفينات. وهي أيضاً تفيد في تحقيق التوازن لدرجة حرارة الجسم من خلال منظومة إفراز العرق وتبريد الجسم. إن الرياضة تُبقي المفاصل والعضلات حرة وممتعة بخاصية التزليق (بالنسبة للمفاصل) مع زيادة الدم المتدفق خلال هذه المناطق. وعن طريق زيادة حركة المفاصل يمكن أن تساعد الرياضة على طرد السموم الناتجة عن تراكم النفايات الضارة، وهي مشكلة تكون واضحة في بعض صور الالتهاب المفصلي.

تساعد الرياضة على ترسيب الكالسيوم في العظام. وهذا له أهمية خاصة للأطفال في طور النمو وللمسنين (لاسيما النساء في سن اليأس من المحيض) للمحافظة على قوة العظام وصلابتها.

وفي أي شكل من أشكال التخلص من السموم ينصح بممارسة الرياضة الخفيفة، مثل المشي يومياً مع ممارسة بعض تمارين المد وممارسة التأمل. وهذه الممارسة الرياضية مصممة بحيث لا تؤدي إلى فرض ضغوط زائدة على الجسم؛ بل على العكس من هذا، فإنها تفيد في إزالة السموم من الجسم برفق.

وعند الوصول إلى المرحلة الوقائية، يجب إدخال نظام أكثر كثافة بمعدل لا يقل عن ثلاث مرات أسبوعياً. جرب ممارسة رياضتك المفضلة أو تمارين الصالة الرياضية، مع تمارين المد واليوجا لتحقيق إزالة مستمرة للسموم وتقوية للجسم.

الساونا وغرف البخار والتدليك

لا تستخدم حمام الساونا، أو غرفة البخار أثناء برنامج التخلص من السموم في ٣ أيام. إذ غالباً ما ينجم عنهما إغماء أو دوار وغثيان. ولا يستطيع الجسم أن يتعامل بشكل جيد مع أشياء متطرفة كثيرة في نفس الوقت.

وبمجرد أن تبدأ مرحلة التعافي أو النظام الغذائي الاستمراري، فإن غرف البخار تكون طريقة رائعة وعتيقة من طرق التخلص من السموم. وتسهم غرف البخار في عملية إفراز العرق ومن ثم طرد السموم من خلال ثغور (أو مسام) الجلد. ثم إن الغطس في حمام سباحة بارد بعد الجلوس في حر غرفة البخار يعمل على غلق المسام وتنشيط توارد الدم إلى الأطراف مثل اليدين والقدمين.

إن التغيرات التي تحدث بعملية التسخين والتبريد بالتتابع تكون مفيدة عند استخدامها بعد الإزالة الأولية للسمية في مرحلة التعافي. ولكن لا يجوز استخدامها يومياً، إذ إن التغيرات الشديدة في الحرارة يمكن أن تضعف الجسم إذا استخدمت بإفراط. وأوصي بإجراء هذه العملية مرة أو مرتين فقط أسبوعياً.

كما يمكن استخدام حمامات الساونا الجافة أيضاً، ولكن لا تترك نفسك حتى تصاب بالجفاف. فيجب أن تشرب الماء بكميات وفيرة قبل الساونا وأثناءها وبعدها. وفي واقع الأمر، إن الماء يجب أن يشرب بشكل متكرر أثناء جميع صور الرياضة البدنية أو التخلص من السموم. ومن ناحية أخرى، فإن التدليك يكون مأموناً عند استخدامه أثناء أية مرحلة من برنامج التخلص من السموم. ويمكن أن يكون التدليك

مفيداً إلى أقصى حد. فهو يساعد على تنشيط الدورة الدموية وإزالة السموم من الأنسجة العضلية التي تتراكم بفعل التوتر والحياة السريعة اللاهثة.

وتعد حمامات ملح إبسوم (باستخدام مقدار نصف كوب لحمام كامل الحجم) مثالية في المساعدة على تنظيف الجسم بصفة أسبوعية بعد إكمال عملية التخلص من السموم. ومرة أخرى أقول إنني لا أوصي باستخدام هذه الحمامات كثيراً أثناء برنامج التخلص من السموم إلا إذا كنت في وقت راحة أو إجازة ولا تنوي الذهاب لعملك. فهي تساعد على سحب حمض اللكتيك من الجسم، وهو يعتبر بمثابة سم يتراكم في العضلات أثناء ممارسة الرياضة المكثفة، كما يتراكم من جراء شرب الخمر. وتعد حمامات ملح إبسوم مفيدة جداً لمن يعانون الالتهاب المفصلي. وهذه الحمامات أيضاً تعزز النوم، لذا راع أن تستخدمها دائماً قبل ذهابك للنوم، بمعدل مرة أو مرتين أسبوعياً.

ملاحظة إلى الرياضيين

إذا كنت في حالة إنهك من جراء نزلات البرد أو الأنفلونزا أو مشكلات بالجهاز المناعي، فلا ينصح بان تتبع برنامجاً متطرفاً للتخلص من السموم من أي نوع، فهذا يمكن أن يسبب انحطاطاً أكثر في جهاز المناعة أثناء هذه المرحلة الحادة. بل انتظر حتى تخرج من المرحلة الحرجة من مرضك، وحينئذ يمكنك أن تتبع البرنامج الاستمراري لأسابيع قليلة حتى تبني قدراتك الجسمانية قبل أن تدخل في عملية التخلص من السموم في ٣ أيام.

تقليل السموم في بيئتك



في واقع الأمر، إننا نعيش في عالم تطنى فيه السموم. وإذا قارنا عالمنا الحالي بالعالم الذي عاش فيه أسلافنا، نجد زيادة هائلة في أعداد البشر الذين يعيشون في هذا الكوكب وأعداد من يتكدسون في المدن، وهناك المزيد من الأبخرة السامة وكذلك البخاخات (الاسبراي) والمضافات الكيميائية. وإننا في حاجة لأن ننظر حولنا ونتدبر أمرنا لنرى ما يمكن أن نفعله لنقلل السموم البيئية التي نتعرض لها كل يوم.

ولا يمكننا أن نغير كل شيء في بيئتنا دفعة واحدة. بل إنني أدرك بشدة أن الإنسان العادي يعيش مغلوباً على أمره فيما يتعلق بهذه القضية؛ فهو لا يعلم من أين يبدأ، ولو بصورة مبسطة. ونصيحتي لك أن تفعل ما بوسعك، وليكن ذلك بالتدرج: خطوة تلو الأخرى.

ومن المهم أن نتذكر أن أجسامنا قد خلقت قادرة على التخلص من خطر السموم، بشرط أن نبقي في لياقة طبيعية. فإننا نمتلك ما يشبه "صمامات الأمان" في أعضائنا

المختصة بطرد النفايات، وهي الكبد، والكليتان، والجهاز الهضمي، ولذلك فإن بإمكاننا أن نتحمل قدرًا معيناً من المواد السامة دون آثار ضارة. فإن لدى الجهاز الهضمي والمخ "حواجز" داخلية (إذا صح التعبير) تمنع المواد الغريبة من المرور خلالها إلى خلايانا الغالية. لذا، فإننا، على سبيل المثال، يحدث لنا إسهال بعد إصابتنا بالتسمم الغذائي. وهذا الجهاز الداخلي الخاص بالحالات الطارئة يسبب لنا بعض الضيق وعدم الارتياح في وقت حدوث الحالة الطارئة، ولكنه يتيح لنا التخلص من العناصر السامة بسرعة. وصحيح أن الجسم يتعامل مع السموم بشكل جيد تماماً ككيان بدني، إلا أنه من الحكمة أن تقلل وجود السموم والكيماويات حولك. وستجد فيما يلي قائمة بها نصائح تفصيلية تساعدك في هذا الصدد. فاهتم بهذه القائمة وخذها بجدية، حتى لو استغرقت منك ستة أشهر حتى تُدخل ما فيها من أفكار في حياتك اليومية بما في ذلك ما يتعلق بالتسوق والطهو والأكل.

ولا يتعين عليك أن تكون مبالغاً في أي شيء، كما لا ينبغي عليك أن تسبب لنفسك المزيد من التوتر (ولقد رأيت عائلات تخصص ميزانيات مالية كبيرة لشراء الأطعمة العضوية، على سبيل المثال، بأسعارها الباهظة). ولكن يمكنك بالتأكيد بطريقتك الخاصة وبوعيك المعهود أن تطبق بعضاً مما يلي:

✿ اغسل جميع الفواكه والخضراوات التي بدون قشور، أو التي قشورها رقيقة، بسائل أو غسول خاص بالأطعمة العضوية، يمكنك الحصول عليه من متاجر الأغذية الصحية الراقية. اغسلها بعناية بالماء الجاري، ويفضل أن يكون ماء

مرشحاً (باستخدام مرشحات أو أجهزة تنقية يمكنك تركيبها بسهولة على صنادير منزلك).

✿ اشترِ المنتجات العضوية من الشاي العشبي والشاي الأسود والقهوة كلما أمكن، إذ إن تلك المنتجات تعامل في الأحوال العادية أو التقليدية بالكثير من مواد الرش الكيميائية.

✿ من المعروف أن الخضراوات سريعة التجميد مثل البسلة والفاصوليا تحتفظ بالكثير من عناصرها الغذائية الضرورية. فإذا وجدت صعوبة في شراء الخضراوات الطازجة يومياً، فإن هذا يكون اختياراً أفضل من أكل الخضراوات البائتة البالية التي استمر تجميدها على مدى أربعة أو خمسة أيام.

✿ حاول أن تقرأ البيانات أو النشرات المطبوعة الملصقة على السلع الغذائية كلما أمكن. واختر الأطعمة المحتوية على أقل كمية ممكنة من المضافات؛ ولكن تذكر أن الملصقات المطبوعة قد تكون خادعة. فقد يزعم من صنع هذه السلعة أو تلك أنها خالية من المواد الحافظة والمضافات الكيميائية (من واقع ما كُتب على الملصق المطبوع)، ولكن القانون لا زال يبيح لهم أن يضيفوا نسبة محددة منهما إلى الأطعمة! فإذا كنت تعاني من عدم تحمل لصف معين من الطعام، فجرب صنفاً آخر قد لا يكون محتويًا على نفس المادة المضافة التي تسبب لك الضرر.

✿ بعض أصناف الحساء المعبأة في علب أو كرتونات صارت اليوم أفضل كثيراً مما كانت من قبل. وكثير منها خال من الإضافات ومدون عليه تواريخ انتهاء الصلاحية. وهذه الأطعمة يمكن أن تكون مفيدة كتصبيرات سريعة لك أو لأطفالك. وهي مفيدة بصفة خاصة لمن لا يشتررون الأطعمة بانتظام ويرغبون في الإبقاء على شيء صحي ولو بنسبة ٨٠٪ في خزانة أطعمتهم، بدلاً من استعمال أطعمة التيك أواي.

✿ تعتبر الأسماك المعلبة، مثل السلمون والسردين والتونة، من الأصناف الرائعة التي يفضل أن تحتفظ بها في خزانة المؤن (النملية). وهي صور ممتازة من الأطعمة البروتينية، وتكون مناسبة إذا تناولتها مع الخضراوات (وربما مع الأرز أيضاً)، لاسيما إذا لم يكن لديك وقت كافٍ لشراء السمك الطازج (اختر السمك المعبأ في مياه الينابيع أو الزيت).

✿ أعد كميات كبيرة من الحساء المصنوع بالمنزل أو أطباقك الصحية المفضلة لتجمدها في أوعية مخصصة لوجبات الطعام. ويمكنك أن تخرج كمية منها من الفريزر في الصباح لوجبة الغداء أو العشاء.

✿ إذا كنت غير قادر على عصر الفاكهة الطازجة في كل صباح، أو غير راغب في ذلك أو لا تجد وقتاً لذلك، فاشترِ عصائر الفاكهة المعصورة حديثاً، التي تباع في المتاجر، لك ولأطفالك. انتقِ العصائر التي لا تحتوي على مواد حافظة أو التي بها قليل جداً منها. واختر التي تتمتع بألوان طبيعية قوية تشابه الفاكهة

الطازجة عند عصرها. وحبذا لو وجدت فتاتاً أو قطعاً من قلب الفاكهة عائمة على سطح العصير، فإنها غنية بالفلافونويدات الحيوية، التي تعتبر ضرورية للوقاية من الأنفلونزا وتفيد في علاج الأمراض الشعبية.

❖ تجنب شرب الكحوليات نهائياً، فهي مواد سامة وضارة بالجسم والعقل معاً.

❖ اشتر مرشحاً (فلتراً) للماء لتركبه على صنوبر مطبخك واستخدم الماء المرشح للطهو، وإعداد الشاي والقهوة، والشرب، وغسل جميع أنواع الفواكه والخضراوات. وتوجد بالأسواق مرشحات للمياه جيدة الصنع. فالتمس النصيحة من متجر الأطعمة الصحية، أو محال بيع مستلزمات المياه، أو حتى المحال الكبرى، متعددة الأقسام، التي في المنطقة التي تقطن بها.

❖ عند شرائك منزلاً جديداً، اسأل عن مستويات التلوث في المنطقة التي يوجد بها عن طريق المجلس المحلي. واجمع بعض المعلومات عن وجود بعض المصانع ذات المداخن، أو سحب الدخان العالقة بالجو.

❖ لا تدخن، وابتعد عن المدخنين، أو اطلب منهم أن يدخنوا بعيداً عنك. ولا تسمح لأحد بالتدخين في منزلك.

❖ اقرأ المعلومات المدونة على أي دواء وصفه لك الطبيب. ناقش معه احتمال أن تستخدم الوسائل الطبيعية لتحصل على نفس النتيجة، أو المكملات الطبيعية

لتجنب الآثار الجانبية للأدوية. ويمكن أن يساعدك المعالج الطبيعي في هذه المهمة.

❖ إذا اضطرت إلى الخضوع للعلاج بالمضادات الحيوية، فاحرص على أن تأكل الزبادي يومياً، أو تناول مسحوق أو حبوب الأسيدوفيلس لتعويض ما يفقد من البكتريا الصحية والمستعمرات الطبيعية من الكائنات المعوية الدقيقة.

❖ اشترِ المنتجات الصديقة للبيئة من منظفات صناعية منزلية، وسوائل تنظيف، ورشاشات قاتلة للحشرات. ومما يذكر أن بعض تلك السوائل الضارة قد سبب حالات تسمم، تتراوح بين الطفيف والشديد، في الأطفال (والحيوانات الأليفة)، وهم الأكثر تعرضاً للتسمم وهم يلعبون ويجرون على الأرضيات أو يضعون أيديهم على الأسطح المرشوشة أو المعالجة بالسوائل السامة. وتعتبر مصادير الصراير مأمونة تماماً، فاستخدمها بدلاً من المبيدات السامة. التمس بعض المعلومات من الهيئات الحكومية الصحية أو الشركات العاملة في إبادة الحشرات والفئران. وكثير من المنتجين يدركون الآن خطورة استخدام السموم المكثفة في منتجاتهم الصناعية. كما أثبتت الأبحاث باستمرار أن المستهلكين بدؤوا يحجمون عنها. فابحث عن الإعلانات التي توضح درجة أمان المنتجات المختلفة وافحصها بدقة.

❖ دائماً ما تكون ألواح الأرضيات صحية أكثر من السجاجيد، لاسيما بالنسبة لمن يعانون عثة الغبار أو حالات الحساسية المتعلقة بالرثتين أو القنوات الشعبية.

✿ توجد اليوم أنواع من المكائن الكهربائية التي تنظف السجاجيد من عثة الغبار.

✿ تعتبر الأسرة المصنوعة من اللاتكس (أو المطاط) مناسبة لمن يعانون مشكلات بالظهر، كما أنها مقاومة لعثة الغبار أو غير ذلك من المواد المهيجة للحساسية.

✿ يجب تغيير الوسائد بانتظام. ويفضل أن تبحث عن الوسائد الخالية من مسببات الحساسية، لاسيما إذا كنت تعاني مشكلات في الجيوب الأنفية أو الحساسية.

✿ يمكنك استشارة بستاني محترف لتعرف النباتات المسببة للحساسية الشديدة في حديقتك، لاسيما إذا كنت تعاني حمى القش في الربيع والخريف.

✿ أغلب الناس قد تحولوا إلى استخدام البنزين الخالي من الرصاص. وإذا كانت سيارتك قديمة فبعها، واشترِ بدلاً منها سيارة من النوع الذي يمكن استخدام البنزين الخالي من الرصاص فيها. فامتصاص الجسم للرصاص يعتبر مشكلة خطيرة جداً. ومما يثلج الصدر أن كثيراً من الدول لديها قوانين تتعامل مع هذه القضية. ولا يسمح للمنتجين الصناعيين بطرح مواد طلاء تحتوي على الرصاص في الأسواق. كما أن أوعية الطهي يجب أن تكون خالية من الرصاص. وإذا كان بيتك من الطراز العتيق، فافحص حوائطه بحثاً عن بقايا طلاء يحتوي على الرصاص. فإذا كان ثمة احتمال أن يكون هذا النوع من الدهانات قد استخدم

بالفعل، فالزم الحذر الشديد مع الأطفال (والحيوانات الأليفة). إذ يجب ألا يستنشقوا أو يبتلعوا الفتات المتساقط من هذه الحوائط.

✿ استخدم المخصبات العضوية (السماد العضوي) في حديقتك، وكلما أمكن اصنع السماد الخاص بك باستخدام أوراق الأشجار والنباتات وبقايا الفاكهة والخضراوات. فإن عملية إعادة التدوير مفيدة ومهمة لك ولأطفالك ولكوكبنا الأرضي بأسره.

✿ حاول أن تحد من استخدام الأكياس البلاستيكية في بيتك. واستخدم الأكياس الورقية بدلاً منها، أو استخدم حقيبة فتحتها مزودة بخيط، أو حقيبة شبكية للتسوق.

✿ لا تستحم على شاطئ البحر بعد حدوث عاصفة. ففي تلك الأوقات، يكون الماء عند الشواطئ القريبة من المدن شديد التدفق نحو الشاطئ وملوثاً بمياه المجاري والمياه التي دفعتها العاصفة تجاه مصبات أنابيب المجاري في البحر. وكثير من ممارسي رياضات الانزلاق على الماء، والأطفال كذلك، يصابون بحالات من العدوى بالأذن والجلد. لذا، عليك أن تنتظر ليومين أو ثلاثة قبل أن تسبح في الماء مرة أخرى.

✿ عليك عزيزتي المرأة أن تستخدم مستحضرات التجميل بحكمة وتعقل مع الاقتصاد فيها، وأن تحاولي العثور على ماركات أو أصناف لا تحتوي على

الكثير من الكيمياءات، فالإقلال من الكيمياءات يكون أنسب لجلدك. واقضي بضعة أيام كل أسبوع دون وضع أية مستحضرات على جلدك حتى يتنفس بصورة طبيعية. اقرئي ما كتب على عبوات تلك المستحضرات وكوني واعية حذرة، لاسيما عند شرائك أصناف الماسكرا ومزيلات رائحة العرق التي تحتوي على مكونات أساسية كيميائية قوية. ومن الأفضل شراء أصناف الصابون ولوسيونات الجسم الخالية من الكحول والمواد العطرية.

يمكن استخدام جهاز لتبخير الزيوت العطرية لتطهير وتعطير الهواء الراكد في المنازل والمكاتب. ويعتبر كل من الأوكالبتوس والنعناع من الزيوت الجيدة كما تسهم زيوت أخرى مثل الخزامي والمريمية في تحقيق الاسترخاء وتخفيف التوتر.

يجب الإقلال من استخدام الهواتف المحمولة إلى أقل قدر ممكن إلى أن تظهر أبحاث أخرى تضع النقط على الحروف، وتُظهر ما إذا كانت لتلك الأجهزة آثار شديدة الضرر حتى نتجنبها تماماً.

الحياة بعد التخلص من السموم



تذكر أن عملية التخلص من السموم ليست هي نهاية المطاف!

لا توجد طريقة سريعة وسهلة لاكتساب الصحة الجيدة بصفة مستمرة، وإن من اكتسبوها هم أولئك الذين عملوا جاهدين على تحقيق ذلك. ومن المهم أن نقوم بتفعيل العوامل التي توجد في حياتنا اليومية لكي نحصل على أفضل نوعية من الحياة. وأهم هذه العوامل النظام الغذائي المقلل للسموم بصفة مستمرة والبيئة الصحية.

وإنني أعلم من ملاحظتي لبعض المرضى الذين يستردون صحتهم أن لدينا قدرة غير عادية على تحقيق حيوية عالية. وفي اعتقادي أن الشعور بالحيوية والعافية هو السر الموصل إلى سعادة أكبر، والمزيد من قوة الذاكرة، وتعزيز الصحة العامة على المدى الطويل، وارتفاع مستويات الطاقة، وتعزيز الصحة الإيجابية، والشعور بالسكينة التي تتيح لك أن تفتح وتسمو إلى جميع مستويات الرفاهية في حياتك.

وصفات غذائية مزيلة للسموم



تعتبر أنواع الحساء والعصائر ضرورية للتخلص من السموم بطريقة ناجحة. فهي تحتوي على كثير من الخصائص العلاجية التي تساعد جسمك على استعادة حيويته وطاقته. وفيما يلي عدد من الوصفات الغذائية الأساسية من أنواع الحساء والعصائر المناسبة لمرحلتك التخلص من السموم والتعافي. ويمكنك أن تطوِّع المقادير الواردة فيها حسب برنامج التخلص من السموم المعين الذي تتبعه. وتعتبر أصناف الحساء الدافئة اللذيذة مثالية في شهور الشتاء الباردة، أما في الصيف فقد تفضل أن ترتشف العصائر الطازجة المنعشة أو ما يسمى السوائل المنقية للجسم. أو يمكنك أن تصنع الحساء ثم تستمتع بشربه بعد تبريده. استفد قدر استطاعتك من الفواكه والخضراوات الطازجة كلما جاء موسمها، واختر المنتجات العضوية كلما أمكن.

مرق الخضراوات

بصلتان بنيتا القشرة
 ٣ جزرات
 ٣ أعواد كرفس
 حزمة صغيرة من المقدونس
 فص ثوم (اختياري)

ضع كل المقادير في طاسة كبيرة وأضف إليها ٦ إلى ٨ أكواب من الماء حتى تغطيها. سخن الخليط حتى يغلي، ثم أكمل نضجه ببطء على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة. صف الخليط واشرب السائل الناتج في أي وقت أثناء عملية التخلص من السموم. احرص على ألا تستهلك أي عصير طازج قبل شرب الحساء أو بعده بساعة، وذلك حتى تستفيد من عناصر الغذاء التي في الحساء لأفضل قدر ممكن. وإذا كنت تشعر بحاجة إلى المزيد من الدعم لصحتك، فاترك الخضراوات في المرق أو تناولها منفصلة عنه.

حساء قلوي مزيل للأكسدة

كوب من الجزر المفري
 كوب من الكرفس المفري
 نصف كوب من المقدونس المفري
 نصف كوب من البصل العادي المفري
 نصف كوب من القنبيط المفري
 نصف كوب من البسلة الطازجة أو المجمدة
 فصا ثوم
 كوب من الجزر المفري
 كوب من الكرفس المفري
 نصف كوب من المقدونس المفري
 نصف كوب من البصل العادي المفري
 نصف كوب من اليقطين المفري أو البطاطا الحلوة المفرية

ضع كل المقادير في طاسة كبيرة وأضف إليها الماء حتى تغطي تماماً. اغلِ الخليط، ثم أتم نضجه ببطء في خلال ٣٠-٤٠ دقيقة. أضف الأعشاب الطازجة لإضفاء النكهة؛ مثل ورقة لاورا، أو بعض الكمون أو الروزماري. وإذا وجدت طعم الحساء لا زال غير مستساغ لك، فأضف قليلاً من مرق الدجاج. أضف المزيد من الماء (إذا أردت) حتى تجعل قوام الحساء مناسباً لذوقك.

في شهور الشتاء، أضف اللفت، والكوسة، والجزر الأبيض، والكرنب المسوق. وهذا مفيد ومناسب لكل من يتبع برنامج التخلص من السموم للكبد والأمعاء.

الحساء البارد من السبانخ والكراث

حزمة سبانخ، مغسولة ومقطعة إلى قطع كبيرة

٣ وحدات بطاطس متوسطة، مغسولة ومقشرة (اختياري)

حزمة صغيرة من الكراث، مقطعة إلى قطع صغيرة

ضع كل المقادير في وعاء وأضف إليها الماء حتى تغطي تماماً. اغلِ الخليط، ثم اطهه ببطء حتى تنضج البطاطس. اضغط الحساء الناتج من خلال ثقب مصفاة. وقوام الحساء الناتج يجب أن يكون كثيفاً تماماً. وهذا الحساء مفيد للجهاز الهضمي.

حساء الحمص والعدس والفاصوليا

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

بصلتان حمراوان كبيرتان، مفريتان

فصا ثوم، مفتتان

ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

ملعقة صغيرة فلفل حلو (بابريكا) مطحون

علبة ٣٠٠ جرام من الفاصوليا البيضاء، تغسل وتصفى

علبة ٣٠٠ جرام من الحمص، تغسل وتصفى

(أو تجفف، بعد أن يكون قد تم نقعها طوال الليل)

نصف كوب من العدس الأصفر

٥ أكواب من مرق الخضراوات

ربع كوب من عصير الليمون

حزمة من السبانخ مغسولة ومقطعة إلى قطع كبيرة

ثلث كوب من أوراق النعناع الطازجة

سخن الزيت في طاسة كبيرة على نار هادئة، وأضف البصل والثوم والتوابل. قلب الخليط لبضع دقائق. أضف الحمص والفاصوليا والعدس والمرق وعصير الليمون مع التقليب. اطه الخليط الناتج ببطء مع تغطية الطاسة لمدة ٢٠ دقيقة إلى أن يلين العدس. أضف السبانخ قبل نهاية العشرين دقيقة (المخصصة للطهو) بخمس دقائق فقط. رش الحساء الناتج بالنعناع الطازج قبل تناوله. ويمكن تقديم هذا الحساء لمن يتبعون أي برنامج للتخلص من السموم وأثناء النظام الغذائي الاستمراري.

ما البقول؟

إنني أستخدم مصطلح "البقول" لأشير إلى أغذية من أشهرها الفول العادي، وفول الصويا، وفول ليما، والفاصوليا، واللوبياء، والحمص، والبسلة المجففة، والعدس. وتعتبر البقول مصادر ضرورية للبروتين، وتحتاج إلى إضافتها بانتظام إلى غذائك حتى يكون متوازناً.

العصائر

تمثل المخفوقات والعصائر الطازجة بديلاً ممتازاً عن الحساء في خلال شهور الصيف. اختر صنفاً من الفاكهة أو توليفة من أصنافها تبعاً لذوقك الخاص. ومن ليسوا مصابين بالحساسية لمنتجات الألبان، يمكنهم إضافة اللبن الزبادي إلى أي من الوصفات التالية لإكسابها الكثافة المطلوبة:

الفواكه المخفوقة

ثمرتا مانجو، مقشرتان ثمرة خوخ، مقشرة

ثمرة رحيقاني (نكتارين) مقشرة ثمرتا مشمش

ومنزوعة النواة (اختياري)

ضع الفاكهة في خلاط وامزجها. ولكي تحقق القوام المطلوب، استخدم ملء ملعقة كبيرة من اللبن الزبادي أو عصير برتقالة أو كوباً من الماء المرشح.

المشروب المطهر من البرتقال والأناناس الطازج

٣ برتقالات، مقشرة ثمرة لايم، مقشرة

ربع ثمرة أناناس، مقشرة عود من النعناع الطازج

ضع الفاكهة في خلاط مع النعناع وامزجها. اشرب المزيج الناتج فوراً.

مشروب البطيخ المطهر

٢ إلى ٣ أجزاء كبيرة من البطيخ، تقطع قطعاً صغيرة وتزال بذورها

عودان من النعناع الطازج

امزج البطيخ والنعناع في عصارة أو خلاط. وهذا العصير يساعد الكلى على أداء وظائفها، كما يفيد أصحاب الشهية الضعيفة. احرص على ألا تستهلك أي طعام أو مشروب آخر على مدى ساعة قبل أو بعد تناول مشروب البطيخ، وذلك ضماناً لتمام الهضم. وهو مفيد جداً للأطفال والمسنين في فصل الصيف.

مشروب التفاح بالنعناع

٢-٣ تفاحات، مقطعة إلى شرائح

عودان من النعناع الطازج

امزج التفاح والنعناع في عصارة، أو خلاط.
هذا المشروب مفيد جداً لحالات خمول (أو كسل) الجهاز الهضمي.

مزيج التفاح والكمثرى

تفاحتان، مقطعتان إلى شرائح

ثمرتا كمثرى

عنقود عنب صغير

امزج جميع المقادير في عصارة أو خلاط. اشرب مزيج التفاح والكمثرى بشكل متناوب مع المشروب المطهر من البرتقال والأناناس الطازج. ومن يتبعون برنامج إزالة سمية السكر، يمكنهم استخدام هذا المزيج بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات فقط يومياً. وأثناء عملية إزالة سمية السكر، أضف إلى نظامك الغذائي مرق الخضراوات، ساخناً أو بارداً، لتجني أقصى الفوائد الممكنة.

المشروب المطهر من الموز والباباظ والرحيقتاني

ثمرة رحيقتاني، مقشرة ومنزوعة النواة موزة واحدة

ربع ثمرة باباظ، مقشرة ومنزوعة البذور

امزج جميع المقادير في عصارة مع إضافة نصف كوب من عصير البرتقال، أو الليمون، أو الليمون. وهو مثالي في علاج مشكلات الأمعاء وكتصبيرة للأطفال.

مشروب الباباوا المركب والمضاد للأكسدة

نصف ثمرة باباوا، مقشرة ومنزوعة البذور ثمرة مانجو، مقشرة

ربع ثمرة كانتالوب، مقشرة عصير نصف ثمرة لاييم

امزج جميع المقادير في خلاط وأضف بعض اللبن الزبادي عند الرغبة. ويمكنك استخدام أي من أصناف فاكهة البرتقال في هذه التركيبة ليحل محل جزء منها، حتى تمنحك التركيبة الناتجة أقصى فوائد مضادة للأكسدة.

أنواع الشاي العشبي



إن الشاي العشبي بأنواعه المختلفة (أو الشاي العشبية) يمكن أن يلعب دوراً حيوياً في عملية التخلص من السموم والصحة الوقائية. ويعتبر تناول السوائل عالية الجودة أمراً ضرورياً مثل تنفس الهواء النقي الخالص من الشوائب، إلا أنني وجدت أن كثيراً من عملائي يشكون من الإعياء والنعاس، وهذا عادة ما يكون ناتجاً عن الجفاف. وأثناء اتباع برنامج التخلص من السموم يكون الإكثار من شرب السوائل أمراً ضرورياً (فالجودة وحدها لا تكفي): وأنواع الشاي العشبي (أي الشاي العشبية) حيوية في هذا الصدد بفضل تأثيراتها العلاجية.

وإنني بصفتي خبيرة في الأعشاب، ابتكرت مجموعة متنوعة من أصناف الشاي العشبي العضوي ذات الأوراق السائبة، وهي تساعد عملائي على زيادة ما يشربون من سوائل يومياً. وإنني أعلم أيضاً أن الشاي العشبي بأنواعه المتعددة له تأثير رائع في تحقيق التوازن الحمضي-القلوي للجسم؛ الذي يعتبر بالغ الأهمية في جميع البرامج التطهيرية لاسيما التي ذكرت في هذا الكتاب عن التخلص من السموم. وهذه الأنواع المتخصصة من الشاي (أي الشاي العشبية) قد تفيد الهضم، أو تساعد على

تهدئة الجهاز الهضمي، أو تساعد على نقل العناصر الغذائية إلى أنحاء الجسم
وصرف النفايات من مجرى الدم.

ويعد انتقاء نوع الشاي العشبي الذي يختص بعلاج شكاك أمراً مهماً ويمكنك
الاستعانة بالدليل الآتي ذكره فيما يلي ليساعدك على اجتياز برنامجك في التخلص
من السموم بنجاح. ومن المهم أن تستمر في استخدام التركيبات العشبية التي تفضلها
كل يوم حتى يتسنى لك أن تظفر بآثارها العلاجية المستمرة. وتعتبر الشايات العشبية
طريقة مأمونة ورائعة لضمان استمرار شرب ثمانية أكواب من السوائل يومياً، مع
شرب أكواب من العصائر الطازجة والماء القراح فيما بينها.

وسوف تشعر غالباً بأنك تتوق إلى ارتشاف الشاي العشبي الذي يحتاجه جسمك
في أوقات مختلفة. فمثلاً في أوقات التوتر قد ترغب في شرب شاي Petal أو
Apres، ولكن حينما تحس بزيادة حموضة المعدة فقد تشتاق إلى شاي النعناع، أو
Summer Delight، أو شاي عرق السوس، أو Triple E. جرب استخدامها
كشاي مخفف في بداية الأمر ثم زد التركيز بعد ذلك تبعاً لذوقك المميز.

❁ شاي Apres يحتوي على البابونج، والشمر، واليانسون، والنعناع. وهذا
الشاي مناسب جداً لمن يعانون من القلق، أو التوتر، أو سوء الهضم، أو حرقه
فم المعدة، أو الأرق الطفيف. ولطالما استخدم البابونج في الطب التقليدي
لتخفيف المغص، واضطرابات البطن في الكبار، وتهدئة الأعصاب الثائرة. كما
تفيد أعشاب الشمر واليانسون والنعناع كلها في معالجة سوء الهضم وتساعد في
تهدئة حالات التهيج المعدي والمعوي.

❁ شاي Berry يحتوي على ثمر الزعرور البري، وثمر البلسان، وثمر العرعر. ويتميز ثمر الزعرور البري باستخدامه على مر التاريخ لمعالجة مشكلات الجهاز الدوري. وفي العصر الحديث تبين أن هذا العشب يتمتع أيضاً بخصائص مضادة للأكسدة. وأما ثمار البلسان والعرعر فتكسب هذا الشاي العشبي الطبيعي نكهة لذيذة.

❁ شاي Lemon Tang يحتوي على حشيشة الليمون والنعناع. وهذا الشاي يكون مثالياً إثر الوجبات الدهنية ليساعد في إتمام عملية الهضم. وهو مبرد وملطف في الطقس الحار ويساعد الكلى في أداء وظائفها.

❁ شاي Petal يحتوي على أعشاب عضوية هي النفل البنفسجي، وحشيشة الليمون، والخزامى، وبتلات (أوراق) الورد الملونة، والبابونج، والبوكو (البوتشو). ويساعد هذا الشاي في تطهير الدم. وقد استخدم النفل البنفسجي على مر التاريخ والزمان كـ "منقٍ للدم"، وإننا اليوم مع إتمام المزيد من الفحوص والاختبارات ننظر إلى النفل البنفسجي كعامل قوي يحقق التوازن للجهاز الهرموني في كل من الرجال والنساء. ويساعد كل من حشيشة الليمون والبوكو في تنشيط الكلى ومن ثم يعملان كمدرين للبول يفيدان في علاج احتجاز السوائل. كما تعرف أعشاب الخزامى والبابونج وبتلات الورد باعتبارها نباتات "مهدئة"، إذ إن لها تأثيراً مرخياً وشفافياً لمن يعانون التوتر والقلق وزيادة الأعباء العامة في حياة القرن الحادي والعشرين.

❁ **شاي Summer Delight** يحتوي كذلك على أعشاب عضوية هي النعناع السنبلي، والنعناع الفلفلي، وحشيثة الليمون، واليانسون. وهذا الشاي المنع يكون مثالياً في حفز عملية التخلص من السموم المتعلقة بالهضم عن طريق تنشيط إفراز الإنزيمات الهاضمة مع إرخاء الجسم وتهدئته. ويتميز النعناع بتاريخ طويل، إذ يساهم استعماله مع أكلات السمك واللحم في عملية الهضم، ويكون هذا الشاي مثالياً بعد كل وجبة.

❁ **شاي Triple E** يحتوي على جذر عرق السوس واليانسون والشمر والنعناع. ويتميز هذا الشاي بتأثير علاجي عميق في الأمعاء والمعدة، إذ يفيد في علاج الكسل المعوي وحرقة فم المعدة. وعلى مر التاريخ عُرفت الخصائص العلاجية لجذر عرق السوس النقي كمضاد لطيف للالتهاب. ومن ثم يستخدم عرق السوس في معظم أدوية السعال والأدوية المسهلة.

وللحصول على أفضل النتائج المزيّلة للسمية من هذه الشايات العشبية، انتظر حتى يبرد الشاي إلى درجة حرارة الغرفة قبل شربه.

شكر واجب



أود توجيه الشكر أولاً إلى الناشرة التنفيذية جولي جيبز، التي لولاها لما كان من الممكن إصدار هذا الكتاب، وذلك بإلهامها لي لكي أؤلف كتاباً عن هذا الموضوع الحيوي. وثانياً إلى مساعدتي في الكتابة كاثرين هانجر، التي ساعدتني دون كلل أو ملل حتى استطعت تشكيل أفكارى. وكذلك أتوجه بالشكر إلى محررتي كيرستن أبوت، التي تتصف بأحلى وأرق أسلوب لفهم كتاباتي وتجسيد محتوياتها لجعل هذا الكتاب عملياً وقابلاً للقراءة والاستيعاب.

كما أود أن أشكر هيئتي Mediherb و Health World لتعاونهما الذي لا غنى عنه في تقديم المعلومات الضرورية.

ولكن قبل كل هذا أود أن أشكر والديّ الراحلين لحثهما لي على الكتابة في هذا الموضوع الذي أحبه، ولأنهما كانا دائماً أعظم من شجعني في حياتي.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

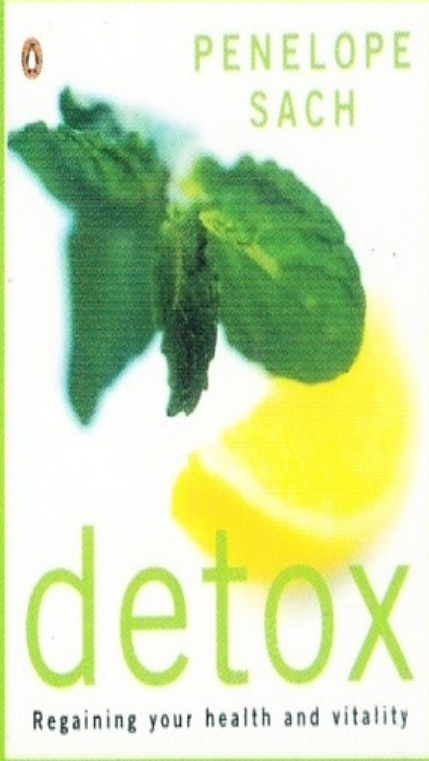
الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر سبتمبر 2015 **
WWW.IBTESAMH.COM/VB

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

هل تشعر بالتعب طوال الوقت؟ هل يخذلك جسدك؟



إن الحياة العصرية يمكن أن تلقي عبئاً ثقيلاً على الجسد والروح. وفي هذا الكتاب ذي الحجم الصغير تكشف المعالجة الطبيعية والعشابة «بنيلوبي ساك» عن عشر وسائل بسيطة للتخلص من السموم الموجودة في جسدك، مما يساعدك في المحافظة على نشاطك وحيويتك.

سوف يظهر لك هذا الكتيب الضروري للحياة الصحية ما يلي:

- ❖ وسائل سهلة للتخلص من السموم في ثلاثة أيام.
- ❖ وسائل متخصصة للتخلص من السموم المتعلقة بالجلد ومضافات الأطعمة والكحول.
- ❖ وسيلة خاصة للتخلص من السموم في حالات القلق والتوتر.
- ❖ كيف تقلل السموم أو التوكسينات وتطردها من حياتك.



بالإضافة إلى هذا يوجد برنامج للحياة الصحية، لأجل الصحة الجيدة المستمرة بعد التخلص من السموم.

**** معرفتي ****

www.ibtesamh.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامة



Exclusive

For

www.ibtesama.com