

محاصيل طبيعية تُنقي الجسم من السموم



إعداد: راندا جرجس

يُخزن الجسم بعض السموم نتيجة العادات اليومية والسلوكيات الخاطئة، كتناول الوجبات السريعة، قلة ممارسة الرياضة، التدخين والإفراط في شرب الكحول، وتؤثر زيادة هذه المواد الضارة في حدوث العديد من المشكلات المرضية وأداء وظائف الأعضاء والأجهزة بشكل سليم، وربما تتسبب في تكوّن حصوات الكلى، أو الالتهابات الداخلية، أو اعتلال الكبد، وتعتبر بعض الأطعمة والمشروبات المستخلصة من الطبيعة مصدراً هاماً لتخليص الجسم من هذه السموم.

ويُعد الماء من أهم المطهرات الطبيعية التي تغسل وتطهر الجسم من جميع السموم، والتمكن من أداء وظائفه على النحو السليم، حيث إنه يدفع المواد الضارة إلى المثانة للتخلص منها عن طريق التبول، وتحتاج النساء إلى شرب 2.7 لتر من الماء يومياً، بينما يحتاج الرجال إلى 3.7 لتر، وتشمل هذه التوصيات جميع السوائل كالماء وغيره من المشروبات والأطعمة.

ولذلك فهو من أشهر المحاصيل التي تساعد على تحليل C₃ يحتوي الليمون على نسبة عالية من الإنزيمات وفيتامين السموم وتطهير الجسم، كما يحافظ على توازن الحموضة كونه من فصيلة الحمضيات

والتي تسهل عملية الهضم، والفعالة في (B₁ B₂) يتسم الجرجير بأنه من المصادر الغنية بالعديد من الفيتامينات مثل طرد وإزالة السموم والسوائل المحبوسة بالجسم

يساهم النعناع في كبح الشهية بطريقة طبيعية، ويلعب دوراً هاماً في إزالة الجراثيم من الطعام، ويعتبر مضاداً فعالاً للبكتيريا

يعتبر الثوم من أفضل المحاصيل التي تساهم بشكل كبير في طرد السموم من الجسم، لأنه غني بـ «الكبريتيك» ومادة «الأليسين»، كما يحتوي على مواد مضادة للأكسدة والبكتيريا

يساهم تناول المكسرات كاللوز والسمنسم في تخليص الجسم من السموم، نظراً لاحتوائها على الدهون الطبيعية ومضادات الأكسدة

يشتهر الشاي الأخضر بفعاليته في تخليص السموم من الجسم، كونه من المشروبات الغنية بمضادات الأكسدة

تعمل الزيوت الطبيعية مثل: زيت الزيتون وبذر الكتان، على تسهيل حركة الأمعاء، وتقليل نسبة الكوليسترول الضار، والتخلص من المواد الضارة بالجسم

يعتبر الفول من أهم البروتينات التي تساهم بشكل كبير في امتصاص السموم الموجودة على جدران الأمعاء، كما يلعب البقدونس دوراً فعالاً في تخليص الجسم من السموم، نظراً لأنه من الخضروات التي تساهم في إدرار البول