

مجلة إيطالية: كيف تخلص جسمك من السموم في أسبوع واحد؟



السبت 6 يناير 2018 09:01 م

نشرت مجلة "دونا مودرنا" الإيطالية تقريراً تحدثت فيه عن كيفية تخلص الجسم من السموم في أسبوع واحد، وذلك من خلال إتباع بعض الطرق الطبيعية

وقالت المجلة، في تقريرها، إن الإنسان يمكن أن يجد نفسه مقبلاً على الأكل بشراهة، خلال فترات معينة من السنة ففي فصل الشتاء مثلاً، يحرق الجسم الدهون ليحافظ على درجة حرارته وفي هذه الحالة، قد يدفع الشعور بالجوع المرء إلى تناول بعض الأطعمة غير الصحية، التي تساهم في تراكم السموم في الجسم، لذلك يحتاج الإنسان إلى تطهير جسمه

وذكرت المجلة أن شرب كوب من الماء على معدة خاوية يعد من الطرق الطبيعية لتنقية الجسم من السموم، حيث يعتبر من أفضل الأساليب المستخدمة في تحسين وظائف الأمعاء وتطهيرها من السموم العالقة بها

وأضافت المجلة أن شرب كوب من الماء مع شريحة من الليمون يساعد على تحسين وظائف المعدة ويسهل عملية الهضم ولكن، لا يجب الإفراط في شرب هذا المزيج لأنه بمرور الوقت ستكون له آثار جانبية على صحة الإنسان

وأكدت المجلة أن إتباع نظام غذائي متوازن خلال أسبوع، يساعد على التخلص من السموم لذلك، عند وجبة فطور الصباح، يجب الحرص على شرب عصير الحمضيات، وتناول الفواكه الطازجة، والزيادي الذي يحتوي على خمائر البروبيوتيك

وذكرت المجلة أن المرء يجب أن يلتزم، خلال هذا الأسبوع، بتجنب شرب القهوة، ويستغني عن استهلاك الحبوب المكررة والسكر الأبيض، عند وجبة الغداء فدون أدنى شك، يحتاج الجسم إلى فترة نقاهة، وتناول مثل هذه الأغذية يحتاج وقتاً أطول للهضم، وبالتالي من المستحسن المواظبة على تناول الفواكه الطازجة، والخضروات الموسمية، وزيت الزيتون

وأوضحت المجلة أن الأشخاص عندما يعودون إلى المنزل في المساء، بعد يوم شاق ومرهق من العمل، عادة ما يعمدون إلى تناول الطعام المطبوخ والمحفوف في الثلاجة ولكن، خلال هذا الأسبوع، من الأفضل أن يتناول الشخص حساء الخض، خاصة أن تحضيره لا يستغرق الكثير من الوقت إلى جانب ذلك، من المستحسن أن يكثر المرء من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم؛ مثل البرتقال والموز الذي يساعد على التخفيف من الإرهاق ويخلص الجسم من السموم

وبينت المجلة أن العادات الغذائية الخاطئة يمكن أن تساهم في تراكم السموم في الجسم، ما يشكل خطراً على صحة الإنسان ولتنقية الكبد وتليين أنسجة الجسم وترطيبه، يجب شرب كميات كبيرة من الماء بالإضافة إلى ذلك، يساعد تناول بعض الخضروات الطازجة مثل الشقر والخس، أو بعض الأطعمة مثل مرق الخضار، الجسم على التخلص من السموم عن طريق الجهاز البولي

وتتمثل أسرع وأسهل وسيلة للتخلص من السموم في شرب الشاي الأخضر، الغني بمضادات الأكسدة التي تساعد على محاربة الشيخوخة، وتعزز جهاز المناعة كما يسهل شرب كوب من الشاي بعد وجبة الإفطار، أو في فترة ما بعد الظهر، أو في أوقات العمل، عملية الهضم وينقي الجسم من السموم

وفي الختام، ذكرت المجلة أنه أصبح من الصعب على الشخص المواظبة على ممارسة الأنشطة الرياضية بسبب ما يقتضيه نمط الحياة اليومي ولكن، يمكن ممارسة بعض التمارين الرياضية مثل المشي في الهواء الطلق، أو صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد، ما من شأنه أن يساعد الجسم على التخلص من السموم

