



الخضراوات تطرد السموم



العسل والليمون لصحة الكبد

## أعراض كثيرة منها تورم الساقين وتغير لون الجلد وبياض العينين كيف تعرف أن كبدك مثقل بالسموم؟



أغذية مثالية

القاهرة - أماني أحمد:

وهناك العديد من الأغذية الطبيعية لتنشيط الكبد ومساعدته على التخلص من السموم بسرعة كبيرة وقيامه بوظائفه منها الفريز فروت لغناه بالفواكه والخضراوات العضوية. اتباع العلاجات والأدوية اللازمة. وحماية الكبد من الإصابة بالأمراض الناتجة عن السموم الفطرية والبكتيرية والفيروسية ومنع استهلاك الأطعمة التي تعرضت للمبيدات الكيماوية وتطهير كل الأدوات والأواني التي تستخدم في تجهيز الطعام. وإجراء طرق حفظ الأغذية وتخزينها بشكل يقلل ويمنع نمو الكائنات الحية التي تسبب تلف الطعام وتلفه، ومن هذه الطرق التبريد والتجميد والتعليق والتعليب والبسترة والتعليب والتجفيف. المحافظة على نظافة البيئة والمكان في كل الأوقات وتنظيف المنزل بالمنظفات الطبيعية والابتعاد عن استنشاق المواد الكيماوية الضارة التي تؤدي الكبد، وأيضا ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم مثل الهرولة والمشي السريع والسباحة والركض واليوغا.

على الوجبة المتكاملة المتوازنة والاكثر من شرب الماء. كما توجد بعض المنتجات الطبيعية التي تعزز أداء الكبد، كالثاي الأخضر والكرم وماء الليمون والفواكه والخضراوات العضوية. وأخذ العلاجات والأدوية اللازمة. وحماية الكبد من الإصابة بالأمراض الناتجة عن السموم الفطرية والبكتيرية والفيروسية ومنع استهلاك الأطعمة التي تعرضت للمبيدات الكيماوية وتطهير كل الأدوات والأواني التي تستخدم في تجهيز الطعام. وإجراء طرق حفظ الأغذية وتخزينها بشكل يقلل ويمنع نمو الكائنات الحية التي تسبب تلف الطعام وتلفه، ومن هذه الطرق التبريد والتجميد والتعليق والتعليب والبسترة والتعليب والتجفيف. المحافظة على نظافة البيئة والمكان في كل الأوقات وتنظيف المنزل بالمنظفات الطبيعية والابتعاد عن استنشاق المواد الكيماوية الضارة التي تؤدي الكبد، وأيضا ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم مثل الهرولة والمشي السريع والسباحة والركض واليوغا.

على الوجبة المتكاملة المتوازنة والاكثر من شرب الماء. كما توجد بعض المنتجات الطبيعية التي تعزز أداء الكبد، كالثاي الأخضر والكرم وماء الليمون والفواكه والخضراوات العضوية. وأخذ العلاجات والأدوية اللازمة. وحماية الكبد من الإصابة بالأمراض الناتجة عن السموم الفطرية والبكتيرية والفيروسية ومنع استهلاك الأطعمة التي تعرضت للمبيدات الكيماوية وتطهير كل الأدوات والأواني التي تستخدم في تجهيز الطعام. وإجراء طرق حفظ الأغذية وتخزينها بشكل يقلل ويمنع نمو الكائنات الحية التي تسبب تلف الطعام وتلفه، ومن هذه الطرق التبريد والتجميد والتعليق والتعليب والبسترة والتعليب والتجفيف. المحافظة على نظافة البيئة والمكان في كل الأوقات وتنظيف المنزل بالمنظفات الطبيعية والابتعاد عن استنشاق المواد الكيماوية الضارة التي تؤدي الكبد، وأيضا ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم مثل الهرولة والمشي السريع والسباحة والركض واليوغا.

ويحتوي الثوم على نسبة عالية من الأليسين والسيلينيوم وهما من المواد الطبيعية التي تعمل على تطهير الكبد، كما يعمل على تنشيط انزيماته التي تساعد على طرد السموم من الجسم، وأيضا التخلص من عنصر الزئبق السام من الجسم. ويمكن تناول الثوم مع بعض من زيت الزيتون وعصير الليمون. أما البنجر والجزر فيتوفر بهما نسبة كبيرة من الفلافونويد والبيتاكاروتين، لتنظيف الكبد من السموم. ومن الزيوت المفيدة لصحة الكبد اذا تم تناولها باعتدال زيت الزيتون وزيت عباد الشمس وزيت الكتان، حيث تعمل على توفير قاعدة دهنية تعمل على امتصاص السموم الضارة بالجسم. وينصح بتناول الميوّب الكاملة الغنية بفيتامين B والتي تحسن التمثيل الغذائي الكامل للدهون في الجسم وتساعد الكبد في أداء عمله. كما يعد الكركم من التوابل المفيدة والتي تعمل على تعزيز تخليص الكبد من السموم، عن طريق مساعدة الانزيمات التي تعمل على طرد المواد المسرطنة ويمكن اضافته إلى السواء أو طبق السلطة. كما أن الجوز الملكي يحافظ على نسبة عالية من أوميغا 3 والأحماض الأمينية المفيدة لأداء الكبد لعمله. أما الشاي الأخضر فيتوفر به أقوى مضادات الأكسدة الكاتشينز، أحد المكونات التي تعمل على تحسين وظائف الكبد بشكل عام وحماية خلاياه ووقايتها من الأورام السرطانية بالإضافة إلى تقوية جهاز المناعة. وكشفت الأبحاث العلمية على أهمية الطماطم الخضراء المزرقة المعروفة باسم الكوريللا في علاج حمول الكبد وأيضا مساعدته في التخلص من السموم وإزالة نواتج التمثيل الغذائي مثل حمض اليوريك.

ويحتوي الثوم على نسبة عالية من الأليسين والسيلينيوم وهما من المواد الطبيعية التي تعمل على تطهير الكبد، كما يعمل على تنشيط انزيماته التي تساعد على طرد السموم من الجسم، وأيضا التخلص من عنصر الزئبق السام من الجسم. ويمكن تناول الثوم مع بعض من زيت الزيتون وعصير الليمون. أما البنجر والجزر فيتوفر بهما نسبة كبيرة من الفلافونويد والبيتاكاروتين، لتنظيف الكبد من السموم. ومن الزيوت المفيدة لصحة الكبد اذا تم تناولها باعتدال زيت الزيتون وزيت عباد الشمس وزيت الكتان، حيث تعمل على توفير قاعدة دهنية تعمل على امتصاص السموم الضارة بالجسم. وينصح بتناول الميوّب الكاملة الغنية بفيتامين B والتي تحسن التمثيل الغذائي الكامل للدهون في الجسم وتساعد الكبد في أداء عمله. كما يعد الكركم من التوابل المفيدة والتي تعمل على تعزيز تخليص الكبد من السموم، عن طريق مساعدة الانزيمات التي تعمل على طرد المواد المسرطنة ويمكن اضافته إلى السواء أو طبق السلطة. كما أن الجوز الملكي يحافظ على نسبة عالية من أوميغا 3 والأحماض الأمينية المفيدة لأداء الكبد لعمله. أما الشاي الأخضر فيتوفر به أقوى مضادات الأكسدة الكاتشينز، أحد المكونات التي تعمل على تحسين وظائف الكبد بشكل عام وحماية خلاياه ووقايتها من الأورام السرطانية بالإضافة إلى تقوية جهاز المناعة. وكشفت الأبحاث العلمية على أهمية الطماطم الخضراء المزرقة المعروفة باسم الكوريللا في علاج حمول الكبد وأيضا مساعدته في التخلص من السموم وإزالة نواتج التمثيل الغذائي مثل حمض اليوريك.

ويحتوي الثوم على نسبة عالية من الأليسين والسيلينيوم وهما من المواد الطبيعية التي تعمل على تطهير الكبد، كما يعمل على تنشيط انزيماته التي تساعد على طرد السموم من الجسم، وأيضا التخلص من عنصر الزئبق السام من الجسم. ويمكن تناول الثوم مع بعض من زيت الزيتون وعصير الليمون. أما البنجر والجزر فيتوفر بهما نسبة كبيرة من الفلافونويد والبيتاكاروتين، لتنظيف الكبد من السموم. ومن الزيوت المفيدة لصحة الكبد اذا تم تناولها باعتدال زيت الزيتون وزيت عباد الشمس وزيت الكتان، حيث تعمل على توفير قاعدة دهنية تعمل على امتصاص السموم الضارة بالجسم. وينصح بتناول الميوّب الكاملة الغنية بفيتامين B والتي تحسن التمثيل الغذائي الكامل للدهون في الجسم وتساعد الكبد في أداء عمله. كما يعد الكركم من التوابل المفيدة والتي تعمل على تعزيز تخليص الكبد من السموم، عن طريق مساعدة الانزيمات التي تعمل على طرد المواد المسرطنة ويمكن اضافته إلى السواء أو طبق السلطة. كما أن الجوز الملكي يحافظ على نسبة عالية من أوميغا 3 والأحماض الأمينية المفيدة لأداء الكبد لعمله. أما الشاي الأخضر فيتوفر به أقوى مضادات الأكسدة الكاتشينز، أحد المكونات التي تعمل على تحسين وظائف الكبد بشكل عام وحماية خلاياه ووقايتها من الأورام السرطانية بالإضافة إلى تقوية جهاز المناعة. وكشفت الأبحاث العلمية على أهمية الطماطم الخضراء المزرقة المعروفة باسم الكوريللا في علاج حمول الكبد وأيضا مساعدته في التخلص من السموم وإزالة نواتج التمثيل الغذائي مثل حمض اليوريك.

- التعوت الازرق والكرز وتوت العليق
- والعنب والرمان والكرنب الاسمر والهلون.
- اطعمة غنية بفيتامين C مثل البرتقال والكيوي والفاصوليا والمانغو.
- الشوكولاته الداكنة والأعشاب والتوابل كالكرم.
- 5- تروية الجسم بشرب المقادير الكافية من الماء يوميا 8 أكواب كبيرة.
- اطعمة تزيد التوتر والقلق كالكاين.
- السكريات.
- الفولوتين.
- الاطعمة المعالجة خاصة الوجبات السريعة.
- المحليات الصناعية المضافة.
- الاطعمة التي تسبب الحساسية.

- المراجمية وتشمل،
- الاطعمة البحرية كالسلمون والماكريل والسردين والرنجة والانشوية.
- المصادر النباتية لاوميغا 3 مثل زيت بذر الكتان وبذور شيا والجوز.
- مكملات زيت السمك ذات الجودة العالية.
- 3
- الاطعمة المخمرة كالزبادي والخضراوات المخللة.
- 4- الاطعمة ذات المحتوى العالي من مضادات الاكسدة مثل،

- الطبخ الجليدي.
- ردد قمل الحساسية.
- هذه المظاهر المسابقة قد تسبب الضرر للجسم على المدى البعيد كما ان مستويات القلق تتنوع فقد تكون القلق العام وقد تتطور الى اضطرابات الوسواس القهري او متلازمة الكرب التالي للصدمة.
- اول خطوة تجادر بها عندما تشعر باعراض القلق هو استشارة الطبيب والخطوة الثانية هي تغيير غذائك حتى يمكن لجسمك مواجهة القلق.

ويحتوي الثوم على نسبة عالية من الأليسين والسيلينيوم وهما من المواد الطبيعية التي تعمل على تطهير الكبد، كما يعمل على تنشيط انزيماته التي تساعد على طرد السموم من الجسم، وأيضا التخلص من عنصر الزئبق السام من الجسم. ويمكن تناول الثوم مع بعض من زيت الزيتون وعصير الليمون. أما البنجر والجزر فيتوفر بهما نسبة كبيرة من الفلافونويد والبيتاكاروتين، لتنظيف الكبد من السموم. ومن الزيوت المفيدة لصحة الكبد اذا تم تناولها باعتدال زيت الزيتون وزيت عباد الشمس وزيت الكتان، حيث تعمل على توفير قاعدة دهنية تعمل على امتصاص السموم الضارة بالجسم. وينصح بتناول الميوّب الكاملة الغنية بفيتامين B والتي تحسن التمثيل الغذائي الكامل للدهون في الجسم وتساعد الكبد في أداء عمله. كما يعد الكركم من التوابل المفيدة والتي تعمل على تعزيز تخليص الكبد من السموم، عن طريق مساعدة الانزيمات التي تعمل على طرد المواد المسرطنة ويمكن اضافته إلى السواء أو طبق السلطة. كما أن الجوز الملكي يحافظ على نسبة عالية من أوميغا 3 والأحماض الأمينية المفيدة لأداء الكبد لعمله. أما الشاي الأخضر فيتوفر به أقوى مضادات الأكسدة الكاتشينز، أحد المكونات التي تعمل على تحسين وظائف الكبد بشكل عام وحماية خلاياه ووقايتها من الأورام السرطانية بالإضافة إلى تقوية جهاز المناعة. وكشفت الأبحاث العلمية على أهمية الطماطم الخضراء المزرقة المعروفة باسم الكوريللا في علاج حمول الكبد وأيضا مساعدته في التخلص من السموم وإزالة نواتج التمثيل الغذائي مثل حمض اليوريك.

## هل بمقدور الغذاء تهدئة العقل القلق؟!

ترجمة - أحمد عبدالعزيز:

لن نضيف جديداً اذا قلنا ان القلق اصبح من الال شائعة فعندما يسرد المريض تاريخه المرضي امام طبيبه فان القلق قد يتصدر القائمة، ولا ينكر عاقل ان عصرنا الذي نعيش فيه هو بيئة خصبة للقلق الذي لا يقتصر اصابعه على البالغين بل ان الاطفال لديهم مستويات مختلفة من القلق. مهما تجاينت الآراء حول تعريف القلق ومهما كثر الخلط بينه وبين الاجهاد فيمكننا القول ان الاجهاد هو رد فعل بدني لمنظومة معينة، لكن القلق يختلف في ان هذه الردود التي يبديها الجسم تستمر بعد انتهاء الموقف،

- الامساك او الاسهال.
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة الرجفة والارتعاش.
- التعرق الزائد.
- آلام في الصدر.
- الأرق.
- الصداع.
- الغثيان.
- الدوار.
- تورم المصليات.
- الامساك او الاسهال.