



# كيف تعرف أن كبدك مثقل بالسموم؟

أعراض كثيرة منها تورم الساقين وتغير لون الجلد وبياض العينين

أغذية مثالية



الحضراءات تطرد السموم



**البكتيريا،** مركب كيمايقي ضروري للجسم لتنقية وتنظيف الكبد من السموم ومساعدته للقيام بعمله.

وتعزز صفات الكاكمة الظاهرة مثل الفراولة والتوت والعنبر صحة وظائف الكبد الطبيعية، كما تضم الأهماس المضبوطة التي تظلل مستويات السكر في الدم وأيضاً تحرق الدهون بسرعة كبيرة، بالإضافة إلى أنها تخلل الأنسجة الاصابية بأمراض الكبد المعدنية.

وتعتبر الفضلات الملوثة من الغذاء النباتية التي تعمل كمضادات للاكسدة تساعد على تنقية الكبد. فالفضلات الورقية مثل السبانخ والديكبيه والبرسيم والخس غنية وبالإلياف الغذائية ومضادات الكسدة منها، الكاروتين وزياكسندين، كما أن أوراق الكتفونس مردة للبloating، وتحمي الجسم من المرض وتطهره ضد البكتيريا والفيروسات، والكربيرة الفخارية تلعب دوراً في ممارسة المواد الكيميائية والمبيدات المشربة التي قد تؤدي في طعامنا، وتغذى الكبد من السموم المعدنية القليلة، كذلك تحمي الكبد من خلل تجفيف التأرجح وتدفق المصارف منه.

وليسها الفضلات التي تتقدى إلى العائلة الصالبية كالبروكولي والملفوف والقرنبيط، فيزيد من كمية الجلاوكوسينولات في الجسم وهذه المواد تساعد الكبد في عملية إنتاج الازيمات الضرورية لعمله وطرد السموم.

ويحتوي الثوم على نسبة عالية من الأليسين والسيلينين وما من المواد الطبيعية التي تعلم على تطهير الكبد، كما يعلم على تنشيط ازيماته التي تساعد على طرد السموم من الجسم، وأيضاً الفضلات من عنصر الثيوكالنيل باسم الصاج، ويكون تناول الثوم مع بعض من زيت الزيتون وعصير الليمون.

على الوجه المتكاملة المتوازنة والاكثر من شرب الماء. كما تؤود بعض المنتجات الطبيعية التي تعزز اداء الكبد، كالشاي الأخضر والكركم وماء الليمون والملوحة والخنزيرات العضوية. اتباع اعادت الصحة المفيدة والمرادفة مع الطبيب المتخصص وأخذ اذن اهل العادات والتقويمات الارامية والآرية للارامه. وحماية الكبد من الصابة بالامراض الناجمة عن السموم الفطرية والكتيرية والغيروسية ومنع انتهاكها للطعمة التي تعرضت للمبيدات الكيمائية وظهور كل اذوات والأنسجة التي يستخدم في تحضير الطعام. اطباع طرق حفظ الأغذية وتخزينها بشكل يقلل ويزعم نمو الكائنات الحية التي تتسبب في تلف الطعام بحملة، ومن هذه الطرق التبريد والتجميد التقطيع والتقطيف والبسترة والتملح والتحليل والتجفيف. كيما مانعة على نظافة البيئة والمكان في كل الارواح ونظيف ومتقن ملزلا بالمنظفات الطبيعية والابتعاد عن استهلاك المواد الكيمائية الضارة التي تهدى الكبد، وايضا ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم مثل الرولو والمشي، السباحة

حيوية

تقول الدكتورة اسراء فؤاد عبد الوهود افتراضية  
التنفيذ العلاجية بمستشفى القصر العيني التعليمي  
الجديد، الكبد من أكبر الأعضاء الداخلية في الجسم  
ويساعد على عملية  
التمثيل الغذائي

ويوري الكيد وظائف مهمة تخص كل جزء من الجسم، حيث يحافظ على توازن مسحوقات الدهون في الدم ولد دور في تنظيم مستويات سكر الدم، وكذلك يخلص من السموم والأذى والمواد الكهلوائية الرائحة في العادة لكنك في بعض الأحيان يعرض إلى بعض المراض مثل التهابات الفموية ويعزز عن آداء مهامه وتدرك السومن فيه ما يزيد على عمله، وبالتالي على الصحة العامة والشعور الدائم بالكليل والغافل.

يقول الدكتور سعيد إبراهيم شلي أستاذ الباطنة والجهاز الهضمي والكبد والمركب القومي للبيوبيوت، الكبد من نشط أعضاء الجسم وأوكثرها عملاً فوق قموم بخنزير الفتايات والمعاند والسكر على شكل ورقة والجهاز يتأتى بالتجدد الكوليستيرول والخالص منه وبمحبو على مادة تسمى، الصفراء تختزن في المراة، تساعد على تكسير الدهون، ويعلم الكبد على تنقية الجسم من السومن والمواد الضارة والغير مفيدة من التقى من هذه السومن، يقم بتحذيرها، ومن أهم الأعراض التي تظهر على الأشخاص المسلمين بتراكب السومن في الكبد وتلفه هي الشعور بألم في الجزء العلوي الأيمن اليمين، وأيضاً الأصابة بمثلازمة القلب المزمن بسبب السومن التي تجعل التغذية الفاكهة في العضلات ما يزيد إلى الأوجاع والآلام والتغير المفاجئ والغير متوقع والنار،

ومشكلاً ثالث هو تغير في لون الجلد حيث يكتسب لوننا داكنًا عن ولونه في السؤالتين والكامن تورمه، وأيضاً حدوث تضخم وتصبب في الكبد وكثير يهدى الطعن والاعتراض والشكوك في المجال المرضي والأساليب، تشنجات والتهاب المعدة.

بالإضافة إلى زيادة في لون تغيير في اللثام تغيير في اللثام كله بسبب تفاقم الكبد السومني التي لم تتم تصفيتها في الكلية الدهنية على الرغم من عدم انتشار الطعام أو احتفال به على العروض، ومن جانب آخر تغير في اللثام وهو ما يزيد لدراركم الدالم وهو ما يزيد في اللثام

يكسب لوننا داكنًا عن ولونه في السؤالتين والكامن تورمه، وأيضاً حدوث تضخم وتصبب في الكبد وكثير يهدى الطعن والاعتراض والشكوك في المجال المرضي والأساليب، تشنجات والتهاب المعدة.

بالإضافة إلى تغيرات في اللثام كله كلها علامات تدل على وجود ظلل في وظيفة الكبد ومن علامات ارهاق الكبد بالسومن زراعة انتاج البيضات ومن وهي كمية بفتحها الماء المناعي في الجسم كرد فعل تحسسي أسباب ما كهربوي اللثام أو البرأز أو كتيبة التجسس من نوع معين من الطعام أو الأشقة، أو تغيير تحسس النوع تغير معين من المستحضرات التجميلية أو المنظفات وعندما تدرك الكبد من المسلمين في الجسم تظهر اعراض مثل المرضية وأعراض في البدن والطفح الجلدي والحكمة ويفاقد البشرة.

ولذا لا بد من التشخيص السليم من الطبيب المعالج ومعرفة التاريخ المرضي للحالة ومتلازمة الاعراض والعلامات التي تظهر معه للحالات الشديدة.

ضرورة عمل التحاليل والأشعة اللازمة.

ويوضح انتقام غذائي معين وتقليل كميات البروتين سواء بحسبه أو بذاته، فخصوصاً في الحالات المرضية المتأخرة، وأيضاً الأطوال والذكور من الدهون المشبعة والنشوية، وبالبعد عن تناول الماء والمواد الكيتينية والأصبار الصناعية مثل المواد الملحقة والحرصن

ترجمة - أحمد عبدالعزيز

## هل يمقدِّر الغذاء تهديء العقل القلق؟!

- التوت الازرق والكرز وتوت العليق  
والعنب والرمان والكرنب الاحمر

- اطعمة غنية بفيتامين C مثل البرتقال والمليون.

والكيوي والفراولة والاناناس والمانغو.

- الشوكولاتة الداكنة والاعشاب والتوابيل كالكـكم.

#### 5- تروية الجسم بشرب المقادير الكافية

من الماء يومياً 8 أكواب كبيرة.  
أطعمة تزيد التهقق والقلقة

اصناف ترجمة المؤمن والمعنون  
- الكافيين.

## - السكريات. الذائمة:

- الاعوام.
- الاعوام.

السرعة.

- المحليات الصناعية المضافة.
- الاطعمة التي تسبب الحساسية.

- المزاجية وتشمل.
- الاطعمة المجردة كالسلmons والماكريل والسردين والرنجة والاندوشة.
- المصادر النباتية لامونيا 3 مثل زيت الزيتون الakan ودوره شيئاً ما.
- مكملات زيت السمك ذات الجودة العالية.

3

- الاطعمة المختمرة كالزبادي والخضراوات المفاهيم.
- الاطعمة ذات المحتوى العالى من المقاومات الاصطناعية.

- الأطعمة الغنية بفيتامينات B مثل:
- الفضلات الداكنة كالسبagh والكرنب.
- الفاكهة.
- الفواكه المضافة بكل أنواعها.
- الباران والأفاصيليا والعدس.
- البروكلي والترببيط.
- البندورة.
- الموز.
- الأطعمة الغنية بالاممراض الدهنية

ومعهم 3

٣ - تغذية الدماغ وتحسين المالة

**الظاهر الجدي.**  
دودو فعل المساسية.  
هذه المظاهر السابقة قد تسبب  
ضرر للجسم على المدى البعيد كما  
هي مساعيات القلق تتبع فقد تكون  
القلق العام وقد تتطور الى اضطرابات  
ميسوانيات القهري او متلازمة الكرب  
الي المدمة.

اصبح من العادات السائمة عندنا بمرور  
الزمان تاريف الضربي امام طببه  
فإن التقى قد يتصدر القائمة، ولا ينكر  
عائق ان عصرنا الذي نعيش فيه هو  
بيبة خصبة للقلق الذي لا يقتصر  
اصلاً على البالغين بل ان الاطفال  
لديهم مستويات مختلفة من القلق.  
مهما جاءت الازاء حول تعريف القلق  
ووهما كثيراً الخطأ بينه وبين الامهاد  
فيكتفى القول ان الاجهاد هو رد فعل  
يدني لحظي لموقف معين، لكن التقى  
يختلف في ان هذه الردود التي يبيدها  
الدورة الدموية، وانما انتقامه المقصود

- كانوا لا يوجد مفتاح لللاغلاق، وتشمل
- الاستجابات اليمانية لللقاء ما يأتي:
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة الرغبة والارتعاش.
- الشعرق الرائد.
- الالم في الصدر.
- الارق.
- الصداع.
- الغثيان.
- الدوار.
- توفر العضلات.
- الدم، اذ ان الاسالة