التخلص من السموم في الجسم

ان السموم المتراكمة في الجسم تؤثر على صحة الجسم وتحد من حيويته و نشاطه لذلك يجب العمل على التخلص من السموم الضارة من الجسم التي تهدد صحته.

يساعد القضاء على السموم بتجدد نشاط اعضاء الجسم وتزيد الطاقة البدنية وتضفي الايجابية الى الجسم كما تساعد على عمل الأجهزة بطريقة مثالية. من جهة أخرى، تعتبر الكليتين والكبد أهم أعضاء الجسم التي تعمل على تنقية الجسم من الفضلات والسموم لذلك يجب على كل انسان العمل على اتباع عادات صحية وغذائية من أجل حسن عمل هاذين الجهازين ولطرد كافة السموم المسببة للأمراض من الجسم.

أهم العادات الغذائية والصحية للتخلص من السموم والفضلات من الجسم التي تسبب الأمراض:

- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يضم الأطعمة الطازجة وغير الصناعية الكيماوية وغني بالخضار والفواكه الطازجة كما يجب استهلاك الليمون بشكل يومي وأن يكون عنصر أساسي في الغذاء.
- استهلاك الحليب وكافة مشتقاته من ألبان وأجبان.
- تناول زيت الزيتون الغني بالفوائد الصحية والغذائية.
- شرب العصائر الطبيعية بشكل منتظم مثل عصير الليمون أو البرتقال أو غيرها، فهذه العصائر تساعد على تطهير الجسم من السموم.
- يجب شرب المياه بكثرة يومياً فينصح بشرب حوالي 10 أكواب يومياً ويفضل شرب المياه لدى الاستيقاظ من النوم وقبل الوجبات الغذائية، فتعتبر المياه طاردة للسموم من الجسم.
- ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، فالرياضة تساعد على تنشيط الجسم وإزالة السموم والطاقة السلبية منه
- يجب شرب شاي الأعشاب الطبيعية الساخنة مثل البابونج والزعتر والنعناع والمريمية والشاي الاخضر وغيرها، هذه الأعشاب تساعد على طرد السموم من الجسم.
- الابتعاد عن استهلاك اللحوم الغنية بالدهون، فالدهون ترهق طريقة عمل الكبد بطريقة طبيعية.
- الحد من شرب الكافيين مثل القهوة والشاي وغيرها.
- الحد من شرب المشروبات الغازية المضرة.
- تناول الأسماك بشكل منتظم، مرتين أو ثلاثة في الاسبوع.

- الابتعاد عن التدخين وشرب الكحول وكافة العادات السيئة الأخرى.