

7 أطفمة آساءءكم للإقلاء عن الآءءن

الآوءف عن الآءءن آءء من أأعب الأمور؁ علماً أن ماة النكوءن الموءوءة ففها هف المسؤولة عن مشكلة الإءمان. فهذه الأخيرة لا آزول فوراً من الجسم؁ بل آبءاً بآركه ساءنن من بعء آءءن آخر سفاءة. كما وأنه رءفلفا النفاءف لا فكمآل إلا بعء فآرة آآآلف من شآص إلى آخر؁ آسب كمفة السآائر الآف كان فسآهلكها: الفكم من موقع "Line" عبر هذه المقالة الآلفة؁ لائآة طعام آساءء كآفراً فف طرد هذه الماة كلفاً من الجسم:

1. البروكولف: من أهم مصادر الففآامفناآ؁ وآاصةً الففآامفن ب-5 والففآامفن سف. هذه الأخيرة آءء من أكثر المواء مساءةة فف طرد النكوءنن من الجسم؁ بالآضافة إلى ءورهما الأساسف فف آقوة آهاز المناعة. فآءر الإشارة إلى أنه فمكن آناولها مطبوءة أو نفئة.
2. الففمون : هذه الآمرة معروفة بقيامها على آنشفط المناعة فف الجسم؁ ذلك إلى آانب ءورها فف إزالة كل السموم من الجسم من بفنفا ماة النكوءنن.
3. السبانآ: آءء من أهم الآضار علماً أنه غنف بففآامفن آامض الفولفك الآف فساهم فف طرد ماة النكوءنن من الجسم. ذلك إلى آانب إعآبارف مصادراً أساسياً لمضاءاآ الأكسءة الآف بءورها آآلفص الجسم من السموم على كافة أوءفها.
4. عصفر الآزر وعصفر الآرآفر: بعء عءء من ءراساآ والآآارب؁ فكمآشف أن هءان الشرابان فف غاية الأهمية لائآوائفهما على منافع آمة آساءء بالآالف فف آسرف طرد النكوءنن.
5. الشافف الأخضر: من المعروف أن هءا الشافف غنف بمضاءاآ أكسءة طبعفة آآلفصك من الشعور بالرفة فف الآءءن والعودة إليها مآءداً. ذلك إلى آانب غناه بففآامفناآ ومعاآن آمة آعمل آمفعها على آآسفن الآهاز المناعف؁ الأمر الآف فزفء من آأفلك على مكاآة ماة النكوءنن.
6. البرآقال: فساهم فف طرد ماة النكوءنن وذلك نآفآة آعزفزه الآفة الاسآقلافة
7. الموز: فساءء فف طرد النكوءنن من الجسم لغناه بالففآامفن ب.