

برامج طرد السموم.. مثالية لتنشيط الجسم



قرأتم الكثير بلا شك حول برامج طرد السموم من الجسم وتدركون جيداً أنها مثالية لتنشيط الجسم، وإزالة الانتفاخ، واستعادة نقاوة البشرة، وحتى استجماع الأفكار مجدداً. لكن عليكم اتباع بعض القواعد الأساسية والمهمة عند الشروع في أيّة حمية مخصصة لطرد السموم من أجسامكم.

تأكلون كثيراً أو بصورة سيئة فتعجز أجهزة تصريف السموم في الجسم، مثل الكبد والكليتين والرئتين والبشرة، عن أداء مهامها كما يجب لأنّ الأوساخ التي تنتجها تفوق كثيراً قدرتها على التصريف. بالإضافة إلى ذلك، هناك السموم الخارجية مثل التوتر والتلوث والتدخين... هكذا، يجد الجسم نفسه محاطاً بمجموعة كبيرة من التأثيرات السلبية مما يبرز الحاجة إلى ضرورة تنظيفه بشكل منتظم من الداخل.

- الامتناع عن الأطعمة الصلبة:

ليس الامتناع عن الأطعمة الصلبة صعباً مثلما يظن البعض، فالهدف منه جعل الجسم خفيفاً على الصعيدين البدني والمعنوي. تناول عصير الفاكهة في الصباح، والاكتفاء بشرب الشاي طوال اليوم. وفي المساء، تناول حساء الخضار. بالترافق مع ذلك، احرص على المشي بهدوء، وتعلم اليوغا، واستمتع بالتدليك... ثمة أشخاص جربوا هذه الطريقة وقالوا بعد أسبوع واحد فقط، إنّهم شعروا كما لو أنّهم أمضوا أسبوع نقاهة فباتوا الآن أكثر دينامية وجمالاً وشباباً، وكذلك أكثر وضوحاً وصفاءً في التفكير. فعند إفراغ الجسم من السموم، يتم أيضاً إفراغ العقل من كلّ ملوثاته.

واللافت في هذا البرنامج، أنّك لن تشعر أبداً بالجوع خلال النهار على رغم عدم تناولك أي طعام

صلب، لأن فكري سيبقى مشغولاً بالنشاطات العديدة الواجب إنجازها. قد تجد صعوبة في أول يومين لأن السموم كلها تصل إلى سطح الجسم ليتم إخراجها. لذا، قد تشعر بألم في الرأس، أو ألم في القلب، أو ألم في المعدة، أو تشعر دوماً بالبرد. لكن بعد مرور أسبوع كامل على هذا البرنامج، كن واثقاً من أنك ستصبح أكثر قوة ونشاطاً وصفاً وتألّقاً جسدياً ومعنوياً.

لكن لا يمكنك التوقف دفعة واحدة عن تناول الأطعمة الصلبة، بل عليك فعل ذلك تدريجياً حتى يعتاد الجسم شيئاً فشيئاً. وقبل يوم واحد من بدء برنامج إزالة السموم، امتنع عن تناول اللحم، ومشتقات الحليب، والمنبهات، والأطعمة المكررة، والمنتجات الصناعية. نشط عمل الأمعاء بشرب الماء أكثر من المعتاد وتناول الخوخ. وبعد انتهاء برنامج الحمية، عد إلى نمط أكلك الطبيعي رويداً رويداً على أن تستأنف تناول اللحوم في المرحلة الأخيرة.

يؤكد الأطباء إمكانية تخصيص يوم واحد من كل أسبوع لتنظيف الجسم من السموم بطريقة الامتناع عن الأطعمة الصلبة. لكن يجب أن يكون هذا اليوم هو نفسه في كل أسبوع. تناول عشاءً خفيفاً مرتكزاً على الفاكهة والخضار في الليلة التي تسبق يوم الحمية. وفي يوم الحمية، إشرب شايات الأعشاب قدر ما تريد وتناول حساء الخضار في المساء. في صباح اليوم التالي، تناول فطوراً خفيفاً وإنّما تجنب مشتقات الحليب.

ينصح اختصاصيو التغذية باعتماد هذه الطريقة، أي يوم واحد في الأسبوع، بدل الاستسلام لحمية صعبة وطويلة الأمد. فالجسم يحتاج إلى بعض المواد المغذية لكي يعمل جيداً، فيما تؤدي حمية السوائل الدائمة إلى فقدان الماء والعسل من الجسم.

- العلاج المائي للقولون:

إنّها طريقة جديدة، وأكثر أناقة ربّما، لغسل القولون الذي كان سائداً في ما مضى. يتم إدخال أنبوب في المستقيم لتمرير الماء الفاتر في المعي الكبير، أو القولون. يكون هذا الأنبوب الثنائي التيار موصولاً بآلة تتيح تعديل حرارة الماء وضغطه وكميته. هكذا، يدخل الماء نظيفاً إلى القولون ويخرج منه محمّلاً بالأوساخ المترسبة أحياناً منذ فترة طويلة. وأثناء جريان الماء في القولون، يدلّك الطبيب البطن بنعومة لتحريك الأوساخ والمخاط في الأمعاء وبالتالي تسهيل خروجها. يفترض أن يستعيد القولون عمله الطبيعي خلال ساعتين.

تجدر الإشارة إلى أن هذه العملية غير مؤلمة البتة، رغم أن بعض الأشخاص قد يشعرون بتعب كبير. إلا أن هذا التعب هو في الواقع فائض طاقة.

وهنا أيضاً، لا بدّ من تحضير الجسم مسبقاً قبل الخضوع للعلاج المائي للقولون قبل يوم واحد من الموعد المحدد، إكتفوا بتناول نوع واحد فقط من الفاكهة أو الخضار، أو منتجات مرتكزة على حليب الصويا، واشربوا المياه المعدنية قدر المستطاع.

* إفراغ السموم في المنزل:

قد لا تملك الوقت الكافي لإعداد برنامج منظم للامتناع عن الأطعمة الصلبة أو زيارة الطبيب لإجراء علاج مائي للقولون، لكن هذا لا يعني عدم تمكنك من الاستفادة من برامج إزالة السموم من الجسم. يمكنك

تخصيم أسبوع بكامله لتناول الشايات، ولاسيما تلك التي تحفز تصريف الأوساخ من الكبد. فالكبد هو الذي يتولى تصفية المنتجات المشتقة من الهضم وعمل الجسم والجزيئات الغريبة، ومن الضروري أن يعمل دوماً بصورة جيّدة. تناول الثوم، والأرضي شوكي، وإكليل الجبل، والزعتر، والهندباء البرية... استشير الصيدلي أو اختصاصي الأعشاب. كما يمكنك تطهير جسمك بشكل كلي بتناول مغلف من كلورور المغنزيوم (متوافر في الصيدليات) أو تناول بزر القطناء (psyllium) المليّن للمعدة طوال ثلاثة أيام. لكن عليك الاعتدال في هذه الطريقة، والاكتفاء بها مرة كل ثلاثة أشهر تقريباً مع ضرورة استشارة الطبيب أو الصيدلي قبل الشروع في أي شيء.