

نویسنده: دوکتور آشلی ارمنسترانگ (Dr. Ashley Armstrong)

منبع و تاریخ نشر: گلوبال ریسرچ «2024-07-23»

برگردان: پوهندوی دوکتور سیدحسام «مل» .

حقیقت در مورد سم زدایی - حمایت از فرآیندهای طبیعی بدن شما

*The Truth About Detoxification — Supporting Your
Body's Natural Processes*



سم زدایی یک فرآیند یا پروسه ای مداوم است که توسط چندین اندام یا عضو بدن شما از جمله کبد، کلیه ها، پوست، ریه ها و دستگاه گوارش یاسیستم معدی معایی شما انجام می شود، به جای یک رویداد پراکنده که توسط رژیم های غذایی خاص یا پاکسازی ها ایجاد می شود.

برنامه های سم زدایی شدید (Detoxification) می تواند معکوس باشد و به طور بالقوه به سلامت کبد آسیب برساند و متابولیسم را کاهش دهد. بدن شما برای سم زدایی به رژیم های غذایی محدود کننده نیاز ندارد. به انرژی و مواد مغذی کافی نیاز دارد.

کبد شما به عنوان ارگان سم زدایی اولیه، برای عملکرد بهینه به پروتئین، انرژی و مواد مغذی کافی نیاز دارد. کم خوری مزمن می تواند عملکرد کبد و فرآیندهای سم زدایی

کلی را مختل کند حمایت از سم زدایی شامل رویکردهای کل نگر است: خوردن به اندازه کافی، حرکت منظم، خواب با کیفیت، اطمینان از حرکات روده روزانه، و مدیریت استرس، به جای تکیه بر راه حل های رفع سریع یا محصولات سم زدایی .

سیستم لنفاوی شما با حمل مواد زائد و حفظ تعادل مایعات نقش مهمی در سم زدایی ایفا می کند. حمایت از جریان لنفاوی از طریق ورزش، ماساژ و حفظ سلامت روده مهم است.



در سال های اخیر، مفهوم «سم زدایی» با محصولات، رژیم ها و برنامه های بی شماری که نوید پاکسازی بدن شما از سموم مضر را می دهند، محبوبیت ویا شهرت زیادی پیدا کرده است. با این حال، واقعیت سم زدایی بسیار پیچیده تر و ظریف تر از آن چیزی است که بسیاری از این راه حل های رفع سریع تصور می کنید.

در این راهنمای جامع یا دستورالعمل همه جا نبه وگسترده، بیا ببید که حقیقت را در مورد سم زدایی، چگونگی انجام طبیعی یا فعالیت بدن شما این عملکرد حیاتی و بهترین راه ها برای حمایت از فرآیندهای سم زدایی ذاتی بدن را بررسی کنیم.

درک ویا فهمیدن سم زدایی:

یک فرآیند یا روند و جریان مهم بدن است که شامل حذف ویا زدودن مواد سمی از بدن می شود. این یک عملکرد حیاتی است، زیرا تجمع سموم از منابع مختلف مانند آفت کش ها (pesticides)، پلاستیک ها، فلزات سنگین و آلاینده های هوا می تواند منجر به اختلال عملکرد میتو کندری شود .

برخلاف تصور عمومی، سم زدایی یک رویداد پراکنده نیست که نیاز به رژیم غذایی یا پاکسازی خاص داشته باشد. در عوض، این یک فرآیند مداوم است که بدن شما به طور مداوم برای حفظ سلامت و بقا انجام می دهد. این سیستم پیچیده شامل اندام های متعددی است که به طور هماهنگ کار می کنند، از جمله کبد، کلیه ها، سیستم لنفاوی، دستگاه گوارش، پوست و ریه ها .

بازاریابی پیرامون مدهای سم زدایی اغلباً آسیب پذیری افراد را شکار می کند، به ویژه زمانی که آنها ناامید برای تغییر سلامتی هستند. بسیاری به سم زدایی با «ذهنیت رفع سریع» برخورد می کنند، به این امید که سم زدایی یا پاک سازی نتایج سریعی به همراه داشته باشد. متأسفانه، این رویکرد اغلباً نتیجه معکوس می دهد و منجر به رژیم غذایی بی یولوژی وضعیتی که با نوسانات منظم از یک افراط به حد دیگر یا چرخه های محدودیت پر خوری می شود. در حالی که ممکن است در طول سم زدایی به سرعت وزن ممکن کم کنید، که پس از پایان سم زدایی مجدداً این وزن از دست رفته را دوباره به دست می آورید.

مشکلات برنامه های سم زدایی شدید.

بسیاری از برنامه های سم زدایی محبوب نیاز به تغییرات شدیدی در شیوه زندگی دارند که می تواند برای بدن شما مضر باشد. این برنامه ها اغلب بسیار محدود کننده هستند و کالری دریافتی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهند. با این حال، کم خوری مزمن می تواند عواقب منفی بر سلامت کبد داشته باشد، از جمله تشدید تجمع چربی کبد و به طور بالقوه تغییر عملکرد کبد.

رژیم های غذایی افراطی نیز می توانند برای هدف بهبود سم زدایی، مضر باشند. نرخ متابولیسم پایین، اغلب در نتیجه محدودیت شدید کالری، ممکن است توانایی بدن را برای انجام موثر فرآیندهای سم زدایی به دلیل کاهش در دسترس بودن انرژی کاهش دهد. این به طور بالقوه می تواند سرعت پردازش و دفع سموم از بدن را کاهش دهد.

درک این نکته ضروری است که بدن شما برای سم زدایی خود به رژیم غذایی محدود کننده خاصی نیاز ندارد. بهترین راه برای حفظ عملکرد صحیح سم زدایی، تولید انرژی متابولیک کافی است، به این معنی که به اندام های خود سوخت کافی برای انجام کارها به طور موثر بدهید. بازیگران کلیدی در سم زدایی

چندین اندام «یا عضو» نقش مهمی در فرآیندهای سم زدایی بدن دارند:

1. کبد: نیروگاه سم زدایی - کبد اغلب به عنوان اندام سم زدایی اولیه بدن در نظر گرفته می شود و دلیل خوبی هم دارد. این اندام قابل توجه بیش از 500 کار را انجام می دهد که سم زدایی تنها یکی از بسیاری از عملکردهای حیاتی آن است. در اینجا نگاهی دقیق تر به برخی از نقش های کلیدی کبد آورده شده است:

تولید کولیسترول و توزیع چربی در بدن	تبدیل هورمون غده تیروئید نوع، T4 به نوع شکل فعال T3 آن.
تولید فکتورهای معافیت و بلند بردن مقاومت عضویت در مجادله با باکتری ها	حذف باکتری ها از جریان خون
حذف مقدار زیاد ایندوتوکسین و هورمون همچو ایستروجن	تبدیل کردن مقدار زیاد کلوکوز به گلایکوجن و ذخیره آن «بخاطر کمک در تنظیم نورمال قند خون»
	تولید صفرا در کمک به تجزیه ویتامین های منحل در شحم از قبیل ویتامین های A;D;E;K و اخراج یا دفع مواد فضلّه از بدن

کبد سموم را با تجزیه آنها به مواد کمتر مضر می کند که می تواند از طریق صفرا یا ادرار دفع شود، پردازش یا که تنظیم می کند. این فرآیند از طریق مسیرهای سم زدایی فاز I و

فاز II انجام می شود که برای تبدیل سموم به اشکال محلول در آب که می توانند از بدن دفع شوند، به انرژی نیاز دارند. برای انجام بهینه همه این وظایف، کبد به پروتئین، انرژی و مواد مغذی نیاز دارد. بیا ببینیم این را بیشتر تفکیک کنیم:

• **پروتئین** - فرآیند سم زدایی به درد ستس بودن آنزیم های خاصی بستگی دارد که از اسیدهای آمینه ساخته شده اند. خوردن پروتئین حیوانی با کیفیت بالا بسیار مهم است زیرا اینها منابع پروتئینی کاملی هستند و تمام آمینو اسیدهای ضروری مورد نیاز بدن (و کبد) را تامین می کنند. پروتئین های گیاهی اغلب مشخصات اسید آمینه کامل لازم برای عملکرد بهینه کبد را فراهم نمی کنند. سموم باید با آمینو اسیدها ترکیب شوند تا از بدن خارج شوند. بدون منابع پروتئین کافی و کامل، سم زدایی می تواند مانع شود و سموم می توانند تجمع کنند. همانطور که **دکتر ری پیت** اشاره کرد:

در دهه 1940، آزمایش های بیسکیند نشان داد که کمبود پروتئین منجر به تجمع استروژن می شود، زیرا کبد به طور معمول تمام استروژن موجود در خون را هنگام عبور از کبد غیرفعال می کند. این در مورد فیتواستروژن ها و استروژن های صنعتی و همچنین برای استروژن های طبیعی بدن صدق می کند.

• **انرژی و مواد مغذی** - کبد از سلول ها تشکیل شده است و هر سلولی برای عملکرد صحیح به انرژی و مواد مغذی نیاز دارد. مرحله دوم سم زدایی کبد به شدت وابسته به مواد مغذی است و به انرژی، اسیدهای آمینه، ویتامین ها و مواد معدنی نیاز دارد. کبد به طور خاص به گلوکز (انرژی) برای انجام سم زدایی مناسب نیاز دارد. سطوح پایین گلوکز ذخیره شده (گلیکوژن) باعث تحریک کبدی تنبل می شود.

هنگامی که کبد به خوبی سم زدایی نمی کند، استروژن می تواند تجمع پیدا کند و منجر به "غلبه استروژن" شود. کبد همچنین برای تبدیل هورمون تیروئید غیرفعال (T4) به هورمون تیروئید فعال (T3) به گلوکز نیاز دارد. تمام سلول های بدن برای تولید انرژی به T3 نیاز دارند. بدون T3 کافی، عملکرد سلولی شما کاهش می یابد و در نتیجه متابولیسم کند تر می شود.

خوردن غذای کافی برای نیازهای شما برای سلامت کبد بسیار مهم است. هنگامی که یک فرد به طور مداوم کم تغذیه باشد و انرژی کافی از رژیم غذایی خود مصرف نکند، اندازه کبد کوچک می شود و در نتیجه به درستی عمل نمی کند. این به طور چشمگیری در آزمایش گرسنگی مینه سوتا نشان داده شد، که در آن افراد 1500 تا 1600 کالری به مدت 5 تا 6 ماه کاهش اندازه کبد را تا 50٪ تجربه کردند.

اگر به طور مزم کم خوری دارید، وارد حالت کاتابولیک می شوید که در آن بدن بافت عضلانی را تجزیه می کند. این شامل اندام ها می شود زیرا آنها از فیبرهای

عضلانی صاف ساخته شده اند. کبدی که 50 درصد کوچک شده است نمی تواند به درستی سم زدایی کند.

در حالی که دوره های کوتاه کمبود کالری برای کاهش چربی مشکلی ندارد، کمخوری مزمن (مصرف کمتر از { 1800 تا 1900 } کالری در روز که در بسیاری از رژیم های سم زدایی رایج است، در درازمدت به بهبود سلامت کبد کمک نمی کند.

2. کلیه ها: فیلتر کردن مواد زائد - کلیه ها با فیلتر کردن خون برای حذف مواد زائد و مواد اضافی، از جمله سموم و محصولات جانبی متابولیک، نقش مهمی در سم زدایی دارند. آنها برای دفع این مواد زائد از بدن ادرار تولید می کنند.

مانند کبد، کلیه ها نیز برای عملکرد صحیح به انرژی نیاز دارند. با این حال، یکی از عوامل غذایی که باید برای سلامت کلیه ها در نظر گرفت، نسبت کلسیم به فسفر است. نسبت کلسیم به فسفر نامتعادل می تواند با افزایش میزان کلسیفیکا سیون بر سلامت کلیه تأثیر منفی بگذارد.

عرضه مواد غذایی مدرن و غذاهای بسته بندی شده مصرف بیش از حد فسفر را بسیار آسان می کند. در واقع، 44 درصد از اقلام پرفروش فروشگاه های مواد غذایی حاوی افزودنی های غذایی حاوی فسفر هستند. در حالی که این امر ذاتاً این غذاها را بد نمی کند، مهم است که مصرف فسفر خود را با منابع کلسیم متعادل کنید.

خوردن مقدار زیادی غذای فرآوری شده (همراه با مقدار زیادی گوشت و غلات) یک راه بسیار آسان برای افراط در مصرف فسفر است. تخمین زده شده مصرف روزانه افزودنی های غذایی حاوی فسفات از دهه 1990 بیش از دو برابر شده است!

برای حمایت از سلامت کلیه ها، اطمینان از مصرف کافی کلسیم در رژیم غذایی بسیار مهم است. منابع خوب شامل محصولات لبنی، سبزی های برگ دار خوب پخته شده مانند سبزی کولارد و آب چشمه های گازدار است. این به شما کمک می کند تا نسبت کلسیم به فسفر متعادل را برای عملکرد بهینه کلیه حفظ کنید.

3. ریه ها: تنفس سموم - ریه ها با کمک به دفع سموم و گازهای فرار از جریان خون از طریق بازدم، نقش حیاتی در سم زدایی ایفا می کنند. آنها به ویژه در سم زدایی دی اکسید کربن و سایر آلاینده های موجود در هوا اهمیت دارند.

برای حمایت از سلامت ریه ها و افزایش قابلیت های سم زدایی آنها، فعال ماندن و اطمینان از تنفس از طریق بینی (به جای تنفس از طریق دهان) استراتژی های عالی هستند.

4. پوست: و عرق کردن آن - پوست که اغلباً در بحث های مربوط به سم زدایی نادیده گرفته می شود، با از بین بردن سموم از طریق عرق نقش مهمی ایفا می کند. این فرآیند به ویژه برای برخی فلزات سنگین و سایر سموم محلول در چربی که دفع آنها از طریق روش های دیگر برای بدن دشوار است، موثر است.

برای حمایت از عملکرد سم زدایی توسط پوست، انجام جلسات یا رفتن گاه به گاه به حمام سونا و گذراندن وقت در بیرون زیر نور خورشید بسیار مفید است.

5. دستگاه گوارش یا هاضمه: دروازه ای برای سم زدایی - روده شما با پردازش و حذف مواد زائد از غذا و سایر مواد، نقش مهمی در سم زدایی ایفا می کند. همچنین به عنوان یک مانع عمل می کند و از جذب سموم به جریان خون جلوگیری می کند.

هنگامی که کبد به درستی کار میکند، سموم را از خون فیلتر می کند و پس از پردازش، این سموم را در صفرا ذخیره می کند. سپس صفرا از مجرای صفراوی شما عبور می کند و از طریق حرکات روده دفع می شود. این یکی از دلایل متعددی است که چرا منظم بودن و اجابت مزاج روزانه بسیار مهم است، به خصوص برای سم زدایی.

عادی سازی حرکات نادر روده (هر 2 یا 3 روز) برای سلامتی مطلوب ایده آل نیست. هنگامی که بیبوست رخ می دهد، سموم و مواد زائد ممکن است برای مدت طولانی تری در دستگاه گوارش باقی بمانند و خطر بازجذب آنها را در جریان خون افزایش دهند. این می تواند کبد را تحت فشار قرار دهد، زیرا هر چیزی که دوباره جذب شود برای پردازش به کبد ارسال می شود.

برای سم زدایی بهینه، حداقل یک بار در روز مدفوع کنید. این تضمین می کند که مواد زائد و سموم به طور منظم از بدن شما دفع می شوند.

6. سیستم لنفاوی: قهرمان گمنام سم زدایی - سیستم لنفاوی، متشکل از عروق لنفاوی، غدد لنفاوی، و اندام های لنفاوی، با انتقال و تخلیه مایعات و پروتئین های اضافی، پاکسازی کلی مواد زائد متابولیک و سموم، نقش مهمی در سم زدایی ایفا می کند.

در حالی که کبد مسئول اصلی سم زدایی از طریق فرآیندهای متابولیک است، سیستم لنفاوی به طور غیرمستقیم با حفظ تعادل مایعات، انتقال سلول های ایمنی و مواد زائد، و کمک به جذب چربی ها و ویتامین های محلول در چربی، سم زدایی را پشتیبانی می کند. عملکردهای یکپارچه آنها به حفظ محیط داخلی بدن و از بین بردن مواد مضر که در غیر این صورت می توانند تجمع کرده و باعث آسیب شوند کمک می کند.

گردش خون لنفاوی شامل مکانیسم های درونی و بیرونی برای اطمینان از حرکت لنف در سراسر بدن است. آنها می توانند در درجه اول مانند پمپ ها هنگام انتقال فعال لنف در برابر گرادیان فشار عمل کنند. آنها همچنین می توانند هنگام انتقال غیرفعال لنف به پایین گرادیان فشار، به عنوان رگ مجرا عمل کنند."

○ مکانیسم های درونی (داخل عروق لنفاوی) :

○ **فشردن ماهیچه ها** - عروق لنفاوی دارای ماهیچه هایی در دیواره های خود هستند که منقبض و شل می شوند و لنف را به جلو می راند - شبیه نحوه حرکت روده های ما غذا در سیستم ما.

○ **دریچه ها** - دریچه های یک طرفه داخل عروق لنفاوی تضمین می کنند که هنگامی که لنف در یک جهت حرکت می کند، نمی تواند به عقب برگردد و آن را در مسیر نگه می دارد.

○ **سلول های اندوتلیال** - این سلول ها می توانند منقبض یا منبسط شوند و در هنگام تورم یا ملتهب شدن بافت ها به فشار دادن لنف به امتداد کمک کنند.

30 درصد آمریکایی ها به بیماری کبد

چرب مبتلا هستند

مکانیسم های بیرونی (خارج از عروق لنفاوی):

○ **پمپ عضلانی**: هنگامی که ماهیچه های خود را در حین ورزش یا حتی پیاده روی حرکت می دهیم، رگ های لنفاوی مجاور را فشرده می کند و به فشار دادن لنف به امتداد کمک می کند.

○ **پمپ تنفس** - تنفس به داخل و خارج بر فشار در قفسه سینه تأثیر می گذارد، که همچنین به حرکت لنف به سمت قلب کمک می کند.

○ **فشار خارجی** - تکنیک هایی مانند ماساژ لنفاوی، مسواک زدن خشک، یا گوا شا می تواند جریان لنفاوی را بهبود بخشد. برای حمایت از جریان لنفاوی بهتر، استراتژی های زیر را در نظر بگیرید:

حفظ سرعت متابولیسم مناسب برای اطمینان از ساختار سلولی کافی برای پمپاژ مناسب لنفاوی اینتینائیک	قدم زدن یا پیاده روی بعنوان یکی از بهترین محرک های گردش دوران خون
مسواک زدن خشک و تکنیک های گوا شا را تمرین کنید	ماساژ دادن صورت برای احتقان و مایع اضافی در صورت
سلامت روده را حفظ کنید زیرا روده نشستی می تواند منجر به بار بیماری زا بیشتر در	در تمرینات ریابندینگ یا بلند کردن ساق پا ایستاده شرکت کنید..

سیستم لنفاوی شود و فعالیت پمپاژ لنفاوی را کاهش دهد.

7. مغز: اندام سم زدایی غافلگیر کننده - در حالی که اغلب در بحث های مربوط به سم زدایی نادیده گرفته می شود، مغز نقش مهمی در این فرآیند ایفا می کند. مغز مواد زائد و مایعات سلولی را از طریق سیستم گلیمفا تیک پاک می کند، که در طول خواب به شدت تنظیم می شود.

این امر بر اهمیت حیاتی اولویت بندی عادات خواب خوب تاکید می کند، صرف نظر از اینکه در چه مرحله ای از سفر درمانی خود هستیم. خواب با کیفیت فقط به استراحت و بازیابی نیست. این یک زمان فعال برای مغز برای انجام فرآیندهای سم زدایی ضروری است.

رویکرد کل نگر به سم زدایی

با توجه به ماهیت پیچیده و به هم پیوسته سیستم های سم زدایی بدن، واضح است که هیچ میا نبر یا راه حل سریعی در مورد سم زدایی وجود ندارد. در عوض، بهترین راه برای حمایت از فرآیندهای سم زدایی طبیعی بدن، تمرکز بر سلامت و رفاه کلی است. در اینجا مناطق کلیدی برای اولویت بندی آمده است:

1. به اندازه کافی بخورید - همانطور که گفتیم، بسیاری از اندام های درگیر در سم زدایی به انرژی کافی برای عملکرد بهینه نیاز دارند. کم خوری مزمن می تواند عملکرد کبد را مختل کند، متابولیسم را کند کند، و فرآیندهای سم زدایی کلی را مختل کند. اطمینان حاصل کنید که برای تامین نیازهای بدن خود کالری کافی مصرف می کنید، با تمرکز بر غذاهای کامل با مواد مغذی.

شامل انواع منابع پروتئینی، به ویژه پروتئین های کامل از منابع حیوانی، برای تامین اسیدهای آمینه لازم برای آنزیم های سم زدایی. از کربوهیدرات ها اجتناب نکنید، زیرا گلوکز برای بسیاری از فرآیندهای سم زدایی، به ویژه در کبد ضروری است.

2. حرکت و تعریق - فعالیت بدنی منظم به طرق مختلف از سم زدایی حمایت می کند. گردش خون را تقویت می کند که به انتقال سموم به اندام های سم زدایی کمک می کند. اطمینان از حداقل «8000» قدم در روز ضروری است، زیرا حرکت عمومی از گردش خون لنفاوی پشتیبانی می کند.

ورزش چند بار در هفته همراه با تمرینات برنامه ریزی شده نیز باعث افزایش تعریق می شود که می تواند به از بین بردن برخی سموم از طریق پوست کمک کند.

3. اولویت خواب – با توجه به نقش حیاتی مغز در سم زدایی در طول خواب، اطمینان از خواب کافی و با کیفیت باید در اولویت قرار گیرد.

7 تا 8 ساعت خواب در شب را در اوقات تاریک و خنک هدف قرار دهید. یک برنامه خواب منسجم ایجاد کنید و یک روال خواب آرامش بخش برای حمایت از بهداشت خواب خوب ایجاد کنید.

3. اطمینان از حرکات منظم روده –

همانطور که قبلاً گفته شد، حرکات روزانه روده برای از بین بردن سموم پردازش شده توسط کبد بسیار مهم است. اگر حداقل یک بار در روز اجابت مزاج ندارید، روی بهبود میزان متابولیسم تمرکز کنید (زیراسیستم هضمی یا گوارشی به انرژی زیادی نیاز دارد) و خوردن انواع فیبر و مقداری که برای حفظ منظم بودن بدن مفید است.

5. حمایت از سلامت لنفاوی – فعالیت هایی را که از جریان لنفاوی پشتیبانی می کنند، مانند مسواک زدن خشک، ماساژ، یا ورزش های خاص مانند ریباندینگ بگنجانید.

6. کاهش قرار گرفتن در معرض سم - در حالی که بدن ما برای کنترل سطح مشخصی از سموم مجهز است، کاهش قرار گرفتن در معرض غیر ضروری می تواند بار سیستم های سم زدایی ما را کاهش دهد. این ممکن است شامل انتخاب محصولات ارگانیک در صورت امکان، استفاده از محصولات پاک کننده طبیعی، به حداقل رساندن استفاده از محصولات مراقبت شخصی که حاوی مقدار زیادی ترکیبات مختل کننده غدد درون ریز هستند، و کاهش استفاده از پلاستیک باشد.

7. استرس را مدیریت کنید - استرس مزمن می تواند عملکردهای مختلف بدن از جمله فرآیندهای سم زدایی را مختل کند، زیرا قرار گرفتن در حالت جنگ یا گریز باعث کاهش سرعت متابولیسم و تولید انرژی می شود. تکنیک ها و سرگرمی های مدیریت استرس را که از آنها لذت می برید (مانند تماشای غروب خورشید، آواز خواندن، زمین گیری،

نقاشی یا یادداشت‌نویسی) بگنجانید. با تمرکز بر این اصول، ما محیطی را ایجاد می‌کنیم که در آن فرآیندهای سم‌زدایی طبیعی بدن می‌توانند به خوبی عمل کنند. این رویکرد نه تنها مؤثرتر است، بلکه در بلندمدت نیز پایدارتر است. این به ما این امکان را می‌دهد تا از سلامت خود بدون تأثیر بی‌وی که اغلب با رژیم‌های سم‌زدایی شدید همراه است، حمایت کنیم.

نتیجه‌گیری - رویکرد پایدار به سم‌زدایی

در عصر درمان‌های سریع و معجزه‌آسا، وسوسه‌انگیز است که باور کنیم یک آب میوه پاک‌کننده یا یک چای سم‌زدا می‌تواند بدن ما را از تمام سموم پاک کند و سلامت ما را به حالت اول برگرداند. با این حال، همان‌طور که در این مقاله بررسی کردیم، واقعیت سم‌زدایی بسیار پیچیده‌تر و مداوم‌تر از آن چیزی است که این راه‌حل‌های رفع سریع نشان می‌دهند.

حقیقت این است که بدن ما دائماً درگیر فرآیندهای سم‌زدایی است، با اندام‌های متعددی که به‌طور هماهنگ برای از بین بردن سموم و حفظ سلامت ما کار می‌کنند. کبد، کلیه‌ها، پوست، ریه‌ها، دستگاه گوارش، سیستم لنفاوی و حتی مغز ما همگی نقش‌های مهمی در این سیستم پیچیده ایفا می‌کنند.

به یاد داشته باشید، سم‌زدایی یک رویداد پراکنده نیست، بلکه یک فرآیند مداوم است. بدن ما به‌طور قابل‌توجهی قادر به حفظ تعادل و دفع سموم در صورت حمایت مناسب است. با اتخاذ رویکردی جامع و مبتنی بر سبک زندگی برای سم‌زدایی، می‌توانیم سلامت کلی خود را افزایش دهیم، سطح انرژی خود را افزایش دهیم و انعطاف‌پذیری خود را در برابر سموم و عوامل استرس‌زای محیطی بهبود ببخشیم.

به‌جای تکیه بر رژیم‌های سم‌زدایی شدید یا پاک‌سازی‌ها، که اغلب می‌توانند بیش از آنکه مفید باشند، ضرر داشته باشند، مؤثرترین راه برای حمایت از سم‌زدایی، تمرکز بر سلامت و رفاه کلی است (که با نرخ متابولیک قوی بهینه شده است).

در پایان، بهترین "سم‌زدایی" یک محصول یا یک رژیم غذایی کوتاه مدت نیست، بلکه تعهد به عادات ثابت و ارتقا دهنده سلامتی است. با تغذیه بدن، فعال ماندن، مدیریت استرس و استراحت کافی، پایه و اساس سم‌زدایی مطلوب و رفاه کلی را فراهم می‌کنیم. این رویکرد پایدار نه تنها از فرآیندهای سم‌زدایی طبیعی بدن ما پشتیبانی می‌کند، بلکه به نتایج سلامتی بهتر در درازمدت نیز کمک می‌کند.

قدرتمندترین ابزارها برای حمایت از فرآیندهای سم‌زدایی بدن شما در حال حاضر در دسترس شما هستند. با تمرکز بر این جنبه‌های اساسی سلامت، می‌توانید از توانایی باورنکردنی بدن خود برای سم‌زدایی خود حمایت کنید و سلامت و شادابی بهتری را برای سال‌های آینده ارتقا دهید.

سلامت خود را متحول کنید –

یک قدم در یک زمان اثلی و خواهرش سارا یک دوره گام به گام واقعاً پیشگامانه به نام "ریشه در انعطاف پذیری" را گردآوری کرده اند. آنها آنچه را که به وضوح بهترین کاربرد کار دکتر ری پیت در مورد پزشکی انرژی زیستی را دیده ام، گردآوری کرده اند.

خیلی خوب است که من از هسته برنامه آنها برای آموزش بسیاری از مربیان سلامت استفاده می‌کنم که در حال آموزش برای کلینیک های بهداشتی مرکولا هستم که دریا بیژ امسال افتتاح می‌کنم. این زنان تقریباً یک سال به طور تمام وقت روی این پروژه کار کردند تا آن را ایجاد کنند.

این باید یکی از بهترین ارزش های مطلق برای آموزش بهداشت با شد که تا به حال دیده ام. اگر می‌خواهید بفهمید که چرا با مشکلات سلامتی دست و پنجه نرم می‌کنید و سپس برنامه‌ای واضح در مورد چگونگی معکوس کردن این چالش‌ها دارید، این دوره برای شما مناسب است.

این دقیقاً همان برنامه‌ای است که آرزو می‌کنم وقتی از دانشکده پزشکی خارج شدم به آن دسترسی داشته باشم. قبل از اینکه به این نتیجه برسم که آنها در این دوره صحبت می‌کنند و با شما به اشتراک می‌گذارند، چندین دهه در اطراف خود گشتم تا بتوانید تولید انرژی سلولی خود را بازیابی کنید و سلامت خود را بازیابی کنید.

صرف غذا های خوب و صحتی را بمنظور بهتر فعال شدن روند میتابولیزم و بکار برد منظم گلوکوز برگزینید
سویه هورمون های خود را در موازنه و یا تعادل قرار دهید که موجب کاهش تشویش واضطراب و تشویشات خوب شما شود و از افزون شدن وزن شما جلوگیری بعمل آورد.
از رژیم غذایی معکوس استفاده کنید تا کالری خود را بدون افزایش وزن افزایش دهید و در عین حال سطح انرژی خود را بهبود ببخشید.
روده خود را برای عملکرد مناسب سیستم ایمنی، خلق و خو و مدیریت وزن بهبود دهی
رژیم غذایی و عادات سبک زندگی خود را تغییر دهید تا ذهنیت و سلامت روانی خود را بهبود بخشید
بگونه هد فمند تناسب اندام خود را به راحتی خورد کنید و زندگی خود را به مسیر درست برگردانید «fitness Goals» یعنی هدف تمرینی یا چالش فیزیکی خاصی که برای خود تعیین کرده اید
با راهنماهای پاداش شامل بیش از 100 زمان صرف غذا و خرید، و موارد دیگر، بر ضروری ترین عادات برای سلامتی مسلط شوید

سطری چند درمورد نویسنده این مقاله علمی :

اشلی آرمسترانگ یکی از بنیانگذاران شرکت **Angel Acres Egg** است که در تخم مرغ های کم PUFA (چربی غیراشباع) که به تمام 50 ایالت ارسال می شود (اینجا به لیست انتظار بپیوندید) و **Nourish Cooperative** که گوشت خوک، گوشت گاو و پنیر با PUFA کم ارسال می کند، تخصص دارد.، لبنیات A2 و خمیر ترش سنتی به همه 50 ایالت لیست انتظار به زودی باز میکند



اشلی آرمسترانگ

Notes

¹ [Toxicology. 2017 Nov 1;391:90-99. doi: 10.1016/j.tox.2017.07.009](#)

² [Journal of Human Nutrition and Dietetics Volume 28, Issue 6, December 2015, Pages 675-686, doi: 10.1111/jhn.12286](#)

³ [Annu Rev Nutr. 2017 Aug 21; 37: 321–346](#)

⁴ [Ray Peat, Phosphate, activation, and aging](#)

⁵ [J Ren Nutr. 2013 Jul; 23\(4\): 265–270.e2](#)

⁶ [Clin J Am Soc Nephrol. 2010 Mar;5\(3\):519-30. doi: 10.2215/CJN.06080809](#)

⁷ [Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2007 Apr;292\(4\):R1510-8. doi: 10.1152/ajpregu.00258.2006](#)

⁸ [Brain Sci. 2020 Nov; 10\(11\): 868, doi: 10.3390/brainsci10110868](#)

Featured image is from Mercola

The original source of this article is [Mercola](#)

Copyright © [Dr. Ashley Armstrong](#), [Mercola](#), 2024

با تقدیم احترامات «2024-07-26»
