

تصفیه ی خون با مواد غذایی

منظور از تصفیه به طور معمول عبارت از پاک سازی خون از مواد مضر و خطرناک است. لازم به یادآوری است ...



منظور از تصفیه به طور معمول عبارت از پاک سازی خون از مواد مضر و خطرناک است. لازم به یادآوری است که در بدن انسان مواد غذایی و اکسیژن از طریق خون به تمام سلول های بدن ارائه شده و مواد زائد و گاز کربنیک دفعی سلول ها نیز توسط خون جمع آوری می شود. این مواد دفعی اگر در خون بمانند و یا در بدن تجمع یابند برای سلامتی فرد بسیار خطرناک خواهند بود. خوشبختانه در حین عبور خون از کلیه و کبد، مواد مضر آن جدا شده و توسط ادرار و مدفوع به خارج از بدن منتقل می شود.

در این مطلب چند ماده ی غذایی که به تصفیه ی خون کمک می کند را به شما معرفی می کنیم:

هندوانه

هندوانه از سیفی جات تب بر است نوعی ملین گیاهی نیز به حساب می آید و فشار خون را کاهش می دهد و صفرابر است. در طب سنتی مصرف آب هندوانه مخلوط با کمی عسل را برای دفع بلغم توصیه می کنند. خوردن هندوانه با شیر خشت خاصیت تب بر بودن آن را افزایش می دهد و آب هندوانه در ترکیب با عصاره تمبر هندی، نوشیدنی خوشمزه ای پدید می آورد که صفرابر است. مصرف آن همراه با سکنجبین باعث خرد شدن سنگ کیسه صفرا می شود. هندوانه، خیار، گوجه فرنگی، پرتقال، گریپ فروت، کاهو، شاهپسند وحشی و انار از جمله مواد غذایی ای هستند که خاصیت تصفیه کنندگی خون را دارا می باشند افرادی که در معده آن ها صفرازی زیادی تولید می شود، بهتر است از هندوانه استفاده کنند. لازم به ذکر است، ناشتا خوردن این میوه برای سلامتی مضر است.

خیار

خیار یکی دیگر از میوه هایی است که خون را تصفیه می کند. این گیاه مُدر، اسید اوریک را در خود حل می کند. آب خیار برای درمان و رفع یرقان بسیار مفید است. اما کسانی که معده های ضعیف دارند نباید از آن زیاد استفاده کنند. مصرف خیار نارس و نازک بهتر است، زیرا هم برای بیمارانی که مبتلا به مرض قند هستند مفید است و هم درجه قلیائی را بالا می برد و هم تب های صفراوی را درمان می کند و برای کبد نیز تاثیر مثبتی دارد. برطرف کردن بیماری های صفرا، فشار خون، التهاب، حرارت داخلی و سنگ مثانه از خواصی است که برای خیار شمرده اند. در پوست این میوه مقدار فراوانی کلروفیل و ویتامین C وجود دارد که مصرفش باعث ازدیاد خون و همچنین باعث تقویت عضله ی قلب می شود. پس سعی کنید بعد از ضدعفونی کردن خیار آن را با پوست میل کنید. آب خیار نه تنها برای پوست هایی که دچار خارش می شوند مفید است، بلکه به حفظ شادابی پوست کمک می کند. شربتی که از ترکیب خیار رنده شده و شکر تهیه شده است صفرا را پایین می آورد.

گوجه فرنگی

برای درمان نقرس، رماتیسم، اسکوربوت، سرطان و کم خونی مفید است. زنانی که هر روز در وعده های غذایی خود گوجه فرنگی مصرف می کنند، کمتر از سایر افراد دچار حمله های مغزی یا قلبی می شوند. گوجه فرنگی سرشار از ویتامین C و E است که هر کدام از این ویتامین ها خاصیت آنتی اکسیدانی دارند. کارشناسان تغذیه توصیه می کنند گوجه فرنگی های رسیده با روغن زیتون که خود نقش محافظتی برای رگ ها دارد کمی پخته شود و سپس مصرف گردد.

پرتقال

شاید این خاصیت پرتقال را کمتر شنیده باشید و فقط آن را به عنوان منبع ویتامین C بشناسید، اما این میوه نیز تصفیه کننده ی خون، برطرف کننده ی خونریزی های شدید و تشنجات است. پرتقال برای مرض قند مفید است، مدر، ضد سنگ مثانه، زکام و گریپ است و دندان ها را تقویت کرده و برای رفع سوء هاضمه اثربخش است.

گریپ فروت

گریپ فروت تصفیه کننده ی خون است، عطش را رفع و اختلالات مفصلی را درمان می کند. گریپ فروت سرشار از ویتامین C و پتاسیم ، فولات ، آهن و کلسیم و ویتامین های گروه B و A است.

گریپ فروت دارای بیوفلاونوئید است که از بدن انسان در مقابل بروز سرطان و بیماری های قلبی محافظت می کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

گریپ فروت عمل هضم را آسان می کند و به دلیل داشتن ویتامین C و بیوفلاونوئید برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. گل های گریپ فروت خاصیت ضد تشنج دارد همچنین اگر افراد گریپ فروت را صبح ناشتا مصرف کنند، خواص ادرارآور آن زیاد می شود و سموم را از بدن خارج می کند. گریپ فروت خون را تصفیه و کلیه و کبد را پاک می سازد، عطش را رفع و اختلالات مفصلی را درمان می کند و برای کسانی که عفونت های ریوی و تب خیز دارند، مفید است.

کاهو

کاهو سبب تصفیه خون شده و به حفظ هوشیاری مغز و سلامت بدن کمک می کند. کاهو همچنین مملو از سلولز است که حجم مواد داخل روده و حرکات روده را افزایش می دهد بنابراین در درمان یبوست بسیار مفید است. شایان ذکر است، کاهو برای درمان کم خونی نیز مفید است.

شاه پسند وحشی

شاه پسند وحشی قلب را تقویت و خون را پالایش می کند. سرشاخه های سبز شاه پسند وحشی کاربرد دارویی دارد. این گیاه گس و تلخ، سرد و خشک است و در بهبود سرما خوردگی موثر است. این گیاه خلط آور برای درمان بیماری های پوستی نیز مفید است. شاه پسند وحشی سبب دفع کرم معده شده و خون ریزی لثه را متوقف می کند.

انار

انار شیرین از نظر طبیعت، سرد و معتدل است. ملین شکم و مدر است. اگر آب انار شیرین بعد از طعام خورده شود برای تصفیه ی خون و تقویت کبد، صاف شدن صدا و باز شدن رنگ صورت نافع است. اسراف در خوردن آن مضر است. غذا را در معده فاسد و معده را سست می کند. همچنین ایجاد نفخ می کند. در این قبیل موارد باید از انار ترش برای رفع عوارض حاصله استفاده شود و در مورد اشخاص سرد مزاج زنجبیل پرورده بخورند.