

5 توصیه غذایی برای تصفیه خون

محیط زندگی آلوده و افزودنی‌های مضر از دغدغه‌های همگانی است. به همین دلیل برنامه‌های سم‌زدایی روبه گسترش است زیرا با پیروی از این برنامه‌ها با روشی طبیعی از بروز بیماری‌ها جلوگیری می‌شود.



محیط زندگی آلوده و افزودنی‌های مضر از دغدغه‌های همگانی است. به همین دلیل برنامه‌های سم‌زدایی روبه گسترش است زیرا با پیروی از این برنامه‌ها با روشی طبیعی از بروز بیماری‌ها جلوگیری می‌شود.

تصفیه خون یکی از موارد پراهمیت است زیرا جریان خون مواد غذایی حیاتی و اکسیژن را به اندام‌های بدن می‌رساند. هنگامی که سموم در جریان خون باشند، اندام‌ها آسیب می‌بینند و در معرض خطر قرار می‌گیرند و در این زمان سردرد، مشکل تنفس، خستگی، آلرژی و... ظاهر می‌شوند.

برای پیروی از این برنامه باید موارد زیر را مورد توجه قرار داد:

مصرف غذاهایی که جریان خون را تصفیه می‌کنند باید در دستورالعمل غذایی قرار گیرند. این مواد غذایی شامل اسفناج، مارچوبه، موسیر، تره‌فرنگی، کرفس و هویج است. از این رو توصیه می‌شود اسفناج، کرفس و هویج به سالاد افزوده شود، موسیر و تره‌فرنگی را نیز باید خرد کرد و همراه با سوپ مصرف کرد. مارچوبه بخارپز شده نیز به املت اضافه شود.

مصرف غذاهای مفید برای کبد، از آنجایی که کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌هایی است که سموم بدن را جدا می‌کند، خوردن غذاهای مفید برای کبد، برای تصفیه خون نیز مفید خواهد بود. این مواد غذایی شامل سبزی‌جات تلخ دارای برگ سبز، خردل سبز، کلم پیچ، شاهی آبی و... است که باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند.

مصرف غذاهای غنی از فیبر مانند پودر تخم کتان، جوی دوسر و پاپایا، آناناس، آلو و... برای روده‌ها مفید است و سلامت را افزایش می‌دهد. تنظیم حرکات روده‌ای برای تصفیه خون ضروری است زیرا یبوست باعث می‌شود سموم دوباره جذب و وارد جریان خون شوند.

مصرف چای سبز به دلیل برخورداری از خواص آنتی‌باکتریال از زمان‌های قدیم در چین رواج داشته است. این چای همچنین برای سلامت عمومی و طول عمر نیز مفید است. کاتچین‌های موجود در چای سبز خون را رقیق می‌کنند و از این رو از تشکیل لخته‌های خونی جلوگیری می‌شود.

این چای همچنین در کاهش قند خون و سطح کلسترول مفید است لذا توصیه می‌شود روزانه حداقل سه فنجان چای سبز نوشیده شود.

کاهش میزان مصرف غذاهای فرآوری شده. توصیه می‌شود به جای مصرف غذاهای فرآوری شده از مواد غذایی خانگی استفاده شود زیرا افزودنی‌ها و نگهدارنده‌های مصنوعی مضر و سوخت و ساز آنها برای بدن دشوار است.

از این رو باید از مواد طبیعی، غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌جات فصلی و منابع پروتئینی مانند گوشت بوقلمون بیشتر استفاده شود.