

## راه‌های سم‌زدایی از بدن در روزهای آلوده

تصفیه سمومی ناشی از آلودگی‌های صنعتی، هوا و مسمویت با فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، کادمیوم و آرسنیک نیازمند شناسایی تازه‌ترین راه‌های مقابله در این زمینه است.



تصفیه سمومی ناشی از آلودگی‌های صنعتی، هوا و مسمویت با فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، کادمیوم و آرسنیک نیازمند شناسایی تازه‌ترین راه‌های مقابله در این زمینه است.

### ایرنا نوشت:

تولید آلاینده‌ها و سموم متعدد یکی از چالش‌های دنیای صنعتی است. موادی که روزانه انسان و سایر موجودات زنده را مورد هدف قرار داده است. تصفیه سمومی ناشی از آلودگی‌های صنعتی، هوا و مسمویت با فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، کادمیوم و آرسنیک نیازمند شناسایی تازه‌ترین راه‌های مقابله در این زمینه است.

این سموم از کجا وارد بدن ما می‌شوند؟ با استفاده از چه روش‌هایی می‌توان این عناصر مضر را از بدن خارج کرد؟ بطور کلی سموم موجود در بدن به دو گروه عمده تقسیم می‌شوند. بخش بزرگی از این سموم مثل مواد به جا مانده از سموم گیاهی و آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین ناشی از آلودگی‌ها، انواع دخانیات و آلودگی‌های صنعتی از خارج وارد بدن انسان می‌شوند.

دسته‌ای دوم نظیر سمومی که از تجزیه مواد غذایی و داروها در بدن تولید می‌شوند، نیز حاصل تجزیه مواد در بدن هستند.

### منابع تولید سموم و راه‌های ورود آن به بدن

قطعا مصرف سیگار یکی از راه‌هایی است که بدن را مورد هجوم مواد سمی قرار می‌دهد. اما راه‌های دیگری نیز وجود دارد که به راحتی می‌تواند مواد سمی را وارد بدن کند. هوایی که تنفس می‌کنیم و غذایی که می‌خوریم، نوشیدنی‌ها و داروها نیز می‌توانند از راه‌های ورود مواد سمی به بدن باشند.

همچنین فشارهای جسمی و روحی که شیوه زندگی مدرن به انسان تحمیل می‌کند، سمومی را در بدن تولید می‌کند. لوازم آرایشی و بهداشتی نظیر اسپری‌های ضد عرق، لامپ‌های فلورسنت و قند تصفیه شده از جمله منابعی است که مواد سمی در آن به وفور یافت می‌شود.

همچنین قند بالای موجود در این نوشیدنی‌های غیرالکلی، علاوه بر آسیب به دندان‌ها می‌تواند کربنات سدیم زیادی را به بدن وارد کند.

مواد نگهدارنده و مواد افزودنی موجود در غذاهای کنسرو شده از جمله سمومی هستند که به طور روزمره به بدن انسان وارد می‌شوند.

از طرفی فلوراید و کلر موجود در آفت‌کش‌ها به راحتی با آب مخلوط شده و وارد بدن انسان می‌شوند.

همچنین تابش امواج مغناطیسی به بدن از طریق تلفن همراه که امروزه به سادگی در دسترس همگان یافت می‌شود، سبب می‌شود سمومی در بدن انسان تولید شده و به ارگان‌های بدن آسیب برسانند.

### سم‌زدایی چیست؟

وقتی سموم و آلاینده‌ها وارد بدن می‌شوند، ابتدا کبد و سپس کلیه‌ها اقدام به جذب آن‌ها از طریق خون می‌کنند و در مرحله بعد به کمک مکانیسم‌های مختلف این سموم را به خارج از بدن هدایت می‌کنند که به این روند، پاکسازی خون یا سم‌زدایی گفته می‌شود.

سم‌زدایی به هضم بهتر غذا و کسب انرژی کمک می‌کند و سبب می‌شود که فرد احساس بهتری نسبت به قبل داشته باشد.

### چه عواملی به بهبود روند سم‌زدایی کمک می‌کنند؟

عواملی چون مصرف روزانه و مداوم انواع سبزیجات و میوه‌های تازه می‌تواند نقش به‌سزایی در تسریع و بهبود روند سم‌زدایی داشته باشد. مثلا رژیم‌های غذایی مملو از فیبر، کربوهیدرات و آنتی‌اکسیدان می‌تواند سبب افزایش انرژی، افزایش سوخت و ساز بدن و تسریع فرآیند سم‌زدایی در بدن گردد.

فیبرها با افزایش حرکات روده و از سوی دیگر با اتصال به سموم موجود در روده‌ها در فرآیند دفع سموم از بدن نقش مهمی دارند.

میوه‌هایی نظیر سیب سبز، مرکبات به خصوص لیمو ترش، سبزیجات تازه نظیر تربچه، کلم بروکلی، دانه‌های روغنی مانند گردو و بادام، جلبک‌های سبز خوراکی نظیر کلرلا ولگاریس (Chlorella vulgaris)، اسپیرولینا پلاتنسیس (spirulina platensis) و نوشیدنی‌هایی نظیر چای سبز از بهترین منابع طبیعی جهت دفع سموم از بدن هستند.

از جمله ترکیبات موثر دیگر در فرآیند سم‌زدایی، کلروفیل رنگ دانه سبز موجود در گیاهان است که در فرآیند فتوسنتز گیاهان نقش دارد و اعتقاد بر این است که این ماده با توجه به شباهت ساختار مولکولی اش به هموگلوبین خون می‌تواند در حفظ سلامت انسان موثر باشد. کلروفیل می‌تواند موجب پاکسازی جریان خون، از بین رفتن بوی بد دهان، بی‌اثر شدن مواد سرطان‌زا و جلوگیری از فساد دندان‌ها گردد.

کلروفیل با کمک به دفع سمومی نظیر استالدهیدها (عامل خستگی و خماری) و هیستامین‌ها (عامل آلرژی و حساسیت، اثرات مثبتی در زندگی فرد می‌گذارد.

جلبک‌های سبز از غنی‌ترین منابع کلروفیل در دنیا به شمار می‌روند و یکی از دلایل پر مصرف بودن ریزجلبک‌های خوراکی در

کشور ژاپن اثرات پاک کنندگی آن ها است. کلروفیل، فیبرها و ترکیبات پلی ساکاریدی ویژه موجود در این جلبک ها با فلزات سنگین، سموم باقی مانده از حشره کش ها و داروها و سایر آلاینده های موجود در بدن پیوند برقرار کرده و آن ها را از طریق مدفوع دفع می کنند.

تحقیقات نشان داده است که مصرف مداوم جلبک کلرلا ولگاریس حداقل به مدت 1 ماه و به مقدار 2 تا 3 گرم در روز، بهبود روند پاکسازی بدن از سموم را به دنبال دارد.

از سوی دیگر فیبرهای گیاهی در هضم بهتر مواد غذایی موثر بوده و با کمک به افزایش حرکات طبیعی روده و برطرف نمودن مشکلاتی نظیر یبوست (که باعث ماندگاری طولانی مواد زاید در روده ها می گردد) موجبات سلامتی دستگاه گوارش را فراهم می آورند.

یک مطالعه بالینی در دانشگاه توپاما در کشور ژاپن که بر روی 30 بیمار مبتلا به مسمومیت با فلزات سنگین انجام شده است، نشان می دهد که مصرف روزانه 6 گرم ریزجلبک کلرلا ولگاریس می تواند در کاهش درجه مسمومیت خونی افراد تاثیر به سزایی داشته باشد.

انتخاب مواد غذایی نامناسب، مشکلات گوارشی و استرس می تواند میزان سم را در بدن افزایش می دهند.

این گردش دائمی سموم در بدن، می تواند صدمات جبران ناپذیری را به سیستم ایمنی وارد کند.

همچنین تمامی ارگان های حاضر در فرایند سم زدایی شامل روده ها، کبد، کلیه ها، پوست و دستگاه تنفسی می توانند به سرعت از مواد سمی انباشته شوند.

با استفاده از یک رژیم مناسب سم زدایی، م، تمان، از آب، آگار، ها حفاظت کرده به آن ها در دفع مواد سمی بدن کمک کند:

1. مصرف انواع مواد غذایی حاوی فیبر در رژیم غذایی.
2. مصرف روزانه چای سبز به همراه چند قطره آب لیموی تازه برای محافظت از کبد.
3. مصرف مواد غذایی طبیعی حاوی ویتامین C. این ویتامین با تولید گلوکاتایون (یک آنتی اکسیدان قوی) در بدن به دفع سموم کمک می کند.
4. خوردن حداقل 8 لیوان آب در روز. چرا که آب به طور طبیعی تمام مواد اضافی بدن، سموم و ناخالصی ها را از راه های مختلف نظیر ادرار و عرق به بیرون می فرستد.
5. زندگی بدون استرس و سرشار از انرژی مثبت.
6. تنفس عمیق و ورود اکسیژن به بدن.
7. سونا راه مناسبی برای افزایش تعریق و خروج سموم از بدن است.
8. ورزش و فعالیت بدنی. یک ساعت ورزش در روز بهترین راه برای کمک به سم زدایی است. در هنگام ورزش تنفس تندتر و جریان خون سریع تر شده و در نتیجه تعریق بیشتر و حجم ادرار افزایش می یابد.
9. مصرف سیر، کلم، جعفری، ترب سیاه، کنگر فرنگی، چغندر قند و مارچوبه در رژیم غذایی نیز به بدن کمک می کنند تا سموم و مواد زاید به ویژه آلودگی هایی مانند سرب و جیوه از بدن خارج شوند.
10. میوه های قرمز رنگ جزو میوه های سم زدای فوق العاده محسوب می شوند. در بین میوه های قرمز توت فرنگی خواص زیادی دارد. این میوه سرشار از پتاسیم است و می تواند به تمیز شدن کبد کمک زیادی کند.