

فلزات سنگین را از بدن بیرون کنید

از بین فلزات سنگین می توان به مس، آهن، کبالت، منگنز، زینک، آلومینیوم، سرب، آرسنیک و غیره اشاره کرد. مشکل زمانی بروز می کند که این فلزات سنگین در بدن ما تجمع کرده و به مرور باعث مسمومیت می شوند.



سلامت نیوز: از بین فلزات سنگین می توان به مس، آهن، کبالت، منگنز، زینک، آلومینیوم، سرب، آرسنیک و غیره اشاره کرد. مشکل زمانی بروز می کند که این فلزات سنگین در بدن ما تجمع کرده و به مرور باعث مسمومیت می شوند. احتمالاً در خصوص اثرات منفی فلزات سنگین زیاد شنیده اید اما اطلاعاتتان در خصوص این فلزات تا چه حد است؟ این فلزات چگونه وارد بدن می شوند؟ آیا سمی هستند؟ چگونه می شود از این فلزات دوری کرد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان، در این مطلب قصد داریم به این سوالات پاسخ دهیم و بگوییم چگونه می شود به کمک مواد غذایی و مکمل های طبیعی مانند جلبک کلرلا، گشنیز، سیر و منیزیم این ترکیبات آسیب رسان را از بدن دفع کرد. لطفاً همراهمان باشید. فلزات سنگین عناصر شیمیایی هستند که در بافت و ساختار تمام اشیای پیرامون ما وجود دارند. از بین این فلزات سنگین می توان به مس، آهن، کبالت، منگنز، زینک، آلومینیوم، سرب، آرسنیک و غیره اشاره کرد. مشکل زمانی بروز می کند که این فلزات سنگین در بدن تجمع کرده و به مرور باعث مسمومیت مان می شوند.

فلزات سنگین چگونه وارد بدن می شوند؟

فلزات سنگین به اشکال مختلف در محیط زیست ما وجود دارند که به مواردی از آن اشاره می شود:

لوله کشی ها

ماهی های آبی رنگ بزرگ مانند ماهی آزاد، تن یا شمشیر ماهی

دماسنج های جیوه ای (زمانی که می شکنند)

لوازم آشپزخانه آلومینیومی

واکسن ها

آفت کش ها

محصولات آرایشی بهداشتی

گازهای خارج شده از اگزوز ماشین ها

دخانیات

افزودنی های خوراکی

انواع داروها

آب های ناشی از معدن ها یا کارخانجات و آب های تصفیه نشده

آمالگام های جیوه ای دندان پزشکی

تاثیر فلزات سنگین روی بدن ما

فلزات سنگین به سختی از بدن دفع می شوند و به مرور زمان در آن تجمع کرده و اثرات منفی خود را بروز می دهند. از بین تمام اثرات منفی قرار داشتن در معرض این فلزات به موارد زیر اشاره می شود:

ابتلا به سرطان

بیماری های کلیوی

بیماری های کبدی

تاخیر در رشد

اوتیسم

بیماری‌های خودایمنی
بیماری‌های مفصلی
مشکلات سیستم عصبی
پارکینسون و آلزایمر
مشکلات غددی
بارداری‌های غیرطبیعی
آلرژی‌ها

روش‌هایی برای دفع فلزات سنگین

درمان‌های طبیعی برای دفع فلزات سنگین با استفاده از مکمل‌های طبیعی امکان‌پذیر است. در واقع لازم است که با کمک مواد غذایی این فلزات سنگین تجزیه شده و از بدن دفع شوند. بدون شک مکمل‌ها و مواد غذایی طبیعی بدون عوارض جانبی بوده و روش مطمئنی هستند.

جلبک کلرلا

این جلبک خاصیت سم‌زدایی قوی‌ای دارد که برای مقابله با هر نوع ترکیب آسیب‌رسان از فلزات سنگین گرفته تا هر نوع عنصر مخرب دیگر مفید است؛ چون این جلبک حاوی میزان زیادی کلروفیل می‌باشد. در نتیجه برای خلاص شدن از شر فلزات سنگین تجمع یافته در بدن می‌توانید از قرص‌های جلبک کلرلا استفاده کنید. البته توصیه می‌کنیم اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید و یا شرایط خاصی دارید قبل از مصرف هر نوع مکملی با پزشک مشورت کنید.

گشنیز

این سبزی معطر به سادگی یافت می‌شود و جزو سبزی‌های پرطرفدار در بین ایرانی‌ها است. گشنیز حاوی ویتامین‌های زیادی به خصوص ویتامین‌های A، K و همچنین ویتامین‌های B، C و E است. توصیه می‌کنیم از هر فرصتی برای مصرف این سبزی معطر استفاده کنید.

سیر

یک ماده غذایی با خواص درمانی فوق‌العاده است که برای مقابله با بیماری‌های زیادی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ترکیبات سیر تمیزکننده و ضدعفونی‌کننده هستند و هر نوع سم و ترکیب زاید را از بدن دفع می‌کنند. اگر می‌خواهید بدنتان را از شر فلزات سنگین خلاص کنید سیر را به برنامه غذایی‌تان اضافه کنید. می‌توانید با مشورت با پزشک از مکمل‌های سیر نیز استفاده کنید.

منیزیم

جزو مواد معدنی مفیدی است که برای دفع سموم و فلزات سنگین از بدن موثر عمل می‌کند. توصیه می‌کنیم مواد غذایی سرشار از این ماده معدنی را وارد برنامه‌ی غذایی‌تان بکنید و در صورت نیاز از مکمل‌های آن نیز استفاده کنید. توجه داشته باشید که مواد غذایی و مکمل‌های اشاره شده باید به صورت روزانه و به مدت حداقل 3 ماه استفاده شوند. در طول این دوره امکان دارد که برخی از علائم سم‌زدایی مانند درد، اسهال یا حتی آکنه نیز بروز کند. اما این موارد ناشی از دفع سموم از بدن است و به مرور و با مصرف بیشتر آب از بین خواهند رفت. علاوه بر موارد گفته شده لازم است که از بیوسنتز جلوگیری کنید. چون در این صورت دفع فلزات و سموم بدن مشکل خواهد شد. به همین دلیل لازم است که دوره سم‌زدایی از بدن و دفع فلزات سنگین را زیر نظر پزشک انجام دهید.