إزالة السموم من الجسم في عشرة أيام

باستخدام نوع من النظام الغذائي لمدة عشرة أيام يلتزم خلالها الإنسان بتناول أطعمة محددة ويمتنع عن أطعمة أخرى.

اليوم الأوّل:

تناول كأساً من الماء الدافئ به قطرات من عصير الليمون الطازج عند الاستيقاظ.

وللإفطار تناول كأساً من أي نوع عصير فواكه طازج، ومعه كمية من التين أو القراصيا المجففة والمنقوعة من الليل في عصير أو في شاي أعشاب، وتناول زبادي طازجاً غنياً بالخميرة الطبيعية (غير مبستر) وفي فترة الضحى موزة أو غيرها من الفواكه سهلة الهضم مثل البرتقال والتفاح والكمثرى والشمام إلخ. وللغداء تناول أرزا أسمر (غير مقشور) وجبن حلوم وسلطة خضراء تحتوي كذلك على خضراوات عالية الألياف مثل الجزر والكرفس. وفي فترة العصر تناول خضراوات عالية الألياف مع فواكه. وللعشاء تناول أرزا أسمر وكمية مشبعة من شوربة خضار لا تحتوي على لحم، وكمية من الزبادي الطازج. وفي المساء تناول ما تشاء من الفواكه، واشرب كمية كافية من المياه المعدنية خلال اليوم كله.

الأيام (الثاني والثالث والرابع والخامس):

كرّر ما فعلته في اليوم الأوّل مع تغيير أنواع الفواكه والخضراوات لتفادي الملل.

الأيام (السادس والسابع والثامن والتاسع):

ابدأ بالماء الدافئ مع قطرات من عصير الليمون عند الاستيقاظ. وللفطور تناول كأساً من العصير وكمية من المكسرات (على الا تكون مملحة أو محمصة) وكمية من البذور مثل بذر الكتان وحب القرع وحب تباع الشمس والصنوبر وكمية من المكسرات والفاكهة المجففة. ومعها تناول نصف كوب من الحليب قليل الدسم وقليلاً من الزبادي الطازج.

وأكمل اليوم بتناول ما كنت تتناوله في الأيام السابقة في باقي الوجبات.

اليوم العاشر:

ابدأ بالماء الدافئ وقطرات من عصير الليمون عند الاستيقاظ وللفطور تناول عصيراً طازجاً وطبقاً يتكوّن من أرز أسمر مطبوخ مخلوط معه كمية من البقدونس والكزبرة الخضراء المفرومة والبصل الأخضر ويضاف إليه شريحة من السمك الخالي من العظم. وللضحى موزة أو أي فاكهة سهلة الهضم. وللغداء طبق من شوربة الخضار وكمية من سلطة الزبادي، وطبق كبير من السلطة تخلط معه كمية من البذور والمكسرات مثل بذر الكتان. وفي فترة العصر فواكه وخضروات على قدر ما تحب. وللعشاء أرز أسمر ومحشي باذنجان وسبانخ مسلوق وزبادي طازج.

وبعد نهاية العشرة أيام، كن حذراً عندما تعود لتناول الأطعمة صعبة الهضم مثل اللحوم والأجبان المطبوخة والخبز، أي تناول منها كميات بسيطة في البداية ثمّ زدها تدريجياً. يشعر الإنسان بالحاجة إلى تخليص جسمه من السموم عندما يعاني من واحد أو أكثر من عوارض مثل الصداع وسوء الهضم وحرقان المعدة والدوخة والإحساس بالتعب والأرق وعدم الإحساس بأخذ قسط كاف من النوم وسرعة النبض وعدم انتظام دقات القلب وتنمل الأطراف وفقدان الشهية وعدم تقبل بعض الأطعمة وانتفاخ وغازات الأمعاء وانتفاخ أسفل الساقين بسبب تجمع السوائل في الجسم والإصابة بالإسهال أو الإمساك ووجود البواسير وكثرة التبول وتكرر الإصابة بالالتهابات وزيادة إفراز المخاط من الأنف أو الحلق أو الأمعاء واحتقان الجيوب الأنفية والكحة وألم الحلق ونخر الأسنان والحرقان في العينين وألم العنق والظهر وجفاف البشرة والحكة والزيادة السريعة في الوزن. تخليص الجسم من السموم detoxification هي تقنية عرفها الإنسان منذ القدم، واختلفت الحضارات في طرق القيام بها وما يجمعها هو السعي إلى تخليص جسم الإنسان من المواد الكيميائية، أي السموم، التي تتجمع به لأسباب مختلفة وتؤدي إلى حدوث مشاكل صحية عديدة فيه. وتختلف أنواع السموم التي تؤثر على الجسم فمنها سموم خارجية مثل مكونات التدخين سواء أتت من سجائر أو شيشة أو غيرها، والعقاقير التي يتناولها الإنسان، والمنبهات كالكافيين من القهوة والمشروبات الغازيّة والتانين من الشاي، وحشوات الأسنان المعدنية، وأبخرة العوادم، وأحادي أكسيد الكربون والرصاص وثاني أكسيد النيتروجين وثاني أكسيد الكبريت. ومنها سموم داخلية مثل التي تنشأ بسبب إصابة الجسم بعدوى بكتيرية أو فيروسية، أو نواتج أيض بعض أنواع البكتيريا والخمائر التي تستوطن الأمعاء. ومنها سموم تنشأ عن عوامل عاطفية مثل الإجهاد والقلق والحزن والإحباط.

المصدر: كتاب عالج نفسك بنفسك للكاتب وليد أمين