



دستورات پاکسازی بدن و کبد

منظور از پاکسازی کبد این است که آن را برای پاکسازی همه چربی‌ها، اندوخته‌های قدیمی کلسترول، سنگ‌های مثانه، سموم، بقایای داروها و موادزندی که در بدن ذخیره می‌شوند، تحریک و آماده کنیم. مطمئناً هیچ کار دیگری (حتی پاکسازی روده) نمی‌تواند چنین تأثیرات شگرفی در سلامت شما داشته باشد.

نکته: ضروری است که قبل از پاکسازی کبد، حتماً پاکسازی روده انجام دهید. وقتی کبد پاک می‌شود، از طریق مجرای صفرا و به سمت روده خالی می‌شود. اگر روده بسته باشد، موادزاند دوباره به سمت خون برگشته و موجب مریض شدن جدیتان می‌شود. به همین دلیل است که پزشکان معمولاً با پاکسازی روده شروع می‌کنند. پاکسازی روده پیش‌نیاز همه پاکسازی‌های دیگر بدن هستند و البته فواید بسیار زیاد دیگری هم به همراه دارد.

پاکسازی ۵ روزه کبد

این روش پاکسازی کبد از طرف دکتر ریچارد شولز پیشنهاد شده است و یکی از بهترین روش‌ها برای این منظور است. این کار به مدت ۵ روز صبح‌ها به صورت ناشتا انجام می‌شود.

بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، یک لیوان آب خالص بنوشید تا سیستم گوارشتان کار بیفتد.

یک ساعت بعد، یک لیوان از هر نوع آب مرکبات تازه (یک آب سیب یا انگور تازه نیز مناسب است)، یک عدد لیمو، یک حبه سیر (روزی یک حبه اضافه کنید)، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون (روزی یک قاشق اضافه کنید) و یک تکه زنجبیل و یک لیوان آب خالص را در مخلوط‌کن، میکس کنید و بنوشید.

۱۵ دقیقه بعد از نوشیدن آن، ۲ فنجان چای مخصوص پاکسازی کبد بنوشید همچنین باید ۳-۶ مرتبه در روز، دو قطره از قطره مخصوص پاکسازی کبد مصرف کنید و مصرف آن را حتی بعد از ۵ روز نیز ادامه دهید تا تمام شود. (این چای و قطره را می‌توانید از عطاریهای معتبر تهیه کنید.)

رژیم غذایی پاکسازی کبد

خیلی خوب است که بتوانید دو روز مصرف مواد غذایی خام و ۳ روز آبمیوه را به برنامه پاکسازی کبد خود اضافه کنید. اما برای آندسته که توانایی آن را ندارند، بهترین روش رژیم ۵ روز آبمیوه است. در زیر به دستورالعمل‌های لازم اشاره می‌کنیم:

-روز ۱ برنامه پاکسازی کبد

طی صبح (بعد از نوشیدن نوشیدنی پاکسازی و یک ساعت قبل از ناهار)، تا جاییکه می‌توانید از بهترین آبمیوه‌ها و میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید. مخصوصاً آب چغندر بسیار عالی است. میوه‌ها و آبمیوه‌های خود را با هم مخلوط نکنید و رقیق کردن آبمیوه‌ها هم اشکالی ندارد.

برای ناهار می‌توانید از آبمیوه‌های رقیق بیشتر یا میوه‌ها و سبزیجات خام و سالاد استفاده کنید. دقت کنید که به هیچ وجه نباید از چاشنی‌ها و سس‌های مختلف استفاده کنید. بهترین چاشنی می‌تواند روغن زیتون تازه، لیمو تازه و سرکه سیب و ادویه‌های مختلف باشند. اگر در طول روز گرسنه‌تان شد، می‌توانید به هر میزان که دوست داشتید میوه و سبزیجات بخورید.

-روز ۲ تا ۴ برنامه پاکسازی کبد

بعد از نوشیدن آب در اول صبح، تا هر چقدر که می‌توانید در طول روز از آبمیوه‌های رقیق و چای گیاهی استفاده کنید. سعی کنید آن را به ۱۶ لیوان برسانید .

چیز دیگری که مصرف آن در طول روز پیشنهاد می‌شود، سوپ پتاسیم است. سوپ پتاسیم از این واقعیت استفاده می‌کند که بیرون سیب‌زمینی یکی از غنی‌ترین منابع گیاهی پتاسیم است. برای این منظور فقط پوست چند سیب‌زمینی را بگیرید و داخل آن‌ها را استفاده نکنید. چند سبزیجات دیگر مثل هویج، کرفس، چغندر، جعفری و مقدار زیادی پیاز و سیر (تا ۵۰ حبه) به آن اضافه کنید .

آن را به مدت ۴۰-۶۰ دقیقه در یک قابلمه در بسته بجوشانید. سبزیجات را بیرون آورده و سوپ را سرد کرده و مصرف کنید. باقیمانده آن را در یک ظرف شیشه‌ای گذاشته و در یخچال قرار دهید و تا دو روز بعدی استفاده کنید .

-روز ۵ پاکسازی کبد

شبیه به روز اول

یک روش دیگر پاکسازی کبد (۳۰ روزه)

برای آن‌ها که نمی‌خواهند پاکسازی کامل کبد را انجام دهند، یک روش کندتر و آرام‌تر هم وجود دارد که ۷۰ تا ۸۰ درصد فواید پاکسازی کبد را بدون مشکل به شما می‌رساند. فقط کافی است ۳۰ روز بعنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه‌تان یک فنجان چغندر تازه رنده شده مخلوط با روغن زیتون آبلیمو بخورید. مصرف روزانه چای مخصوص پاکسازی کبد نیز الزامی است .

از پاکسازی کبد چه انتظاراتی باید داشته باشید

اگر تمایل داشتید می‌توانید آنچه در توالی دفع می‌کنید را بررسی کنید. به دنبال سنگ باشید. صفرا می‌تواند در کبد به بعضی از این سنگ‌ها رنگی سبز و نخودی شکل می‌دهد. اما باید دنبال سنگ‌های سیاه و قرمز و قهوه‌ای هم باشید. همچنین سنگ‌هایی که داخل آن خون است. اگر چیزی پیدا نکردید به این معنی نیست که این عمل پاکسازی برایتان موثر نبوده است .

دفع تا ۲۰۰۰ عدد از این سنگ‌ها در طول این دوره پاکسازی کاملاً طبیعی است. خوشحال باشید. هرچه سنگ بیشتری دفع کنید، سالم‌تر می‌شوید. همچنین ممکن است کریستال‌های ریز و سفیدرنگ کلسترول هم دفع کنید .

چای پاکسازی کبد

چای به روند پاکسازی و تصفیه کمک می‌کند اما در کاهش ناراحتی یا حالت تهوع نیز موثر است. گیاه اصلی موجود در این چای، ریشه قاصدک است که یکی از قوی‌ترین گیاهان شناخته شده می‌باشد. این گیاه اندوخته‌های چربی را از کبد دفع می‌کند. گیاهان دیگری که در چای‌های پاکسازی کبد یافت می‌شوند، زنجبیل، دارچین، می‌خک و ریشه بابا آدم می‌باشد .

تصادفاً بسیاری گیاهان دیگری که در این چای‌ها یافت می‌شوند (مثل ریشه جعفری و توت درخت عرعر) بسیار برای کلیه‌ها مفید هستند .

دو فنجان از این چای را باید ۱۵ دقیقه بعد از نوشیدن آب مرکبات و روغن زیتون مصرف کنید. اما در طول روز چندین فنجان دیگر نیز بنوشید. در واقع، مصرف این چای بعنوان یک عنصر همیشگی در برنامه غذایی روزانه راهی خوشمزه و دلپذیر برای تقویت همیشگی سلامتیتان است) . می‌توانید چای را با عسل یا شیره شیرین کنید)

عصاره مخصوص پاکسازی کبد

این عصاره از این جهت مهم است که حاوی گیاهانی است که به کبد کمک می‌کنند خود را بازسازی کند. فایده دیگر آن این است که به طور قابل توجهی ترشح کلسترول بد (LDL) را در کبد کاهش می‌دهد. گیاهان اصلی موجود در آن شامل ریشه قاصدک، خار مریم، و گیاه چندساله *picrorhiza kurooa* که گاهی کوکتین نامیده می‌شود و کنگر فرنگی می‌شود.

عصاره پاکسازی کبد همچنین محل خوبی برای گذاشتن گیاهان ضدانگل مثل برنجاسف کوهی و سیاه‌گردو می‌باشد. همراه با سیری که در طول روز مصرف می‌کنید، این همه انگل‌های موجود در بدنتان را دفع خواهد کرد.

۳-۶ مرتبه در طول روز ۲ قطره از این عصاره را مصرف کنید تا بطری آن تمام شود.

پاکسازی خون

راه‌های زیادی برای پاکسازی خون وجود دارد. یکی از موثرترین آن‌ها این است که بین وعده‌های غذایی و قبل از خواب از آنزیم‌های گوارشی استفاده کنید. طی چند دقیقه این آنزیم‌ها وارد جریان خون می‌شوند و شروع به پاکسازی خرابی‌های خون و تحریک سلول‌ها ایمنی بدن برای مصرف ترکیبات ایمنی موجود در خون می‌کند. این تغییری شگرف در سلامت عمومی بدنتان ایجاد خواهد کرد.

اما چیزی که اینجا در مورد آن حرف می‌زنیم متفاوت است. ما در مورد استفاده از پاک‌کننده‌های خون گیاهی برای از بین بردن پس‌مانده‌های سمی در خون صحبت می‌کنیم که می‌توانند منجر به سرطان و تومورها شوند. بهترین گیاهان تصفیه و پاک‌کننده خون عبارتند از: شبدر قرمز، ریشه بابا آدم، بلوط کوتاه جنگلی و ترشک صغیر می‌باشند. این گیاهان می‌تواند تومورها را از بدنتان بیرون بکشاند.

بهترین راه برای استفاده از این گیاهان به صورت عصاره است که آن‌ها را تا ۳۰ برابر غلیظ می‌کند. ۴-۱۲ قطره از این عصاره را در آبپوه‌تان ریخته و مصرف می‌کنید. هر چند روز خواستید می‌توانید استراحت دهید اما شیشه آن را باید تمام کنید. هرچقدر که لازم بود باز مصرف را تکرار کنید.

فرمول‌ها

چای پاکسازی کبد

- ریشه قاصدک
- ریشه بابا آدم
- پوست دارچین
- دانه هل
- ریشه شیرین بیان
- ریشه رازیانه
- توت درخت عرعر
- ریشه زنجبیل
- جوانه می‌خک
- فلفل سیاه
- پوست پرتقال
- ریشه جعفری
- پوست ریشه ساسافراس
- دانه شنبلیله

عصاره پاکسازی کبد

- دانه خار مریم
- پوسته سیاه گردو
- ریشه قاصدک
- Picrorhiza kurooa
- ریشه انگور اورگون
- ریشه زنجبیل
- برگ کنگر فرنگی
- ریشه کوشاد
- برگ افسنطین
- سیر
- دانه رازیانه

عصاره پاکسازی خون

- شبدر قرمز
- چاپارل
- ریشه بابا آدم
- ریشه می بینم
- ریشه بارانداز زرد
- ریشه Goldenseal
- ریشه انگور اورگون
- عرق الدم
- دارو اش
- گل پرپوش
- دانه برگ توتون هندی
- ترشک صغیر
- فلفل کاین

توجه: این عصاره‌ها را می‌توانید از عطاری‌های معتبر تهیه کنید.