

شصت اکسیر سلامت در آشپزخانه خودت

شقایق بخشی زاده

www.ketab.ir

عنوان کتاب: نسبت اکبر سلامت در آشپزخانه خودت

نویسنده: شقایق بهمنی راه

ناشر: همگامان چاپ

عکس جلد: سارا حاتمی

طرح جلد: میثاق تیموری

چاپ و صحافی: الفبا

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ جلد

امور فنی: امید میرزا

شابک: ۶۰-۲-۷۶۶۶-۹۶۴-۹۷۸

همگامان چاپ: تهران - خیابان جمهوری - بین کارگر و جمالزاده - کوچه عزیزی -

پلاک ۴ - واحد ۲

تلفن: ۶۶۴۳۷۲۷۸ فکس: ۶۶۴۳۱۴۷۹

hamgamanchap@gmail.com

همه حقوق برای مولف محفوظ است

300000

«برنامه‌های پاکسازی»

۱	مقدمه
۵	توضیحات
۶	سوخت و ساز
۱۹	پاکسازی پوست
۳۲	انرژی‌زا
۴۵	مضام و گوارش
۵۸	ضد اسهال
۷۱	تصفیه و پالایش
۸۴	پروبیوتیک
۹۷	قلیایی کننده و ضد سرطان
۱۱۰	انرژی‌زا در فصل تابستان
۱۲۳	تقویت کننده و افزایش دهنده سیستم ایمنی بدن
۱۳۶	پاکسازی و کاهش وزن
۱۴۹	پاکسازی در فصل زمستان

امروزه بدن ما از صبح که بیدار می‌شویم تا شب که به خواب رویم، در معرض سموم است. این مواد به صورت مواد شیمیایی، سموم دفع آفات، هورمون‌ها و سایر آلاینده‌ها وجود دارند و می‌توان آنها را در محیط اطراف ما مثل رنگها، کرم‌های پوستی، فرش، میلمان و حتی آب لوله کشی یافت. اگر چه بدن ما دارای سیستم سم‌زدایی داخلی است که به دفع این سموم کمک می‌کند، اما این مواد به ویژه در غذای ما افزایش یافته است و سلامتی ما را تهدید می‌کند.

تجمع سموم در بدن ما می‌تواند اثرات ماندگار و مخربی بر سلامتی ما داشته باشد و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. همچنین کمبود مواد معدنی وضعیت را بدتر می‌کند و می‌تواند منجر به علائم مختلفی از جمله کمبود انرژی، سردرد، مشکلات وزن، آلرژی، تغییرات خلق و خو و بی‌خوابی شود. برای کمک به سم‌زدایی بدن به طور موثر، باید در از بین بردن این مواد مضر به بدن کمک کنیم. داشتن یک برنامه سم‌زدایی می‌تواند به این مسئله کمک کند.

سم‌زدایی با اسموتی چیست:

سم‌زدایی با اسموتی این فرصت را به بدن می‌دهد تا سموم موجود را از بین ببرد. در طی سم‌زدایی کوتاه مدت بدن قادر به پاکسازی، تصفیه و بازسازی خود است. سم‌زدایی طولانی‌تر، بیش از چند روز، می‌تواند منجر به پاکسازی عمیق در سطح بافت‌های بدن شود و سموم جمع شده را از بین می‌برد. فستینگ یا روزه‌های کوتاه

مدت، سه تا پنج روز، یک روش عالی برای از بین بردن سموم بدن و تقویت سیستم ایمنی است که متابولیسم را نیز افزایش می‌دهد و در نتیجه وزن بدن کم و پوست شما شفاف می‌شود. همچنین با توجه به این که روده ها تخلیه و مواد زائد ذخیره شده دفع می‌شود، موهایتان درخشان و چشمان شما روشن و شفاف می‌شود.

چه کسی می‌تواند سم زدایی با اسموتی را انجام دهد؟

برای اکثر ما سم‌زدایی با اسموتی کاملاً بی خطر است و هرکسی که می‌خواهد سلامتی و انرژی بیشتری داشته باشد می‌تواند این برنامه را پیاده کند. لازم به ذکر است کسانی که بیماری مزمن دارند، مانند دیابت، بیماری قلبی، بیماری کبد یا سرطان، و همچنین افراد مسن و زنان باردار، باید ابتدا با پزشک خود مشورت کند.

چند بار می‌توانیم سم زدایی کنیم؟

این نکته به شما و شرایط زندگی شما بستگی دارد. سم زدایی اسموتی ممکن است متفاوت باشد، اما یک روز در هفته شروع خوبی است.

در سم زدایی چه چیزی بنویسیم؟

قوی ترین اسموتی‌ها آنهایی هستند که دارای میوه و مرکبات باشند. اسموتی میوه‌ها پاک کننده روده قوی‌تر از اسموتی های سبزیجات هستند. با این حال سم زدایی با میوه خالص ممکن است احساس خستگی در شما ایجاد کند. در این کتاب، مخلوطی از اسموتی‌های میوه و سبزیجات وجود دارد.