

السبب الطبيعية للعلاج

إزالة السموم من الجسم



www.ibtesama.com



دليل عملي
لإزالة السموم
من جسمك
وعقلك وحياتك

فارس مصري 28

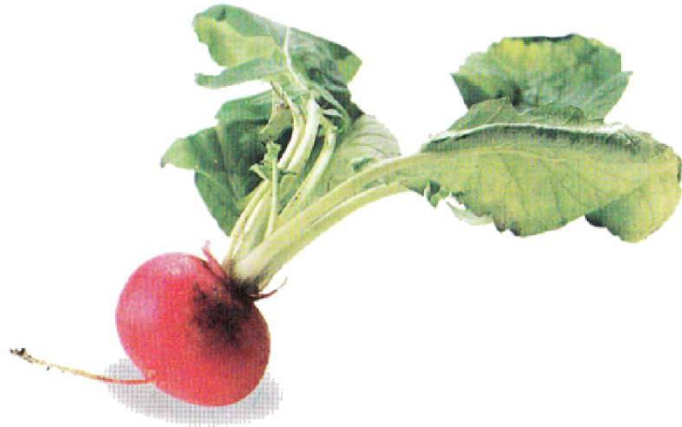
www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

أكاديمية

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

إزالة السموم من الجسم



د. جينيفر هاربر

ترجمة ريم اسماعيل

A
أكاديمية

إزالة السموم من الجسم

حقوق الطبعة العربية © أكاديمية إنترناشيونال

الطبعة الثانية 2006

ISBN: 9953-3-0120-4

Original Title: Natural Care Handbooks: Detox

Copyright © Dorling Kindersley Limited.

Text Copyright © Dr. Jennifer Harper

أكاديمية إنترناشيونال Academia International

شارع فردان، بناية بنك بيبيلوس. Verdun St., Byblos Bank Bldg.

ص.ب 113-6669 P.O.Box

بيروت، لبنان Beirut 1103 2140 Lebanon

هاتف 800832 - 862905 - 800811 (1 961) Tel.

فاكس 805478 (1 961) Fax

بريد إلكتروني E-mail academia@dm.net.lb

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو اختزال مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة ومقدماتاً.

أكاديمية

هي العلامة التجارية لأكاديمية إنترناشيونال

ACADEMIA

is the Trade Mark of Academia International

www.academiainternational.com

المحتوى

6

مقدمة
المؤلف



34

إزالة السموم
من الجسم

برنامج ذو ثلاثة مستويات وطرق
المعالجات الرئيسية، والأغذية والمكملات



10

ما الداعي
لإزالة السموم

الدور الهام لإزالة السموم
في المعالجات الصحية الطبيعية



104

إزالة السموم
من الروح

تأملات وتمارين
لتغذية الروح



86

إزالة السموم
من العقل

برامج ومعالجات لتنقية العقل
من أنماط التفكير السلبي

120

قاموس المصطلحات

122

الفهرس

مقدمة المؤلف

يعتبر العديد من المتخصصين في الصحة الطبيعية أن التخلص من السموم هو الأداة الوحيدة الأشدّ فعالية للوقاية من الأمراض. لذلك، فإنني أودّ في هذا الكتاب أن أفسّر لكم كيف تتمّ إزالة السموم من الجسم والعقل والروح وأن أقدم برنامجاً فعالاً وآمناً للقيام بذلك.

وروحك. ويقسم هذا البرنامج إلى ثلاثة مستويات ترتقي بك من إزالة لطيفة لسموم الغذاء في المستوى الأول وصولاً إلى تنظيف عميق وطويل الأمد في المستوى الثالث. ويقوم هذا البرنامج على اتحاد فريد لثلاثة عناصر هي حكمة وحصافة الطب الشرقي، لاسيما الطب الصيني التقليدي، والمعرفة المختبرة والمجربة للطب الطبيعي (العلاج الطبيعي)، وأحدث ما توصلت إليه الأبحاث في مجال العلوم الطبية الغربية.

الطب الصيني التقليدي وإزالة السموم

يختلف تشخيص المرض ومعالجته في الطب الصيني التقليدي عما هو عليه في الطب الغربي (انظر ص 32-33). ويُدرب ممارسو المهنة كي يكشفوا «عدم التوازن» أو «عدم الاتساق» العاطفي والجسدي الذي يستطيع أن يشير إلى ضعف ما يعاني منه عضو أو جهاز معين. فبالنسبة لممارس الطب الصيني التقليدي، يشير كل من الكبت والغضب واخضرار الوجه وطعم المرورة في الفم إلى «عدم الاتساق في الكبد». وبما أن الأطباء قادرين على كشف هذه الحالات من عدم الاتساق والتناغم،

ما الداعي لإزالة السموم؟ نتعرّض كل يوم لذيّفانات toxins (سموم) خارجية (عندما نستنشق هواء ملوثاً على سبيل المثال) وكذلك لذيّفانات داخلية تنشأ كنواتج ثانوية لعمليات الهضم والاستقلاب. فإذا كان جهاز المناعة في الجسم قوياً وكانت أعضاء الإطراح (كالجلد والكليتين والقولون) تعمل في أحسن مستوياتها، يكون الجسم قادراً على التخلص بنفسه وبكل أمان من هذه المواد السامة. ولكن الجسم قد يخفق، لأسباب مختلفة عديدة، في التخلص من الذيّفانات بشكل مناسب. فإذا ما دخلت هذه الذيّفانات الجسم بسرعة تفوق قدرة الجسم على التخلص منها، تحصل فيه حالة من «السمية» toxicity. وإذا لم يتم تشخيص هذه الحالة، فإن العديد من المتخصصين في الطب الطبيعي يعتقدون بأنها قد تقوّض الصحة، وتضعف أعضاء الجسم، وتساهم حتى في حصول مجموعة من الأمراض، مثل التهاب المفاصل ومتلازمة تهيج الأمعاء.

برنامج إزالة السموم
لقد استنبطت برنامجاً شمولياً لإزالة السموم detoxification من جسمك وعقلك

كافة أعضاء الجسم وأجهزته على أداء وظيفتها على أفضل وجه. وقد أدخلت في برنامجي دليلاً وتصوراً جديدين يوفرهما الطب الوظيفي عن الطبيعة الفعلية لأساليب إزالة السموم من الجسم. كما أنه يشكل في الحقيقة حداً فاصلاً ينقلنا إلى مستوى جديد من الإدراك لعملية إزالة السموم.

مقاربة جديدة

قليلة جداً هي أوجه الشبه بين برنامجي وبين خطط إزالة السموم الأخرى التي قد تجدونها في الصحف والمجلات. إن برنامجي يزيل السموم من الجسم ببطء وبشكل تدريجي خلافاً للأسلوب العادي المعتمد في برامج إزالة السموم. ويؤدي عمله بانسجام كامل مع أعضاء الإطراح في الجسم، كما أنه لا يشجع على أسلوب الاكتفاء بتناول الفاكهة لفترة قصيرة ليعود بعدها الجسم، على الأرجح، إلى عاداته السيئة القديمة. ولا أعتقد أنه من المناسب اعتماد برنامج لإزالة السموم لعدة أيام ثم العودة بعدها إلى نمط الحياة

إن نظاماً غذائياً يستند إلى العديد من الخضرات المتعددة الألوان، مثل هذه الفليفلة الحلوة، يغذي الجسم والعقل.

فإن ممارسي الطب الصيني التقليدي يعتقدون بإمكانية كشف علامات عن مرضٍ وشيك قبل ظهور أعراض الاضطراب فعلاً.

وسوف أتطرق، في كل برنامج، إلى أعراض كل جهاز مرهق بالذيفانات، وفقاً لاعتبارات الطب الصيني التقليدي، لأنني أعتقد بأنك إذا تنبّهت لهذه الإشارات الخفيفة للسمية داخل جسمك، يصبح بإمكانك معرفة أين تقع المشاكل الرئيسية التي تعاني منها.

أعتقد أن مقاربة الطب الصيني التقليدي لإزالة السموم تساعد في التخفيف من صرامة خطتي وتضفي عليها المزيد من الانسجام مع الطبيعية بالمقارنة مع البرامج الأخرى لإزالة السموم. ويعاني الناس، في أغلب الأحيان، من «نوبة شفاء» (راجع ص 15) أثناء إزالة السموم. لكن عند اتباع برنامجي، فمن غير المرجح أن تتسم أي نوبة من النوبات بالقوة كما يحصل عند الالتزام ببرنامج تقليدي، ما يجعل الأمر أخف وطأة على الجسم.

الطب الوظيفي وإزالة السموم

يهدف ممارسو «الطب الوظيفي» إلى حث



خصيصاً لكي يتمتع به المرء لا أن يسبّب له أي مشقة. وبما أن الحياة مليئة بمسببات القلق، فإن الناس لا يشعرون بميل للالتزام بنظام غذائي صارم لذلك فمن الأفضل اتباع نظام سهل تدريجي.

الربط بين العقل والجسم

إن إيجاد توازن بين العقل والجسم أمر أساسي لأي برامج العلاج الذاتي. ولذلك استخدمت في كتابي أنواعاً مختلفة من علاجات الجسد والعقل والروح. وسيوفر لك هذا البرنامج فهماً أكبر للرباط بين الراحة الجسدية والعقل والروح. ومن شأن الأقسام الخاصة بالعواطف والانفعالات والروح أن ترشدكم إلى الطريقة السليمة بالتفكير بأسلوب تصرفكم حيال الطعام وتؤمن لكم الدعم والإرشاد الضروريين لحثك على

غير الصحي. فذلك يسبّب تحفيز الذيفانات ومن ثم إعادة طمرها ثانية في الجسم عند انتهاء البرنامج القصير الأمد. بكل بساطة، لا يعقل أن يتم، في فترة قصيرة من الزمن، تنظيم حالة الفوضى التي اعتاد جسّدك عليها لسنوات عديدة. وبدلاً من ذلك، أود أن أدعوك إلى اعتبار نفسك ذاهباً في رحلة تتبع خلالها برنامجاً طويل الأمد يصل بك إلى حياة مليئة بالصحة والعافية.

برنامج يتناسب مع حياتك

يعاني العديد من الناس اليوم من مستويات مرتفعة من الكرب STRESS مما يسبّب لهم الإرهاق غالباً. وقد صمّم هذا البرنامج لإزالة السموم أخذاً بعين الاعتبار هذه الحالة. فهو يشتمل على أقل قدر ممكن من المضاعفات الجانبية والكرب، وقد وضع

الإجابة عن أسئلتكم

إليكم بعض الأجوبة عن أسئلة غالباً ما تطرح عليّ حول الإزالة المأمونة للسموم

س. هل الصوم عادة جيدة؟

ج. أنني شخصياً لا أنصح بالصوم وذلك بسبب المستويات العالية من الذيفانات المتأتية من مصادر عديدة متواجدة اليوم في البيئة، داخل المنزل وخارجه على حد سواء. ويفضّل، عقب اتباع برنامج كامل لإزالة السموم، الاكتفاء بالعصائر لفترة سبعة أيام ولكني لست من مؤيدي الصوم عن شرب الماء.

س. هل يمكنني اتباع برنامج إزالة السموم المذكور في هذا الكتاب إن كنت حاملاً؟

ج. أقترح اتباع النصيحة الغذائية في المستوى 1 (انظر ص 38-45)، وهو برنامج معقول يساعد في تحسين مستويات الطاقة. ولكن من الأفضل مناقشة الأمر أولاً مع متخصص في العناية الصحية والتأكد بأنك عندما تخفضين الأطعمة فإنك ستستبدلينها بأطعمة أخرى، بحيث تحصلين على المجموعة الكاملة من المغذيات التي تحتاجين إليها. وينبغي على النساء الحوامل تفادي استخدام الأدوية العشبية وتقنيات منتجات المياه المعدنية.

س. هل سينخفض وزني عند اتباع هذا البرنامج؟

ج. قد تشهدين انخفاضاً في الوزن على شكل فقدان للسوائل. ويعود ذلك إلى أن الجسم يحتبس الماء عند ارتفاع محتوى الذيفانات في محاولة لخفض الذيفانات.

س. ما هي وتيرة إزالة السموم الواجب اعتمادها؟

ج. في الطب الصيني التقليدي، يعتبر فصلاً الصيف والربيع أفضل فصول السنة لإزالة السموم. ويمكن اتباع المستويين الأول والثاني في فصل الخريف الذي يعدّ أفضل وقت لتنظيف القولون، ومن ثم في فصل الربيع، يمكن اتباع البرنامج بمجمله من المستوى الأول إلى المستوى الثالث.

تنبيهات

ينبغي عدم اتباع برنامج إزالة السموم إلا بعد استشارة اختصاصي:

♦ إذا كنت حاملاً أو مرضعة على وجه الخصوص، ينبغي عدم استخدام تقنيات منتجات المياه المعدنية المعتمدة على الزيوت الأساسية أو تدليك نقاط المنعكسات، بالإضافة إلى عدم تعاطي الأدوية العشبية دون استشارة مختص.

♦ قبل إجراء عملية جراحية رئيسية أو بعدها مباشرة حيث يكون الجسم ضعيفاً.

♦ إن كنت تعاني من مرض جسدي أو عقلي طويل الأمد.

♦ إن كنت فوق سن 65 أو دون سن 18.

يطلعكم على كل ما ينبغي معرفته كي تقوموا باتباع برنامج لإزالة السموم يوفر لكم فوائد جمة.

ولجسم الإنسان توك فطري لأن يكون سليماً ويعمل على أكمل وجه. فإذا كنت ترغب في البقاء كذلك عوضاً عن الاستمرار في الممارسات الهدامة، فإنك ستكافأ بالصحة الجيدة المستمرة.

ينبغي النظر إلى هذا البرنامج من منظور إيجابي والتطلع للأمام لتمنح نفسك الحب والاحترام اللذين تستحقهما - إليك فرصة للتفتح والتألق بحق! لا تنغمس في التفاصيل إذ يجب أن تكون فترة إزالة السموم مثيرة ومليئة بالمرح.

مواصلة الالتزام. وستتطور في داخلك بشكل تلقائي «الشرارة» التي تساعدك في القيام بتغييرات فعالة وبعيدة المدى في حياتك.

إزالة السموم وطبيبك

لا أقصد أن تحل المعلومات التي أقدمها محل العناية الطبية التقليدية، بل لكي تستخدم لتكملة نصيحة طبيبك. ينبغي إبقاء الطبيب على علم بالطريقة المستخدمة لمساعدة نفسك وطلب النصيحة من مختص مؤهل. عندما تساورك الشكوك بخصوص حالتك الصحية أو كنت تعاني من شكوى طبية سابقة، فاستشر طبيبك قبل بدء هذا البرنامج.

الالتزام ببرنامج إزالة السموم

هذا الكتاب عبارة عن نصيحة تنبيهية بالأخطار التي تحيط بنا، وقد أُلّف بشغف وحنان لحثكم على النظر ملياً في حالتكم الصحية الحالية واتخاذ قرار من شأنه قلب الأمور نحو الأفضل. كما أنه

إن برنامج إزالة السموم المخطط له جيداً سيعود عليك بفوائد جمة.



فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

ما الداعي لإزالة السموم؟

لم يتعرض الجنس البشري، في أي زمن من الأزمان، لهذه المجموعة الواسعة من المركبات السامة الناشئة عن مبيدات الحشرات، والمواد الكيميائية، والمواد المستنشقة، ودخان العوادم، والأدوية، والمعادن الثقيلة، والإشعاعات. مثلما يتعرض لها الناس في أجزاء عديدة من العالم اليوم، إن الشروع في اتباع برنامج لإزالة السموم ما هو إلا الخطوة الأولى نحو تخفيف التأثير الضار لهذه الذيفانات على صحتنا.

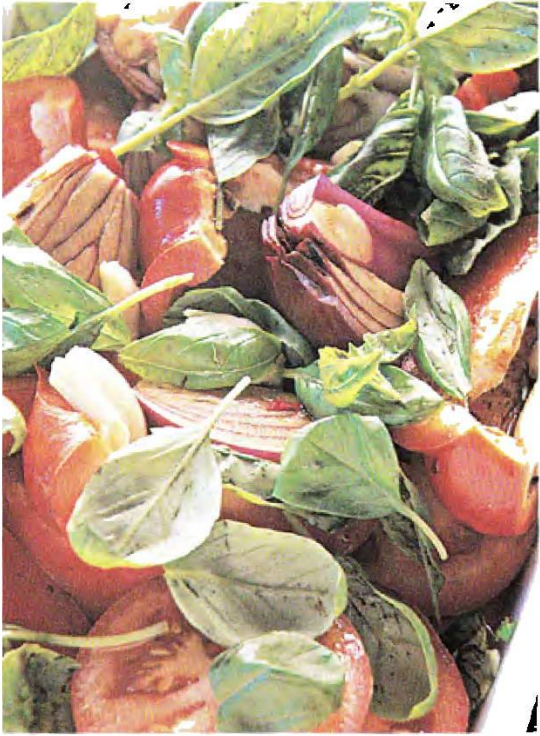


لماذا إزالة السموم ضرورية

إن كنت تتبع نمط حياة غربي متوسط وتعاني من مجموعة من العلل الثانوية، فسوف تحتاج. على الأرجح إلى برنامج يخلصك من السموم. وهذه البرامج الذي وضعتها ستساعدك في تخفيض حملك الكبير من السموم وتزودك بطاقة متزايدة وانتعاش يدوم مدى الحياة.

وقد يسبب عدد كبير جداً من الديقانات إضعاف الجسم، وعلاوة على ذلك، يخفض الاستخدام المفرط والسيء للمضادات الحيوية قدرة الجسم على مهاجمة ذراري

لا ينبغي الإفراط في تقدير التأثيرات المفيدة لنظام غذائي قائم على الأطعمة الطازجة المغذية المدعم بالخضر والأطعمة البروتينية والفواكه.



عوامل مهددة للصحة
تبطل عملية إزالة السموم تأثير الديقانات وتخلص الجسم من أضرارها من خلال جعل أعضاء الطرح (الجلد والمعى والكليتين والكبد والرئتين) تعمل بفعالية. وهذه العملية لم تكن أبداً على قدر كبير من الأهمية؛ لأننا بقنا نواجه، كل يوم، وإبلا من المركبات البيئية السامة التي يُعتقد بأنها تعطل قدرة الجسم على تنظيم العمليات البيولوجية الرئيسية الضرورية للصحة والنمو والتوالد. وتفاقم أساليب العيش الغربية هذه المشكلة. فقد ابتلى العديد من الناس بمستويات مرتفعة من الكرب stress واتبعوا أنظمة غذائية يعتمد معظمها على قدر كبير من السكر والدهون والأغذية المعالجة وخالية تقريباً من المغذيات الرئيسية. إن نمط حياة كهذا يسيء إلى عمل الجسم ويثبط «المسالك المزيطة للسموم» - طوران لإزالة السموم في الكبد يبطلان تأثير السموم ويعملان على إزالتها.

ويعتقد أنصار العلاج الطبيعي أنه الوقوع الكبير لمشاكل الهرمونات والتعب والألم العضلي والصداع والعداوي والعلل الفيروسية ومشاكل الهضم والأرجيات، وحتى أشكال السرطان المختلفة، تشير جميعها إلى أن «حمل السموم» مرتفع جداً في الجسم.

لماذا إزالة السموم ضرورية

والخمائر التي تخمر بقايا الأطعمة غير المهضومة وتحولها إلى مركبات متفاعلة. بعد ذلك، يمتص الجسم هذه المركبات في عملية تسمى «الانسمام الذاتي». ورغم وجود جراثيم «ودودة» في المعى تساعد في عملية الهضم وتحسين الصحة، إلا أن الأعداد المتزايدة للجراثيم الهدامة والخمائر ستتغلب على الجراثيم المفيدة وتشجع بالتالي انتشار الذيفانات.

الكرب يزيد من حمل الذيفانات يزيد الكرب المستمر من حمل الجسم للذيفانات. وقد بينت الأبحاث أن الدرجات المرتفعة من هرمونات الكرب، كالأدرينالين والكورتيزول، قد تزيح السبل المفيدة لإزالة السموم باتجاه السبل المضرة لإزالة السموم، الأمر الذي من شأنه تحفيز الذيفانات، مثل الجذور الحرة، على التكاثر. وقد تؤدي إزالة السموم المعيبة هذه إلى ازدياد معدلات هرمونات الكرب في الدم، ما يشكل سبباً رئيسياً للمشاكل الصحية يؤدي، في نهاية المطاف، إلى تطور أمراض تنكسية خطيرة كأمراض القلب والسرطان. وبما أننا نعيش كلنا حياة فيها الكثير من الضغوطات، فإن الحاجة إلى إزالة فعالة للسموم من العقل والجسم والروح لم تكن ضرورية كما هي عليه اليوم.

جديدة من الجراثيم المقاومة والفيروسات الفتاكة والقضاء عليها. هكذا، يمكن أن يصبح الجسم أضعف ويزيد ميله للعداوي المضعفة.

معاناة جهاز المناعة للتكيف يُعتقد بأن ازدياد الحمل السام يؤثر تأثيراً معاكساً على عمل جهاز المناعة المبرمج لكي يدافع عن الجسم ضد غزو الفيروسات والجراثيم المضرة. ويُعتقد بأن الحساسيات والأرجيات على الأطعمة تشكل العلامات الأولى إلى أن الجسم قد بات متعرضاً إلى حد ما وإلى أن الجهاز الهضمي وجهاز المناعة قد أصبحا ضعيفين. قد يصف الأطباء أدوية للحساسية مثل مضادات الهستامين من أجل تخفيف أعراض الحساسية الحادة إلا أن هذه الأدوية تخفق في علاج المسبب - أي الحمل المفرط للجسم بالذيفانات.

عملية الهضم والذيفانات إن الهضم الضعيف، وكسل القولون، والتخلص غير الكافي من الذيفانات عبر السبيل الهضمي والجلد، وضعف عمل الكبد والكليتين، تساهم جميعها في زيادة معدلات السمية وتعطل قدرة الجسم على أداء وظائفه جيداً.

وعندما يقوم السبيل الهضمي بوظيفته بشكل سيء، قد يتعاظم نمو الجراثيم

فوائد نجاح عملية إزالة للسموم

إن اتباع برنامج لإزالة السموم اتباعاً متقناً وعلى أكمل وجه قد يعطي العديد من الفوائد الهامة التي تتضمن ما يلي:

- ◆ تزايد النشاط
- ◆ تحسن أنماط النوم
- ◆ تخفيف النفخة واحتباس السوائل
- ◆ تخفيف الأوجاع والآلام
- ◆ تحسن نقاء الذهن والذاكرة
- ◆ شعور باستعادة الشباب على كل المستويات
- ◆ شعور بالهدوء والسكينة

تشریح عملية تنظيف

على غرار فريق يُشارك في سباق التتابع. تعمل أعضاء التنظيف في الجسد.
"السطحية" منها ومن ثم "العميقة". بوتيرة متتالية على التخلص من الديدانات.
وبعمل برنامج إزالة السموم الذي وضعته بانسجام وتناغم مع الجسد سعياً
لتحقيق أفضل النتائج.

ممارسة حياة طبيعية
إن مخطط إزالة السموم الذي وضعته هو
برنامج وثيق الترابط بأهم نظامين من
أنظمة العناية الصحية الطبيعية في العالم،
وأعني نظام العلاج الطبيعي ونظام المداواة
الصيني التقليدي.
ويعتبر الإيمان بالقوة الشافية للطبيعة
أمراً أساسياً للعلاج الطبيعي (انظر ص 26)،
الذي يعتقد أن الأمراض تنتج عن خرق
«لقوانين الطبيعة». ويقوم المبدأ الأساسي
للعلاج الطبيعي على العيش بانسجام مع
الطاقات البناءة للطبيعة من أجل إنشاء
وضع متناغم ومتوازن داخل الجسم، الأمر
الذي يسمح للشفاء أن يأخذ مجراه.
ويتبع العلاج الطبيعي قواعد الفطرة
السليمة، فيؤمن بأن الصحة السوية تتطلب
غذاء وماء خالصين، ونور شمس، وهواء
منعشا، وقسطاً كافياً من الراحة والنوم،
ومقداراً ملائماً من التمارين البدنية. هذا هو
الطب الوقائي بأكثر أشكاله فعالية.
ويرى الطب الصيني التقليدي traditional
chinese medicine (انظر 32-33) أن
الإنسان يجب أن يعيش بتناغم مع الطبيعة
وأن الأمراض تظهر عندما نعتمد طريقة
عيش تخرق قوانين الطبيعة وتخفق في
التكيف مع التغيرات الطبيعية للبيئة
والفصول.

النظام الغذائي الغربي الحديث
لقد اختلف نظامنا الغذائي اختلافاً كبيراً عما
كان عليه في زمن أجدادنا الذين كانوا
يعيشون حياة بسيطة للغاية، مقارنة مع
حياتنا اليوم، وذلك نظراً إلى أنهم كانوا
يتغذون بالفاكهة والخضر والمكسرات
والحبوب الكاملة والجذور والأعشاب
ومنتجات أخرى. وقد كان هذا النظام ذاخراً
بالمغذيات الأساسية مثل الفيتامينات
والمعادن والحموض الأمينية والأنزيمات
الضرورية للحفاظ على الصحة الجسدية
والعقلية الفضلى.
وخلال السنوات المئة الماضية تقريباً،
استعان الإنسان بالتكنولوجيا والكيمياء
للحصول على أغذية تكفي لإطعام سكان
العالم الذي يتزايد عددهم تزايداً سريعاً. وقد
نتج عن ذلك غش العديد من الأطعمة ونشوء
نظام غذائي «غربي» غني بالأغذية المعالجة
والمحسنة (النشويات والسكريات)، والمنبهات
(الكافيين)، ومنتجات الحليب المبستر،
ومستويات مرتفعة من الدهون المشبعة.
ويعتقد بأن تناول كمية مفرطة من هذه
الأغذية يتسبب في إرهاق الكبد وجهاز
المناعة ويؤدي في النهاية إلى إضعافهما.
واليوم، نحتاج جميعاً للعودة إلى نظام غذائي
أكثر طبيعية عن طريق اتباع برنامج لإزالة
السموم مخطط له على أفضل وجه.

جاهزة بعد، فإنها تخضع لجهد كبير يستحث «نوبة شفاء»، وهي عبارة عن ردة فعل للتنظيف تحدث عندما تطرد المواد السامة بسرعة تفوق قدرة أعضاء الطرح على طردها، الأمر الذي من شأنه التسبب بسمية الدم واللمف.

يقول ممارسو الطب الصيني التقليدي إن الصوم الصارم أو النظام الغذائي القائم على الأطعمة النيئة قد يسبب قدراً أكبر من الوهن لدى الأشخاص «المعوزين» أو المتعبين. ويعتقدون بأنه ينبغي على الجهاز أن يتكيف تدريجياً مع الأطعمة الجديدة بما أن الهدف يقوم على تغذية الجسم ودعمه مع التخلص من مسببات الكرب الغذائية. استناداً إلى هذه المبادئ، يبدأ البرنامج الذي وضعته العمل ببطء فيقوي عملية الهضم في المستوى الأول قبل أن يسمح لأعضاء الإطراح السطحية التكيف مع برنامج

تساعد الخضار العضوية المطبوخة الأجهزة المرهقة الزاخرة بالذيفانات.

الإزالة البطيئة للسموم لطالما استخدمت إزالة السموم في العلاج الطبيعي للتخلص من الفضلات وتنشيط الجسم. ويميل التنظيف الرائج اليوم إلى التركيز على عملية إزالة السموم خلال نهاية الأسبوع أو وفقاً لبرنامج مؤلف من سبعة أيام يقوم على تناول كمية كبيرة من الفاكهة والخضر النيئة، أو على تنظيف يستند إلى تناول الفاكهة فقط اعتماداً على نظام علاجي طبيعي.

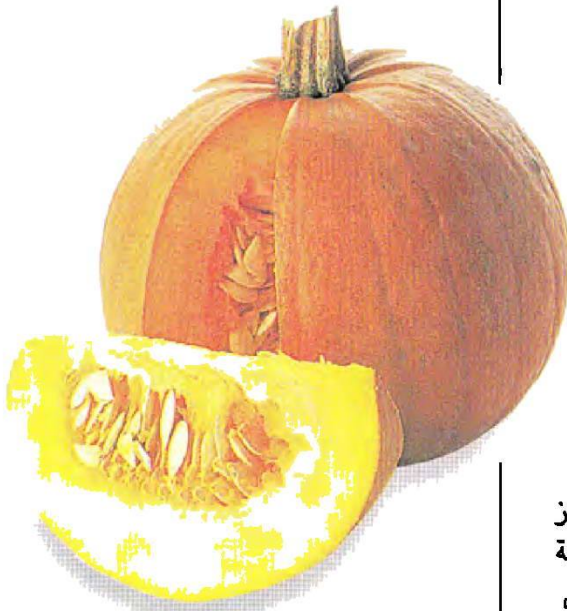
ومع أن الأغذية النيئة هي منظفات جيدة، إلا أنها لا تكون مناسبة على الدوام في بداية خطة التنظيف. وإن لم تكن من الذين يستهلكون كميات كبيرة من الأطعمة النيئة، فإن الانتقال من نظام غذائي غربي إلى نظام يقوم على نوع واحد من الأطعمة النيئة قد يسبب لجسدك «صدمة تنظيف». عند اعتماد أي نظام غذائي قائم على الأطعمة النيئة، ولاسيما الفاكهة منها، تستحضر الذيفانات المخزنة من الأعضاء «العميقة»، كالكلب، إلى أعضاء الإطراح «السطحية» - الجلد والأمعاء والجهاز اللمفاوي. فإذا لم تكن هذه الأعضاء



السموم. ونتيجة لهذا البرنامج، تطلق الـذيفانات تدريجياً بأسلوب يستطيع الجسد التعامل معه. إن المستوى الأول هو برنامج لطيف يدعم الهضم. أما الهدف من برنامج المستوى الثاني فهو إطلاق الـذيفانات والبراز من الأمعاء والتأكد من أن الجلد والجهاز اللمفاوي والرئتين تعمل كلها كما يجب، بحيث تطرد الـذيفانات المتراكمة خلال البرنامج النهائي (المستوى الثالث) الذي يركز على الكبد والكليتين وعلى أعضاء الإطراح «العميقة». (للحصول على دليل مفصل عن المستويات الثلاثة، انظر الصفحات 19-21).

التنظيف وتقلب الفصول
يعكس نمو النباتات الطاقة المتقلبة لفصول السنة. فنباتات مثل الدرنات tubers تنمو تحت سطح الأرض في الشتاء. أما في الربيع، فتتنمو نباتات أخرى، كخضرة الربيع، نحو الأعلى والخارج فوق سطح الأرض. وعلى

خلال فصل الخريف، من المفيد أن نركز على المنتجات الموسمية مثل اليقطين والقرع من أجل تنظيف الجسم استعداداً لفصل الشتاء.



التنظيف.
محاولات الجسم للحفاظ على صحته
يملك الجسم دافعاً طبيعياً يحثه على الحفاظ على «الاستتباب» homeostasis (وهو حالة الجسم السليم عندما تتكيف فيه الأعضاء والأجهزة تكيفاً مستمراً بغية الحفاظ على التوازن الأمثل). لكن ليس من السهل دائماً الحفاظ على هذا الوضع من التوازن الأمثل - بما في ذلك التخلص من الـذيفانات عند الضرورة. فإذا كان الجسم مثقلاً بالسموم على الدوام وتساء تغذيته، فلا بد أن يشعر بالإرهاق في مرحلة من المراحل وأن يصبح عاجزاً عن تحقيق الاستتباب. وتختلف القدرة على طرح الـذيفانات باختلاف الأشخاص. وتختلف أيضاً المتطلبات الغذائية الخاصة بكل شخص اختلافاً كبيراً وذلك استناداً إلى بنية الشخص وتركيبته البيوكيميائية. فإن كنت تعيش حياة ذات نمط غربي متوسط، ولكنك تنعم ببنية قوية، فقد لا تظهر الأعراض عليك لفترة أطول من الآخرين، أما إذا كنت أضعف وراثياً، فقد تتراكم الـذيفانات toxins في جسمك بسرعة وسرعان ما تظهر عليك أعراض symptoms المرض الجسدية والعقلية.

النظام الطبيعي لإزالة السموم
يكون الجسم مجهزاً بأعضاء الإطراح التي تعمل سوياً وفقاً لترتيب تعاقبي طبيعي. ويعمل هذا البرنامج المتوازن لإزالة السموم بانسجام مع الجسم من خلال ثلاثة مستويات. في المستوى الأول، يعزز كل من الطحال spleen والمعدة عملية الهضم ويدعمها قبل الارتقاء إلى المرتبة اللاحقة (المستوى الثاني) التي تشتمل على الإطراح. في هذا المستوى، تتسلم الرئتان والقولون والجهاز اللمفاوي والجلد زمام الأمور. وفي المرحلة الأخيرة (المستوى الثالث) تسيطر الكليتان والكبد على العملية وتكملان دورة إزالة

تشریح عملية تنظيف

السموم منها (انظر الجدول أدناه).
في الحالة المثلى، ينبغي أن نحاول
مزامنة برامج إزالة السموم detoxification
مع الفصول ودورات الجسم. وحين ندرك هذا
الأمر سنكتشف كيف نوازن بين نقائص كل
فصل وتأثيراته على الجسم كما أننا سنصبح
قادرين على الاستفادة إلى أقصى حد من
الفرص الفريدة للنمو التي تظهر مع كل
فصل.

نحو مماثل، ترتفع طاقة الجسم وتنتقل من
الأعماق خلال فصل الشتاء إلى السطح في
فصل الربيع.
استناداً إلى الطب الصيني التقليدي،
تغذي الطاقة الخفيفة (أو «كي») qi الكامنة
في الأطعمة أنظمة طاقتنا الخاصة. وهناك
فصول في الطبيعة ينبغي علينا فيها أن نرمم
أجسامنا ونغذيها، كما أن هناك فترات زمنية
يفضل فيها أن نقوم بتنظيف أجسامنا وإزالة

الطبيعة وطاقة الجسم الفصلية

يتكيف النظام الغذائي الجيد وبرامج إزالة السموم تلقائياً مع تقلبات الفصول. ابق ذهنك متفتحاً
وكن مستعداً لتكييف نظامك الغذائي بحيث يتلاءم مع الفصول والمناخ واستخدام المنتجات
المزروعة محلياً.

الشتاء

الدفء، مثل الزنجبيل والقرفة وكبش القرنفل
والقليل الأحمر. يمكنك، بعد مرور فترة التعزيز هذه،
المباشرة بتنظيف جسمك بلطف من الديدانات التي
تكون قد تراكمت على مدار فترة الراحة هذه. ومن
شأن زيادة تناول الخضر والألياف الطبيعية تعزيز
قدرة القولون والأعضاء السطحية على التخلص من
الفضلات.

لا يعد الشتاء الفصل الأمثل للقيام بالتنظيف، إذ إنه
فصل السبات الذي تعاد فيه تعبئة مخازن الطاقة
وتبرز فيه الطاقة الحيوية «الكي» إلى الواجهة.
وأفضل ما يمكن اعتماده خلال هذه الشهور الباردة
هو نظام غذائي أساسي شامل مؤلف من الخضر
المطهوه والحبوب كالأرز الأسمر وأعشاب البحر.
ويستحسن في هذا الفصل استخدام التوابل التي تبث

الربيع

الأفضل للتركيز على تنظيف أكثر عمقاً. وكما نقوم
عادة بتنظيف المنزل في فصل الربيع، يفضل أيضاً
إزالة السموم من العقل والجسم والروح في هذا
الفصل.

مع دنو فصل الربيع، تظهر الخضر والأعشاب
الخضراء النضرة، مثل الهندباء البرية، بوفرة في
الطبيعة. ووفقاً للطب الصيني التقليدي، تتجلى في
فصل الربيع طاقة الكبد، ولذلك فهو يعتبر الفصل

الصيف

الحرارة. والصيف هو الفصل الملائم لبناء
مستويات الطاقة وإعادة تخزينها كي تعمل
كمخازن للطاقة خلال الأشهر الباردة عندما
تنخفض الطاقة.

فصل الصيف هو الفترة الزمنية التي تصل فيها
النباتات إلى أوج نموها وتبلغ فيه طاقتك الجسدية
أقصاها، فتشعر بالرغبة في تناول مأكولات
خفيفة والمزيد من الأغذية المنظفة لإبطال تأثير

أواخر الصيف والخريف

لفصل الشتاء، وهي فترة للإنعزال والتماسك. ويعد
هذا الفصل أيضاً مناسباً لتنظيف الجسم، ولاسيما
القولون، والتركيز على المنتجات الفصلية كالقرع
واليقطين قبل بدء فصل الشتاء.

استناداً إلى الطب الصيني التقليدي، ترتبط هذه
الفترة الزمنية بالمعى الغليظ والرئتين والجلد. إنها
الفترة التي ينبغي خلالها التفكير ملياً بالسنة
المنصرمة، والانطلاق على كل المستويات استعداداً

بالأدوية. ويعتقد ممارسو العلاج الطبيعي أن استخدام الأدوية للقضاء على ردادات الفعل الطبيعية لإزالة السموم يسبب تأثيراً مضرًا على «الذكاء الفطري» للجسد وقدرة الجسم الطبيعية على الشفاء أو ما يعرف «بالقوة الحيوية». ويقولون إن من مخاطر القضاء على الأمراض الثانوية مرة تلو المرة التسبب في عدم طرد الديدان فتضعف قوة الجسم الحيوية وتغوص الديدان تدريجياً إلى أعماق الجسم. نتيجة لذلك، تقترب الديدان من «لب» الجسم وتؤثر على الأعضاء الأعمق والأهم فيه، الأمر الذي يجعل الشكاوى، على الأرجح، أكثر خطورة ويصعب التعامل معها.

إن شرب كمية كبيرة من الماء يساعد للكيتين في إزالة الديدان من الجسم.

العلاج الطبيعي وإزالة السموم

يدعي العلاج الطبيعي أن العلل الثانوية كالزكام والحمى والدمامل ومشاكل جلدية أخرى لها منحنى إيجابي لأنها تشكل علامة على محاولة الجسم التخلص من الديدان المتراكمة الناتجة عن أسلوب حياة غير سوي.

لا تدهش إن أصبحت بشرتك، عند بدء عملية التنظيف، باهتة اللون أو امتلأت بالبثور. وهذا ما يحصل غالباً لأن الجلد هو عضو سطحي لإزالة السموم يتم عبره التخلص من الديدان انطلاقاً من الأعضاء الأكثر عمقا. وتكون هذه الفاشيات outbreaks عادة قصيرة الأمد، ومهما كانت درجة إزعاجها، يفضل عدم معالجتها



كيف تستخدم هذا الكتاب

قبل أن تبدأ بإزالة السموم. اقترح عليك أن تقرأ هذا الكتاب من أوله إلى آخره لكي تعتاد على المفاهيم الفريدة التي يحتويها. حاول أن تنزع من ذهنك أي خطط لإزالة السموم قد تكون عرفتتها في السابق.

كيف يعمل هذا الكتاب

بالمقارنة مع العديد من الكتب والمقالات الجديدة الخاصة بهذا الموضوع، يعالج هذا الكتاب إزالة السموم انطلاقاً من وجهة نظر مغايرة. فهو يحتوي على مقارنة ثلاثية المستويات تنطلق في البداية بلطف وتفرض إقناعها تدريجياً. يتكوّن كل مستوى من ثلاثة برامج لإزالة السموم من الجسم والعقل والروح بالإضافة إلى وصف للأغذية والعلاجات الرئيسية المشار إليها في هذه البرامج. وقد صُممت برامج الجسم والفكر والروح في كل مستوى من هذه المستويات بحيث يتم أحدها الآخر للحصول على أفضل النتائج.

اقترح عليك أن تقرأ المعلومات الخاصة بالمستويات الثلاثة على الصفحات التالية وتنجز الاستبيان الموجود على الصفحات 22-25. فهذا من شأنه أن يوفر لك صورة واضحة عن المواقع الرئيسية التي تحتاج إلى إزالة للسموم المتراكمة فيها، كما أنه يوفر قاعدة متينة للانطلاق قبل البدء بالبرنامج. إن الاستبيان عملية ذات قيمة كبيرة، فهو يساعدك في مراقبة تقدمك. حافظ على رصيدك الأصلي، وقم بإنجاز عملية الاستبيان من جديد عندما تشعر بأنك قد أنهيت أحد المستويات، بمقارنة رصيدك «قبل» و «بعد».

الارتقاء من مستوى إلى آخر بغض النظر عما تعرفه عن إزالة السموم، ينبغي البدء ببرنامج إزالة السموم من المستوى الأول، ومن ثم الارتقاء إلى المستوى الثاني ثم إلى المستوى الثالث، وذلك لأن بنية هذا البرنامج الثلاثي المراحل تشبه إلى حد ما شكل هرم يشكل المستوى الأول قاعدته. إن كنت ترغب في إزالة السموم من الجسم بأمان وفعالية، ينبغي أن تنجز كل مستوى بكامله قبل أن تنتقل إلى المستوى التالي. ويجب في الوقت نفسه أيضاً، أن تنجز البرامج الخاصة بالجسم والعقل والروح في كل مستوى من مستويات إزالة السموم لأنك لن تكون مستعداً للارتقاء إلى المستوى اللاحق إذا لم يكن هناك تناغم بين الجسم والعقل والروح. ورغم أنني أقترح في هذا الكتاب عدد الأسباب التي ينبغي أن يستغرقها كل مستوى من مستويات برنامج إزالة السموم، إلا أن ليس هناك ضرورة لممارسة أي ضغط للانتقال إلى المستوى التالي ضمن المدة المحددة. ويفضّل أن يحصل التقدم إلى المستوى التالي عندما يشعر الإنسان أنه حقق نجاحاً في المستوى الحالي. فالمرء يشعر غريزياً بالحاجة إلى الانتقال للمستوى التالي ويتحمس لاكتشاف التغيرات في المرحلة المقبلة.

المستوى الأول

الانطلاق

يتضمن المستوى الأول إزالة بعض الأغذية من نظامك الغذائي (انظر ص 42). إن كنت تعيش حياة صاخبة، قد يكون من الأفضل لك إلغاء مجموعة غذائية واحدة في الأسبوع، بدلاً من اتباع نظام غذائي تلغى منه كل الأغذية مباشرة. والقمح هو الغذاء الواجب إقصاؤه أولاً واستبداله ببديل واحد أو أكثر من البدائل المقترحة (انظر ص 39). وسيخفف الولوج البطيء في برنامج إزالة السموم إلى أدنى حد أي نوبة شفاء healing crisis محتملة أو يتفادها.

إن لم تكن على عجلة من أمرك، يمكنك استبدال أكثر من نوع غذائي واحد في الأسبوع الأول، ولكن كن على علم بأن إدخال تغييرات جذرية في نظامك الغذائي قد يسبب، على الأرجح، ردة فعل من نوع ما.

يسهل علينا الافتراض بأن إزالة السموم لا تحدث إلا على المستوى البدني. ولكن ينبغي عدم تجاهل العناصر النفسية والروحية الضرورية في هذا البرنامج الشمولي. تأكد من استيعابك لخطط المستوى الأول من إزالة السموم من عقلك وروحك قبل الارتقاء إلى المستوى الثاني.

تقييم التقدم

قبل الانتقال إلى المستوى التالي، عد إلى أسئلة الاستبيان (انظر ص 23) وأكمل المستوى الأول ثانية. هل تحسنت نقاطك منذ بداية البرنامج؟ في هذه الحالة، تكون قد أصبحت مستعداً للشروع في ولوج المستوى الثاني.

يضع هذا المستوى الأسس الناجحة لبرنامج إزالة السموم. إن لم تزل السموم كما يجب في المستوى الأول، فإنك لن تحرز أي نجاح في المستويين الثاني والثالث.

تقوم أهداف المستوى الأول على تغذية الجسم وتقوية عملية الهضم (المرتبطة بعنصر التراب في الطب الصيني التقليدي) والتخلص من الأغذية التي لا يتحملها الجسم أو يعاني حساسية تجاهها. لا أود أن أسبب لكم الإرهاق (أو أثبط هممكم) بالتعليمات في هذه المرحلة، لذلك وضعت هذه الأسس التوجيهية في البرامج الثلاثة للمستوى الأول (لمزيد من التفاصيل عن هذه البرامج، راجع الصفحات 40-45، 90-92، 108-109).

المدة التي يستغرقها المستوى الأول

إن كانت فكرة إزالة السموم أو إحداث تغييرات في نظامك الغذائي جديدة عليك، ينبغي البقاء عند هذا المستوى لفترة لا تقل عن أربعة أسابيع. لكن لك ملء الحرية في البقاء عند هذا المستوى لفترة أطول، أما إذا لم تشعر بأنك مستعد للارتقاء إلى مستوى تال، فيمكنك البقاء لفترة غير محددة. إن كنت قد اتبعت سابقاً نظاماً غذائياً مشابهاً لما أعرضه في المستوى الأول (انظر ص 40-41) وتمارس اليوغا والتأمل بانتظام، يمكنك خفض الفترة الزمنية إلى سبعة أيام في هذا المستوى. أما إن كان نظامك الغذائي ونمط حياتك يقعان بين النقيضين «الجيد» و«السيء» كما هما موصوفان في هذا الكتاب، فينبغي الاكتفاء بفترة تتراوح بين أسبوعين وأربعة أسابيع.

المستوى الثاني

للتخلص من الالتهابات والمواد السطحية التي تسبب الالتهابات، يصبح بإمكانك عندئذ الانتقال إلى المستوى الثالث. انصحك بالبقاء أربعة أسابيع عند المستوى الثاني على غرار ما فعلت في المستوى الأول. ينبغي تكرار أسئلة الاستبيان بعد إتمام المستوى الثاني (انظر ص 24). ومن الطبيعي أن يكون قد حدث تحسن كبير في نقاطك.

تقوم أهداف المستوى الثاني على تقليل التعرض لمراد بإمكانها إضعاف جهاز المناعة، وعلى دعم أعضاء الإطراح السطحية (الجلد، والأمعاء، والرئتين، والجهاز اللمفاوي). تتعلم عند هذا المستوى كيفية التحرر الجسدي والعقلي والروحي (وهي نشاطات مرتبطة بعنصر المعدن في الطب التقليدي الصيني). وما إن تشعر بأنك بلغت هذا المستوى وأن القولون قد أصبح نظيفاً بحيث بات الجسم يعمل بفعالية

المستوى الثالث

وغير ذلك من المواد المفيدة الأخرى، وهي كلها مواد أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة أنها ضرورية للصحة وإزالة السموم. ينبغي إضافة هذه الأغذية إلى النظام الغذائي الغني بالخضر vegetables والحبوب grains والبروتينات الخفيفة والمكسرات nuts والفاكهة المستخدمة في المستويين الأول والثاني (انظر ص 38-39). من الضروري أيضاً التقليل من الأطعمة المحسنة والمقلية والمحلاة صناعياً.

بعد الانتهاء من برنامج المستوى الثالث، لا بد أن يكون الجسم قد أصبح قوياً بما فيه الكفاية للتصدي للتأثيرات السلبية للكرب stress والتعرض للذيفانات البيئية. عليك اتباع العنصر الغذائي للمستوى الثالث على أنه برنامج وقائي يدوم مدى الحياة. عند الانتهاء مما سبق، يجدر بك تكرار الإجابة عن أسئلة الاستبيان questionnaire (انظر ص 25) لتعرف درجة تقدمك وتحسنك.

من الضروري إتمام المستويين الأول والثاني من برنامج إزالة السمية على أكمل وجه قبل الانتقال إلى المستوى الثالث. يتم تنظيف الجسم، عند هذا المستوى، عند أعماق أكبر داخل الجسم، وذلك بطريقة تؤثر على الكليتين والكبد، وهما أهم أعضاء الإطراح. لكن إن انتقلت بسرعة كبيرة إلى المستوى الثالث، فإن الذيفانات toxins تطلق بسرعة تفوق قدرة الكليتين والكبد. للحصول على أفضل النتائج، ينبغي تمضية أربعة أسابيع في المستوى الثالث، علماً أنه يمكن تقليص المدة إلى أسبوعين إذا وجدت هذا الأمر أكثر تلاؤماً مع ظروفك.

المغذيات الأساسية

يقوم جوهر المستوى الثالث، الذي يرتبط بعنصر الخشب wood element في الطب الصيني التقليدي، على تناول أطعمة غنية بالمغذيات النباتية والحموض الدهنية الأساسية essential fatty acids

خطة برنامج يتناسب مع نمط حياتك

كما سبق ورأينا في تشريح عملية التنظيف (انظر ص 17)، فإن عملية إزالة السموم بالتناغم مع الطبيعة تخدم في تعميق وتعزيز مفعول التنظيف. ومن الضروري أن تتم إزالة السموم بانسجام مع وتيرة rhythm الجسم، بحيث تنفذ البرنامج بالوتيرة التي تراها مريحة لك. وينبغي أن تكون لطيفاً مع نفسك طوال العملية، فانت شخص فريد من نوعه ومن الضروري إيجاد ما يقيم التوازن والتناغم لجسدك وعقلك وروحك.

إن كان هذا النوع من برامج إزالة السموم جديداً عليك، فمن الحكمة أن تبدأ به في نهاية الأسبوع عندما تسنح لك الفرصة بالراحة لبضعة أيام إذا احتجت لذلك. وتكون عادة الأيام القليلة الأولى من كل

مستوى هي الأصعب، وقد يولد الجسم أعراضاً كالصداع أو التعب عند إقصاء بعض الأغذية الخاصة.

إن كنت تعيش نمط حياة lifestyle مرهقاً، أو تمضي فترات طويلة بعيداً عن منزلك، فقد تجد نفسك مضطراً لتناول أطعمة غير مناسبة أو قهوة أو كحول في حال بدأت تطبيق البرنامج يوم الاثنين أو أقيمت في فندق. ولذلك، يفضل أن تبدأ البرنامج عند وجودك في المنزل وعندما تخف الإغراءات التي تتعرض لها. ووفقاً لنظرية العلاج الطبيعي naturopathic theory، قد تظهر أعراض قديمة من جديد لفترة قصيرة من الزمن أثناء إزالة السموم من جسمك. في هذه الحالة، لا بد من مراجعة اختصاصي العناية الصحية الذي يمكنه تقديم النصيحة لك، وأخذ قسط وافر من الراحة إذا أمكن، واتباع نظام غذائي يدعم جسمك في أثناء عملية الشفاء healing.

الاستبيان

يساعد هذا الاستبيان المؤلف من ثلاثة أجزاء في تحديد نقاط ضعفك الصحية، أو البدنية أو العاطفية. وتساعدك الإجابة على هذا الاستبيان بين الحين والآخر طوال فترة برنامج إزالة السموم في إحراز بعض التقدم.

كيف تضع النقاط

اقرأ بسرعة الأسئلة على الصفحة المقابلة وامنع نفسك النقاط التالية استناداً إلى درجة معاناتك من الأعراض والانفعالات.

النقاط	إن كنت تعاني
4	بشدة
3	باعتدال
2	قليلاً
1	بدون انتظام
0	أبداً

الهدف من الاستبيان

استناداً إلى الطب الصيني التقليدي، يبدي الجسم، قبل الوقوع في المرض، مجموعة مختلفة من «اللاتوازنات» تتراوح بين اضطرابات الأمعاء والصداع وعلامات أخف كالشعور بالنفور من لون أو طعم.

النتائج

حاول أن تكون صادقاً مع نفسك قدر المستطاع عند إجابتك على الأسئلة واتبع غريزتك، لأنك تعطي بذلك إجابة أدق. عندما تنتهي من الإجابة على الأسئلة الخاصة بأحد المستويات (تبدأ عند المستوى الأول)، اجمع نقاطك. لا وجود لنتائج «جيدة» أو «سيئة»، ولكن من الضروري حفظ

مجموع نقاطك بحيث يمكنك تقدير مدى تقدمك بعد إتمام البرنامج الخاص بالمستوى المعني. في الحالة المثلى، سينخفض مجموع نقاطك عند انتهاء برنامج إزالة السموم.

دُون النقاط التي حصلت عليها من إجابتك الأولى على الاستبيان، لأنك ستحتاج إليها لمقارنتها مع النقاط اللاحقة.

المستوى الأول: الهضم وعنصر الأرض

11	عدم القدرة على بناء قوة عضلية وضعف في القسم السفلي من الجسم	1	هضم وتمثيل ضعيفان للطعام
12	وَسَن وتعب وشعور «بالثقل» في الجسم	2	استقلاب بطيء واحتباس للماء
13	بشرة وأطراف رطبة وباردة	3	اختلال الشهية، أو انعدام الشهية، أو شهية مفرطة
14	تزايد الأعراض سوءاً بسبب الظروف الباردة والرطبة	4	تمدد البطن والشعور بالنفخة بعد تناول الوجبات
15	انزعاج تحت الجانب الأيسر من القفص الصدري (الطحال والمعدة)	5	رخاوة البراز وانتفاخ البطن
16	شعور قهري وسواسي	6	آلام مغمص وجزر حمضي وتجشؤ
17	شعور سريع بالقلق والاهتمام المفرط والغرغرة في التفاصيل	7	التوق للأطعمة السكرية، ومتلازمة «الإدمان على الشوكولاتة»
18	عدم القدرة على تغذية نفسك وانعدام الثقة بالنفس	8	زيادة الوضع سوءاً بعد تناول أطعمة باردة وفاكهة نيئة وخضر
19	أحاسيس مشوشة وضعف في التركيز	9	حساسية وأرجية لبعض الأطعمة
20	اصفرار لون البشرة	10	تقلبات مستويات الطاقة بسبب الاختلال في مستوى سكر الدم

مجموع النقاط

ما الداعي لإزالة السموم؟

المستوى الثاني: الإزالة وعنصر المعدن

11 التهاب الجيوب أو مشاكل أنفية أخرى بما فيها ضعف حاسة الشم	1 اضطرابات معوية كالإمساك أو الإسهال
12 تفكير مرتبك ومشوش	2 صدور روائح قوية من البراز أو حصول انتفاخ للبطن
13 جفاف البشرة وصداف وإكزيمة وسحنة ضعيفة	3 رائحة نَفَس كريهة، ومشاكل تعرّق، ورائحة تفوح من الجسد
14 مخاط مفرط أو، بالقنّاب، مع جفاف المخاط وانعدامه	4 ضعف النزح اللمفي، يبرز من خلال تورّم الجسد والمقاومة الضعيفة للداعي
15 التوق للكاري والأطعمة الأخرى الكثيرة التوابل والحارة	5 تفهقر المناعة، واستعداد للداعي الفيروسيّة والجرثومية
16 لون بشرة باهت أو مائل إلى البياض	6 سعال مع بلغم أو بدونه، عدوي حلق متكررة
17 ضيق في الصدر أو انزعاج في الجزء السفلي من البطن	7 عداو فطرية بما فيها السلاق (القلاع) وسعفة القدم
18 عدم القدرة على «التخلص» من شعور الحزن والحنين إلى الماضي	8 تاريخ طويل باستخدام المضادات الحيوية أو حبوب منع الحمل
19 ألم وتشاؤم وشعور بالاكتئاب	9 صعوبة في التنفس، وقصر النفس وريبو ونفاخ
20 عدم القدرة في التغلب على المشاعر السلبية	حساسية متزايدة للذيفانات البيئية

مجموع النقاط

المستوى الثالث: إزالة السموم وعنصر الخشب

11	أعراض تشتمل على النقرس والبواسير وظهور الكدمات بسرعة	1	غثيان وقيء
12	التوق للأغذية الحامضة كالمخللات والليمون الحامض	2	صداع وصداع نصفي ودوار
13	إحباط وانفعال وغضب ونفسية عدوانية وصراخ	3	صعوبة في هضم الأطعمة الدهنية
14	غيرة وحقد	4	تحمل ضعيف للكحول والكافيين
15	كبت عاطفي، وغضب مكبوت يؤدي إلى اكتئاب	5	تقلبات المزاج قبل الحيض، وإيلام الثديين، وحيض غير منتظم أو مؤلم
16	ضعف المهارات في التنظيم والتخطيط، وحيرة	6	تصلب وألم في عضلات الكتفين ومنطقة الرقبة
17	أعراض تتفاقم مع هبوب الرياح والتيارات الهوائية	7	تشنج الأربطة والأوتار، انعدام المرونة، تصلب الوضعة والجسم
18	اخضرار لون البشرة خاصة حول الوجه	8	حساسية العينين، وضعف البصر، وظهور نقاط أمام العينين
19	ألم تحت الجانب الأيمن من القفص الصدري، قرب الكبد	9	نحول وضعف وتشقق الأظافر
20	طعم معدني في الفم	10	ألم تحت الجانب الأيمن من القفص الصدري قرب الكبد والمرارة

مجموع النقاط

العلاج الطبيعي

يحفز قدرة الجسم الخاصة على الشفاء الذاتي يستخدم العديد من العلاجات المفيدة بحافظ على الصحة



الشفاء الطبيعي يستخدم المعالجون الطبيعيون عدداً من العلاجات الطبيعية في عملية الشفاء.

الشفاء وحث الجسم على العودة إلى وضعه الصحي الطبيعي.

العلاج الطبيعي وإزالة السموم

تعتبر عملية إزالة السموم - تحرير المادة السامة لكي يعود الجسم إلى وضع الاستتباب - أساسية للممارسة العلاجية الطبيعية.

♦ في المستوى الأول.

يقوم العلاج الطبيعي بتعزيز الهضم وإزالة الأطعمة التي تضغط على السبيل الهضمي وتسبب التهاباً.

♦ في المستويين الثاني والثالث، يهدف العلاج الطبيعي إلى تقوية أعضاء الإطراح السطحية والعميقة لكي تؤدي عملها كما يجب.

أعراض الأمراض الحادة بواسطة الأدوية سينتج عنه ذيفانات تنتقل إلى مستوى أعمق في الجسم. وقد يؤدي ذلك إلى تنكس أنسجة الجسم الأمر الذي يساهم في تطوير المزيد من الأمراض الخطيرة. وعوضاً عن معالجة الأعراض مباشرة يعمل المعالجون الطبيعيون على تقوية دفاعات الجسم لكي تتمكن من إزالة سموم الجسم وشفائه.

العلاج

يكون المعالج الطبيعي انتقائياً ويستخدم مجموعة متنوعة من العلاجات كالعلاج الغذائي والمداواة بالأعشاب والتدليك والتوازن الهيكلي Osteopathy والمعالجة المثلية homeopathy وتقنيات الاسترخاء لمساعدة عملية

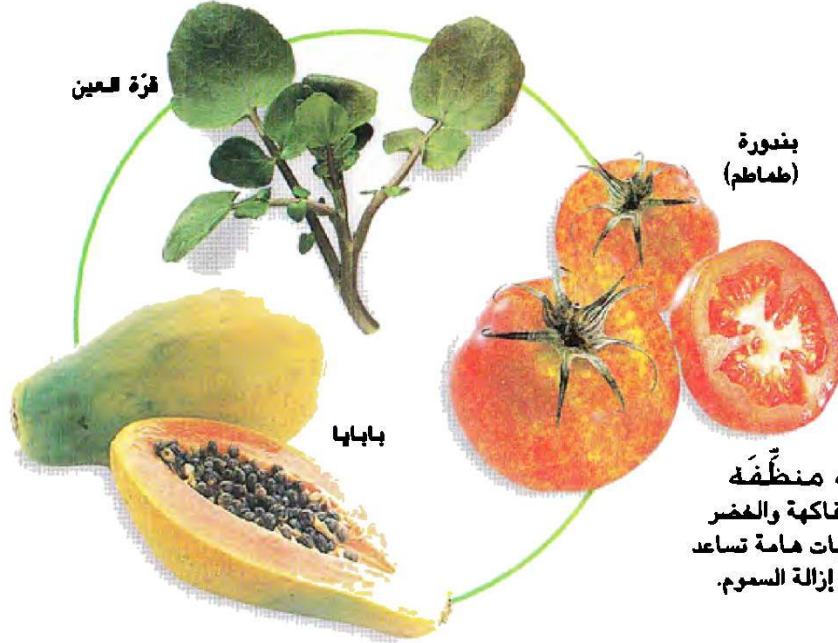
المبادئ الرئيسية

تعدّ قدرة الطبيعة على الشفاء أساسية في العلاج الطبيعي. ويُعتقد أن الجسم قادر على أن يشفي ذاته في الظروف الصحيحة ويحافظ على حالة من التوازن تسمى الاستتباب homeostasis، تعمل من خلالها أجهزة الجسم بشكل ملائم.

ويعتقد الممارسون لهذا النوع من العلاج أن المرض عبارة عن علامة على اضطراب الاستتباب. أما الحالات «الحادة» كالزكام والحمى والطفح الجلدي فتعدّ شكلاً من أشكال «نوبة الشفاء» يسعى خلالها الجسم للتخلص من الذيفانات الناشئة عن أسلوب حياة غير سليم. ويعتقد بأن نوبات الشفاء هذه مفيدة. ويؤمن المعالجون الطبيعيون بأن التخلص من

المدادوة بالأغذية

يهدف إلى إبعاد الأغذية المسببة للحساسية والتهيج يوفر أقصى حد من التغذية بدعم عملية إزالة السموم



أطعمة منظّمة تحتوي الفاكهة والخض على مغذيات هامة تساعد في عملية إزالة السموم.

الاستقلاب، ما يساعد الجسم على شفاء نفسه، ويزيد كمية المغذيات في النظام الغذائي.

المدادوة بالأغذية وإزالة السموم

تساعد المدادوة بالأغذية في إزالة السموم بواسطة:

◆ المستوى الأول، الذي يقصي الأغذية التي قد تسبب الحساسية.

◆ المستوى الثاني، الذي يدخل الأطعمة اللطيفة المنظفة لزيادة إزالة الالتهابات.

◆ المستوى الثالث، الذي يستخدم المغذيات النباتية الغنية التي تعزز عملية إزالة السموم.

أخرى كالدهنات والعداوي والانفعالات والإشعاع، أو في حال كان المرض موجوداً مسبقاً، فإن الحاجة تتزايد إلى المغذيات إلى حد كبير. أما المغذيات التي كانت في السابق غير أساسية فإنها أصبحت اليوم ضرورية كي يحافظ العضو المجهد والمستنفد على وظيفته، لذلك تهدف المدادوة بالأغذية إلى توفير هذه المتطلبات المتزايدة فيما يحدد العوامل المسببة للأضرار ويزيلها.

العلاج

يعتبر كل شخص متميزاً من الناحية البيوكيميائية، ولذلك يصمّم إحصائي التغذية برنامجاً غذائياً خاصاً له، فيقصي الأغذية التي تضغط على عملية

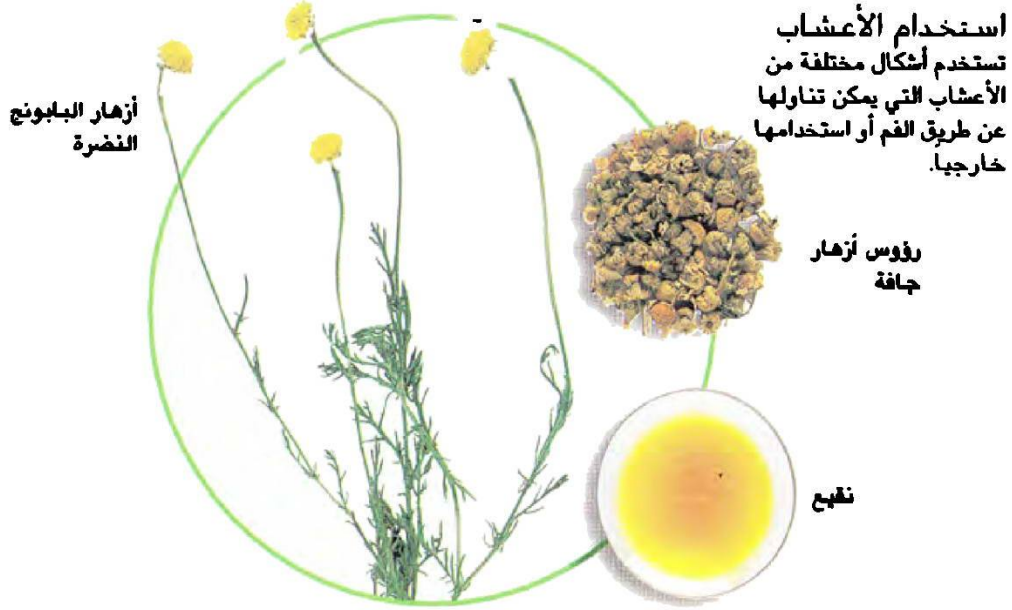
المبادئ الرئيسية

يعتقد اخصائيو التغذية أن الجسم يحتاج إلى المغذيات المستخرجة من الأطعمة وإلى المكملات لتعزيز ترميم الأعضاء والأنسجة الواهنة وتفعيل وظائفها. وتشكل البروتينات والفيتامينات والمعادن والحموض الدهنية الأساسية ومجموعة من العواد الكيميائية المتواجدة في الفاكهة والخض بعض المغذيات الضرورية للصحة السليمة.

ويوصف العديد من العواد الغذائية بأنها «وظيفية»: لأن الجسم عندما يتناولها يؤدي وظيفته على أعلى المستويات ولا يكون بحاجة لمغذيات إضافية، أما إذا كان الجسم خاضعاً لضغوطات ناتجة عن مصادر

المداداة بالأعشاب

شكل فعال من أشكال المداداة الطبيعية ✦ تحسن عملية الهضم والإطراح ✦ تدعم قدرات الجسم على الشفاء الذاتي



استخدام الأعشاب تستخدم أشكال مختلفة من الأعشاب التي يمكن تناولها عن طريق الفم أو استخدامها خارجياً.

رؤوس أزهار جافة

نقع

• تنبيه
تأكد دائماً: يمنع استخدام العديد من الأعشاب خلال الحمل وفي ظروف خاصة أخرى.

المداداة بالأعشاب وإزالة السموم

تعد الأعشاب والتوابل ذات أهمية كبيرة في كل مستويات برنامج إزالة السموم:

- في المستوى الأول، تساعد الأعشاب والتوابل في الهضم.
- في المستوى الثاني، تساعد الأعشاب على إبطال العدوي للفطرية والجرثومية والفيروسية وتسريع إزالة الزيغانات من الأمعاء.
- في المستوى الثالث، يساعد البليدونيس وكلليل الجبل والطرخشون على إزالة السموم العميقة.

سبيل المثال، يتميز لحاء الصفصاف الأبيض *Salix alba* بالخصائص المسكنة للألم مثل الأسبيرين الذي اشتق منه، إلا أنه وخلافاً للأسبيرين لا يهيج بطانة المعدة، وتحتوي الأعشاب على العديد من المكونات النشطة المعقدة التي تتأزر لكي تجعل منها شكلاً شديداً القدرة من أشكال المداداة الطبيعية.

العلاج

للحصول على أفضل النتائج، قم بزيارة المداوي بالأعشاب الذي يصف مزيجاً من الأعشاب يتناسب مع حالتك. يمكنك أيضاً شراء أعشاب مجففة وأكياس شاي عشبية وأصبغة وعصائر طازجة وكبسولات ومراهم. ينبغي دائماً شراء الأعشاب والمكملات العشبية من مورد معروف.

المبادئ الرئيسية

استخدمت الأعشاب والتوابل كأدوية لقرون طويلة في العديد من الحضارات المختلفة. وتعد المداداة بالأعشاب حالياً في الغرب إحدى العلاجات التكميلية الأكثر انتشاراً، وقد زادت شعبيتها من خلال الأبحاث العلمية الحديثة التي أثبتت صحة الحكمة القديمة بالمداداة بالأعشاب.

يقوم المعالجون بالأعشاب بمطابقة الأعشاب بالأمراض، فيصفون الأعشاب التي من شأنها إعادة قدرات الشفاء الذاتي إلى الجسم. ويقولون إن الأعشاب أفضل من الأدوية التقليدية. وقد بينت الأبحاث، على سبيل المثال، أن لبعض الأعشاب قدرة مماثلة للعديد من الأدوية التقليدية المشتقة من الأعشاب، لكن تأثيراتها الجانبية أقل. فعلى

العلاج بالاعطور

يساعد في تخفيف العلل الهضمية يعزز جهاز المناعة
يساعد في الترخية ويحسن المزاج

استخدام الزيوت
التدليك بالزيوت علاج
رئيسي في العلاج بالاعطور



زيوت المعالجة
بالاعطور

• تنبيه

يمنع استخدام العديد من الزيوت أثناء الحمل أو في ظروف خاصة أخرى. استخدم دائماً الزيوت المخففة. يمنع تناولها داخلياً.

المعالجة بالاعطور وإزالة السموم

- استخدام الزيوت الأساسية:
- ◆ في المستوى الأول، تساعد الزيوت على تقوية الجهاز الهضمي.
- ◆ في المستوى الثاني، تستخدم الزيوت المضادة للفطريات وللفيروسات والمعززة لجهاز المناعة.
- ◆ في المستوى الثالث، تهدئ الزيوت الكبد المرهق. راجع قائمة تقنيات المياه المعدنية (انظر ص 80 إلى 85) للتعرف إلى الزيوت الخاصة.

العلاج

ينصح اختصاصيو العلاج بالاعطور باستخدام زيوت أساسية مخففة في التدليك وإضافتها إلى الحمام أو استخدامها كبخار استنشاق. ويحول ذلك قطرات الزيت دخول مجرى الدم عبر الرئتين لتساعد في تنظيف الجهاز التنفسي.

للزيوت الأساسية قدرة عالية لذلك ينبغي عدم تناولها داخلياً أو استخدامها على الجسد بشكلها النقي. وكدليل عام، امزج قطرة واحدة من الزيت الأساسي مع خمسة مليلترات (ملعقة صغيرة واحدة) من زيت نباتي خفيف «حامل» قبل الاستخدام.

إذا كنت تستخدم أدوية العلاج المثلي، كن على دراية بأن الزيوت القوية المستخرجة من نبتة الشاي والكافور والأوكالبتوس والنعنع قد تعكس مفعول أدوية العلاج المثلي.

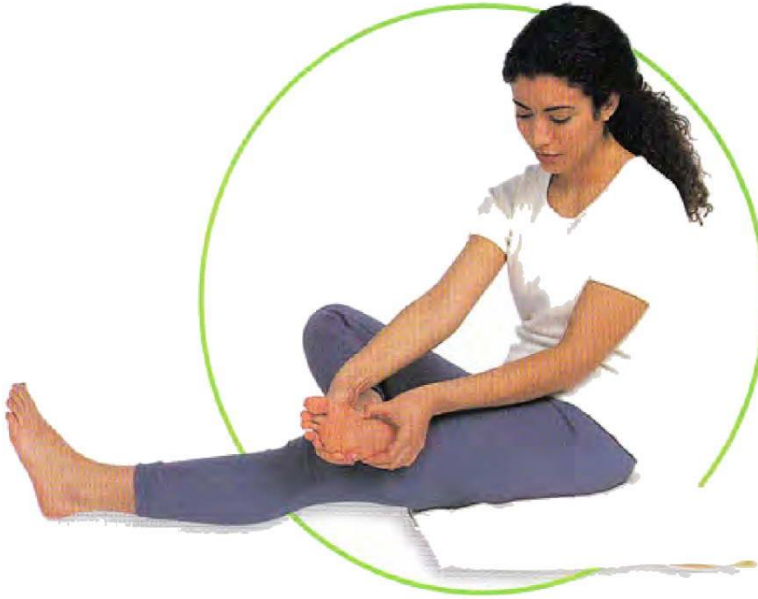
المبادئ الرئيسية

يستخدم العلاج بالاعطور أو العلاج النباتي زيوتاً أساسية عطرية مستخرجة من الأعشاب والزهور والفاكهة والأشجار، ويعتقد بأن الزيوت تحترق الجلد وتنتقل إلى كل أنحاء الجسم عبر جهاز الدورة الدموية والجهاز اللمفي.

ويعتقد بأن كل زيت يتألف مع جهاز أو عضو في الجسم، كما أنه يتصف بميزة علاجية خاصة بدءاً من إزالة السموم والتحفيز والتسكين والتهدئة وانتهاءً بمحاربة البكتيريا والفيروسات. ويعتقد أيضاً بأن الجهاز الهضمي وجهاز الإطراح يستجيبان استجابة جيدة للعلاج بالاعطور. وقد ينتج عن الاستخدام الخارجي للزيوت تخفيف بعض العلل بما فيها الهضم السيء والنفخة والإمساك.

علم المنعكسات

يهدف لتشتيت الذيفانات يعزز عمل الأمعاء
والكبد يُعتقد بأنه يعزز الدورة الدموية



نقاط المنعكسات
يؤثر الضغط على نقاط
المنعكسات الموجودة في القدم
تأثيراً مفيداً على الجزء المناظر
لها من الجسم.

المبادئ الرئيسية

يقوم علم المنعكسات
reflexology على مبدأ وجود
علاقة بين أعضاء الجسم
وأجهزته و«مواقع المنعكسات»
في اليدين والقدمين.
ويُعتقد بأن الجسم ينقسم إلى
عشر مناطق رأسية ترتبط
بأصابع اليدين والقدمين كلها.
وتمتد هذه المناطق على كامل
طول الجسم. ويتناسب الجانب
الأيمن من الجسم مع القدم
اليمنى والجانب الأيسر مع القدم
اليسرى، ويكون للأعضاء
المزدوجة كالكليتين والرئتين
نقاط منعكساتها في كل قدم.
في ثلاثينيات القرن
العشرين، رسم المعالج الفيزيائي
أونيس إنغهام Eunice Ingham
خريطة لنقاط المنعكسات على
القدمين (انظر ص 121). ويُعتقد
بأن حفز هذه النقاط يساعد في

التخلص من الفضلات أو
«البلورات» المترسبة في القدمين.
وتتحسن الدورة الدموية، ما
تسمح بالتالي بحصول الشفاء في
مناطق من الجسم تتطابق مع
هذه النقاط.
ويُعتقد أيضاً بأن لعلم
المنعكسات فائدة كبيرة على
الجهاز العصبي عن طريق
نهايات أعصاب القدمين.

العلاج

ينبغي استخدام الإبهام للضغط
بلطف على نقاط المنعكسات
والتمسيد به على طول منطقة
المنعكس وتحسس الحبيبات
البلورية. وتساعد الحركات
الدائرية الصغيرة على أي منطقة
«خشنة» في تشتيت الفضلات.
كما ينبغي العمل على كل نقطة
منعكس لمدة دقيقة أو دقيقتين
والانتهاء بتدليك القدم.

• تنبيه
ينبغي تجنب هذا العلاج أثناء
الحمل وبعد وجبة ثقيلة.

علم المنعكسات وإزالة السموم

يدعم علم المنعكسات أجهزة
الجسم والأعضاء العاملة في كل
مستوى:
♦ في المستوى الأول، يعزز حفز
مناطق المنعكسات عمل
الجهاز الهضمي.
♦ في المستوى الثاني، يدعم
القولون.
♦ في المستوى الثالث، يتم
التركيز على المرارة والكبد
والكليتين.
راجع قائمة تقنيات المياه
المعدنية (انظر ص 80-85)
للتعرف على النقاط الخاصة
التي يجب العمل عليها.

الضغط الإبري

يخفّف "الانسدادات في الطاقة" - يساعد في تحسين الإمداد بالدم وبالأوكسجين يُعين على الاسترخاء



الاسترخاء
إن الضغط على نقاط إبرية
معيّنة يسكن الألم ويخفف
التوتر.

المبادئ الرئيسية

يعدّ الضغط الإبري acupressure جزءاً من الطب الصيني التقليدي (انظر ص 32-33). وهو يشتمل على الضغط بالإصبع والإبهام لحدّ النقاط ذاتها التي يعالجها الوخز الإبري. تعطى نقاط الضغط الإبري أسماء وأرقاماً وفقاً لخط الزوالية الخاص (قناة الطاقة المخفية) الذي تتواجد فيه. ويعتقد ممارسو الطب الصيني التقليدي أن تنبيه هذه النقاط يحسّن دفق الطاقة الحيوية (الكي) حول الجسم عبر خطوط الزوالية، ما يساعد في تسكين الألم وتفريغ العديد من العلل. يعدّ الضغط الإبري من وجهة النظر الغربية مفيداً نظراً إلى أنه يرخي العضلات فيساعد في تحسين الإمداد

بالدم والأوكسجين ويحرّر المواد الكيميائية المتراكمة كالحمض اللبني.

العلاج

بعد تحديد نقطة الضغط، يصبح الهدف تنبيه المنطقة التي تسبّب أكبر قدر من الانزعاج كونها علامة الاحتقان التي ينبغي التخلص منها. اضغط بلطف بواسطة الإبهام أو طرف الإصبع وابق الضغط خفيفاً. واصل الضغط لحوالي دقيقة. وكوسيلة بديلة، اضغط على النقطة بشكل متقطع. وعندما ترتفع مستويات الطاقة، يمكنك زيادة الضغط. تأكد من العمل على نقاط الضغط بالتساوي على جانبي الجسم.

• تنبيه

ينبغي تفادي هذا العلاج أثناء

الحمل وبعد تناول وجبة ثقيلة.

الضغط الإبري وإزالة السموم

يزيل الضغط الإبري السموم من خلال فتح الانسدادات في خطوط الزوالية:

♦ في المستوى الأول، ينبغي التركيز على نقاط الضغط التي ترفع من مستويات الطاقة.

♦ في المستوى الثاني، تنبيه نقاط الضغط عمليات الإطراح في الجسم.

♦ في المستوى الثالث، تدعم نقاط الضغط الكليتين والكبد والمرارة.

راجع قائمة تقنيات المياه المعدنية (انظر ص 80-85) للتعرف إلى نقاط الضغط الخاصة المستخدمة.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

إزالة السموم من الجسم

يشبه هذا البرنامج لإزالة السموم المؤلف من ثلاثة مستويات شكل الهرم تماماً. تتشكل القاعدة من المستوى الأول الذي يرسخ أساسات البرنامج. ويركز المستوى الثاني على تخفيف التعرض للمواد السامة ودعم أعضاء الإطراح السطحية. أما المستوى الثالث الذي يشكل ذروة البرنامج فيقوم بتنظيف أعماق الجسم.



شرح لإزالة السموم من الجسم

كلما ازدادت أشكال الضغوطات وأنواع الكرب
وعدد الذيفانات التي تخترق الجسم وتؤثر عليه، أصبح
من الضروري تعميق عملية إزالة السموم من الجسم.
يعمل البرنامج الثلاثي المستويات بتناغم واتساق
مع الجسم لاستعادة التوازن والصحة.



إن النظام الغذائي الغني بالخضر الداعمة والمطهوءة يغني
الجسم في المستوى الأول ويمهد الطريق أمام برنامج إزالة
السموم.

يوجد في الأمعاء حوالي نصف الخلايا
المناعية في الجسم، التي تتصدى للمواد
المضرة وتدمرها. وعندما تكون عملية
الهضم سيئة ويبقى عدم تحمل الأغذية بدون
علاج، فقد ينتج عن ذلك تدهور سلامة جدار
الأمعاء كله، الأمر الذي يساهم بظهور عدم
الحساسيات للأغذية.
في الطب الصيني التقليدي، يرتبط عنصر

المستوى الأول

يسعى هذا المستوى في برنامج إزالة السموم
من الجسم إلى هدفين رئيسيين، هما:

♦ دعم الجهاز الهضمي لكي يمثل الأغذية
بفعالية.

♦ تخفيف التعرض للمركبات التفاعلية
كالمستأرجات الغذائية.

يعتقد ممارسو المداواة بالأغذية بأن سوء
الهضم وعدم تحمل الأغذية مرتبطان في
حلقة مفرغة. ويقولون إن سوء الهضم ما هو
إلا نذير لعدم تحمل الأغذية الذي يؤثر بدوره
على قدرة الجسم على امتصاص المواد
المغذية.

(انظر ص 54). فالقولون المسموم يخلق حالة من عدم التوازن بين الطورين والأماكن الواقعة على سبيلي إزالة السموم. وفي أثناء محاولة الكبد والكليتين إزالة السموم من المركبات، فإنها تعجز عن التكيف مع كمية الظيفانات الإضافية الصادرة من القولون. ولهذا السبب، من المهم أن تزال السموم من القولون أولاً في المستوى الثاني قبل الارتقاء إلى إزالة السموم من الكبد والكليتين في المستوى الثالث.

تحسين وظيفة الأمعاء والمناعة

يقول لويس باستور ما مفاده بأن حالة الجسم تحدّد ما إذا كانت العضويات المجهرية المؤذية ستزيد أم لا. فقد تشجع عملية الهضم السيئة تكاثر الجراثيم والخمائر المسببة للأمراض، ما يولد منتجات ثانوية مضرّة تؤدي إلى التهاب بطانة الأمعاء. وقد يؤدي ذلك إلى نفوذية الأمعاء التي تسبّب تسرب محتويات الأمعاء إلى داخل الجسم، وهي حالة تعرف باسم «متلازمة المعى المتسرب». ولذلك، من الضروري تقوية الأمعاء منعاً لتزايد الجراثيم الضارة.

المستوى الثالث

في المستوى الثالث، يهدف البرنامج إلى:

- دعم الكبد وأعضاء الإطار العميقة.
- يركز المستوى الثالث على إزالة السموم من الكبد والكليتين. ويعدّ الكبد عضواً قوياً لإزالة السموم والتجدد. وهو جزء أساسي من عملية الهضم ينتج مسهلاً طبيعياً يتمثل في الصفراء، التي تساعد أيضاً على الهضم وامتصاص الدهون. وفي الطب الصيني التقليدي، يخضع الكبد لحماية عنصر الخشب ويعتقد بأنه يساعد على تصفية الدم وإزالة السموم من الجسم. وتزيل الكليتان الظيفانات من الكبد وتخلص الجسم من الفضلات.

التراب بالهضم. ويعتقد ممارسو هذا الطب بأن عدم تحمل الأغذية ينشأ بسبب وهن الطحال والمعدة والأعضاء المرتبطة بعنصر التراب.

والأكثر من ذلك يقرّ الممارسون في كلا التقليديين الطبيين بوجوب اتباع نظام غذائي مصمم تصميمًا خاصًا للشخص المصاب بعوز غذائي أو يعاني من التعب أو من الكرب عامة وذلك قبل البدء في برنامج إزالة السموم. ومن شأن ذلك أن يساعد الجسم على التماثل للشفاء. وما أن يتم استرداد القوى حتى يحين وقت الشروع بإزالة السموم من الجسم.

المستوى الثاني

يهدف برنامج المستوى الثاني إلى ثلاثة أمور رئيسية:

- تخفيف تعرّض الجسم للمواد السامة «الخارجية».
 - إطلاق الظيفانات المحتجزة في الأمعاء.
 - تحسين أداء وظيفة الأمعاء وإصلاحها قبل إطلاق كميات كبيرة من الظيفانات في المستوى الثالث.
- في هذا المستوى، يركّز البرنامج على أعضاء الإطار السطحية. وتوافق هذه الأعضاء - الجلد والأمعاء والرتتان واللمفاويات - عنصر المعدن في الطب الصيني التقليدي. ويساعد دعم هذه الأعضاء الجسم في تحرير الظيفانات المخزنة في المستويات السطحية. كما أنه يقوي المناعة ويزيد المقاومة للعداوي.

خفض التعرض للظيفانات

من الضروري اتباع المستوى الثاني بدقة لكي يتخلص الجسم من الظيفانات الخارجية، كالمواد الكيميائية الملوثة وظيفانات القولون (المعى الغليظ). وقد حدّد الطب الوظيفي الغربي «سبيلين لإزالة السموم» أطلق عليهما اسم الطور الأول والطور الثاني

وضع برنامج غذائي لإزالة السموم

يشكل النظام الغذائي الهادف إلى إزالة السموم مسألة فردية إلى حد ما. إذ ستوقف وجباتك على أسلوب حياتك، ووزنك، ولياقتك، وعلى عوامل أخرى. وتعتبر الاقتراحات الواردة على هذه الصفحات مقصداً لكي تبدأ على الدرب الصحيح. وينبغي الأخذ بالاعتبار النصيحة الغذائية في كل مستوى من مستويات برنامج إزالة السموم عند اتباع التوجيهات الواردة.

وجبة الفطور "الترويقة"

اشرب، عند الاستيقاظ، كوباً من الماء الساخن مع عصير نصف ليمونة حامضة، حسب الرغبة. اختر وجبة الفطور مما يلي:

- ◆ عصيدة الدخن أو دقيق الشوفان (العضوي في الحالات المثلى). استخدم عصير التفاح أو الماء المصفى أو الحليب لترطيبها.



- ◆ الموسلي. لإعداده، تُنقع ملعقتا طعام من الشوفان في الماء طوال الليل. تغسل في الصباح التالي ويضاف إليها عصير التفاح، وتفاحة مبروشة، وملعقة طعام من اللبن الطازج.

- ◆ تضاف إلى العصيدة أو الموسلي ملعقتان من بذور الكتان أو السمسم أو اليقطين أو

دوار الشمس المنقوعة (قبل اكتمال تبرعها في الحالات المثلى لزيادة قيمتها الغذائية).

- ◆ اللبن الطازج من حليب الماعز مع نثر بذور علي سطحه وبعض الفاكهة الطازجة الغنية بالأنزيمات كالبابايا، أو الأناناس، أو الأعناب، أو تفاحة مبروشة أو إجاصة مبروشة. ويمكن استبدال ما سبق بخلط هذه العناصر معاً لإعداد كوكتيل الفاكهة واللبن.

- ◆ بيضتان مسلوقتان مع القشرة أو بدونها في الماء مع خبز خال من القمح، أو كعك الأرز أو كعك الشوفان أو ما شابهها.

وجبتنا الظهر وبعد الظهر

يمكن أن تتألف الوجبات الخفيفة في هذه الأوقات مما يلي:

- ◆ كعكة الأرز أو الشوفان مع زبدة الكاجو أو اللوز تؤكل مع نصف موزة.

- ◆ حفنة من البذور المختلطة بالإضافة إلى بضعة حبوب من المكسرات المفرومة.

- ◆ قطع كبيرة من الفاكهة الطازجة، أو كوكتيل الفاكهة.

- ◆ كوب من عصير الخضر الطازجة كالجزر والكرفس والشمندر والزنجبيل يضاف إليه بعض الفاكهة المقترحة.

- ◆ نصف حبة أفوكادو.



الأشربة

- ◆ نقيع عشبي أو شاي أخضر أو قهوة أو بديل عن حليب البقر (راجع القائمة إلى اليسار).

وجبتا الغداء والعشاء

هناك مجموعة واسعة من الخيارات تصلح لهاتين الوجبتين الرئيسيتين.

- ◆ سمك دسم أو دواجن عضوية مع كثير من الخضر.

- ◆ مزيج نباتي يستند إلى التفوف والقطانيات والحبوب (الكينوا أو الدخن أو القطيفة أو الأرز) مع قليل من المكسرات (اللوز والكاجو والبندق) أو بعض البذور المضافة. يمكن إضافة البندق البرازيلي في المستوى الثالث بسبب ارتفاع مستوى السيلينيوم فيه. وفي الحالة المثالية، تنزع القشور عن المكسرات قبل أكلها مباشرة لأنها تفقد مغذياتها بسرعة ما أن تكسر قشرتها.

- ◆ حساء من الخضر المنزلية الصنع أو يخنة الخضراوات يرش عليها بعض البذور وتؤكل مع كعك الأرز.

- ◆ الأرز الأسمر أو حبوب أخرى مع خضر مقلية قليلاً سريعاً أو مطهوه على البخار. اختر خضراوات متعددة الألوان غنية بالمغذيات النباتية، كالبنندورة والكرنب اللاروبيسي والجزر والفليفلة والبصل والثوم والخضر الورقية الخضراء الداكنة. ويستخدم زيت الزيتون أو كمية قليلة من الماء المغلي للقلي السريع.

- ◆ بطاطا حلوة مشوية أو خضر محمصة وبطاطا مشوية بين الحين والآخر «طالما كنت لا تعاني من التهاب المفاصل».

- ◆ وجبات من السوشي.

- ◆ كمية صغيرة من سلطة الخضر المرة المذاق ترافق الوجبات المذكورة أعلاه. استخدم تابلاً طازجاً معداً من زيت الكتان. تزداد كمية السلطة في المستوى الثالث لتحفيز عمل الكبد.

- ◆ يمكن إعداد حلوى البودنغ في فصل الصيف من فاكهة غنية بالأنزيمات

كالأناناس أو العنبيات، مع لبن طازج. أما في الأشهر الباردة، فإن الفاكهة المخبوزة مع التوابل المدفنة كالتفاح مع القرقة تؤدي إلى شعور بالراحة.

قائمة بسيطة من البدائل

ينبغي ألا تنزعج من فكرة التخلي عن بعض الأغذية المعتادة، إذ توجد مجموعة كبيرة من البدائل.

منتجات القمح والجاوُّدار

تُستبدل بالأرز والكينوا والدخن والساغو (دقيق النخل) والقطيفة وطحين الحمص (المستخدم في خبز البوبادوم)، والحنطة السوداء، والمرنطة، والباستا الخالية من القمح، والشعيرية المصنوعة بالصويا والأرز، وكعكات الذرة.

حليب ومنتجات البقر

تستبدل بحليب الأرز، وحليب اللوز، وحليب الشوفان، وحليب الماعز، وحليب الصويا، والموتزاريللا (المصنوعة من حليب الجاموس).

القهوة والشاي

يستبدلان بقهوة الهندباء البرية وجذور الطرخشقون (مع أنها قد تحتوي على اللاكتوز وليست بالتالي خالية من منتجات الحليب)، أو بالشاي العشبي أو الأخضر.

الملح

يُستبدل بالأعشاب البحرية وبدائل الملح العشبي. استخدم الأعشاب والتوابل الطازجة عوضاً عن الملح لإضفاء مذاق طيب على الأغذية.

السكر

يستبدل بكميات قليلة من الخرنوب، أو العسل العضوي الصافي، أو التمر، أو شراب القيقب.

ملاحظة وضعت نجمة (*) فوق أسماء بعض الأغذية الواردة على هذه الصفحات (بما في ذلك القائمة أعلاه). ينبغي تفادي هذه الأغذية في المستوى الثاني إن كنت تعاني من بعض العداوي الفطرية.

برنامج للمستوى الأول

إن المستوى الأول في برنامج إزالة السموم من الجسم يقوّي عملية الهضم ويدعمها بحيث تتمثل المغذيات بمزيد من الفعالية. وهو يشتمل أيضاً على بعض الأغذية مثل القمح ومنتجات الألبان.

برنامجك

- ♦ اتبع الإرشادات الغذائية وابتعد عن الأغذية غير المفيدة.
- ♦ اجعل أساس الوجبات من الأعشاب والأغذية الرئيسية (انظر ص 59-73).
- ♦ عالج مشكلة عدم تحمل الأغذية (انظر ص 43).
- ♦ اتبع تقنيات المياه المعدنية الخاصة بالمستوى الأول (انظر ص 80-81).
- ♦ قم بإجراء تمارين التمدد يومياً (انظر ص 117) وخصّص وقتاً للراحة خلال اليوم عند الشعور بالتعب.
- ♦ للحصول على نصيحة حول الفترة الواجب تمضيها في المستوى الأول، راجع الصفحة 20.

إرشادات تغذوية

اتبع هذه الإرشادات.

- ♦ اشرب على الأقل ثمانية أكواب من المياه المعدنية الصافية أو الماء المصفى يومياً لتفادي التجفاف ولطرد الديدان خارج الجهاز. قد يكون من المفيد أن تمزج الماء مع اللعاب داخل الفم لمساعدتك على

أهداف البرنامج

يعتقد أخصائيو التغذية بأن الصحة السليمة منوطة بفعالية عمل الجهاز الهضمي. فالهضم السيء وعدم تحمل الأغذية مرتبطان أحدهما بالآخر ويشكلان حلقة مفرغة. إن كانت عملية الهضم سيئة، فإنك على الأرجح تعاني من عدم تحمل للأغذية يؤثر بدوره على امتصاص المغذيات. ومع مرور الوقت، قد تؤدي هذه الحالة إلى متلازمة تهيج الأمعاء واضطرابات أخرى. يعلمك هذا المستوى كيف تكتشف الأغذية المنبّهة وتتجنبها، ويعدد الأغذية الغنية بالأنزيمات التي تحسّن الهضم مثل العنبيات والأناس وبراغم الفاصوليا، وهو يشتمل أيضاً على التقنيات والأعشاب التي تدعم الجسم وتغذيه.



الغنية بمضادات الأكسدة فهي أيضاً خيارات جيدة. تعتبر الفاكهة «باردة ورطبة» في الطب الصيني التقليدي، ولذلك أعد التوازن باحتساء أنواع الشاي العشبي المصنوع من التوابل المسخنة كالزنجبيل.

◆ تناول كميات قليلة من البروتين العضوي من النوعية الجيدة كل يوم لإمداد الجسم بالحموض الأمينية. وفي الطب الصيني التقليدي، يُعتبر البروتين (بكميات قليلة) مفيداً إذ إنه يعزز مستويات الطاقة والهضم. ويعد السمك والدجاج والسمك الدسم (من مياه غير ملوثة) والصويا (طالما أنك لا تعاني من عدم تحمل للصويا) خيارات جيدة.

◆ استخدم زيت الزيتون وزيت الكتان الصافي المعصور على البارد، وبذر اليقطين وزيت المكسرات التي توفر الحموض الدهنية الأساسية الصحية. استخدمها في مقبلات السلطة الطازجة.

◆ اختر الأطعمة الكاملة والمنتجات العضوية عوضاً عن الوجبات الجاهزة والسريعة.

الخضر الجيدة والسيدة للمستوى الأول

تناول كمية كبيرة من الخضر التالية التي يعتقد الطب الصيني التقليدي بأنها تدعم الطحال والمعدة:

- ◆ البطاطا الحلوة
- ◆ البطاطا (بكميات قليلة)
- ◆ أنواع القرع كاليقطين
- ◆ الجزر الأبيض، والبطاطا، والجزر، وغيرها من الخضر الجذرية
- ◆ جُنَّب ما يلي لأنه قوي جداً بالنسبة لهذه المرحلة:
- ◆ الخضر النيئة (باستثناء البذور المبرعمة)
- ◆ البصل والكراث ما خلا الكميات القليلة منها (بسبب محتواها من الكويرستين).

الهضم. في الطب الصيني التقليدي، يقال إن الماء البارد يضعف الهضم، ولذلك يفضل شرب الماء عند درجة حرارة الغرفة. يمكن احتساء بدائل القهوة أو أنواع الشاي العشبي كالنعنع أو القراص ولكن بدون حليب بقري أو سكر.

◆ تناول مقدار واف من الخضر المطهية قليلاً على البخار، أو المقلية قليلاً سريعاً، وحساء الخضرة (راجع الجدول إلى اليسار للحصول على لائحة من الخضر ذات الفائدة الخاصة). تجنّب استخدام الزيت عند قلي الخضر قليلاً سريعاً لأن الدهون تتغير كيميائياً عند تسخينها لدرجات حرارة مرتفعة، فيرتفع محتواها بالحموض الدهنية المشبعة. استخدم عوضاً عن الزيت بعض الماء المغلي لتعريق



الثوم والبصل والزنجبيل. وتضاف الخضر الرئيسية عندما تظهر بعض الرطوبة في هذه الأنواع.

◆ تناول الفاكهة النيئة باعتدال في المستوى الأول لأنها منظفات قوية. ويعتبر الإجاص فاكهة مناسبة لأنه الأقل تسبباً بالحساسيات وغني بالألياف غير الذوّابة التي تسرع مرور الغذاء عبر الأمعاء. أما الأناناس (الذي يحتوي على أعداد كبيرة من الأنزيمات) والعنبيات

الوسائل الطبيعية لتقوية الهضم

ينتج الجسم أنزيمات هدفها هضم الطعام وتمثيله. ويعتقد بعض العلماء بأن الجسم لم يصنع بعد الأنزيمات الضرورية للتكيف مع الأطعمة المعالجة المليئة بالمواد الكيميائية والحافظة. وفي حال أصيب الجهاز الهضمي بالضعف بسبب نظام غذائي غير مناسب أو بسبب الكرب، فقد تنخفض مستويات الحمض في المعدة، ملحقة المزيد من الضرر بعملية الهضم ومسببة مشاكل متنوعة. لتفادي هذه



المشاكل، ينبغي أن:

- ◆ تأكل أطعمة غنية بالأنزيمات كالأناناس والأغذية المتبرعمة.
- ◆ تتأكد من أن النظام الغذائي الذي تعتمد عليه طبيعي و«كامل» قدر المستطاع.
- ◆ تحتسي شاي الزنجبيل بانتظام قبل الأكل وتمتنع عن شرب الماء أثناء الأكل لأنه يخفف الأنزيمات.
- ◆ تتجنب الأكل السريع لأنه لا يعطي المعدة الوقت الكافي لهضم الأكل.
- ◆ تتناول كمية إضافية من مكملات الأنزيمات الهضمية (انظر ص 74).

الأطعمة الواجب تفاديها

ينبغي أن تقلل استهلاكك أو، في أفضل الأحوال، أن تتفادي كل ما هو وارد أدناه خلال المستوى الأول من برنامج إزالة السموم. راجع الصفحة 39 للأطعمة البديلة.

- ◆ الشاي والقهوة والشوكولا والمشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين

تثبط هذه المشروبات امتصاص الفيتامينات والمعادن وتؤدي إلى التجفاف. حاول أن تقصر مدخولك منها، على الأقل، على كوبين في اليوم واستخدم الأنواع العضوية منها.

- ◆ الكحول لا تشرب الكحول على أنواعها فآثارها الجانبية وأضرارها كثيرة للغاية.

- ◆ الأطعمة الدهنية المقلية واللحوم المعالجة اشو المأكولات واتبع طريقة الماء المغلية لطهي المقالي السريعة (انظر ص 40).

- ◆ الأطعمة السريعة والمنتجات المحتوية على السكر والمعدلة وراثياً أو المكونات المشبعة تناول عوضاً عنها الأطعمة الكاملة والمنتجات العضوية.

- ◆ القمح والجاودار تعتبر هذه الأطعمة «حمضية». قد تخذش حبوب نخالة القمح بطانة القولون. اختر عوضاً عنها الشوفان الأسمر والأرز الأسمر اللذين يحتويان على نسبة عالية من الماء.

- ◆ الفاكهة الحمضية كالبرتقال. تعتبر منظفات «قوية»، وفي حال لم يكن الكبد قوياً بما فيه الكفاية فقد تعاني من صعوبة في تحطيم حموض الفاكهة.

- ◆ منتجات الألبان يزيد الحليب من إنتاج المخاط في الجسم، ولذلك لا يكون مفيداً كمنظف. راجع الصفحة 39 لمعرفة البدائل.

ما هو عدم تحمل الطعام؟

يُعتقد بأن الجسم يَطوّر، مع مرور الوقت، حالة من «عدم التحمل» لبعض المأكولات فيخفق في هضمها جيداً. وقد يسبّب ذلك أعراضاً كالصداع والتعب والاكْتئاب. وقد يشكّل الشعور بالرغبة في الأكل أو بعض الأعراض التي تعقب حذف طعام من النظام الغذائي، كالصداع، علامات إلى عدم تحمل الطعام. وقد تتضمّن المسببات أطعمة عادية كالحليب والفاكهة الحمضية والقمح. ويعتقد، على سبيل المثال، بأن العديد من الأشخاص يفتقرون إلى كميات كافية من اللاكتاز، وهو الأنزيم الضروري لهضم اللاكتوز، أي السكر الأساسي في الحليب، ولذلك لا يمكنه هضم منتجات الحليب بفعالية. قد يشكل تحديد الأطعمة المسببة لعدم التحمل مشكلة بسبب وجود فارق زمني

المأكولات المسؤولة

إن أكثر المأكولات المسؤولة من عدم التحمل، هي:

- ◆ القمح
- ◆ حليب البقر ومنتجات الألبان
- ◆ الصويا
- ◆ الفاكهة الحمضية
- ◆ القهوة ومشروبات أخرى تحتوي على الكافيين
- ◆ الشاي (بسبب التانينات)
- ◆ بعض أنواع المكسرات لاسيما الفستق

يمتدّ لساعات أو حتى أيام بين وقت الأكل وظهور الأعراض المعاكسة. والأكثر من ذلك، قد يكون السبب أحياناً ناشئاً عن عدة أنواع من الطعام.

معالجة عدم تحمل الأطعمة

◆ تحوّل إلى مخبر خاص وحاول أن تعزل المأكولات وتحدد أيها يسبّب الضعف في جسمك. سجّل الأحداث في يومياتك لحوالي أسبوعين ودوّن كل ما تأكله وكيف تشعر.

◆ اختر مجموعة واحدة على الأقل من مجموعات الأغذية الرئيسية كالقمح أو مشتقات الحليب، واقصها عن نظامك الغذائي لفترة أسبوعين على الأقل. تنبّه إلى ضرورة تناول الأغذية البديلة المقترحة (انظر ص 39) للتأكد من عدم حدوث أي عوز غذائي. يساعد إقصاء الأغذية مؤقتاً في منح الجهاز الهضمي وجهاز المناعة فرصة للشفاء.

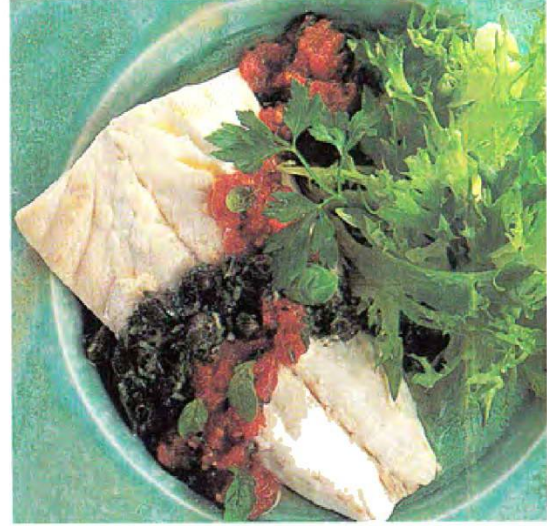
خذ حذرك

إن كنت تعيش حياة عصبية على وجه الخصوص، تذكر أن التخلي عن مستأرج allergen محتمل قد يسبّب أعراض الإقصاء (الامتناع) كالتعب والصداع، ولذلك قد تحتاج لأخذ قسط من الراحة لاسترداد قواك. إن بدأت تشعر بالتوق الشديد لأحد الأطعمة وظهرت عليك أعراض إقصائه، ينبغي أن تمتنع عن تناوله بغية إراحة الجهاز الهضمي.



ما فائدة التشكيل بين الأطعمة؟

يعدّ التشكيل بين الأطعمة نظاماً مفيداً في دعم عملية الهضم، فمن المعروف أن الجمع الصحيح بين الأطعمة يؤدي إلى تفكيكها تماماً وزيادة فعالية الجهاز الهضمي.



أما في الأيام التي تودّ أن تغشّ فيها وتأكّل وجبة تتضمن لحماً أو سمكاً مشوياً مع البطاطا المقلية، فينبغي عندئذٍ أكل الجزء المحتوي على البروتين في الوجبة، بحيث تقوم عصارات حمض الهيدروكلوريك المركزة في المعدة بتفكيك البروتينات كما يجب، وأن تتناول بعدها الأطعمة النشوية. وبما أن هضم النشويات يبدأ في الفم، يجب مضغ الأكل مضغاً جيداً.

قائمة الأطعمة المشكّلة

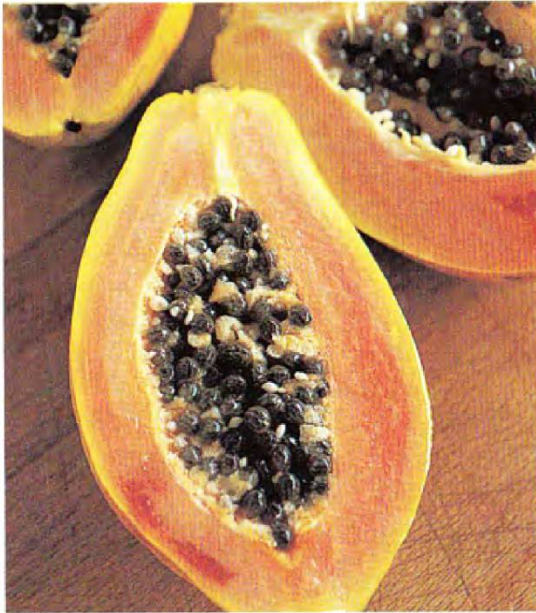
توفّر قائمة الوجبات ليوم واحد أنواعاً مختلفة ولذيذة من الأطعمة التي تتبع مبادئ التشكيل بين الأطعمة.

◆ الفطور

نصف حبة بابايا مع عصر نصف ليمونة حامضة فوقها وعنبيات

◆ الغداء (وجبة كربوهيدرات)
بطاطا حلوة مشوية مع سلطة خضر مشكّلة

◆ العشاء (وجبة بروتينات)
سمكة سلمون مشوية مع خضر خضراء



تقوم هذه الطريقة على مبدأ بسيط هو الامتناع عن تناول النشويات المركزة (الأرز والمعجنات والبطاطا والخبز) والبروتينات المركزة (البيض واللحوم والسّمك) في نفس الوجبة. إن كانت وجبتك مكوّنة أساساً من السكريات (بطاطا مشوية على سبيل المثال)، تناول معها بعض الخضر بما فيها الخضر المحتوية على النشويات كالجزر الأبيض. إن كنت ترغب في أكل السمك، ينبغي عندئذٍ أن تمتنع عن أكل البطاطا أو الخضر المحتوية على النشويات واستبدالها بالخضر ذات الأوراق الخضراء أو السلطة. ينبغي تناول الفاكهة لوحدها عندما تكون المعدة خاوية، وفي أحسن الأحوال، يجب الامتناع عن تناول أي طعام آخر، ولاسيما البروتينات، لفترة ساعة على الأقل قبل تناول أي طعام آخر أو بعده.

المأكولات، ما يسبب التعب ونقص الطاقة. وفي الطب الصيني التقليدي، يرتبط المذاق السكري بعنصر التراب، على غرار الطحال. وعندما يضعف الطحال، يصبح التوق لتناول المأكولات السكرية حالة شائعة. تأكد بأنك تحصل على إمداد جيد من السكريات المركبة كالأرز الأسمر والبروتين عالي الجودة، وحافظ على معدل سكر الدم مستقراً عن طريق تناول ثلاث وجبات غذائية في اليوم أو ست وجبات صغيرة.

وبدلاً من محاولة مقاومة التوق للسكريات، يفضل إرضاء هذه الحاجة من خلال اختيار مصدر طبيعي له، مثل:

◆ التمر

◆ الفاكهة الغنية بالأنزيمات (البابايا أو الكيوي أو الأناناس)

◆ الخضر الحلوة المذاق، كالجزر الأبيض أو البطاطا الحلوة المشوية.



تعتبر الأرجيات والحساسية في الطب الصيني التقليدي انعكاساً لسوء عملية الهضم وضعف عنصر التراب. ويرتبط هذا العنصر بالهضم والامتصاص، وبالمعدة والطحال، وباللون الأصفر. وبحسب الطب الصيني التقليدي، من المفيد تناول فطور مغذ عندما تكون المعدة قوية (بين السابعة والتاسعة صباحاً) وعملية الهضم في أوجها.

الأطعمة "الباعثة على الدفاء"

في الطب الصيني التقليدي، تعتبر الأطعمة والأعشاب المدفئة ذات فائدة كبيرة في بناء قوة المعدة والطحال/ البنكرياس. ينبغي إدراج التوابل الباعثة على الدفاء في الأطعمة المطهورة، كالزنجبيل والكزبرة والهيل. ومن الضروري إدخال بعض الأغذية النيئة في نظامك الغذائي للحصول على إمداد غني بالمغذيات، ولكن تناول هذه المأكولات لفترة طويلة، إلى حد استثناء الأطعمة الأخرى، قد يؤدي إلى إضعاف «النار الهضمية» في الجسم (وهو المصطلح الذي يستخدمه الطب الصيني التقليدي لوصف الهضم)، وينتج عن ذلك بالتالي هضم سيء. ولهذا السبب، لن تجد في المستوى الأول كميات وافرة من السلطات، لأنها تحفز التنظيف بوتيرة سريعة جداً (انظر تشريح عملية تنظيف في الصفحات 14-17).

التوق الشديد لأكل السكريات إن نقص سكر الدم حالة يعاني منها أساساً المصابون بالسكري. أما التوق لأكل السكريات لدى أغلب الناس، فلا ينتج عن نقص سكر الدم لكن عن الكرب والتعب والافتقار للجمع المناسب بين

برنامج المستوى الثاني

إن هدف هذا المستوى في برنامج إزالة السموم هو مساعدة الجسم على "الانطلاق" وهو يركّز أساساً على إزالة السموم من القولون. ما يعود بالفائدة على السبيل الهضمي ويساعد الجلد والرئتين على التخلص من ذيفاناتها.

أهداف البرنامج

من جديد. ويعود تنظيف القولون بالفائدة على الجلد ويحسن لون البشرة.

برنامجك

- ◆ اتّبِع الإرشادات الغذائية (انظر الصفحتين 47-48). وتحد هذه الأغذية من التأثيرات المضرة للجذور الحرة والجراثيم المؤذية، وتساعد بالتالي في إصلاح بطانة القولون. اشرب كميات كبيرة من المياه المعدنية.
- ◆ تابع دعم عملية الهضم، وهو أحد أهداف المستوى الأول، بالأنزيمات الهضمية (انظر ص 74) وبالزنجبيل (انظر ص 71).
- ◆ أزل الفضلات السامة والجراثيم بما فيها الطفيليات والمبيضات من القولون (انظر ص 49-50).
- ◆ قلّل من التعرّض لذيفانات جديدة (انظر ص 51-52).
- ◆ أعد تأهيل القولون بالعضيات المعوية المفيدة (انظر ص 52).
- ◆ مارس يومياً تفحات الحياة (انظر ص 100) وتأمّلات المستوى الثاني (انظر ص 110-111).
- ◆ مارس تقنيات المياه المعدنية، الخاصة بالمستوى الثاني (انظر ص 82-83).
- ◆ لمعرفة مدة بقائك في المستوى الثاني، ارجع إلى الصفحة 20.

القولون هو القسم الرئيسي من المعى الغليظ، وتشكل بطانته الحواجز الدفاعية الأهم في الجسم في مواجهة الذيفانات. وقد يؤدي اتباع نظام غذائي سيء من الأغذية المعالجة التي تحتوي على كمية قليلة من الألياف إلى إلحاق الضرر بالقولون، ما يسبب مع مرور الوقت حدوث مشاكل كمتلازمة المعى المتسرّب



(راجع قاموس المصطلحات). وفي حال لم تتم معالجة الضرر، قد يتقوَّض جهاز المناعة بأسره في آخر المطاف.

في المستوى الأول، قمت بتحسين نظامك الغذائي، بحيث لم يعد القولون معرضاً لدفق من الأغذية غير المناسبة. ويهدف هذا المستوى إلى إصلاح بطانة القولون وتنشيط العضو

الطعام والإرشادات التغذوية

التي تحتوي على كمية وافرة من الحموض كاللحوم والأغذية المعالجة. تكون معظم الخضر أيضاً غنية بالألياف الذوابة التي تستطيع أن تخفض امتصاص المواد السامة.



أضف هذه الأطعمة إلى برنامجك الغذائي الذي بدأت في المستوى الأول (راجع الصفحتين 40-41).

♦ الأطعمة الغنية بالألياف أكثر من استهلاك هذه الأطعمة. تعدّ ألياف الخضر والقمح الكامل أهم المواد الكفيلة بتنظيف القولون، فهي تنبه وتعزز الفعل التمعجي (انقباضات القولون التموجية الشكل التي تحدث على التنظيف المناسب). تناول، إلى جانب الخضر مقداراً وافياً من الحبوب كالأرز الأسمر والدخن والكينوا (وهو من الناحية النباتية ليس من الحبوب إلا أنه يستخدم كواحد منها). تحتوي هذه الأنواع على مقدار كبير من الألياف وتمارس تأثيراً لطيفاً على القولون. في الحالات المثلى، أدرج الحبوب في الوجبتين الرئيسيتين. يكون الدخن والكينوا بلا طعم ويفضل إضافتهما إلى الحساء، أو تحميصهما مع وجبة مقلية قليلاً سريعاً تحتوي على كمية كبيرة من أعشاب وتوابل المزارع.

تحتوي جميع الخضر على مواد كيميائية نباتية واقية، ولكن الخضر من الفصيلة الصليبية (كرنب بروكسل، والملفوف، والقنبيط، والقنبيط اللاروزيسي) لها أهمية خاصة. أدرج خليطاً متنوعاً من الخضر في كل وجبة (ينبغي أن يتجنب الذين يعانون من التهاب المفاصل مجموعة الخضر الباذنجانية - البطاطا والبندورة والباذنجان والفليفلة)

♦ الخضر تناول منها كميات كبيرة في المستوى الثاني. فهي تحتوي على نسبة مرتفعة من الماء كما أنها قلوية بشكل رئيسي. فلكي يعمل الجسم بصورة سوية، يجب أن يكون توازنه الكيميائي مائلاً للقلوية أكثر من الحمضية. وتساعد الخضر في التصدي لتأثيرات العديد من الأطعمة

كلمة على الماشي

♦ بذور الكتان تُرش هذه البذور المغذية على الحبوب. فهي تشكل بروتيناً كاملاً، أي أنها تحتوي على كل الحموض الأمينية الأساسية بالإضافة إلى حموض أوميغا - 3 الدهنية وكميات قليلة من حموض أوميغا - 6 والفيتامينات ومقادير زهيدة من المعادن. تعدّ بذور الكتان مصدراً مفيداً جداً للألياف فهي تشكل كتلة دبقة تساعد في تبطين السبيل الهضمي وتشفى الالتهابات.

يعمل الجسم بصورة جيدة إذا كان توازنه الكيميائي مائلاً للقلوية. وقلونة الجهاز الهضمي، اشرب عصير ليمونة حامضة في ماء دافئ. فهذا يساعد في تنشيط عمل الكليتين.



◆ في التخلص من الطفيليات المعوية.

◆ البصل والثوم والفجل الأبيض يرتبط المذاق اللاذع لهذه الخضرة بعنصر المعدن، ولذلك ينصح بإضافة هذه المأكولات البيضاء اللاذعة إلى نظامك الغذائي. وهي تشكل أيضاً مضادات حيوية طبيعية.

◆ القرفة استخدم هذا التابل في الطهي وأضفه إلى الأشرطة الحارة. فالقرفة تتميز بخصائص مضادة للجراثيم ومضادة للطفيليات.

◆ الشاي الأخضر يحتوي على مواد كيميائية نباتية تظهر خصائص مضادة للجراثيم والفيروسات والسرطان. ويحظى أيضاً بالأفضلية لأن محتواه الكافيين فيه أقل مما هو عليه في الشاي الأسود.

◆ الزنجبيل أضف الزنجبيل الطازج المبشور إلى الماء الساخن للحصول على الدعم الهضمي.

◆ تحذير تفادي الفاكهة في المستوى الثاني إذ قد يؤدي محتواها الطبيعي العالي من السكر إلى إثارة العداوي الفطرية (راجع أيضاً عداوي المبيضات، ص 50).

◆ البروتين قلل من تناول البروتينات في المستوى الثاني لضمان انتقال سريع للطعام عبر الأمعاء (لأن البروتين يخفف من سرعته). يمكن تناول البروتينات ثلاث مرات في الأسبوع مع التركيز على مصادر الخضراوات كالبدور المتبرعمة. تعد بذور السمسم واليقطين ودوار الشمس مصادر ممتازة للبروتين النباتي. ويُعتقد أيضاً أن بذور اليقطين والسمك الدسم تطرد الديدان من الأمعاء.

◆ القطني تناول كميات كبيرة من القطني (البقول) الغنية بالألياف (العدس والفاصوليا ومنتجات فول الصويا). انقع القطني، قبل طهيها طوال الليل في المياه المصفّاة مع عصير الليمون الحامض وعشب البحر كومبو Kombu. وبذلك يزداد محتواها من الأنزيمات إلى حد كبير ويبطل مفعول المادة التي تسبب عسر الهضم والريح.



◆ المليّنات اللطيفة أدرج مأكولات كالخوخ والتين والبقدونس وخضرة خضراء أخرى في نظامك الغذائي تفادياً للإمساك.

◆ الطحالب استخدمها بانتظام في الطهي للاستفادة من خصائصها المزيلة للسموم. وهي تحتوي على ألجينات الصوديوم التي تربط المعادن الثقيلة السامة والمواد المشعة وتحولها إلى أملاح غير مضرّة يتم طرحها عبر الأمعاء. يساعد الطحلب واکام wakame

مكملات للمستوى الثاني

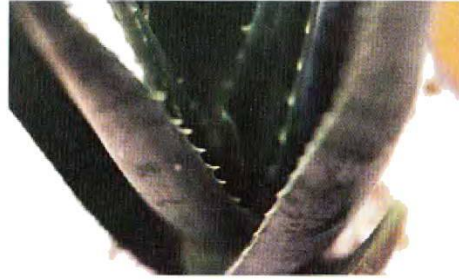
تروية القولون

بعد مرور أسبوعين أو ثلاثة أسابيع في المستوى الثاني، وبعد أن تكون المادة المتصلبة في القولون قد أصبحت رخوة، يمكن الاستفادة من زيارة اختصاصي متمرس لحضور عدة دروس في التروية القولونية colonic irrigation بغية التخلص من البراز المنغرز. وبذلك يمكن التأكد من عدم إعادة امتصاص الظيفانات الموجودة فيه.

يصف المعالجون الطبيعيون غالباً حقن enemas الماء والأعشاب وحتى القهوة العضوية (لحفز الكبد على إزالة السموم). ناقش جميع هذه الأمور مع مختص قبل تطبيقها. لا ينصح الجميع باستخدام التروية القولونية. فعلى سبيل المثال، لا ينصح الطب الصيني التقليدي بذلك للأشخاص الشديدي الضعف. استشر طبيبك عن قيمة ذلك بالنسبة إليك قبل تجربته.

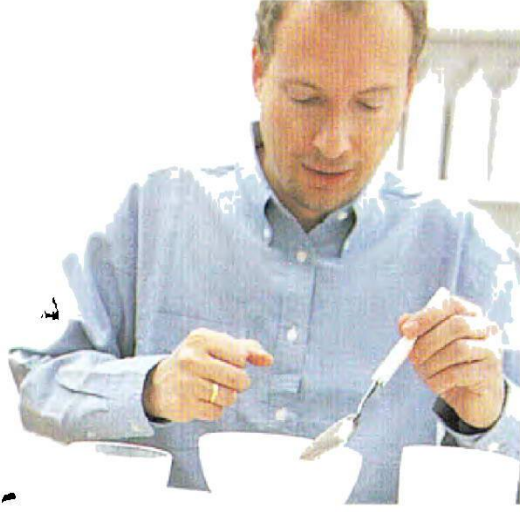


◆ عصير الألوة يوفر فوائد عدة في المستوى الثاني، فهو يحفز حركة الفضلات عبر القولون ويرمم جدار القولون المتضرر والتسربي بحيث يقل عدد الظيفانات القادرة على دخوله. تناول 10 إلى 30 مليلتراً في اليوم من عصير ورقة كاملة من الألوة (استخدم النوع الصافي بنسبة 99.7%).



◆ قشور أو عَصافات بذور لسان الحمل تشكل إضافة مفيدة للتنظيف في المستوى الثاني. تزيد هذه القشور من الكتلة وتسرع انتقال محتوى الأمعاء. كما أنها تساعد في دفع المواد المنغرزة وبعض الجراثيم المؤذية وإزاحتها عن جدار القولون. ينبغي أكل قشرة لسان الحمل مع كميات كبيرة من الماء كي تنتفخ الألياف وتعطي مفعولها. ينبغي اتباع إرشادات المصنع بتناول كبسولتين إلى أربعة عيار 1000 ملغ في اليوم مع 600 مليلتر من الماء بعد الأكل بساعتين. تعتمد الكمية الدقيقة من لسان الحمل الواجب تناولها على حجم الجسم، ولذلك ابدأ بكمية قليلة ثم ارفعها إلى أن يتحقق التأثير المنشود.

◆ المكملات المؤتلفة قد تجد بعض التركيبات التي تحتوي على لسان الحمل بالإضافة إلى أعشاب منظفة أخرى وطين البينتونايت Bentonite clay. وهي كلها تساعد في امتصاص الظيفانات القديمة من القولون.



كورسات من المضادات الحيوية إلى تزايد أعدادها بشكل يصعب التحكم فيه، وتظهر نتيجة لذلك بعض أنواع العدوي كالسلاق thrush المهبلي والقموي وداء المبيضات. تبدأ الإجراءات الخاصة بالمستوى الأول بعلاج المشكلة وتساهم الإجراءات الأكثر صرامة في المستوى الثاني في التخلص منها. تنبيه امتنع عن تناول الفاكهة في حالة المبيضة لأن هذا الفطر يتزايد بوجود السكر. تجنب أيضاً الفطر والمنتجات التي تحتوي على الخميرة (كالخبز والبيتزا)، والكحول، والمأكولات المدخنة، والمنتجات المتخمرة مثل صلصة الصويا.

الأحياء الجرثومية المفيدة

عند انتهاء برنامج تنظيف الأمعاء، يجب أن تستعيد الأمعاء نشاطها الخاص ويعاد تأهيل السبيل المعوي بالجراثيم المفيدة أو «الحميدة». وتقوم هذه المتعضيات المفيدة بهذا العمل لأنها جراثيم طبيعية تستخدم لتشجيع نمو العضويات الحميدة. يعتبر نوعاً البكتيريا المفيدان الملبنة الحمضة

التعامل مع الطفيليات

تعتبر الطفيليات، ولاسيما الديدان، سبباً شائعاً للضرر الذي يلحق ببطانة القولون. فهي تخفض امتصاص المغذيات وتضعف جهاز المناعة. تشمل الأعراض على النفخة، ووجع البطن، وتغوط غير منتظم، وتعب مزمن، وحساسيات تجاه بعض الأطعمة. ويُعد ورق الزيتون وخاتم الذهب والثوم أعشاباً مفيدة. في حال ساورتك الشكوك بوجود طفيليات، ننصحك بطلب استشارة اختصاصي لأن هناك المزيد من الأعشاب القوية المتوفرة.

عداوي المبيضات

المبيضة Candida albicans فطر يتواجد بشكل طبيعي في الجسم ويزدهر ازدهاراً كبيراً للغاية في حالة اختلال التوازن الهضمي. ويمكن أن يؤدي استخدام حبوب منع الحمل أو تناول عدة

أعراض المبيضة

◆ تعب مستديم، رغبة شديدة بالسكريات والمأكولات الحلوة المذاق بسبب انخفاض مستويات السكر في الدم.

◆ عداو فطرية كالسلاق والتهاب المثانة والحكاك الشرجي، أو عداو جلدية كالسفعة أو سفعة القدم athlete's foot.

◆ ضعف في الوظيفة الهضمية مصحوب بنفخة بعد الأكل، ومتلازمة الأمعاء المتهيبة.

◆ شعور بالانزعاج الشامل، ضعف في التركيز، أوجاع وآلام وتزايد الحساسية للذيفانات البيئية كدخان العوادم أو التبغ.

والشقاء نوعين حميدين يمكنهما استقلاب الفيتامينات والهرمونات، وإبطال مفعول المواد المخدرة والمسرطنات، وتثبيط نمو الطفيليات والفيروسات والفطريات والجراثيم السامة. ينبغي أن يتناول الأشخاص المصابون باضطرابات معوية مزمنة كمتلازمة تهيج الأمعاء مكملات توفر



بين 5 و 10 مليارات جرثومة مفيدة في كبسولة. تؤخذ هذه الكبسولة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم لمدة أقلها أسبوعين بغية التخلص من العضويات غير المرغوب فيها وإعادة تأهيل السبيل المعوي بأنواع حميدة من الجراثيم. تنتج الجراثيم الأليفة للحمض Acidophilus أنزيم اللاكتاز، فيزداد بالتالي هضم اللاكتوز (سكر اللبن). وينبغي أن يكون للنوع خصائص علاجية مثبتة علمياً لكي يخول الجراثيم الالتصاق بجدار الأمعاء ويثبط نمو الجراثيم المؤذية. كما ينبغي أن يصنع بحيث يضمن ديمومتها في السبيل المعدي المعوي.

تقليل التعرض للذيفانات البينية

يقوم جزء هام من المستوى الثاني لإزالة السموم على تخفيف التعرض للذيفانات. ويمكن من خلاله معالجة العديد من الذيفانات وتخفيف التعرض لها.

- ◆ اختر منتجات تنظيف منزلية طبيعية لا تلحق الضرر بالبيئة. لقد بينت الأبحاث وجود ملوثات ومهيجات ومسرطنات في العديد من منتجات



توفير الجراثيم المفيدة

- ◆ تناول اللبن «الطازج» والحيوي، فهو يحتوي على كميات متفاوتة من العضويات الجرثومية الحميدة التي تشفي الأمعاء وتخفف مستوى السمية في المعى.

- ◆ تناول الألياف المعروفة باسم فركتو-أوليغو سكريدات. تتواجد هذه الألياف في البصل والهليون، وهي عبارة عن مواد تغذي الجراثيم الحميدة. وتعد أيضاً أساسية في مرحلة إعادة التأهيل لأنها تساعد في منع الجراثيم والذيفانات من الانغراز في جدران الأمعاء.

- ◆ تناول مكملات من الجراثيم الحميدة خلال الأسبوعين الثالث والرابع من برنامج المستوى الثاني.

من المواد الكيميائية، ستفوح رائحة
أزكى من جسمك الذي يزداد نظافة
ولكن يفضل استخدام الصابون والماء،
في هذه الأثناء، عند الاستحمام.

◆ ابحث عن بديل طبيعي لأي دواء مع أو
بدون وصفة طبية عند الإمكان وحسب
نصيحة الطبيب. وتعتبر الأدوية غير
الستيرويدية والمضادة للالتهاب أكثر
الأسباب غير الجرثومية شيوعاً لتلف
القولون.

◆ قد تلحق المبيدات والمواد الكيميائية
المستخدمة في الوسائل الزراعية
الحديثة أضراراً بالقولون وجهاز
المناعة والكبد. اشتر خضراوات
ومنتجات أخرى عضوية (بلدية) إذا



أمكنك ذلك واغسل المنتجات غير
العضوية في مزيج خل عصير التفاح
والماء.

◆ استخدم، في المطبخ، الفولاذ الذي لا
يصدأ أو الزجاج أو الفخار. وتجنب
استخدام الأواني غير اللاصقة أو
المصنوعة من الألمنيوم والنحاس التي
يمكنها أن ترشح معادن إلى الطعام.



التنظيف والغسيل تسبب مجموعة من
الأعراض التي تشمل الغثيان
واضطرابات جلدية.

◆ قلل التعرض للمواد الكيميائية في
المنزل وفي مركز العمل إلى أدنى حد.
تأكد من عدم وجود تسرب غازي
واخفض مستوى الغبار والعفن إلى
أدنى حد (في الخلاجة على سبيل
المثال). يزيد العفن من خطورة العدوي
الفطرية.

◆ استخدم، عند التنظيف، الماء الساخن
ومنتجات طبيعية كصودا الغسيل
والبيوراكس. يشكل زيت الزيتون مادة
جيدة لصقل المفروشات وتلميعها.

◆ عند شراء الثياب، ابحث عن الأقمشة
الطبيعية كالقطن والصوف والكتان
والحرير.

◆ امتنع عن استخدام مضادات التعرق
ومزيلات الروائح التي تحتوي على
المعادن السامة كالألومنيوم، واختر
دهونات lotions للجسم ومستحضرات
التجميل الطبيعية قدر المستطاع،
وتذكر دائماً أن الجلد يمتص هذه
المواد. وعند استخدام المنتجات الخالية

البيولوجية في الطب الصيني التقليدي) وقد يساعد اتباع هذا النظام في تنظيم الأمعاء.

الرئتان يرتبط اللون الأبيض بعنصر المعدن في الطب الصيني التقليدي، ويشير الجلد الباهت اللون، وفقاً للمتخصصين، إلى وجود مشكلة في الرئتين. إن ممارسة تمارين التنفس (انظر ص 100) التي تشكل جزءاً من هذا البرنامج كفيلة في مساعدة الرئتين على القيام بوظيفتها على أفضل وجه. فالتنفس هو أحد الأساليب الرئيسية المستخدمة لإنعاش الجسم وتعزيز مستويات الطاقة فيه. وبما أن التنفس أمر بسيط وأساسي لاستمرار الحياة، فغالباً ما تهمل أهميته إلى أن تبدأ أعراض - ضيق النفس على سبيل المثال - وحالات مثل الربو في إعاقة التنفس.

يعتقد ممارسو الطب الصيني التقليدي بأن وظيفة الرئتين الأولى تقوم على العمل «كمتلق للطاقة» بحيث تأخذ الطاقة الحيوية qi «الكي» من الهواء المستنشق وتدخلها إلى الجسم حيث تمتزج مع الطاقة الحيوية «كي» للطعام المتأتية من الطحال (عضو عنصر التراب الذي ركزنا عملنا عليه في المستوى الأول).

تسيطر الرئتان على التنفس وتعتبران مسؤولتين عن إنتاج الطاقة الحيوية «كي» الدفاعية (المعروفة باسم واي كي wei qi) التي يعتقد بأنها تحمي الجسم من التغيرات البيئية السلبية الغازية والجراثيم المؤذية. عندما تكون الرئتان ضعيفتين، يصبح الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى نتيجة لانخفاض المقاومة. ولذلك فمن الضروري تقوية الرئتين خلال المستوى الثاني من برنامج إزالة السموم.

في الطب الصيني التقليدي، تشكل الرئتان والمعى الغليظ والجلد الأعضاء الشريكة لعنصر المعدن (انظر ص 33) تزفر الرئتان ثاني أكسيد الكربون ويطرح المعى الغليظ الفضلات الجامدة فيما يقوم الجلد، الذي يعتبر «الرئة الثالثة»، بطرح الفضلات.

القولون إذا لم يتم طرح الفضلات من الجسم بفعالية، فقد يكون لها تأثير عكسي على الجلد وعلى الجهاز الهضمي أيضاً. تطرح الديدان التي تبقى في القولون لفترة طويلة جداً من خلال الجلد. ويعتقد الصينيون بأن أفضل وقت للتغوط هو بين الخامسة والسابعة صباحاً (وقت المعى الغليظ وفقاً للساعة



برنامج للمستوى الثالث

خلال المستويين السابقين. حَسَّنت عملية الهضم وتم تنظيف الأعضاء السطحية المزيلة للسموم. ويركز هذا المستوى الأخير من برنامج إزالة السموم على الكبد والكليتين - وهي "الأعضاء العميقة" المزيلة للسموم.

برنامجك

- ◆ تأكد أن نظامك الغذائي يتضمَّن المغذيات والأعشاب المناسبة (انظر ص 56-57).
- ◆ تناول مضادات الأكسدة لدعم أنزيمات الكبد (انظر ص 57).
- ◆ تناول مكملات تساعد في إنتاج الغلوتاثيون (انظر ص 57).
- ◆ قلِّل تعرُّضك للذيفانات (انظر الصفحة المقابلة).
- ◆ مارس تمارين التنفس والتأملات الخاصة بالمستوى الثالث (انظر ص 112-113).
- ◆ اتبع تقنيات منتجات المياه المعدنية الخاصة بالمستوى الثالث (انظر ص 84-85).
- ◆ راجع الصفحة 21 لمعرفة الفترة الزمنية الضرورية للمستوى الثالث.

الأنزيمات الموجودة في الكبد المواد الكيميائية بالوسطاء الناشطين لإبطال مفعولها أو لجعلها سهلة الطرح عبر البول أو الصفراء. وفي حال لم تقم باتباع الطور الثاني كما يجب ولم تطرح الوسطاء الناشطين، فإنها تبقى في الجسم حيث يمكنها التسبب بأضرار. وقد يؤدي أي اختلال في التوازن بين الطورين إلى

أهداف البرنامج

يطرح الكبد والكليتان المركبات المضرّة في عملية ثنائية المراحل، يمكن أن يخل توازنها بكل سهولة. ويهدف المستوى الثالث إلى استرجاع الوظيفة الخاصة بالكبد والكليتين من خلال تناول المأكولات والمكملات المفيدة على وجه الخصوص وتخفيف التعرُّض للذيفانات المضرّة.

كيف يعمل الكبد

يزيل الكبد المواد السامة من خلال طورين منفصلين. وتطرح الكليتان الذيفانات بعد أن يكون الكبد قد استقبلها. الطور I خلال هذا الطور، يستخدم الكبد مجموعة من الأنزيمات المسماة سيتوكروم p450s من أجل إبطال مفعول بعض الذيفانات على الفور وتحويل بعضها الآخر إلى أشكال ذوابة في الماء تستطيع الكليتان طرحها. ولكن بعض الذيفانات لا تعالج سوى جزئياً في هذه المرحلة وتحوّل إلى أشكال تعرف باسم «الوسطاء الناشطين». الطور II في الطور الثاني، تربط

تأكل الأطعمة التي تساعد أنزيمات الكبد في الطور الثاني على أداء عملها القائم على طرح الوسطاء النشطين. تشتمل هذه الأطعمة على البروتينات التي ترتبط بالذيفانات والفاكهة والخضر والعصائر التي تحتوي على مواد حيوية تحفز الكبد على إنتاج مضاد أكسدة مهم هو الجلوتاتيون. وقد أدرجت المأكولات التي تؤمن المغذيات الأساسية الصحيحة في التوجيهات الغذائية الواردة في الصفحتين 56-57. ينبغي أن تخفف أيضاً، قدر الإمكان، تعرّضك للذيفانات الغذائية والبيئية (انظر أدناه).

التغيرات التغذوية والبيئية الأساسية

- ◆ أزل من نظامك الغذائي الكحول والتبغ والكافيين والدهون المشبعة واللحوم المشوية على الفحم والتوست المحروق.
- ◆ تجنّب المأكولات المتفاعلة إلى حد كبير كحليب البقر والقمح، أو الأطعمة المحتوية على الخميرة إلى أن يحين موعد جني الفوائد الرئيسية لإزالة السموم. استبدلها ببدائل مناسبة (انظر ص 39).
- ◆ خفف من تعرّضك لدخان عوادم السيارات والدهان.
- ◆ تجنّب تنشّق المذيبات كسوائل التنظيف على الناشف أو مواد التبييض المحتوية على الديوكسينات.
- ◆ خفف تعرّضك لمخصّبات الفسفات العضوية والمبيدات ومبيدات الأعشاب ومبيدات الحشرات.
- ◆ في الحالات المثلى، خفّض كمية الأدوية الطبية بما فيها الهرمونات الستيرويدية والأدوية المضادة للالتهابات، ولكن تحت المراقبة الصارمة للطبيب.



تراكم الوسطاء النشطين. يزيد التراكم من ضرر الجذور الحرة (انظر قاموس المصطلحات) كما أنه يسبّب أعراضاً كالغثيان والتعب والصداع والتخليط والاكتئاب والقلق.

نوبة الشفاء

تخزّن الذيفانات، في أغلب الأحيان، في النسيج الدهني. وعندما يبدأ النسيج بالتفكك خلال المستوى الثالث، تطلق الذيفانات، مسببة انزعاجاً أو ما يسمّى «نوبة الشفاء» healing crisis. أنه لأمر اعتيادي أن تشعر بحاجتك إلى تناول أطعمة مسببة للراحة في هذه المرحلة. وقد يعود سبب ذلك إلى انطلاق آلية الجسم الدفاعية ومحاولتها إعادة ترسيب الذيفانات أو «تغليفيها» في الخلايا الدهنية. ومن شأن ذلك أن يخفف الأعراض على المدى القصير، لكنه قد يزيد الترسّبات الدهنية والحمل السامّ. وعوضاً عن تناول الشوكولاتة، ينبغي أن

الطعام والإرشادات التغذوية



تخفيف نوبة الشفاء ويبطئ إنتاج الوسطاء الناشطين.

◆ أغذية فائقة مضادة للأكسدة تناول كميات كبيرة من الأطعمة التالية لحماية الكبد: البندورة (ليكوبين)، قرّة العين (إيزوتيو سيانات)، الجزر (بيتا - كاروتين)، الغليظة (بيتا - كريبوتوزانتين)، الشمندر (بيتا - كاروتين، فيتامين C) والعنبيات (انتوسيانينات).

◆ البروتين تناول بعض البروتينات يومياً. اختر اللحم القليل الدهن أو البيض أو الصويا. إن البروتين أساسي للطور الثاني من الإزالة الصحيحة للسموم لأنه يوفر الحموض الأمينية الرئيسية التي ترتبط بالذيفانات وتبطل سميتها.

◆ الأطعمة الغنية بالفيتامينات B تساعد هذه المأكولات أنزيمات الطور الثاني على أداء وظيفتها: الخضرة الخضراء (حمض الفوليك)، اللحمة الهبرة (فيتامين B12)، أجنّة القمح (فيتامين B6) والبيض (كولين).

◆ الأطعمة المحتوية على الكبريت إن الكبريت الموجود في الثوم والبصل والغليظة الحمراء وكرنب بروكسل وصفار البيض والبروكولي يساعد أنزيمات الطور الثاني.

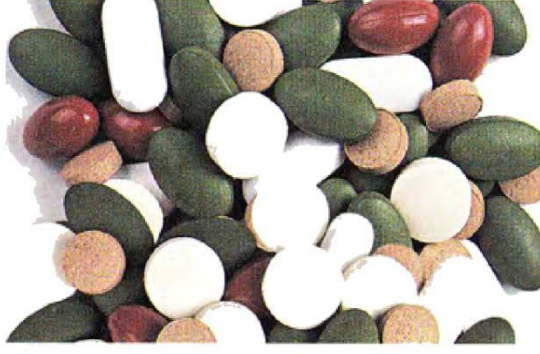
يساعد تناول المأكولات الصحيحة أنزيمات الكبد في الطور الثاني على إزالة الوسطاء الناشطين من الجسم. وينبغي إضافة الأطعمة التالية إلى تلك التي كنت تأكلها في المستوى الثاني من البرنامج.

◆ الأطعمة الغنية بالمغذيات النباتية المأكولات التالية غنية بمواد تساعد في إزالة السموم وحماية الجسم: خضراوات من الفصيلة الصليبية كالبروكولي (أشباه فلافونات، إندول - 3 كاربينول، فيتامين C)، الليمون الحامض (ليمونين)، العنب الأحمر (حمض الإلاجيك في القشرة والبذور)، الثوم (سلفيدات ثنائية الأليل)، الصويا (الايذوفلافونات)، إكليل الجبل (الكارنوسول)، والكرم (الكرمين).

◆ الأطعمة ذات الطعم الحامض تحفّز الأطعمة الحامضة عمل الكبد. فمثلاً، يعدّ عصير الليمون الحامض في الماء الساخن شرباً منظفاً جيداً. وتعتبر الفاكهة الحمضية منظفات أكالة يجب تفاديها في المستويين السابقين. جرّب عصير الكريب فروت في المستوى الثالث إذ إن فلافانون النارينجين naringenin يساعد في

مزيج لطيف مزيل للسموم

للحصول على مزيج لطيف فعال يومي مزيل للسموم، امزج عصير ليمونة حامضة مع ملعقتي طعام من زيت بذور الكتان. أضف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبروش، ورشة من الفلفل الأحمر وقصاً واحداً من الثوم المدقوق. إن كانت معدتك لا تتحمل هذا المزيج، فاستخدمه كتابل لسلطة الخضر.



◆ العصائر الطازجة تحضّر بعصر الليمون الحامض والجزر والزنجبيل والتفاح. يعرّز البكتين الموجود في التفاح إفراز الصفراء ويوقف إنتاج الكولستيرول في الكبد. ويمكن تحفيز التنظيف بشرب عصير الشمندر والكرفس أو عصير قرّة العين المخفّف بنسبة 50 بالمئة في الماء المنقى في الصباح والمساء. أضف عشبة الحنطة للعصائر من أجل الحصول على المزيد من المغذيات.

أيضاً عن مكملات تحتوي على السيستين والميتيونين والتورين والليزين والغلوتامين، فهي كلها تعزز إنتاج الجسم للجلوتاتيون. ◆ المكملات المضادة للأكسدة وهي أساسية لإزالة السموم في الطور الثاني (انظر الإطار أدناه).

◆ الخضرة المرّة إن الطرخشقون والهندباء البرية وقرّة العين الممزوجة مع تابل قائم على خليط لطيف لإزالة السموم (انظر الإطار، ص 65)، يساعد في حفز الكبد والمرارة.

◆ فيتامينات المجموعة B وتشمل فيتامين B12، حمض الفوليك وفيتامينات B1 وB2 وB3 وB6، التي هي أيضاً ضرورية. ويفضّل تناولها على شكل مركب B- أو وعيد الفيتامينات لدعم إزالة السموم من الكبد وتنشيط السبل القليلة النشاط.



مضادات الأكسدة للمرحلة الثالثة

تناول جميع المكملات المضادة للأكسدة التالية مرة واحدة في اليوم، إن لم يذكر غير ذلك.

- ◆ الفيتامين A 12500 وحدة دولية
- ◆ الفيتامين C 500 ملغ مرتين يومياً.
- ◆ الفيتامين E 600 وحدة دولية
- ◆ سيلينيوم 150
- ◆ زنك 25 ملغ
- ◆ نحاس 5 ملغ
- ◆ منغنيز 10 ملغ
- ◆ التميميم الأنزيمي Q10 10 ملغ
- ◆ شوك مريم أو الحرششف البري 120 إلى 160 ملغ ثلاث مرات يومياً.

مكملات لدعم إزالة السموم

ينبغي إدراج المكملات التالية في نظامك الغذائي لدعم أنزيمات الكبد في الطورين الأول والثاني.

◆ الجلوتاتيون: تناول كمية تتراوح بين 250 و500 ملغ مرتين في اليوم. إن هذه المادة عبارة عن مضاد للأكسدة ذات أهمية بالغة بالنسبة للكبد. فهي تساعد العضو في إفراز الليفانات كدخان العوادم، ودخان التبغ، والإشعاع، والمواد الكيميائية، والأدوية. ابحث

أما المذاق المرتبط بعنصر الخشب فهو الطعم الحامض، ولذلك فإن الليمون الحامض يدعم هذه الأعضاء. ويتسم الليمون الحامض بفائدة إضافية لأنه مصدر غني بالليمونين، وهي مادة كيميائية نباتية ضرورية لإزالة السموم من الكبد في الطور الثاني.

الكليتان

تضطلع الكليتان kidneys بدور رئيسي في عملية إزالة السموم، لأنّ قسماً كبيراً من فضلات الجسم يطرح من خلالهما، ولأنهما تساعدان في نزع السموم detoxification من الكبد. ويعتبر كل من الطب الغربي والطب الصيني التقليدي أن الكليتين والمثانة ترتبط بعضها بعضاً بنيوياً «ووظيفياً» على حد سواء. ويعتبر ممارسو الطب الصيني التقليدي المثانة «بوابة ماء الجسم» water gateway لأنها تحفظ البول الذي تطلقه الكليتان.



ينتج الكبد الصفراء، المخزّنة في المرارة، إلى أن يحتاج الجسم لها لتفكيك الدهون. في الطب الصيني التقليدي، يرتبط الكبد والمرارة ارتباطاً وثيقاً. فهما عضوان شريكان ويرتبطان بعنصر الخشب (راجع جدول العناصر الخمسة، ص 33).

الكبد والدم

في الطب الصيني التقليدي traditional chinese medicine، تعمل إحدى وظائف الكبد الرئيسية على تصفية الدم وتخزينه. ويعتقد الصينيون بأهمية التواجد في السرير عند بدء هذه العملية (يقولون إنها تحصل بين الساعة 11 مساءً و 3 فجراً)، ولأنها تحصل بفعالية يفترض أن يكون الجسم في وضع أفقي بحيث لا ينتقل الدم إلى مواقع أخرى. في الطب الصيني التقليدي، عندما يكون الكبد عاجزاً عن تخزين الدم وإطلاقه وتنقيته، قد تركز الطاقة الحيوية qi (كي) نتيجة لهذا الوضع. ويظهر هذا الركود عندما ترتفع مستويات التوتر الجسدي والعقلي فيشعر المرء بالتعب عند الاستيقاظ.

الألوان والفصول والأذواق

الأخضر هو لون عنصر الخشب، ويعتبر اخضرار بشرة الوجه، في الطب الصيني التقليدي، إشارة إلى حالة من «لا توازن» الكبد. وهو اللون الذي يسبب شحوب وجوه الأشخاص المصابين بالغثيان (وهو عرض آخر يشير إلى لا توازن عنصر الخشب). يظهر اللون الأخضر بوفرة في فصل الربيع المرتبط بالكبد والمرارة.

المستوى الأول: البروتين

بِقْوَى الطحال ويدعمه

يساعد في تخفيف الرغبة في الأكل يراكم طاقة "كي" الحيوية

لحم الحَمَل

يعتبر لحم الحمل lamb من أنقى اللحوم وأقلها تسبباً للحساسيات، ولذلك فإنه عماد النظام الغذائي. ويعتبر الطب الصيني التقليدي اللحم الأحمر منشطاً ومقوياً مناسباً للدم ومعززاً للطاقة الحيوية «كي». ويعد لحم الحمل



مصدراً جيداً للبروتين protein ومعظم فيتامينات B والزنك وأحد أشكال الحديد الذي يسهل تمثيله. وهذا النوع من اللحم غني بالدهون المشبعة والكالوريات (السعرات الحرارية) لذلك ينصح عند شرائه اختيار قطع هبرة lean كالفيلية، أو يجب إزالة الدهون منها قدر المستطاع قبل طهيها. أدخل ثلاث حصص من لحم الحمل في نظامك الغذائي كل أسبوع في هذه المرحلة من إزالة الدهون.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ لا يسبب الحساسية
- ◆ منشط جيد للدم
- ◆ مصدر جيد للزنك والحديد
- ◆ يعزز الطاقة الحيوية «كي»

السّمك الدسم

يحتوي زيت السمك الدسم oily fish، الذي يعيش في المياه العميقة كالقونة والسلمون والإسقمري والرنكة والسردين، على الحموض الدهنية الأساسية أوميغا-3 الضرورية للوظيفة الخلوية ولتحريك الدهون في الجسم ولتخفيف الالتهاب. أثناء عملية إزالة الدهون، يساعد هذا السمك في تخفيف الرغبة بالأكل والحساسيات تجاه الأطعمة. ولأن



الحموض الدهنية أوميغا-3 لا تصنع في الجسم، فلا بد أن يتم الحصول عليها من الأطعمة التي نتناولها. وعندما يكون النظام الغذائي غنياً بالحموض الدهنية الأساسية فإنه يساعد في تخفيف أمراض القلب ويحمي من بعض أشكال السرطان. حاول أن تتناول 3 إلى 4 حصص من السمك الدسم في الأسبوع خلال المستوى الأول من إزالة السموم.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يساعد في تخفيف الرغبة في الأكل وفي حساسيات الأطعمة
- ◆ غني بالحموض الدهنية الأساسية أوميغا-3

البيض

يعد البيض مصدراً ممتازاً للبروتين، وهو غني بالفيتامينات، لاسيما الفيتامين A والفيتامين B المركب والفيتامين D والفيتامين C، والمعادن (بما فيها الزنك والحديد في الملح (الصفار)، والحمضين الأمينيين الميثيونين والسستين. يحتوي مح (صفار) البيض على



الليستين المغذي، ويضطلع الكولين فيه بدور هام في العديد من الوظائف الاستقلابية بما فيها استقلاب الدهون، وهذا ما يجعله مثالياً لإزالة السموم من المستوى الأول. يحتوي مح البيض على الكولستيرول، لكن أبحاثاً حديثة أثبتت بأنه لا يرفع من نسبة الكولستيرول في الدم. وتفيد إرشادات منظمة الصحة العالمية أنه من الممكن تناول كمية من البيض تصل إلى عشر بيضات في الأسبوع بكل أمان (بما فيها البيض المستخدم في الخبز والحلويات).

فوائده في إزالة السموم

- ◆ مصدر ممتاز للبروتين عالي الجودة
- ◆ يحتوي على الحموض الأمينية التي تدعم إزالة السموم

المستوى الأول: البراعم

تمد الجسم بمغذيات يسهل امتصاصها
تدعم الجهاز الهضمي لها تأثير مضاد للأكسدة

بذور اليقطين
تعتبر براعم بذور اليقطين
pumpkin seeds غنية بالزنك
على وجه الخصوص، وهو
معدن ضروري للنمو الطبيعي
والمناعة والإحصاب. وتعدّ



بذور اليقطين أيضاً مصدراً
جيداً للبروتين والألياف
والمغنيزيوم والفسفور
والبوتاسيوم والحديد. وتحتوي
على الاستروولات النباتية التي
تخفض الكولسترول وتثبط نمو
السرطان.

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ تغذي الجسم في المستوى
الأول بمجموعة واسعة من
المغذيات
- ◆ مصدر جيد للفيتامينات
والألياف ودهون أوميغا-3
- ◆ تقدم إمداداً غنياً بعدد من
المعادن. لاسيما الزنك
والمغذيات النباتية الرئيسية

• تنبيه

تجنّب كل أنواع براعم الفاصوليا
في حال الإصابة بالذئب lupus
لأنها قد تسبّب ردة فعل.

للالتهابات أيضاً.
قد تحمي هذه البراعم أيضاً من
السرطان وتخفف التأثير
السلبى لهرمون الأستروجين.

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ سهلة الهضم على الجسم
- ◆ مصادر غنية بالبروتين
والأنزيمات والفيتامينات
والمعادن

بذور الفصفصة
على غرار ما تقدمه اللوبيا
الذهبية من فوائد إيجابية،
لبذور الفصفصة seeds
alfalfa



تأثيرات مفيدة على الجهاز
الهضمي. فهي تحتوي على
الايذوفلافونات isoflavones
ذات الخصائص المماثلة
لهرمون الأستروجين الأنثوي.

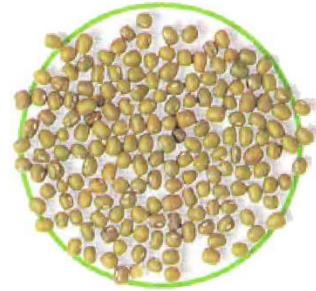
فوائدها في إزالة السموم

- ◆ سهلة الهضم على الجسم
- ◆ تدعم الجهاز الهضمي

إن البذور والحبوب المتبرعمة
«تهضم مغذياتها هضمًا
مسبقًا» فتسهّل على الجسم
عملية هضمها. وهي أغذية
فائقة تحتوي على نسبة عالية
من البروتينات والأنزيمات
والفيتامينات والمعادن. تسبّب
الحبوب المتبرعمة ريحا معوية
أقل من الحبوب الكاملة.
وعندما تكون الحبوب متبرعمة،
فإنها لا تنتج أي ردة فعل من
هذا القبيل. إن كل هذه
الخصائص تجعل من الحبوب
والبذور المتبرعمة مثالية
للمستوى الأول من إزالة
السموم لأنها تركز على تغذية
الجسم.

اللوبيا الذهبية

إن هذا النوع من الحبوب هو،
على الأرجح، أكثر الحبوب
البرعمية شيوعاً وشعبية
(مكوّن مفضّل في المطبخ



الصيني). وتحتوي براعم
اللوبيا الذهبية mung beans
على مواد كيميائية نباتية
قوية بما فيها مادة
الكومسترول coumestrol الذي
أثبتت الدراسات بأنها مادة
مضادة للأكسدة ومضادة

المستوى الأول: الخضراوات

مصدر قوي لمضادات الأكسدة التي تبطل الذيفانات
تقوي الوظيفة الهضمية - تعزز الطاقة الحيوية «كي»

البندورة
تستخدم البندورة في الطب الصيني التقليدي كمنشط للجهاز الهضمي ولجعل الدم قلوياً ، مما يجعلها إضافة قيّمة لنظامك الغذائي في المستوى الأول من إزالة السموم. تعدّ البندورة مصدراً غنياً لليكوبين، وهو شبه كاروتين ذوّاب في الدهون ومسؤول عن اللون الأحمر. تشير الأبحاث إلى أن الليكوبين، وهو أهم مضاد للأكسدة، يظطلع بدور هام في الوقاية من مجموعة متنوعة من الأمراض.



ومن شأن تناول البندورة مع زيت كزيت الزيتون أو زيت الكتان زيادة قدرة الجسم على امتصاص الليكوبين بنسبة 70 بالمئة.

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ مصدر لليكوبين، أقوى مضاد للأكسدة
- ◆ مقو هضمي في الطب التقليدي الصيني

• تنبيه

من المعروف عن البندورة بأنها تساعد في تغلّغ تقرّحات الفم والتهاب المفاصل الروماتزمي.

الشّمّار
يعتبر ممارسو الطب الصيني التقليدي بان الشمار fennel يعزز الطاقة ويقوي بالتالي الجسم. وتدعم الزيوت المتطايرة وأشياء الفلافونات flavonoids المتواجدة في الشمار الأداء الصحيح للجهاز الهضمي وتخفف النفخة. كما أنه يحسن وظيفة الطحال. وتتميز بذور الشمار بتأثير مدرّ



diuretic قوي، كما يساعد احتساء كوب من شاي الشمار في تخفيف الرغبة في الأكل. وهكذا يوفر الشمار مساعدة مفيدة في برنامج فقد الوزن بالإضافة إلى قدرته على مساعدة الجسم في التخلص من الدهون.

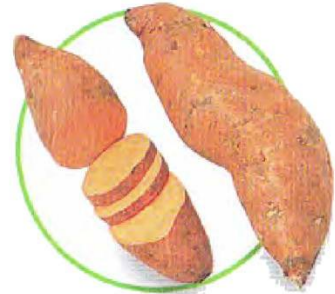
فوائده في إزالة السموم

- ◆ يدعم الجهاز الهضمي
- ◆ يعزز الطاقة الحيوية «كي»

• تنبيه

يمنع أكل بذور الشمار خلال فترة الحمل.

البطاطا الحلوة
تستمدّ البطاطا الحلوة البرتقالية اللب لونها من شبه الكاروتين المعروف بيتا - الكاروتين، وهو مضاد أكسدة قوي يتحوّل إلى فيتامين A في الكبد. يستطيع بيتا - الكاروتين أن يعالج الجذور الحرة غير المضرة، وهي المنتجات الجانبية السامة للاستقلاب والتلوّث. وفي حال تركت الجذور الحرة بدون معالجة فإنها قد تلحق الضرر بالخلايا وتطلق تغيّرات سرطانية. تكون كل من أنواع



البطاطا الحلوة البرتقالية اللب والفاحة اللون غنية بالسكريات والبهوتاسيوم والفيتامين C وE. ويعتقد الطب الصيني التقليدي بأن البطاطا الحلوة تبعث الدفء في المعدة وتقوي الأعضاء الداخلية وتدعم الطاقة الحيوية «كي».

فوائدها في إزالة السموم

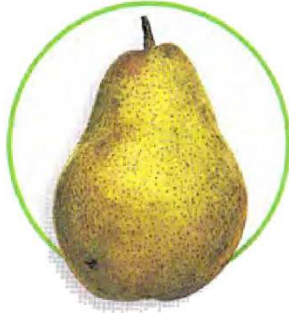
- ◆ غنية بالبيتا - كاروتين التي تبطل عمل الذيفانات
- ◆ مصدر لمضادات الأكسدة

المستوى الأول: الفاكهة

تزخر بالمغذيات والألياف غنية بمضادات الأكسدة المبطله
لمفعول الذيفانات تساعد في السيطرة على مستويات سكر الدم

الإجاص

من المعروف عن الإجاص (الكمثري) أنه أحد الأطعمة القليلة التي لا تسبب غالباً أي عدم تحمل أو ردة فعل أرجية. ولأنه يساعد أيضاً في ضبط السكر في الدم، فإنه يعتبر ذا قيمة كبيرة في المستوى الأول من إزالة السموم.



يعدّ الإجاص كذلك مصدراً جيداً لمضادات الأكسدة والبكتين، وهو شكل من أشكال الألياف الذّابة التي تستطيع نزع المعدن الثقيل من الجسم وخفض معدلات الكوليستيرول. للحصول على النسبة القصوى من قيمة الإجاص الغذائية، يفضل تناوله بقشره (بعد غسله) إذ إن أكل القشرة يضمن لك الاستفادة من الألياف الهامة ومن حموض الهيدروكسي سيناميك المضادة للأكسدة التي يعتقد بأنها تمنع تكوّن العوامل المسببة للسرطان.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ خصائص مضادة للحساسية
- ◆ مصدر جيد للألياف ومضادات الأكسدة
- ◆ ينظم السكر في الدم

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يوفر مساعدة مضمية تعين الجسم على تمثيل المغذيات
- ◆ يُعتقد بأنه يساعد الهضم

العنبيات

إن العنبيات بشكليها، المكننز، كتوت العليق والكشمش الأسود، والطري، مثل الفرامبواز، غنية بمضادات الأكسدة، أي أشباه الفلافونات



والأنتوسيانينات، التي تساعد في إبطال مفعول الجذور الحرة السامة (راجع قاموس المصطلحات). ويقال بأن الأويصة وعنب الأجرع وعنب الدب الغنية بمضادات الأكسدة على وجه الخصوص، تعمل على استقرار مستويات السكر في الدم وتخفف نقص سكر الدم، لأحد الأهداف الرئيسية للمستوى الأول من إزالة السموم.

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد في إبطال عمل الذيفانات
- ◆ قد تساعد في تثبيت مستويات سكر الدم

لطالما أوصى اختصاصيو

التغذية بتناول خمس حصص من الفاكهة والخضر المختلفة كل يوم. يهدف المستوى الأول من برنامج إزالة السموم إلى دعم الجسم وتغذيته، وتعتبر الفواكه بمجموعتها الواسعة من المغذيات والمكوّنات الأخرى، مناسبة على وجه الخصوص.

الأناناس

يتميز البروميلين bromelain، وهو أنزيم يوجد في الأناناس، بخصائص مضادة للالتهاب وهاضمة للبروتينات. وعلى الرغم من أن الفاكهة الطازجة تحتوي على كميات قليلة من الأنزيم، إلا أن بعض الدراسات ترى أنها بإمكانها أن تساعد عملية الهضم على تمثيل المغذيات، ما يجعل من الأناناس pineapple خياراً



جيداً من الفاكهة الواجب إدراجها في المستوى الأول من إزالة السموم. في الطب التقليدي الصيني، يرتبط لون الأناناس الأصفر بعنصر التراب المرتبط بدوره بالجهاز الهضمي.

المستوى الثاني: الحبوب

تُسرع حركة الطعام عبر القولون سهلة الهضم تساعد في طرح الديدان خطرها قليل بتسبب الحساسية

الأرز

يعتبر الأرز rice، وهو من الحبوب الخالية من الغلوتين، بأنه أقل الأطعمة المتوفرة



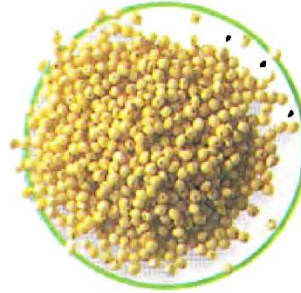
تسبباً بالحساسية. حاول إدراج الأرز في نظامك الغذائي بكثرة خلال المستوى الثاني للاستفادة من خصائصه الصحية. وإضافة إلى أن الأرز هو مصدر جيوي للبروتين، فهو يؤمن شكلاً لطيفاً من الألياف التي تزيد من الفعل التمعجي peristaltic (الانقباضات الموجية الشكل) للقولون فيساعد بالتالي على تسريع خروج البراز ويخفض مدة إقامة الديدان في القولون. ولأن الأرز يمتص الماء عند طهيه، فإنه يكون مليئاً بالرطوبة التي تساعد في الحؤول دون تجفاف الأمعاء ويفرّج بالتالي الإمساك. إن حبات الأرز غنية بالحمضين الأمينيين: الميثيونين والسستين. والأخير يزيد من سهولة لفظ المخاط من الرنتين كما أنه يساعد في حماية النسيج الرئوي.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ مضاد للحساسية
- ◆ مصدر جيد للألياف المنظفة
- ◆ يساعد في تثبيت مستويات سكر الدم
- ◆ يحول دون الإمساك

الدخن

الدخن millet من أقدم الحبوب المزروعة المعروفة، وهو قلوي، حباته خالية من الغلوتين. يحتوي على سبعة من الحموض الأمينية الثمانية الأساسية ويعد بالتالي مصدراً جيداً للبروتين. وبما أنه، على غرار الأرز، خال



من البروتين، فإنه سهل الهضم (إذ إن الغلوتين يهيج جدران الأمعاء ويجده العديد من الناس صعب الهضم). ويعود تفضيل الدخن في المستوى الثاني إلى كونه شكلاً لطيفاً من الألياف.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ من الكربوهيدرات التي يسهل هضمها
- ◆ حباته الوحيدة التي تشكل بروتيناً كاملاً

الكينوا والقطفية

الكينوا quinoa، هو الطعام الرئيسي لشعب الإنكا، وهو سهل الهضم ومنظف ويشكل مصدراً جيداً للبروتين والمغذيات بما فيها الفيتامينين B و E، والمعادن كالكالسيوم والحديد. أما القطفية amaranth، فهي



من الحبوب «القديمة» التي تحتوي على كميات مركزة من البروتين ومغذيات أخرى كالكالسيوم والمغنيزيوم والسليكون والحمض الأميني الليزين.

فوائدهما في إزالة السموم

- ◆ سهلا الهضم ومنظفان
- ◆ قليلا الخطر تجاه الحساسية
- ◆ زاخران بالمغذيات

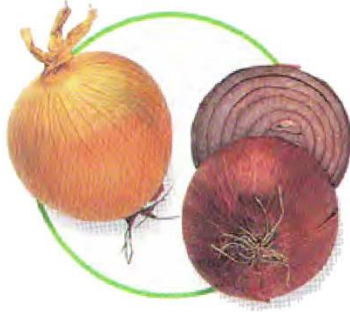
ملاحظة

من أجل زيادة قيمة الحبوب الغذائية، ننقع قبل طهيها بأربع وعشرين ساعة، تصفى ثم تغلى في ماء عذب.

المستوى الثاني: الخضراوات

تحفز جهاز المناعة تحمي من ضرر الجذور الحرة لها خصائص
مضادة للفيروسات وللجراثيم

البصل
البصل onion غني الكويرستين
الذي يحمي من ضرر الجذور
الحرة. تعود أهمية البصل في



المستوى الثاني من إزالة السموم
لوجود الفركتو - أوليغوسكريدات
فيه، التي تعزز نشاط الجراثيم
المفيدة في الأمعاء، ما يساعد في
محاربة العدوي الفطرية، مثل
تلك التي يسببها النمو المفرط
للمبيضات. يحتوي البصل أيضاً
على أشباه الفلافونيات التي ثبت
بأن لها فعلاً مضاداً للفيروسات
ويمكنها أن تثبط تنسج
الفيروسات. وللحفاظ على
مستويات عالية للكويرستين،
ينبغي تناول البصل نيئاً أو مقلباً
قليلاً في زيت الزيتون.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ غني بالكويرستين المضاد
للأكسدة
- ◆ مضاد للجراثيم ويعزز النبيت
المعوي الصحي

الكرنب اللارؤيسي
يحتوي الكرنب اللارؤيسي kale،
الذي ينتمي إلى فصيلة الملفوف،
على المغذيات النباتية التي تساعد
في تحفيز إزالة السموم وهو يتمتع
بأعلى قدرة مضادة للأكسدة من
بين الخضراوات الورقية الخضراء، نظراً
إلى تركيزه العالي جداً بالبيتا -
كاروتين المتواجد في الأوراق
القائمة اللون. والكرنب اللارؤيسي
غني أيضاً بالإندول - 3 كاريينول
الذي يحمي، على وجه الخصوص،
من السرطانات التي تسببها



الهرمونات، وقد ربطت الأبحاث
التناول المنتظم للخضراوات الورقية
الخضراء بانخفاض خطر الإصابة
بالسرطانات، بما فيها سرطان
القولون. والكرنب مصدر غني
للكسيوم.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ أقوى قدرة مضادة للأكسدة من
بين كافة الخضراوات الورقية
الخضراء.
- ◆ مغنياته النباتية تدعم إزالة
السموم

الجَزَر
يحتوي الجزر carrot، الذي يشكّل
مصدراً جداً لمضاد الأكسدة
الفعال البيتا - كاروتين، على



معظم الفيتامينات والمعادن
والحديد والكالسيوم التي يحتاجها
الجسم بأشكال يسهل تمثيلها.
ويقال إن الجزر ينزع الجراثيم
التفسخية في القولون، كما أنه
يحتوي على زيت أساسي يساعد
في مكافحة عدوى السعفة
الفطرية ringworm. ويحفز الجزر
جهاز المناعة ويسهل التخلص
من الطفيليات المعوية. وهو أيضاً
مضاد للجراثيم فيستطيع، على
سبيل المثال، محاربة جرثومة
الليستيريا التي تسبب تسمم
الطعام.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ تأثير مضاد للجراثيم على
الجراثيم الموجودة في الطعام
- ◆ مصدر غني للبيتا - كاروتين
المبطل لعمل الديدان

المستوى الثاني: الأغذية الفعّالة

تنظف الجهاز اللمفاوي تطرد الفضلات من الجسم
تصفي الدم تنظف السبيل المعدي المعوي

خضر السلطة

إن لأوراق السلطة، التي تحتوي على الفيتامين C والبيتا - كاروتين والفلافونولات وحمض الفوليك والألياف، تأثيراً قوياً



يحمي من السرطان. نوع من أوراق السلطة واخلطها مع لتستفيد من المواد الكيميائية النباتية المختلفة التي تحويها: فالخس يحتوي على نبيت القولون والأمعاء، وهو مادة كيميائية نباتية مضادة للأكسدة هامة. أما الخس الإفرنجي فأغنى بنسبة عشر مرات بالكويرستين بالمقارنة مع أنواع الخس الأخرى بحيث يؤمن خصائص مضادة للأكسدة متفوقة. تزيل الهندباء chicory السموم من السبيل الهضمي وتنظفه، وهي غنية بالفركتو أوليغو سكريدات التي تعزز نشاط الجراثيم المفيدة في الأمعاء.

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ مضادة فائقة للأكسدة
- ◆ تنظف السبيل الهضمي

قرّة العين

ينتج المذاق الحريف لقرّة العين watercress عن زيت بنزويل الخردل (الموجود أيضاً في أوراق نبات الحرف)، وهو مضاد حيوي قوي يفيد نبيت القولون والأمعاء. تنقي قرّة العين الدم وتطرد الحموض الاستقلابية والفضلات من الجسم، لذلك فإن تناول كميات كبيرة منها يعزز المقاومة الطبيعية ويساعد في إزالة



السموم من الجسم. وقرّة العين غنية، بشكل استثنائي، بالمعادن، بما فيها الكالسيوم والحديد، وبالبيتا - كاروتين والفيتامين C، كما أنها تحتوي على المادة الكيميائية النباتية الايزوتيسيانات التي تستطيع أن تزيل سمية المواد المسببة للسرطان.

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ تطرد الفضلات من الجسم
- ◆ تغيد نبيت القولون والأمعاء

الطحالب البحرية

لا تستخف بأهمية الطحالب أو الأعشاب البحرية خلال المستوى الثاني في إزالة السموم.



فخصائصها المهدئة الشافية تقوي جهاز المناعة والسبيل المعدي المعوي. وهي تعدّ مصادر جيدة للبروتين والألياف الذوّابة كما أنها تحتوي على كمية عالية جداً من المعادن. وتضفي إليها المستويات المرتفعة من اليود والسيلينيوم خاصة مضادة للأكسدة. يستخدم الطب الصيني التقليدي الطحلب البحري لتحسين استقلاب ماء الجسم وتنظيف الجهاز اللمفاوي وقلونة الدم. والنوري nori والواكام wakame والكومبو Kombu هي من أفضل أنواع الطحالب التي ينصح بتجربتها أولاً.

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ تقوي السبيل المعدي المعوي
- ◆ مضادة للأكسدة إلى حد كبير
- ◆ تنظف الجهاز اللمفي في الطب الصيني التقليدي

خَفْز الجراثيم المفيدة في الأمعاء

مضادة للفيروسات والجراثيم تخفف العدوي الفطرية

اللبن

من المعروف منذ زمن طويل بأن اللبن يُضَعِف الجراثيم ويقتلها. ولكن الأبحاث بينت اليوم بأن الأحياء المجهرية



المفيدة probiotics، مثل الشفاء المشقوقة والمليئة الحمضة، الموجودة في اللبن «الطازج» تثبط تكوّن المركبات المسببة للسرطان فتعزز بالتالي جهاز المناعة. وتساعد هذه الأحياء في عملية إزالة السموم عن طريق تخفيف الالتهاب وتسهيل إزالة الطفيليات المعوية التي تلحق الأذى بجدار الأمعاء. تناول اللبن، يوميا، لكن إن كنت تعاني من عدم انتظام معوي، خذ مكمل من الجراثيم الحيوية المفيدة أيضاً. قد يؤدي تناول اللبن لفترة طويلة إلى زيادة الإنترفيرون غاما، وهو بروتين يعزز المناعة ويحد من تكاثر الفيروسات.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يضعف الجراثيم
- ◆ يعزز جهاز المناعة

الهلين

إن المواد الكيميائية النباتية النشطة الموجودة في الهليون asparagus (ولاسيما النوع الأخضر منه)، بالإضافة إلى طعمه الحاد المرتبط بعنصر المعدن في الطب الصيني التقليدي، تشكل طعاماً ممتازاً لإزالة السموم. وتساعد المغذيات الرئيسية بما فيها الأسباراجين asparagine واليوتاسيوم، في عملية إزالة السموم لأنها مواد مدرّة للبول diuretic، أي أنها تطرح الماء الفائض. ويحتوي الهليون على الفروكتو أوليغوسكريدات، وهي شكل من



الألياف التي تعزز نموّ الجراثيم المفيدة وتثبط نمو الخلايا السرطانية في القولون. في الطب الصيني التقليدي، يستخدم الهليون لعلاج احتقان الرئة lung congestion وتنظيف الكليتين.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ مدرّ للبول
- ◆ يساعد في الحفاظ على الجراثيم الشافية في الأمعاء

بذور الكتان

تعين بذور الكتان flax seeds، التي تحتوي على كمية مرتفعة من الألياف الذوّابة، على إزالة جراثيم المبيضات الفائضة من الأمعاء بصورة ميكانيكية. كما أنها تبطئ إطلاق السكريات إلى الأمعاء، فتخفض من كمية



السكر التي تغذي بها جراثيم المبيضات candida، الأمر الذي يعيق من تكاثرها. تساعد بذور الكتان في إزالة الاستروجين الفائض وتقلل من خطر التعرض لتطور بعض أنواع السرطان عن طريق خفض كميات الإستروجين الجوال الذي يحفز انقسام نسيج الثدي وعنق الرحم والرحم. بالإضافة إلى ذلك، يتميز اللينغان lignan، وهو مغذ نباتي يتواجد في بذور الكتان، بخصائص مضادة للفيروسات والفطريات والجراثيم وحتى للسرطان.

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ تثبط نموّ المبيضات
- ◆ تساعد في خفض خطر الإصابة ببعض السرطانات

المستوى الثالث: الفاكهة

حفز أنزيمات إزالة السموم تنظف الكبد والكليتين

تساعد الجسم في إفراغ المعادن السامة

عنب الأحرار
بالإضافة إلى أن عنب الأحرار
cranberry يشكل مصدراً غنياً
لأشياء الفلافونيات
والفيتامينات والمعادن، فقد
ثبتت قدرته على إزالة الجراثيم
المضرة من الكليتين والمثانة،
كما تبين بأنه أقوى بكثير في
القضاء على جراثيم السبيل



البولي من المضادات الحيوية
antibiotics التقليدية. وفي
الواقع، فقد أثبتت الأبحاث أن
الفعالية الكامنة في كوب من
عصير عنب الأحرار هي أكبر
بعشر مرات من فعالية
المضادات الحيوية التقليدية
في قتل جراثيم المسالك
البولية. ويعود سبب ذلك إلى
النسبة المرتفعة لمادة المانوز
mannose، وهو نوع من
السكر يسدّ المواقع sites التي
تلتصق بها الجراثيم في السبيل
البولي فينظفها بفعالية خارج
الجهاز.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يزيل الجراثيم المضرة من المثانة
- ◆ مصدر غني لمضادات الأكسدة

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يحفز أنزيمات إزالة السموم
- ◆ يساعد في إيقاظ الكبد من «ركوده» في الطب الصيني التقليدي

التفاح

يقدر ممارسو العلاج الطبيعي
قيمة التفاح apple وخصائصه
المنظفة وقدرته على التخلص من
السوائل الفائضة والذيفانات من
الجسد عن طريق التأثير على
الكليتين. وقد استخدم التفاح، في
المستوى الثالث، في مزيج
العصائر للاستفادة من قدراته
التنظيفية. يحتوي التفاح على
حمض المالك وحمض



الطرطريك اللذين يساعدان في
هضم الأطعمة الدهنية الغنية
التي تضعف الكبد. ويعدّ التفاح
غنياً بالبكتين، وهو ليف ذوّاب
يستطيع ربط المعادن الثقيلة
كالرصاص والزنبق وإفراغها مع
الكولستيرول.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ ينظف الكليتين والكبد
- ◆ يساعد في طرد المعادن الثقيلة مع الكولستيرول

الليمون الحامض

تحتوي قشرة الليمون الحامض
lemon وأجزائه الداخلية على
أكبر كمية مركزة من المواد
الكيميائية النباتية. وتشمل هذه



الأخيرة على الليمونين وأشياء
الليمونات الأخرى القادرة على
حفز أنزيمات الطورين الأول
والثاني التي تشكل جزءاً من
عملية إزالة السموم من الكبد
(انظر ص 54). ويساعد
الفيتامين C الموجود في الليمون
الحامض في صيانة جهاز
المناعة.

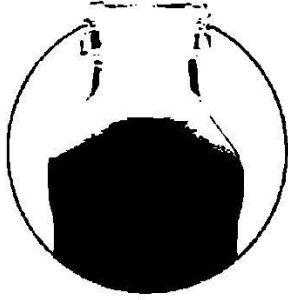
يتسم الليمون الحامض بمذاق
لاذع مرتبط بعنصر الخشب
والكبد في الطب الصيني
التقليدي، وقد يعود بالفائدة على
الكبد في المستوى الثالث من
برنامج إزالة السموم. ولهذا
الغرض، ينبغي احتساء الماء
الساخن المحتوي على القشرة
المبشورة وعصير نصف ليمونة
حامضة كل صباح من أجل
إيقاظ الكبد من «ركوده». وعند
عصرها، تستخدم الليمونة
الحامضة بأكملها للاستفادة من
لها (الين Yin في الطب الصيني
التقليدي) واللّب والقشرة (اليانغ
Yang).

المستوى الثالث: الزيوت

مضادة قوية للأكسدة تنشّط جهاز الغدد الصمّ وجهاز المناعة

الذين أضعفهما الكرب تدعم الكليتين

زيت السمسم
يحتوي زيت السمسم sesame oil على نسبة مئوية مرتفعة من الزيوت أحادية اللاتشبع (زيت الأوليك) بالإضافة إلى الحموض الدهنية أوميغا-6. ويعد هذا الزيت مصدراً رئيسياً للكلسيوم وحمض الفيتيك الذي يتميز



بخصائص مضادة للأكسدة ويعزز المناعة. تحتوي بذور السمسم والزيت المستخرج منها على مادة كيميائية نباتية تدعى السيسامينول ذات مفعول مضاد للالتهاب يساعد في تخفيف الألم. ويعزز زيت هذه البذور عمل الفيتامين E ويثبط امتصاص الكولستيرول الغذائي. استخدم هذا الزيت في الأطعمة المقلية قلياً سريعاً وفي الطهي عامة (فهو يتحمل درجات الحرارة المرتفعة دون أن يحترق)، ويمكن إضافة بذوره إلى السلطات والموسلي والحمص.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ ذو مفعول قوي مضاد للأكسدة
- ◆ يحافظ على مستويات متوازنة للكولستيرول

زيت الزيتون
لطالما نسب العمر المديد والصحة الجيدة المرتبطين بالأنظمة الغذائية في منطقة البحر المتوسط، إلى زيت الزيتون. وتشير الأبحاث إلى أن زيت الزيتون يمارس تأثيراً هاماً مضاداً للأكسدة ويمنع الكولستيرول من التأكسد والتحول إلى شكل مضر يسبب مرض القلب. وهذا الزيت الأحادي اللاتشبع مناسب للطهي حيث لا يتأكسد بسهولة عند تسخينه ولا يشكل جذوراً حرة مضرّة خلافاً لمعظم الزيوت العديدة اللاتشبع (العصفر، أو



دوار الشمس، أو الصويا). حاول استخدام زيت زيتون شديد النقاوة، لأنه يحتوي، بسبب قلة تكريره، على كميات كبيرة من المواد الكيميائية النباتية التي تضطلع بدور هام في الحفاظ على سلامة الصحة.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ فعال جداً كمضاد للأكسدة
- ◆ يحول دون تحول الكولستيرول إلى جنر حر

زيت بزر الكتان
تقوم الحموض الدهنية الأساسية أوميغا-3 بتنظيم الكثير من الوظائف الاستقلابية وتزيد قدرة الجسم على استقلاب الأوكسجين.



وتعتبر هذه الحموض الدهنية مفيدة في هذه المرحلة من إزالة السموم أيضاً لأنها تساعد الكليتين على إفراز الماء الفائض، وتساعد جهاز الغدد الصم وجهاز المناعة اللذين يضعفهما غالباً الكرب. في هذا المستوى، ضمن نظامك الغذائي اليومي زيوتاً كزيت بزر الكتان فأضفها إلى توابل السلطات أو إلى العصائر. وللحصول على أفضل النتائج، استخدم مزيجاً من زيوت بزر الكتان ودوار الشمس وبذور السمسم العضوية غير المكررة التي توفر الحموض الدهنية الأساسية أوميغا-6 الضرورية للجسم بالإضافة إلى حموض أوميغا-3.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يساعد الكليتين على إفراز الماء الفائض
- ◆ يدعم جهاز الغدد الصم وجهاز المناعة

المستوى الثالث: الخضار الصليبية

تنبه أنزيمات إزالة السموم من الكبد تساعد في الإبقاء
من السرطان تزيد مستويات الغلوتاثيون المنظف

الملفوف

يعتبر الملفوف مزيلاً قوياً للسموم في المستوى الثالث. وهو مصدر للمواد الكيميائية المشتقة من الغلوكوزينولات المعروفة بالاندولات، التي تساعد في محاربة السرطان. وقد ربطت دراسات عديدة



الأنظمة الغذائية الغنية بالملفوف وغيره من الخضار الصليبية بانخفاض نسبة خطر التعرض للسرطان. وتحصر الاندولات وأشباه الفلافونوات والكربينولات في الملفوف العوامل المسببة للسرطان عن طريق حفز أنزيمات الطورين الأول والثاني من إزالة السموم من الكبد (انظر ص 54). وأخيراً، يزيد الملفوف من إنتاج الجسم للغلوتاثيون الذي يحتاجه الكبد للتخلص من بعض الديقانات كدهان العوادم والمخدرات.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يساعد الكبد في إزالة السموم من الجسم
- ◆ ذو قيمة مضادة للسرطان.

كرنب بروكسل

يستمد طعم كرنب بروكسل من Brussels sprouts المستويات المرتفعة للحموض الأمينية المحتوية على الكبريت كالسيستيين والميتيونين والايروسينانات السينيغرين. وقد أثبتت الدراسات أن الحمض الأخير يقتل الخلايا المحتملة التسرطن ويكون هذا المفعول قوياً إلى حد أن مجرد تناول الكرنب بين الحين والآخر يقضي على الخلايا التي يحتمل



تسرطنها في القولون. وعلى غرار البروكولي والملفوف، يعد كرنب بروكسل خضرة هامة في المستوى الثالث لأنه يزيد من مستويات الغلوتاثيون، وهو مضاد للأكسدة يساعد الكبد على التخلص من الديقانات.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ ناتير مقاوم للسرطان
- ◆ يعزز إنتاج الغلوتاثيون المنظف

البروكولي

يعد البروكولي broccoli، الحاصل على تقدير كبير من المركز الوطني



للسرطان، مصدراً غنياً للإندول - 3 كربينول، وهو مركب يحول الهرمونات إلى مركبات مضادة للأكسدة. يزيد البروكولي مستويات الغلوتاثيون، وهو مضاد رئيسي للأكسدة يساعد الكبد في تفريغ وطرح المواد الكيميائية السامة. كما أنه يحتوي على السلفورافان، وهو مغذ نباتي يحفز أنزيمات الطور الثاني في إزالة السموم من الكبد (انظر ص 54) ويبطل عمل الخلايا السرطانية. بالإضافة إلى أوراق البروكولي، جرب بذور البروكولي التي تحتوي على 50 إلى 100 ضعف كمية المركبات المضادة للسرطان.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يرفع مستويات الأنزيمات المزيل للسموم
- ◆ يستطيع إبطال عمل الخلايا السرطانية

المستوى الثالث: الأطعمة الفائقة المفيدة للكبد

تساعد الكبد في أداء وظيفته على أكمل وجه تطرح الدهون
السامة والجذور الحرة تسهل هضم الدهون

الشمندر
يتميز الشمندر بتأثير تنظيمي على الجهاز الهضمي. وهو يحفز الأمعاء ويقويها، الأمر الذي يسبب خروج الديدان من



الجهاز ويدعم وظيفة الكلى والكبد. يحتوي الشمندر على البيتاين الذي يساعد على استقلاب الدهون من خلال تحويل الكولستيرول إلى أملاح الصفراء. أما عصير الشمندر النيء الطازج الغني بالبوتاسيوم، فيشكل مقويا ومنظفا فعالا للدم. والأكثر من ذلك، يستطيع هذا النوع من الخضار زيادة قبط الخلايا للأوكسجين بنسبة تصل إلى 400 المئة وتحوي مكوناته الحمراء اللون على مضادات معينة للمسرطنات.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يساعد الجهاز الهضمي على أداء وظيفته جيدا
- ◆ يدعم وظيفة الكبد والكليتين

الأفوكادو
يعد الأفوكادو avocado مصدرا غنيا بالغلوتاتيون الذي يخلص الجسم من الدهون المضرة (المؤكسدة). ويحتاج الكبد والكليتان إلى مستوى عال من الغلوتاتيون بسبب مشاركته في الطور الثاني من إزالة سموم الأدوية والمواد الكيميائية والديدانات البيئية (انظر ص 54). وتساهم مضادات الأكسدة في الأفوكادو في طرح الجذور الحرة السامة. والأفوكادو مصدر غني



بدهن أحادي اللاتشع (حمض الأوليك) والليسيثين، اللذين يساعدان في هضم دهن الطعام ويستفيد منها بذلك من يعاني صعوبة في هضم الدهون.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يساعد في تنقية الجسم من الدهون المؤذية
- ◆ يساعد مضادات الأكسدة في التخلص من الجذور الحرة السامة

الخرشوف (الأرضي شوكي)
يعرف الخرشوف أو الأرضي شوكي artichoke بأنه منشط



للکبد يزيد معدل إزالة السموم وإنتاج الصفراء. ومن شأن تأثيراته المنقية والواقية أن تجعله خيارا رائعا لإزالة السموم من الكبد وتخفيف عله. كما أن عصير الخرشوف هو علاج رئيسي في حال احتاج الكبد للتجديد. وتساعد المادة الكيميائية النباتية السينارين في إفراز الصفراء. وقد بينت الأبحاث أن مكونات أخرى في الخرشوف تخفض مستويات الكولستيرول وتحسن الامتصاص الاستقلابي للدهون. وللأرضي شوكي مفعول مدر للبول يزيل السموم من الكليتين.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ ينقي الكبد ويحميه
- ◆ يمارس تأثيرا مدررا للبول على الكليتين

المستوى الأول: أعشاب وتوابل الطهي

تحفز الهضم تزيد إنتاج الطاقة
لها خصائص مضادة للتشنج تحسن الهضم

تنبيه الإفرازات الهضمية، الأمر الذي يجعل عملية الهضم فعالة.



فوائده في إزالة السموم

- ◆ يحسن عمليات الهضم في الجسم
- ◆ يفرج الألم الناشئ عن ضعف الهضم

شاي الزنجبيل

تبرش قطعة من جذر الزنجبيل الطازج بحيث يكون حجمها كافياً لملء ملعقة طعام من الزنجبيل المبروش. يوضع في كوب ويسكب عليه الماء المغلي. يغطى الكوب ويوضع جانباً كي ينتقع الزنجبيل لمدة 10 دقائق تقريباً. يصفى الشاي قبل شربه ويضاف إليه العسل حسب الرغبة.

لاستغلال المزيد من مفعوله المسخن، يضاف قليل من الزنجبيل المصفى إلى الشراب ويمضغ.

في المعدة. وتساعد هذه البذور الجسم على هضم السكريات



وتخفف خصائصها المضادة للتشنج والنفخة والريح.

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ تسهل هضم السكريات
- ◆ تخفف عسر الهضم والنفخة والريح

الزنجبيل

إن عشبة الزنجبيل ginger المحفزة أساسية للمستوى الأول من إزالة السموم لأنها تعتبر واحدة من أفضل التوابل المحسنة للهضم: فهي تخفف المغص والنفخة والغثيان والقيء. في الطب الصيني التقليدي، يحفز الزنجبيل «النار الهضمية» ويعتقد بأنه يزيد من إنتاج الطاقة في الجسم ويرفع معدل استقلابه. ويساعد احتساء كوب من شاي الزنجبيل القوي قبل وجبة الطعام بنصف ساعة في

الكرابوية والشبث

تعتبر بزور الكرابوية caraway والشبث dill مفيدة في المستوى الأول لمعالجة ضعف الهضم. فهما يخففان المغص والنفخة والفواق (الحازوقة) وتطبل البطن. تحتوي بذور كلا النباتين على



الليمونين، الذي يحفز أنزيمات الطور الأول والطور الثاني من إزالة السموم (انظر ص 54). وهما يساعدان أيضاً في هضم السكريات.

فوائدهما في إزالة السموم

- ◆ يخففان نفخة البطن وتطبله
- ◆ يحتويان على الليمونين الذي يدعم الأنزيمات الرئيسية المزيلة للسموم

بذور الكزبرة

في الطب الصيني التقليدي، يعتقد بأن لبذور الكزبرة corlander مفعولاً مدفناً يعزز دوران الطاقة الحيوية «كي»

المستوى الثاني: أعشاب وتوابل الطهي

مضادة للميكروبات والفطريات
تدعم جهاز المناعة تخفف العدوى الفيروسية

الصعتر
في الطب الصيني التقليدي، يتميز الصعتر thyme بفوائد روحية هامة. فهو يجدد الحيوية ويرفع الروح المعنوية كما أنه يزيد التنفس عمقا ويقوي وظيفة «الطاقة الحيوية» Qi



الدفاعية. أما على المستوى الجسدي، فإن الصعتر يعزز جهاز المناعة ويتسم بخصائص مقشعة، الأمر الذي يجعله عشبة مثالية لتنظيف الرئتين في المستوى الثاني. استخدم الصعتر بحرية للاستفادة من مذاقه العطري في الطهي. علاوة على ذلك، ينصح المعالجون بالأعشاب باستخدام نقيعه الساخن لعلاج الإمساك.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يزيل احتقان الرئتين وينظفهما
- ◆ يجدد الحيوية ويقوي الروح المعنوية

المردقوش
تنسب المستويات العالية لمضادات الأكسدة والخصائص القوية المضادة للجراثيم والفطريات للمكونات النشطة الموجودة في المردقوش oregano، مثل التيمول والكارفاكرول وحمض الروزمارينيك. وتعد هذه العشبة أيضا مصدرا غنيا للمعادن بما فيها الكالسيوم والمغنيزيوم والبوتاسيوم والزنك والحديد.



ضمن هذه العشبة النضرة في المستوى الثاني في أطباق السلطات والخضار. يمكنك أن تشتري أيضا مكملات تحتوي على زيت المردقوش الذي يثبط المبيضات. استشر المعالج بالأعشاب حول كيفية استخدامها.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يقضي على مجموعة كبيرة من الفيروسات المؤذية
- ◆ مصدر غني بالمعادن

الثوم
الثوم garlic مصدر رئيسي للسلفيدات الأليبية التي تعتبر مضادات قوية للأكسدة تقضي على الجذور الحرة (انظر قاموس المصطلحات). يكون الثوم فعالا في مواجهة مجموعة واسعة من



الجراثيم والفيروسات والبكتيريا والفطريات المؤذية. ويضطلع بدور ممتاز، حتى في الجرعات الصغيرة، في التخلص من العضويات المجهرة السامة في الأمعاء. والثوم عشبة رئيسية تستخدم في المستوى الثاني من إزالة السموم بسبب ألفتها مع عنصر المعدن في الطب الصيني التقليدي. استخدم الثوم بحرية في الطهي طوال فترة المستوى الثاني من إزالة الدهون.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ مضاد قوي للأكسدة وللجراثيم
- ◆ يدعم عنصر المعدن في الطب الصيني التقليدي

المستوى الثالث: أعشاب وتوابل الطهي

غنية بمضادات الأكسدة تحفز إنتاج الصفراء
تزيل احتقان الكبد وتقويه تعمل كمدرّ للبول

الكرّم
تعد أشباه الكركمين الموجودة في
الكرّم turmeric مضادة
للأكسدة وللتهاب. تستخدم هذه
العشبة المفيدة لعلاج احتقان



الكبد ولحث تدفق الصفراء وإذابة
حصى المرارة وتقوية عملية
الهضم. وهي تدعم الكبد في
مواجهة الالتهابات والجذور الحرة،
وقد ثبتت قدرتها على تثبيط
الضرر اللاحق بالخلايا الناتج عن
سبب كيميائي بنسبة 75 بالمئة.
ويحفز الكركم الطور الثاني من
إزالة السموم (انظر ص 54).

تنبيه
يمكن استخدام مقادير الكركم
الخاصة بالطهي بكل أمان لكن
يمنع استخدامه طبياً في حالات
التهاب الكبد الحاد أو اليرقان أو
أثناء الحمل.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يحفز أنزيمات الكبد المريلة
للسموم

تنبيه
يمكن استخدام البقدونس بكل
أمان في الطهي، ولكن ينبغي
الامتناع عن تناول بذوره أثناء
الحمل أو عند المعاناة من
التهاب في الكلى

إكليل الجبل
ضمن عشبة إكليل الجبل العطرية في
نظامك الغذائي في المستوى الثالث
للاستفادة من مضادات الأكسدة التي
تشتمل عليها مثل الكارنوزول
والروزمانول والليمونين. يعزز إكليل
الجبل وظيفة الكبد والمرارة ويحفز

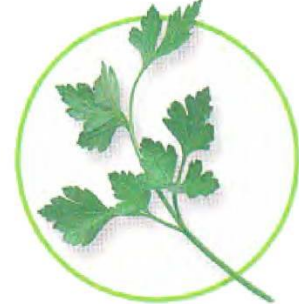


إنتاج الصفراء فيساعد على هضم
الدهون. وهو يدعم الكلتيين ويزيد
إبرار البول، بوصفه عميلاً مدرّاً
للبول. علاوة على ذلك، يعتقد بأن
لكليل الجبل يعود بالفائدة على
جهاز الدورة الدموية.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يحسّن هضم الدهون
- ◆ له تأثير مدرّ للبول
- ◆ مضاد قوي للأكسدة

البقدونس
تحتوي عشبة البقدونس parsley
المضادة للأكسدة على الحديد
والكسيوم والمنغنيز
والفيتامينين A وC. استخدمها
بحرية في الطهي في المستوى
الثالث لأنها غنية بالبيوتاسيوم،
الأمر الذي يجعلها تدر البول
فتساعد الكلتيين على طرح
الذيفانات والحموض في البول.



ويبدو أن للبقدونس تأثيراً مقوياً
على الأعضاء الهضمية، بما فيها
الكبد، ربما لأنه يحتوي على
المادتين الكيميائيتين النباتيتين
الكومارين والليمونين، وتساعد
هذه المادة الأخيرة على دعم
أطوار إزالة السموم من الكبد
(انظر ص 54).

فوائده في إزالة السموم

- ◆ غني بالبيوتاسيوم وبالتالي مدرّ
جيد للبول
- ◆ يحتوي على المواد الكيميائية
النباتية التي تساعد في إزالة
السموم

المستوى الأول: الأعشاب والمكملات الطبية

تلطّف ردادات الفعل الأرجبية تدعم عملية الهضم
وامتنصاص المغذيات تزيد الطاقة تقاوم الكرب

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ تساعد الجسم على هضم الطعام
- ◆ تعزّز الامتنصاص المناسب للمغذيات

الجنسنغ الكوري
الجنسنغ ginseng نبتة مولدة للتلاؤم وقد أطلقت عليها هذه التسمية لقدرتها على مساعدة



الجسد في التكيف مع ضغوطات الكرب التي تضعف الغدد الكظرية. وقد شاع عنها قدرتها على تعزيز قدرة التحمل والطاقة وزيادة الحيوية، كما يمكنها أن تكون ذات فائدة في المستوى الأول لأنها توفر للجسم قوة إضافية أثناء خضوعه للتغيرات.

يعد الجنسنغ الكوري أو الصيني محفزاً كبيراً للطاقة، وهو أقوى من الجنسنغ الأميركي والسيبيريري، ويجب

الأنزيمات الهضمية

غالبا ما يعاني المصابون بحساسية للطعام من ضعف في الهضم وانخفاض في مستويات حمض المعدة. لكن يمكن



معالجة هؤلاء بواسطة مركّبات من الأنزيمات enzymes الهضمية المشتقة من النباتات. وتتضمن هذه المركبات مجموعة من الأنزيمات - هي عبارة عن وسائط عضوية organic catalysts تنتجها العضويات الحية الضرورية لوظائف الجسم الحيوية الكيميائية. تساعد هذه الأنزيمات الجسم في تفكيك البروتينات (بروتيناز) والدهون (ليباز) وكذلك السكريات (أميلاز)، الأمر الذي يجعلها تساهم في إعادة الأداء الطبيعي للجهاز الهضمي.

الجرعة: تتفاوت المركبات الأنزيمية، ولذلك اتبع تعليمات المصنّع. تناولها مع كل وجبة.

الطحالب الخضراء المزرقة

تعد الطحالب algae وصفة غذائية كاملة لأنها تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الزهيدة والأنزيمات والحموض الأمينية الثمانية بشكل سهل التمثيل. وهي قلبية التكوين



تزيل السموم من الجسم بلطف الأمر الذي يساعد في التخلص من المنتجات الثانوية الحمضية الناتجة عن الكرب. وللطحالب تأثير مخفف للحساسيات وذلك بتخفيضها لمستويات الغلوبيولين المناعي المرتفعة (راجع قاموس المصطلحات) بالإضافة إلى قدرتها على تثبيت تقلبات السكر في الدم وزيادة مستويات الطاقة.

الجرعة: 500 - 1500 ملغ، مرتين يومياً (الفطور ووجبة الغداء).

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ تساعد في التخلص من نواتج الكرب الثانوية
- ◆ تساعد في تخفيف الحساسيات

الحالات بدون علاج فقد تتفاقم خطورة رداد الفعل للأطعمة فتسبب التهابات إضافية.

الجرعة: 250-500 ملغ، مرتين يومياً.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يخفّف حدة رداد الفعل الأرجية
- ◆ مضاد للالتهاب ويساعد في التنام جدار المعى

النعنع

يحتوي النعنع peppermint على عدة زيوت أساسية، بما فيها المنترول، ويؤدي عمله بفعالية في



السبيل الهضمي، ولذلك فهو يعدّ عشبة رئيسية ينبغي ضمها إلى أطعمة المستوى الأول. وتخفف خصائص النعنع المضادة للتشنج الآلام الناتجة عن ضعف الهضم. لذلك ينصح بشرب كوب من النعناع (المحضر من العشبة المجففة أو النضرة) لتخفيف أعراض سوء الهضم.

الجرعة: 200 ملغ، مرة واحدة يومياً عادة، يمكن تناولها بعد الوجبات في حال كان عسر الهضم هو المشكلة.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يساعد للهضم
- ◆ مضاد للتشنجات

والفيتامينات B2 وB5 وحمض الفوليك. وبفضل دعمها للغدد الكظرية، فهي تتميز بخصائص ترميمية ومنشطة مذهلة، كما تعد منقياً ممتازاً للدم. يتسم القراص الكبير بميزات مضادة للالتهاب ويساعد بوصفه مصدراً غنياً للكويرستين في خفض معدل الإصابة بردات فعل أرجية.

الجرعة: 200 - 300 ملغ من الخلاصة المعيارية، مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يخفض معدل الإصابة بردات فعل أرجية
- ◆ له خصائص ترميمية ومنقية ومنشطة



الكويرستين

الكويرستين quercetin من أشباه الفلافونات الحيوية الموجودة في البصل والقراص الكبير، وهو متوفر على شكل مكملات. من شأنه الكويرستين خفض حدة رداد الفعل الأرجية عن طريق تثبيط إطلاق الهستامين وبعض المواد الكيميائية الالتهابية: كما أنه يساعد في التنام الجدار المعوي في حال نتجت الإصابة عن أمعاء شديدة النفوذية أو نسيج ملتهب. لكن إن تركت هذه

أخذه بعناية. ويعتبر الجنسغ الأميركي أخف ويتناسب أكثر مع الأشخاص فوق سن الخمسين.

ينصح بعدم تناول الجنسغ في الجزء الأخير من النهار، ويمكن تناوله على فترة أسبوعين فقط تتبعهما فترة توقف لمدة أسبوعين.

الجرعة: 250 ملغ من الخلاصة المعيارية مرة أو مرتين يومياً (الفتور والغداء).

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يساعد الجسم في التكيف مع ضغوطات الكرب
- ◆ يدعم الجسم أثناء التغيرات

تنبيه

يمنع تناول الجنسغ خلال الحمل. كما ينبغي تفاديه في حالات ارتفاع ضغط الدم والخفقان والقلق أو الاضطرابات الاكتئابية الهوسية، أو عند تناول الستيرويدات أو الكافيين أو الأدوية المرفقة للدم.



القراص الكبير

عشبة القراص nettle نبتة مغذية جداً وغنية بالكلوروفيل، وهي مصدر للكثير من المغذيات بما فيها السليكا والزنك والحديد

المستوى الثاني: الأعشاب والمكملات الطبيعية

تنظف الأمعاء تحفز جهاز المناعة تقضي على الفطريات
والجراثيم والفيروسات المؤذية

أيضاً في تنظيم وظيفه الأمعاء.

الجرعة: 400-1000 ملغ من
الخلاصة المعيارية، مرتين يومياً.

فوائده في إزالة السموم

◆ يقتل الجراثيم المؤذية
◆ فعال في مواجهة المبيضات

• تنبيه

يمنع استخدام هذه العشبة خلال
الحمل

حشيشة القنفذ

إن حشيشة القنفذ *Echinacea*
عشبة مضادة للالتهاب، كما أنها
تزيد نشاط جهاز المناعة فتقوى
بالتالي آلية الجسم الدفاعية
وتسرع الشفاء من العدوي
كالزكام والأنفلونزا. وقد أظهرت
الأبحاث أن حشيشة القنفذ تثبط
الفيروسات وتساعد في القضاء
على العدوي الفطرية
كالمبيضات. وتبين التجارب أن
العشبة تكون أقوى عند
استخدامها بشكل مكثف في
المراحل الأولى من العدوي وعلى
فترة أسبوعين دون انقطاع.
تعتبر هذه العشبة أيضاً
مصدراً للفركتو -

أوليغوسكريدات، وهي شكل من
الألياف يغذي الجراثيم المفيدة
في الأمعاء.

فوائده في إزالة السموم

◆ يزيد إنتاج الطاقة
◆ ينشط جهاز المناعة

خاتم الذهب

يعتبر خاتم الذهب *goldenseal*
عشبة رئيسية في المستوى الثاني
لما تتميز به من خصائص قوية
مضادة للفطريات وتحفيزها
لجهاز المناعة. أما البربرين، الذي
يشكل أحد مكوناته النشطة
الرئيسية، فهو معزز قوي لجهاز
المناعة يمارس مفعولاً مضاداً
للجراثيم ويعمل عمل مضاد
حيوي قوي.



يعرف البربرين بأنه يقتل
الجراثيم المؤذية دون أن يتسبب
بأي اضطراب للجراثيم المفيدة
في القولون. كما يمكن لخاتم
الذهب، عند استخدامه في محاربة
العدوي الفطرية، أن يلفظ
الأعراض الجانبية التي قد تظهر
عند القضاء على النمو المفرط
للمبيضات. تساعد هذه العشبة

الأسطراغالس

تساعد عشبة الأسطراغالس
Astragalus الصينية المولدة
للتلازم (المضادة للكرب) على
تخفيف التعب وذلك عن طريق



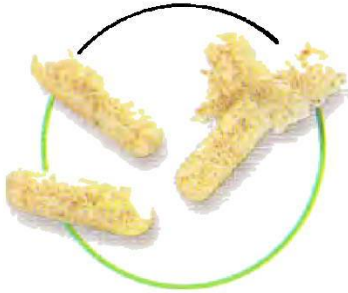
زيادة إنتاج الطاقة في خلايا
الجسم. وتنقسم عشبة
الأسطراغالس بخصائص فائقة
مضادة للفيروسات، فهي
تساعد في زيادة إنتاج
الإنترفيرون *interferon* وخلايا
الدم البيضاء، كما أنها تحفز
إنتاج اللبغويات
lymphocytes والأجسام
المضادة. وبهذه الطريقة، تتزايد
قدرة الجسم على مقاومة
الفيروسات والعدوي.

وبالإضافة إلى تحسين هذه
العشبة لدفاعات الجسم، فهي
تعرف أيضاً بقدرتها على تقوية
الرنتين وزيادة معدل التعرق.

الجرعة: 200-300 ملغ من
الخلاصة المعيارية، ثلاث مرات
يومياً.

قشيرة لسان الحمل
غالباً ما يستخدم قشر لسان الحمل
psyllium husks في أدوية
الأمعاء لما له من خصائص مليئة
معتدلة. فهو لا يكتفي بتضخيم
محتوى المعى وتليينه بل يجعله
أيضاً رزقاً.

تحتوي قشرة لسان الحمل على
ليف ذواب وأخر غير ذواب يفيدان
في تنظيف الأمعاء في المستوى
الثاني من إزالة السموم. يضطلع
الليف غير الذواب بدور ممتاز في
تليين المادة القديمة وزيادة حجم
الكتلة الضخمة المنتقلة عبر
الأمعاء. وأما الجزء اللين الذي
من لسان الحمل المشكل للهلأ
فيمكنه امتصاص اليفانات في
المعى وتخفيف التأثير المهيج
للمستأرجات المرافق لاضطراب
«المعى التسري».



وقد عُرِف عن لسان الحمل
أيضاً علاجه للإسهال والإمساك
الذين قد يسببان مشاكل في
الجدار المعوي إذا تركا بدون
علاج.

الجرعة: 1000-3000 ملغ، مرة إلى
3 مرات يومياً. بدون طعام لكن مع
300 إلى 500 مليلتر من الماء على
الأقل.

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ تليين محتوى الأمعاء
- ◆ لها مفعول ملين يساعد في
تنظيف الأمعاء

الاحتشار الفطري أو الطفيلي،
وفي دعم جهاز المناعة.

الجرعة: 225-750 ملغ من
الخلاصة المعيارية، ثلاث مرات
يومياً (بين الوجبات).

فوائدها في إزالة السموم

- ◆ مضاد قوي للأكسدة
- ◆ تساعد في التخلص من
الطفيليات المعوية

اللاباشو

إن عشبة اللاباشو pau d'arco،
التي كان يستخدمها شعب الإنكا
في الماضي، هي عبارة عن
اللحاء الداخلي «لشجرة الحياة»
البرازيلية. وهي عشبة مضادة
للجراثيم شديدة الفعالية تقوي
جهاز المناعة والجهاز اللمفاوي.
وقد ثبت أن أحد مكوناتها، وهو
اللاباشول، يبطل مفعول
الطفيليات، ومن شأن مفعوله
المضاد للفطريات وللطفيليات أن
يجعله مفيداً في مواجهة
المبيضات.

الجرعة: 50-500 ملغ، مرتين
يومياً.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ له خصائص مضادة للجراثيم
والفطريات
- ◆ يدعم الوظيفة اللمفاوية



الجرعة: 300-500 ملغ من
الخلاصة المعيارية، مرتين إلى
ثلاث مرات يومياً لفترة أسبوعين
في الحالات المثلى.



فوائدها في إزالة السموم

- ◆ تعزز المناعة والشفاء من
العداوي
- ◆ تحارب العداوي الفيروسية
والفطرية والجراثيمية

ورقة الزيتون

يحتوي هذا المضاد الحيوي
الطبيعي على مواد كيميائية
نباتية عديدة تساعد في القضاء
على الفطريات والفيروسات
والجراثيم والطفيليات، الأمر الذي
يجعله أساسياً للمستوى الثاني
من إزالة السموم. وبما أن ورقة



الزيتون olive leaf تتضمن
مركبات فينولية ذات الخصائص
المضادة للأكسدة، والأولوروبين
المنبسط للعديد من الجراثيم
المؤذية والطفيليات المعوية، فإن
فعاليتها تظهر في محاربة
العداوي، وفي التخلص من

المستوى الثالث: الأعشاب والمكملات الطبية

تساعد في القضاء على ذيفانات البيئة تلطف من
المشاكل الهضمية تجدد خلايا الكبد

الجرعة: 250-1000 ملغ من
الخلاصة المعيارية يومية، بين
الوجبات.

فوائده في إزالة السموم

- ♦ يسكن الكبد «ويهدئه»
- ♦ يخفف الاضطرابات الهضمية

الطرخشقون

تدعم عشبة الطرخشقون
dandelion الشائعة عملية
إزالة السموم وينصح بها غالباً
في حالات تسمم الكبد وأمراض
المرارة.

يزيد الطرخشقون تدفق
الصفراء ويحفز انقباض
المرارة كي تفرز الصفراء
المخزنة فيها إلى الأمعاء. كما
أنه يساعد في تفكيك الدهون
الغذائية ويحول دون حصول
الإمساك، وقد يؤدي إلى
انخفاض معدل الإصابة
بحصى المرارة. ومن شأن
المستويات المرتفعة من



الاكتئاب والسوداوية التي
يعتبرها الطب الصيني التقليدي
من أشكال ركود الكبد أو «نوبة
غضب ترتد على الذات».

الجرعة: 120-160 ملغ، ثلاث
مرات يومياً.

فوائده في إزالة السموم

- ♦ يحول دون إلحاق الضرر
بالكبد ويعكسه
- ♦ يزيد الغلوتاتيون المزيل
للسموم

البابونج

استناداً إلى الطب الصيني
التقليدي، يعتبر البابونج
chamomile عشبة مهدنة تسكن
الكبد، ما يجعلها مفيدة في
المستوى الثالث من إزالة السموم.



كما أنه يسهل صعوبة الهضم
ويخفف الغثيان.
يستخدم البابونج كدواء تقليدي
للاضطرابات الهضمية.

الحرشف البري
يعتبر السيليمارين، المركب
الفعال الموجود في عشبة
الحرشف البري milk thistle
المضادة للأكسدة، من أقوى
المواد المعروفة الواقية للكبد. وقد
ثبت بأنه يمنع وحتى يعكس
الضرر اللاحق بالكبد من
الذيفانات البينية والجذور الحرة
والأدوية والكحول والمواد
الكيميائية الموجودة في النظام
الغذائي. ويحفز السيليمارين
تركيب البروتين ويساعد في
ترميم الكبد وتجديده بتشجيع



استبدال خلايا الكبد المتضررة
بأخرى سليمة، كما أنه يعزز
مستويات الغلوتاتيون (انظر
الصفحة المقابلة) في الكبد، الأمر
الذي يدعم عملية إزالة السموم.
وقد ثبت بأن الحرشف البري
يسرع فترة الشفاء من التأثيرات
الجانبية المزعجة للعلاج
الكيميائي عن طريق دعمه للكبد.
كما أنه يستخدم في علاج

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يحمي الخلايا من أضرار الجذور الحرة
- ◆ يبطل سمية المركبات السامة

السوس

يعتقد الطب الصيني التقليدي بوجود ألفة بين السوس وlquorice والكبد. ويعتقد بأنه قادر على إضفاء انسجام وتوازن على طاقة الكبد الحيوية «كي».



وقد ثبت علمياً بأن السوس يتميز بخصائص داعمة للكبد تبرر استخدامه كمزيل قوي للسموم. يضاف السوس غالباً، في الطب الصيني التقليدي، لإضفاء مذاق وتوازن على المركبات والأطعمة. ويشيع استعمال شكله المنزوع منه حمض الغليسيريثينيك بغية تفادي خطر التورم أو ارتفاع ضغط الدم الذي قد يربط باستخدام طويل الأمد لجذر السوس المعياري.

الجرعة: 500-1500 ملغ من الخلاصة المعيارية يومياً، بين الوجبات.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ مزيل قوي للسموم في الطب الصيني التقليدي.
- ◆ يضيف انسجاماً وتوازناً على الطاقة الحيوية «كي» للكبد.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يصون الكبد ويساعده في إصلاح نفسه وأداء وظيفته جيداً
- ◆ يساعد الجسم في التكيف مع التغيرات

الغلوتاتيون

الغلوتاتيون glutathion أهم مضادات الأكسدة التي تنتجها خلايا الجسم، وهو يتوفر أيضاً على شكل مكملات. يصنع الغلوتاتيون بجمع ثلاثة حموض أمينية هي السيستين وحمض الغلوتاميك والجليسين. يستلزم الكبد والكليتان كمية كبيرة من الغلوتاتيون، لأن هذه



الأعضاء مرتبطة بالمستوى الثالث من عمليات إزالة السموم التي تدعم التخلص من الأدوية والمواد الكيميائية والذيفانات البيئية من الجسم. بالإضافة إلى ما يوفره الغلوتاتيون من حماية للخلايا من أي ضرر تسببه الجذور الحرة، فإنه يساعد في التخلص من الكحول والمعادن الثقيلة ومبيدات الحشرات.

ويتحقق هدفه هذا عن طريق الارتباط بالمركبات السامة بغية إبطال سميتها، ما يسهل على الجسم بالتالي إفرازها بكل أمان.

الجرعة: 250-500 ملغ مرتين يومياً ولكن ليس مع طعام

المعادن والبيوتاسيوم أن تجعل الطرخشقون مدراً شديداً الفعالية للبول.

الجرعة: 500-1000 ملغ، ثلاث مرات في اليوم.

فوائده في إزالة السموم

- ◆ يحفز انقباض المرارة
- ◆ له خصائص مفيدة في التنظيف وإدرار البول.

السوسيل الصيني تنبه نبتة السوسيل الصيني schisandra، بالإضافة إلى كونها واقية فعالة للكبد، جهاز المناعة والجهاز العصبي. ويعرف عنها أنها عشبة مولدة للتلاؤم، لأنها تمتلك القدرة على مساعدة الجسم على التكيف مع ضغوطات الكرب التي تستطيع أن تضعف الغدد الكظرية في حال عدم استخدامها. وتشدد الأبحاث على أهمية فوائد مركبات الشيزاندرينات الناشطة والموجودة فيها والتي تحفز



ترميم الكبد وتحول دون إلحاق أي ضرر به، كما تساعد على إعادة وظيفة الكبد إلى حالتها الطبيعية.

الجرعة: 200-400 ملغ، مرتان يومياً

تقنيات منتجات المياه المعدنية للمستوى الأول

تدعم الجسم أثناء عملية إزالة السموم
تعزز مستويات الطاقة تخفف المشاكل الهضمية

نقطة المعدة 36
يفيد الضغط على هذه النقطة في
تقوية عملية الهضم وتعزيز
مستويات الطاقة. تقع هذه النقطة
على الجانب الخارجي من حرف



الظنبوب على كلا الساقين، على
بعد 5 سم أسفل الجزء الخارجي
من عظم الركبة (انظر الصورة
أعلاه).

نقطة المثانة 23
يحفز تدليك هذه النقاط الكليتين
والغدد الكظرية ويعزز مستويات
الطاقة. وهي تقع على جانبي
الحبل الشوكي (انظر الصورة
أدناه)، وتنبه بوضع اليدين على
الوركين والضغط بالإبهام على
هذه النقاط. وفي الطب الصيني
التقليدي، من الضروري حماية



الضغط الأولية للمستوى الأول
من عملية إزالة السموم.
دلك بلطف بواسطة إبهامك كل
نقطة من النقاط لدقيقة من الزمن
عدة مرات في اليوم.
• تنبيه
راجع الصفحتين 9 و31.

نقطة الطحال 6
تعتبر نقطة الطحال 6 نقطة
ضغط قيمة ومفيدة وذلك لعدة
أسباب لأنها نقطة تقاطع
زوايا الطحال والكبد والكليتين
(قنوات الطاقة في الطب الصيني
التقليدي، انظر ص 32). ويعتقد
بالتالي أنها تؤثر تأثيراً مفيداً
على الطاقة الحيوية «كي» للكبد
والكليتين فتدعمها وتحفزها على



التزايد. تقع نقطة الطحال 6 على
مسافة 3 إلى 4 سم فوق الجزء
الداخلي من عظم الكاحل (انظر
الصورة أعلاه) على كلا الساقين،
وتكون في أغلب الأحيان مؤلمة
عند اللمس.
• تنبيه

يمنع استخدام نقطة الضغط هذه
خلال الحمل.

علم المنعكسات
يركز في المستوى الأول على
مناطق المنعكسات الواردة أدناه
(انظر أيضاً الرسم، ص 121)
لتوفير دعم وتحفيز لطيف
للهمضم. ذلك، باستخدام التقنية
المذكورة في الصفحة 30،
المناطق التي تشعر باحتقانها
كل بضعة أيام.
ذلك أولاً المنطقة المتعلقة
بالطحال/ البنكرياس المتواجدة



على القدم اليسرى (انظر الصورة
أعلاه). ثم ركز على نقطة
المنعكس الخاصة بالمعدة الواقعة
في الأغلب على الجانب الداخلي
من القدم اليسرى. كرر العمل على
القدم اليمنى. وأخيراً، ذلك النقاط
الخاصة بالغدد الكظرية الواقعة
فوق مناطق الكلى والتي تكون
في أغلب الأحيان مؤلمة عند
اللمس.
• تنبيه

راجع الصفحتين 9 و30

الضغط الإبري
تعد نقاط الضغط التالية نقاط

وهو مكوّن مانح للطاقة يزيد من الطاقة الحيوية «كي» لكل من الطحال والغدد الكظرية. وهما منطقتان في الجسم تم تعزيز قوتيهما في المستوى الأول.



يستخدم زيت الشمار لتخفيف آلام البطن والريح الناتجين عن ضعف الهضم وعدم تحمل الطعام.

فرك الجلد

إن الجهاز اللمفي في الجسم يمكن أن يصاب بكل سهولة بالخمول وقلة النشاط؛ لذلك قد يساعد فرك الجلد في تحسين الدورة الدموية وتعزيز قوام الجلد. استخدم فرشاة طويلة اليد ذات شعر طبيعي على جلد جاف لدقيقتين أو ثلاث دقائق قبل الاستحمام، متبعاً التعليمات الواردة أدناه:

- ◆ افرك جانبي القدم صعوداً إلى الساق
- ◆ استمر بالفرك صعوداً باتجاه القلب وفوق الصدر وصولاً إلى الإبطين لمساعدة اللمف على النزح
- ◆ ارفع كل ذراع إلى الأعلى وافرك انطلاقاً من اليد نزولاً إلى الإبط
- ◆ توجه من الكفّل (العَجَن) صعوداً إلى قفا الرقبة
- ◆ افرك نحو الأعلى الجهة الداخلية لعظم الورك الأيمن مروراً بأسفل الأضلاع ونزولاً إلى الجانب الأيسر بشكل دائرة تتبع اتجاه الغولون.

وتخفيف بعض الأعراض، كالغثيان وتمدد البطن وضعف الشهية والتعب. أما على المستوى العاطفي، فيساعد زيت الزنجبيل في تنشيط قوة الإرادة وإطلاقها، لذلك يعتبر مثالياً عندما يفتّر شعورك وتصبح لا مبالياً في بداية البرنامج، فيزيد من تصميمك وعزيمتك.

زيت الليمون الحامض يرتبط اللون الأصفر بعنصر التراب والهضم في الطب الصيني التقليدي، ويدعم زيت الليمون الحامض الأساسي وظيفة الطحال القائمة على تحويل



الطعام إلى طاقة ينقلها الدم إلى كل أنحاء الجسم. قد يساعد زيت الليمون الحامض في تخفيف الاحتقان للمفاوي والسمنة الناتجين من ضعف الهضم. ويمكن استنشاق هذا الزيت المنشط لتحفيز الكبد والبنكرياس، وهو العضو المعني في تثبيت مستويات السكر في الدم.

زيت الشَّهَار

إن زيت الشمار fennel oil المدرّ للبول باعتدال والمفيد في التخلص من الوزن الزائد ومن الإحتقان يحفز الجهاز اللمفاوي. ويعتقد بأنه ينظم مستويات الشهية ويخففها عندما تزداد. يعد هذا الزيت منشطاً «لليانغ» yang في الطب الصيني التقليدي،

هذه المنطقة، وفي اليابان، يلف حزام الهاريكام حول الكليتين ومنطقة السرة بشكل تقليدي للحفاظ على قوة جهاز المناعة وسلامة الجسم. ولاسترداد مستويات الطاقة باستخدام هذه الطريقة، يربط وشاح حول الخصر يغطي منطقة عرضها 16 سم على الظهر ويعمق 8 سم فوق الخصر وتحتة.

العلاج بالعطور

يعتقد المعالجون بالعطور أن استخدام الزيوت الأساسية في التدليك يفيد الجهاز الهضمي ويخفف بعض الأعراض كالنفخة وعسر الهضم.

يمكنك القيام بهذا العلاج

على أفضل وجه عندما تكون مسترخياً في وقت متأخر من النهار. حضر مزيجاً من زيوت التدليك باستخدام الزيوت الأساسية (انظر ص 29). ضعها على بطنك مركزاً على الجانب الأيسر من قفصك الصدري، حيث يتواجد الطحال والمعدة. ضع الزيت أيضاً على نقاط المنعكسات على قدمك ونقاط الضغط ذات العلاقة. تنبيه انظر الصفحتين 9 و29.



زيت الزنجبيل

يتسم الزنجبيل بخصائص «مجففة» ومسخنة ومحفزة. ويستخدم لتقوية جهاز الهضم وزيادة مستويات الطاقة

تقنيات منتجات المياه المعدنية للمستوى الثاني

تشجّع الجسم على "الانطلاق" تعزّز شعور التحرّر
حفّز أعضاء الإطراح

لمعالجة الإمساك وتحفيز الأمعاء، ويقال إن الجمع بينها وبين نقطة المعى الغليظ 4 (L14) يؤمن فائدة إضافية تساعد في تحسين لون البشرة. وعلى غرار نقطة المعى الغليظ 4، فهي غالباً ما تسبب بعض الألم. لإيجاد نقطة الضغط هذه الواقعة على كلا الذراعين، إنثن مرفقك واضغط بإبهام اليد الأخرى على طول الثنية إلى أن



تشعر بتثلم قبل العظم (انظر الصورة أعلاه).

نقطة الرئة 7 تعد نقطة الرئة 7، التي تستخدم لتقوية جهاز التنفس، نقطة وقائية جيدة ينبغي تدليكها إن كنت تود دعم الرئتين وتعزيز قدرتهما على «التحرر من قديهما» ونقل الأكسجين في كل أنحاء الجسم. وهي نقطة مفيدة للتدليك أيضاً في المراحل الأولى من السعال والزكام والعداوي. تقع نقطة الرئة 7 على مسافة 2.5 سم من ثنية المعصم على الجهة الداخلية من كل ساعد،

احتقان الجيوب وتحريرها.
• تنبيه
انظر الصفحتين 9 و30.

الضغط الإبري
إن نقاط الضغط الرئيسية للمستوى الثاني موصوفة أدناه. امسك أو ذلك كل نقطة عدة مرات في اليوم كما تبين الصورة، مع الضغط بقوة عليها لمدة لدقيقة أو دقيقتين.
• تنبيه
انظر الصفحتين 9 و31.

نقطة المعى الغليظ 4
تستخدم نقطة الضغط هذه لدعم إزالة السموم والإطراح عن طريق تحسين أداء المعى الغليظ. إن كنت مصاباً بالإمساك، قد تشعر بأن هذه النقطة محتقنة ومؤلّمة. تقع هذه النقطة على المقطع الأوتر



webbed لكل يد، بين الإبهام والإصبع الأول (انظر الصورة أعلاه).

نقطة المعى الغليظ 11
تستخدم نقطة المعى الغليظ 11

علم المنعكسات
ينصب العمل في المستوى الثاني من برنامج إزالة السموم على منطقة القدم المطابقة للقولون (راجع الرسم، ص 121). ذلك نقاط المنعكسات هذه عند الشعور باحتقانها كل بضعة أيام



باستخدام تقنية الإبهام المذكورة على الصفحة 30.

يتميز القولون بمنطقة منعكسات معقدة. ابدأ بالقدم اليسرى وركز على الصمام اللفائفي الأوروري والقولون الصاعد، مروراً بمنصف القولون المستعرض، ثم تابع نزولاً باتجاه القولون النازل وانتهاءً بالمستقيم. ثم ذلك المنعكس الخاص بالمعى الدقيق الموجود على كلا القدمين. «مرر» إبهامك بخطوط مستقيمة من الحافة الخارجية للقدم باتجاه الحافة الداخلية (انظر الصورة أعلاه). اشرب عدة كؤوس من الماء بعد العمل على أمعائك. إن كنت تعاني من مخاط فائض، ذلك وسادات pads أصابع القدمين لإزالة

زيت اللبان أو البخور يعرف هذا الزيت بقدرته على تقوية أجهزة الدفاع الجسدية وإعادة بناء مستويات الطاقة عندما يكون جهاز المناعة ضعيفاً. ويقال إن زيت اللبان، الذي يقدره الطب الصيني التقليدي كعشبة واقية، يقوي



الدفاعات الفكرية عند انخفاض الطاقة الدفاعية وتعرض المرء للطاقت السلبية. تحضر هذه العشبة لتسكين مستوى أعمق من التنفس وتشجيعه، الأمر الذي يساعد في التحرر من الهواء المبتذل والمشاعر الفاسدة؛ وهو مثالي للاستنشاق قبل التأمل أو خلاله. ولهذا الغرض، أضف 4 نقاط من الزيت الصافي إلى محرقة للطور واستنشق في أثناء التمرن على التنفس العميق أو التأمل.

فرك الجلد

يفرك الجلد في المستوى الأول عندما يكون جافاً قبل الاستحمام. أما في المستوى الثاني، فينبغي اتباع تعليمات فرك الجلد (انظر ص 81) مع حمام ساخن ثم استخدام الماء البارد كي تتوسع الأوعية الدموية وتنقبض وتحفز حيوية الجهاز اللمفاوي.

لا تخف من رؤية المخاط في البراز عقب فرك الجلد إذ من شأن ذلك أن يثبت بأن الجسم يتخلص من الديدان.

الحماية (واي كي)، أو الطاقة الدفاعية، في الجسم ويدعم بالتالي جهاز المناعة. يستخدم هذا العلاج الزيت المخفف لعلاج العديد من العدوي الفطرية والجرثومية ولكن ينبغي أن يجرب على موقع محدد إذ قد يهيج الجلد. استخدم الزيت المخفف (انظر الصفحة 29) يومياً أو حسب الحاجة لتدليك الصدر أو بوضع الزيت على المنعكس المعني ونقاط الضغط. • تنبيهه قد يسبب تهيج الجلد.

زيت الأوكالبتوس يتسم زيت الأوكالبتوس eucalyptus المضاد للجراثيم والفيروسات بتألف قوي مع جهاز المناعة والتنفس. أما على المستوى النفسي، فهو زيت منشط يساعد في التخلص من المشاعر السلبية والحزن، فيسمح



بالتالي «على التحرر» من الماضي وفتح المجال أمام العقل لاكتساب أفكار جديدة. استخدم الزيت المخفف (انظر ص 29) لتدليك الصدر أو ضع الزيت على نقاط المنعكسات ونقاط الضغط المعنية. يمكنك أيضاً إضافة 3 نقط من الزيت إلى حوض من بخار من الماء الساخن والاستنشاق لعشر دقائق بعد وضع منشفة فوق رأسك. كرر العملية يومياً أو عند الاحتقان.



على خط الإبهام نفسه (انظر الصورة أعلاه).

العلاج بالعطور

في المستوى الثاني، يمكنك استخدام الزيوت الأساسية لتنبيه إزالة السموم، وتحفيز النزح اللمفاوي، وتقوية جهاز المناعة (باستخدام الطاقة الدفاعية أو الواي كي) وتعزيز التنفس. • تنبيهه للتنبيهات العامة. انظر الصفحتين 9 و29.

زيت البلقاء

يتسم زيت البلقاء tea tree oil، هذا المضاد الحيوي الطبيعي، بخصائص مضادة للفطريات والفيروسات. ويستخدم المعالجون بالعطور الزيت الأساسي منه لعلاج بعض المشاكل كالمبيضات والسلاق. تعتبر فرازج (تحاميل المهبل) البلقاء بديلاً طبيعياً للأشكال التقليدية الكفيلة بتخفيف التهيج الناتج عن السلاق. يستخدم زيت البلقاء لزيادة المقاومة للعدوي كما يعتقد بأنه يقوي طاقة



تقنيات منتجات المياه المعدنية للمستوى الثالث

تذيب الذيفانات الإضافية تحفز التنظيف على مستوى أعمق توجد حالة من الهدوء الداخلي

والتغلب على تأثيرات الكرب أو الذيفانات في الجسم. فتمس في القدمين عن النقطة الواقعة بين إصبعي الرجل الأولى والثانية على مسافة 2.5 سم من قاعدة أصابع القدم (انظر الصورة أسفل العمود السابق).

نقطة المرارة 20 ذلك هذه النقطة إذا كنت تعاني من الصداع لأنها تحسن الدورة الدموية في منطقة الوجه وتخفف التوتر في الرأس والرقبة. ويسبب أي احتقان في الجسم إلى حصول إيلام في هذه النقطة عند لمسها.



لذلك دلّكها بلطف على طول قاعدة الجمجمة. تقع نقطة المرارة 20 عند قاعدة الجمجمة بين العضلات الرقبية للحبل الشوكي (انظر الصورة أعلاه).

نقطة المرارة 21 ابحث عن نقطة الضغط هذه عند تلك المنطقة المؤلمة على قمة الكتفين، على العضلة الموجودة عند قاعدة الرقبة (انظر الصورة

هدفها تقوية البصر. اشرب كميات كبيرة من الماء بعد العمل على هذه المناطق. • تنبيه انظر الصفحتين 9 و30.

الضغط الإبري

يهدف الضغط الإبري في هذا المستوى إلى دعم الكبد والمرارة وإزالة احتقانها. ولفعل ذلك، اضغط على نقاط الضغط التالية أو دلّكها بشدة، كما هو مبين في الصورة، لدقيقة أو دقيقتين مرتين في اليوم. • تنبيه انظر الصفحتين 9 و31.

نقطة الكبد 3

إن هذه النقطة شديدة الأهمية في الجسم، لأن الكبد يكون في أغلب الأحيان مرهقا، وهي تستخدم لتقوية الكبد وتهدئة الجهاز العصبي ودعم جهاز المناعة. وقد يؤدي تدليكها لدقيقة أو دقيقتين إلى تسكين الصداع السام، وتخفيف الحساسية الأرجية،

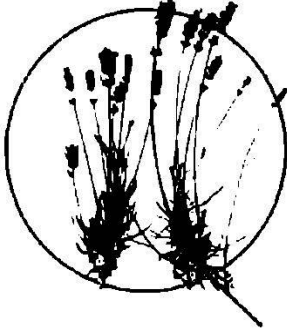


علم المنعكسات في المستوى الثالث، يتم التركيز على الكبد والمرارة والكليتين. ذلك هذه المنعكسات باستخدام التقنية المذكورة في الصفحة 30 (راجع الرسم، ص 121) كل عدة أيام، أو عندما تصاب بالاحتقان. أولا، ذلك منعكس الكبد الواقع على القدم اليمنى ومنعكس المرارة الواقع تحت منعكس الكبد مباشرة لمدة دقيقة، وذلك لمساعدة الكليتين



على تصفية الذيفانات بمزيد من الفعالية. ذلك منعكسات المثانة الواقعة على الجانب الداخلي من كل قدم على مقربة من العقب. مرر إبهامك ابتداء من نقطة المثانة على طول الوتر (الذي يمثل الإحليل) وصولا إلى نقطة الكلية (انظر الصورة أعلاه). ذلك هذه النقطة لتفكيك «البثورات» التي تراكمت. ويقول المختصون بعلم المنعكسات إن الكبد «يسيطر» على العينين، لذلك دلّك نقاط منعكس العين الموجودة على القدمين لأنها تقنية وقائية

الظهر حيث تقع الكليتان. يمكن استخدام هذا الزيت على نقاط المنعكسات والضغط ذات العلاقة. • تنبيه يمنع استخدام هذا الزيت خلال الحمل أو في حالة الصرع. ويستخدم دائماً مخففاً جداً.



زيت الخزامى
يتسم زيت الخزامى lavender الأمن والمسكن بخصائص مرخية للأعصاب، ويعتبره الطب الصيني التقليدي ذا قيمة كبيرة في إيقاف الكبد من ركوده. ويعتقد بأن خصائصه «المسكنة» تقضي على «الحرارة» الكامنة التي قد تتراكم في الكبد فتولد المزيد من الركود. ويعزز هذا الزيت النوم العميق السوي ويبدد الأحاسيس المفرطة كالفضب والحنق ويوجد حالة من السلام الداخلي. ذلك الصدغين بالزيت المخفف (انظر ص 29) عندما تكون متوتراً أو مصاباً بالصداع.

فرك الجلد
إن فرك الجلد يجعله أقوى، لذلك طبق عليه ضغطاً قوياً في المستوى الثالث مع الاستعانة بتعليمات الصفحة 81. تخيل جسمك أثناء الفرك وقد بدأ ينظف وينقى والذيفانات تسحب إلى الجهاز اللمفاوي. قد يعتاد الجسم على فرك الجلد بعد فترة من الوقت وفي هذه الحالة خفض الوتيرة إلى مرتين في الأسبوع.

تمدّد البطن، وعسر الهضم، والصداع المصحوب بالغثيان، والاضطرابات الحيضية، والتببس العضلي، والكبت العاطفي، وتقلبات المزاج والغضب. ويتشجّعه إفراز الصفراء، يساعد هذا الزيت الجسم على تفكيك الدهون بمزيد من الفعالية. ضع قطرات من الزيت المخفف (انظر الصفحة 29) على الجانب الأيمن من القفص الصدري، حيث يقع الكبد والمرارة، وعلى الجزء السفلي من الظهر حيث توجد الكليتان. يمكن وضع الزيت أيضاً على نقاط المنعكسات والضغط ذات العلاقة.

زيت إكليل الجبل
يستخدم زيت إكليل الجبل، الذي يعتبره الطب الصيني التقليدي



منشطاً محفزاً، لزيادة الدورة الدموية والطاقة الحيوية «كي» في الجسم، الأمر الذي يعزز من مستويات الطاقة. يعتقد بأن هذا الزيت المعروف منذ فترة طويلة كمنشط للعقل يعزز دخل الأكسجين إلى الخلايا. وتشير الأبحاث الجديدة أيضاً إلى أنه يتصف بخصائص قوية مضادة للأكسدة. ويساعد الزيت، عن طريق حفز تدفق الصفراء، في هضم الدهون وتمثيلها، كما أنه قد يخفف الحساسيات. استخدمه مخففاً (انظر ص 29) وضعه على الجانب الأيمن من القفص الصدري حيث يوجد الكبد والمرارة وعلى الجزء السفلي من

أدناه). إنها منطقة تقليدية لعكس حالة من التوتر وعدم الانسجام. قد يساعد تدليك النقطتين على كلا الكتفين في تخفيف التعب ويسكن أيضاً الألم والتببس في الكتفين وأعلى الظهر.



العلاج بالعطور

استناداً إلى الطب الصيني التقليدي، تتناغم هذه الزيوت الأساسية الثلاثة وتزيل إحصار الطاقة الحيوية للكبد «كي» بحيث تسمح بتدفق متكافئ للطاقة في أنحاء الجسم. وهناك زيوت خاصة تستخدم لتسكين الكبد المرهق ودعم إزالة السموم على مستوى أعمق.

• تنبيه
للتنبيهات العامة انظر الصفحتين 9 و29.

زيت الماندرين
يتسم هذا الزيت الأساسي، في الطب الصيني التقليدي بتأثير محفز على كل من المرارة والكبد. كما أنه يستخدم لمساعدة الكبد على التحرر من «ركوده»، الذي يعيق تدفق الطاقة الحيوية «كي» والدم، فينشأ عن ذلك مشاكل مثل



فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

إزالة السموم من العقل

”أصبحت الآن في حالة كاملة من الاسترخاء الجسدي
والعقلي. وصرت قادراً على تلقي نibذبات الطبيعة
المتناغمة والمنعشة - فهي تطرد الذبذبات الناشئة
والنافرة والهدامة للتسرع والقلق والخوف والغضب. حياة
جديدة. وصحة جديدة. وقوة جديدة تنتشر في كل أنحاء
جسدي.“

توكيد بقلم هنري لندلار



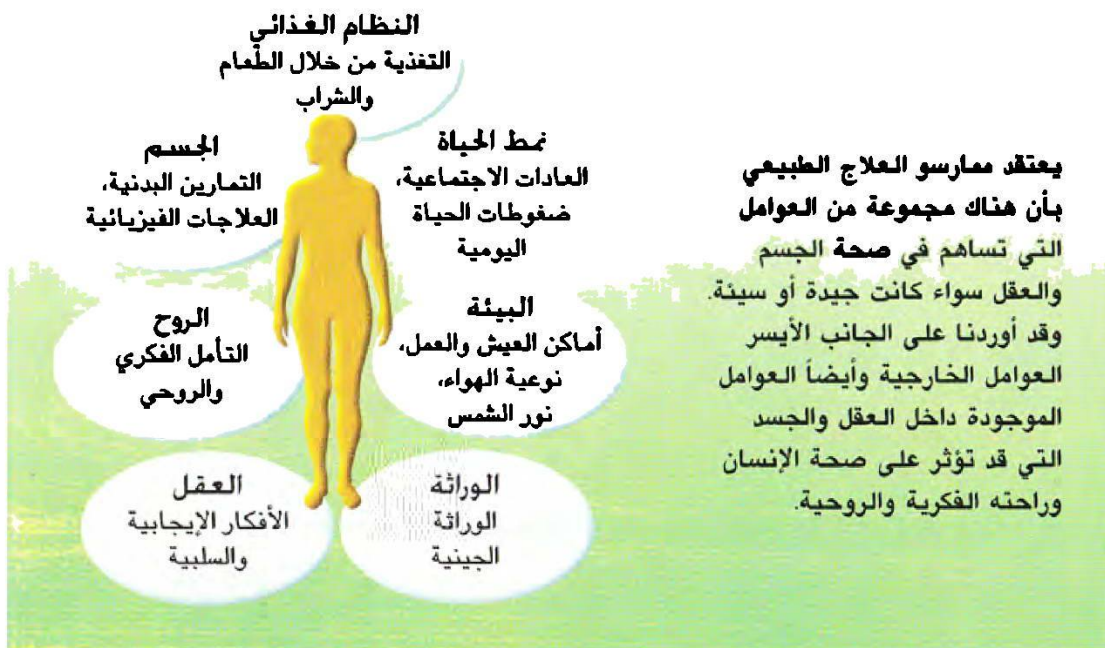
إزالة السموم من العقل والمشاعر

إن إزالة السموم من العقل تنظف الذهن من الأفكار السلبية وتميط اللثام عن العواطف المدفونة كالحزن أو الغضب أو الخوف فتحولها إلى إحساس رائع بالعمو والغفران والأمل والحب والسعادة والفرح.

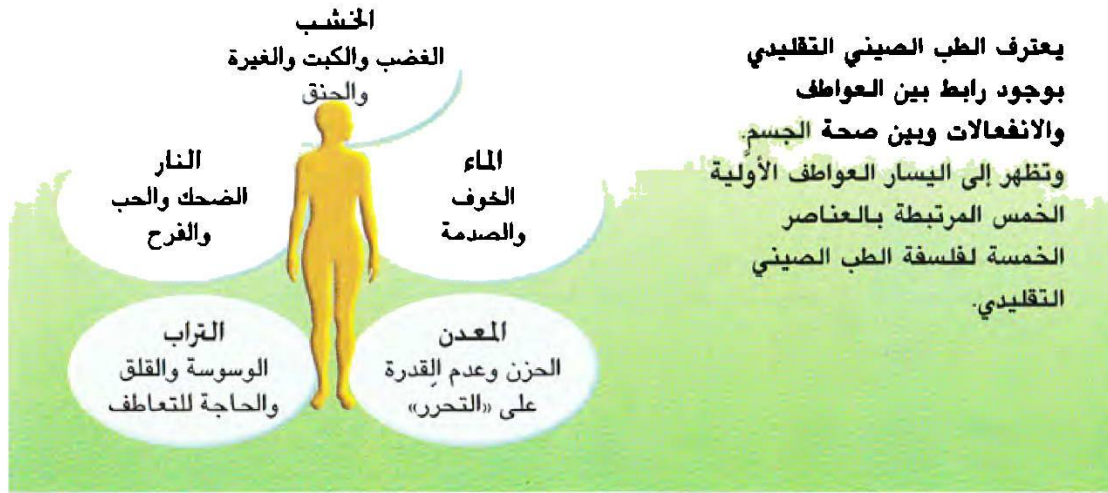
العصبي وجهاز الغدد الصم. إن أفكارنا ومشاعرنا - أي حالتنا الصحية العاطفية - تؤثر في الحقيقة على جهاز المناعة بأسره ولذلك يكون تأثيرها شديداً على الصحة. ولهذا السبب، يشكل التصرف العاطفي الإيجابي جزءاً أساسياً من برنامج إزالة السموم والشفاء الناجح. ويساعد التعامل مع الأنماط العاطفية السلبية على التحرر من مشاكل الماضي، مثل تجارب الطفولة النعيسة أو العلاقات الصعبة.

الرابط بين العقل والجسم
يعترف الآن الطب الغربي التقليدي (استناداً إلى أنظمة العلاج الشرقية المعتمدة منذ قرون) بأن الصحة والمرض ليسا مرتبطين بحالة الخلايا الكيميائية وفيزيولوجيا الجسم فحسب بل أيضاً بالحالة العقلية للمرء. وأظهرت الأبحاث بأن الخلايا التي تنقل العواطف والأحاسيس إلى الدماغ موجودة أيضاً في جهاز المناعة، وبأن المراسيل الجزيئية للخلايا تربط بين جهاز المناعة والجهاز

طب العلاج الطبيعي



العواطف والعناصر الخمسة



للخطر، لاسيما عندما تكون الانفعالات شديدة على وجه الخصوص أو مكبوتة. ويربط الطب الصيني التقليدي خمس عواطف رئيسية بالعناصر الخمسة (انظر الإطار أعلاه). فالقلق أو الحاجة للتعاطف يشكلان العواطف الرئيسية المرتبطة بعنصر التراب (الذي تمت معالجته في المستوى الأول): الحاجة المستديمة للتعاطف، والقلق المستمر، والميول الوسواسية، وأنماط السلوك الهوسي، وهي جميعها مؤشرات شائعة. وبالعكس، يشير المقت لهذه الميزات والبغض والانزعاج إلى عنصر التراب أيضاً.

يعتبر الخوف والصدمة على رأس المشاعر المرتبطة بالكليتين وعنصر الماء. وعلى الرغم من أنها عواطف طبيعية، إلا أنها قد تستنزفكم إن طال أمدها. أما الحزن وعدم «التحرر» من الماضي فهما مرتبطان بعنصر المعدن (الذي تمت معالجته في المستوى الثاني).

تشير الغيرة الشديدة أو التهيج أو الغضب أو الحنق المكبوت إلى عنصر الخشب (الذي تركز العمل عليه في المستوى الثالث). ويرتبط الضحك والحب والفرح بالقلب وهي تعبر عن انفعالات عنصر النار. أما عدم القدرة على الضحك أو التعبير عن الحب فيشيران إلى عدم التوازن في عنصر النار.

مقاربة العلاج الطبيعي

تعترف المقاربة الشمولية للصحة، على شاكلة مقاربة العلاج الطبيعي، بأهمية الترابط المتبادل بين العقل والجسد والروح. ويعتقد المختصون بالعلاج الطبيعي بأن مجموعة من العوامل الموجودة داخل الجسم وخارجه لها دور مهم في اكتساب الصحة أو الإصابة بالمرض (انظر الإطار في الصفحة المقابلة). ولكي تكون عملية إزالة السموم ناجحة، ينبغي معالجة هذه العوامل كلها.

ولا تعد هذه الفلسفة فكرة حديثة بل تعود إلى قرون خلت. ففي مطلع القرن العشرين على سبيل المثال، وعندما كان الطبيب الأميركي الرائد في العلاج الطبيعي هنري لندلار H. Lindlahr، يركز على الأوجه الجسدية للعلاج الطبيعي، كإزالة السموم والتدليك ومناولة العمود الفقري والنظام الغذائي، كان يتطرق أيضاً للأوجه النفسية والروحية مقرأ بأن الأفكار السلبية تؤثر تأثيراً مضرًا على قوى الحياة الكامنة في الجسم.

المقاربة الشرقية

في الطب الصيني التقليدي، تلقى على عاتق الضائقة العاطفية مسؤولية تعريض الصحة

برنامج للمستوى الأول

يركز المستوى الأول من خطة إزالة السموم من العقل على تغذية الذات. وهو يشتمل على التخلص من الركائز العاطفية. لاسيما الطعام. التي قد تكون قد تطوّرت على مرّ السنين لدعم الثقة الضعيفة بالنفس وبناء الاعتداد بالذات.

برنامجك

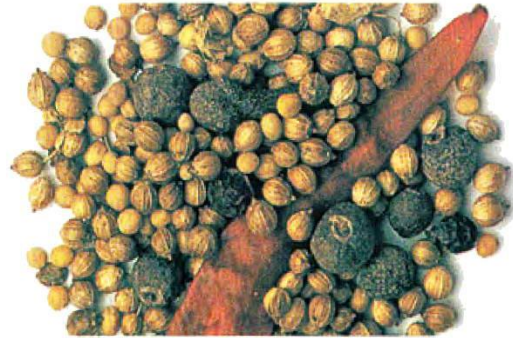
- ◆ تحلّ بالإيجابية. لا تؤجل الخطوة الأولى من برنامج التغذية الذاتية.
- ◆ أعد التفكير بعادات الطهي والأكل (انظر الصفحة المقابلة).
- ◆ ابدأ يومك وأنت مصمّم على تغذية مشاعرك (انظر ص 92).
- ◆ تنفّس بعمق لجعل الدم يسري في أوصالك قبل الوجبة الأولى (انظر نفحة الحياة ص 100) كي تحافظ على تركيزك وهدونك.
- ◆ تأمل لمدة 15 دقيقة يوميا (انظر ص 108-109) لتنمية قوتك الداخلية.
- ◆ لمعرفة الوقت اللازم إمضاؤه في المستوى الأول، انظر الصفحة 20.

الطعام والمشاعر

عندما تبدأ بمعالجة نفسك بمزيد من الرعاية والعناية والاحترام، ستجد نفسك منجذباً نحو الطعام الذي يدعم صحتك ويغذيها. لكن قد تجد أنك لا تزال بحاجة إلى استهلاك الطعام كبدل للمودة والحب، لا سيما عندما يراودك شعور بالكرب stress. والحلاوة هي المذاق المرتبط بعنصر التراب في الطب الصيني

أهداف البرنامج

يهدف هذا البرنامج لإزالة السموم من العقل إلى مساعدتك على إقامة علاقة جيدة مع نفسك وتطوير معنى حقيقي لشخصك. إن كنت تشعر بأنك تخفق في بلوغ أهدافك، فقد يساعدك هذا البرنامج على إدراك السبب. أما نقص التغذية الذاتية وفقدان الاعتداد بالنفس فيؤديان إلى سلوك مدمر للذات يشتمل على موقف وسواسي تجاه الطعام قد ينتج عنه اضطرابات في الأكل كالإفراط في تناوله



أو الابتعاد عنه. ويسعى هدف المستوى الأول لإزالة السموم من العقل إلى التخلص من الركائز العاطفية، كالأكل، وإيجاد الوقت لتغذية نفسك جسدياً وفكرياً.

إزالة السموم من المطبخ

من الخطوات الأساسية لتحقيق النجاح في المستوى الأول تنظيف المطبخ تنظيفاً تاماً من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والأطعمة غير المغذية وتلك التي استمر بقاؤها عندك لفترة طويلة. استخدم الأفكار المدرجة أدناه بغية التخطيط لبرنامج جديد لتناول الطعام يسمح لجسمك بالوصول إلى مستواه الأقصى.

التقليدي، وبعد الإفراط في تناول الأطعمة والأشربة السكرية وسيلة للحصول على الحلاوة التي تشعر أن لا أحداً يمنحها لك. ويرتبط المذاق الحلو أيضاً باستخدام الحلويات كمكافأة في الطفولة. لا تشعر بخيبة الأمل إن التهمت، خلال تطبيقك لبرنامج إزالة السموم من العقل، علبة بسكويات كاملة. إنه أمر طبيعي إذ لا يمكنك بلوغ الكمال بين ليلة وضحاها.

عادات جديدة لتناول الطعام

◆ استخدم المزيد من التوابل المدفنة، فهي لا تساعد فقط على دعم الهضم بل توفر أيضاً الراحة النفسية. فعلى سبيل المثال، توفر إضافة الكركم إلى الأرز شكلاً ذهبياً غنياً ومثيراً للشهية. علاوة على ذلك، يطبع اللون الأصفر عنصر التراب في الطب الصيني التقليدي ويدعم الهضم.



◆ أشبع كل أحاسيسك عند تناول الطعام فتحسس أولاً رائحة الطعام وانعم ناظريك بمرآه، ثم تذوقه وتلذذ بتشكيلاته المتباينة. استناداً للطب الصيني التقليدي، يترتب عن ذلك زيادة امتصاص المغذيات وتعزيز عملية الهضم. ◆ كن في حالة من السلام الداخلي عند تناول الطعام، فذلك يساعد على هضمه وتمثيل المغذيات الموجودة فيه.

◆ خصّص يوماً لاستعراض محتوى خزائن المطبخ وتخلص من الطعام المعالج والمكرر الموجود فيه.

◆ خذ معك هذا الدليل عند زهابك للتسوق. اختر أطعمة ومكونات من المستوى الأول لإزالة السموم من الجسم وسجلها في قائمة (انظر الصفحات 38-39 و 59-60) لإعادة تموين المطبخ. اختر، كلما أمكن ذلك، فاكهة وخضرة مزروعة محلياً، فهي تكون أنضج، وتحتفظ بكمية أكبر من المغذيات وتكون انسجاماً بين جسمك والفصول أكثر من الطعام الذي ينقل من أماكن أخرى.

◆ ما أن تصبح المكونات الصحيحة في حوزتك، عاهد نفسك على زيادة إبداعك في المطبخ. جرب وصفات جديدة، وقم ببعض التجارب ولاحظ كم أصبحت الوجبات لذيذة ومشبعة.

◆ تتسم العديد من المأكولات المقترحة بطعم رائع، ولكن قد تفتقر بعض الحبوب للمذاق الطيب. تجنب رش الملح عليها. استخدم، عوضاً عن ذلك، أعشاب الحديقة الطازجة والليمون الحامض والتوابل لإضفاء بعض المذاق للمأكولات. دع براعمك الذوقية تضبط المذاقات الجديدة المثيرة.

وسيلة لملء شعور الفراغ الداخلي الذي تعاني منه والناجم عن الافتقار للحب وتقبل الناس لك.

والأهم من ذلك، لا تنس بأن محبتك لذاتك شرط أساسي لإدخال تغيير إيجابي في الحياة. فالوعي ليس كافياً إذ يستلزم الأمر التزاماً كاملاً لفكرة التغيير.

نظرة شرقية

في الطب الصيني التقليدي، تمثل التغذية والدعم والعناية بالنفس ميزات إيجابية لعنصر التراب earth element القوي والمتوازن. وهذه هي الخصائص الثلاث التي تسعى المستويات الثلاثة لبرنامج إزالة السموم من الجسم والعقل والروح للتوصل إليها.

أما أعراض عنصر الأرض غير المتوازن فتشمل القلق والسلبية والسلوك الوسواسي، والتعويل المفرط، والحاجة غير المشبعة للدعم. فعندما تكون قلقاً، تشعر بارتباك في المعدة وينتابك الغثيان.

ومع ذلك، فإن تطوير مركز قوي من خلال التأمل (انظر ص 108-109)، وتغذية نفسك، وتعلم كيف تستغل كل الفرص للضحك يعزز ويدعم عملية الشفاء.

توكيد

«أني أتعهد الآن باحترام جسدي وتغذيته والعناية به. وسوف أختار لتغذيته الأطعمة التي تمنحه الصحة والحيوية وأدعمه بأفكار المحبة والود.»

كلما تقدمت في هذا المستوى من برنامج إزالة السموم من العقل، ستشعر تارة بالمتعة والقوة وتارة بالضعف والتخاذل، وستراودك رغبة قوية للعودة ثانية للانغماس في



عاداتك القديمة المدمرة. كن لطيفاً مع نفسك ومتفهماً لها، إذ إن تطبيق هذا الجزء من العملية الانعكاسية هو مظهر أساسي للبرنامج.

♦ وكخطوة أولى في عملية التطبيع هذه، ينبغي أن تفكر كيف بدأت تفقد حبك لذاتك وكيف انعكس ذلك في العادات القديمة. فقد تكون معتقداتك الخاصة بك زادت ترسخاً في السنوات التي شكلت شخصيتك.

♦ فكر بمدى تأثير علاقاتك بأبويك وإخوتك وأصدقائك على الفكرة التي تكونها عن نفسك وقدرتك على محبة ذاتك.

♦ فكر في ما إذا كان الطعام قد أصبح

برنامج للمستوى الثاني

يركّز هذا البرنامج على إصلاح جهاز المناعة وتقويته. وهو يشجّع أيضاً على التخلص من العواطف السلبية المكبوتة منذ زمن طويل التي تستنفد الطاقة وتعيق النمو الشخصي ويستبدلها بأفكار إيجابية.



أهداف البرنامج

بيّنت الأبحاث بأن ذوي السلوك الإيجابي في الحياة يصابون بعدد أقل بالعداوي الفيروسية كما أن جهاز مناعتهم يكون أقوى مقارنة بالأشخاص الذين يفتقرون لهذا السلوك. وبعد ضعف الاعتداد بالنفس، وهو مشكلة عولجت في المستوى الأول من برنامج إزالة السموم، عاملاً مساهماً محتملاً في دعم وتطوير جهاز مناعة ضعيف. وبالتالي، يظل ما اكتسب من المستوى الأول من برنامج إزالة السموم من العقل - أي الثقة بالذات والمسؤولية تجاه السلوك العاطفي - في غاية الأهمية في المستوى الثاني. يعلمك المستوى الثاني التركيز على أفكارك ومشاعرك الإيجابية المنشطة والمقوية وتوفير هدر الطاقة لأنماط التفكير السلبي الذي يدمر سلام الفكر ويقوض الصحة.

في هذا البرنامج، من المهم الاعتراف بمشاعرك عوضاً عن كبتها. ويفيد الطب الصيني التقليدي بضرورة التعبير عن كل المشاعر ابتداءً بالفرح وصولاً إلى الحزن. فالبكاء المفرج للألم، على سبيل المثال، له وظيفة فيزيولوجية - فالدموع المنهمرة نتيجة شعور عاطفي تحتوي

على هرمونات الكرب والمنغيز (الموجود بكميات مركزة عالية في دماغ المصابين بالكآبة).

يهدف مخطط المستوى الثاني إلى تشجيعك على التحرر من الألم العاطفي، وإلى وعي وإدراك للدور الضروري لتحرر نموك النفسي والانطلاق قدماً في هذه الحياة.

برنامجك

◆ تابع استخدام البرنامج الغذائي الخاص بالمستوى الأول مع إضافة عناصر من المستوى الثاني من برنامج وقوائم إزالة السموم من الجسم (انظر ص 46-48 و63-66).

◆ على غرار ما فعلته في المطبخ في المستوى الأول، نظف الحمام وغرفة النوم من أي شيء قد يسبب لك الضرر (انظر الصورة أدناه).

◆ كرر التوكيدات البناءة التي تدفعك إلى «التحرر» من ماضيك (انظر الصفحة المقابلة).

◆ مارس التنفس العميق (انظر ص 100) لحوالي 5 دقائق يومياً لزيادة مستويات الأكسجين في الرئتين ومساعدتهما على التخلص من ثاني أكسيد الكربون الراكد.

◆ خصص بعض الوقت يومياً للتأملات الوقائية والتحرر (انظر ص 110-111) لمساعدتك في التركيز على الأفكار المفيدة والإيجابية المنشطة.

◆ للحصول على النصيحة بخصوص الوقت الواجب إمساؤه في المستوى الثاني، راجع ص 20.



إزالة السموم من الحمام وغرفة النوم

ابدأ في المستوى الثاني بإزالة الزيغانات

المضرة العديدة التي سمحت لها الصناعة الحديثة بالتسلل إلى منتجاتك المنزلية والشخصية، ابتداءً بالمنظفات وصولاً إلى الشامبو والدهونات ومستحضرات التجميل. فعندما توضع هذه الكريمات والجيرع portions على بشرتك، فقد يمتص الجلد المواد الكيميائية الموجودة في هذه المنتجات فتدخل إلى دمك بالطريقة ذاتها التي يعمل بها العلاج البديل للهرمونات ورقع النيكوتين. وقد يفاقم شحنة السموم في الجسم، على غرار مضادات التعرق التي قد تحتوي على معادن يحتمل أن تكون سامة كالألومنيوم. استعن بالأفكار الواردة أدناه لإزالة العناصر التي قد تكون سامة من الحمام وغرفة النوم.

التخلص من الزيغانات

◆ نظف خزانة الحمام من المنتجات التي تحتوي على العديد من المواد الكيميائية.

◆ قم بزيارة مخزن للمواد الصحية الطبيعية للتزود بالمنتجات الطبيعية أو العضوية البديلة كالحصى المزيطة للرائحة المصنوعة من بلورات، أو الصابون الذي يحتوي على زيوت أساسية عوضاً عن هلام الحمام المصنوع من النفط. فهذه المنتجات لا تدعم صحتك وحسب بل تحمي أيضاً الحيوانات والبيئة.

◆ نظف خزانة ملابسك من الملابس التي لا تكثر من ارتدائها، أو المرتبطة بذكريات غير جميلة. تخلص من أي لباس مصنوع من أقمشة اصطناعية. لتكن ألبستك «المنزوعة السموم» الجديدة مصنوعة من ألياف طبيعية كالحرير أو القطن أو الكتان. كن حازماً في عمك هذا لأنك سوف تشعر بمزيد من الخفة ووضوح في الفكر ما أن تفعل ذلك.

نظرة شرقية

الإمساك حالة يتمسك فيها الجسم، من الناحية البدنية والعاطفية، بما هو «قديم». وقد ينعكس ذلك على شكل عجز عن التحرر من الماضي والأفكار السلبية. استعن بالمستوى الثاني من إزالة السموم من العقل للعفو والتسامح وتعلم الدروس من التجارب. وعند ممارسة التنفس العميق، تخيل أنك تتحرر من الحزن والألم والأحداث الماضية غير المفيدة.



توكيد

«من الرائع أن نتخلى عن أي شيء لم يعد له فائدة بدنية وروحية. إنني أتحرر. مع كل زفير، من آلامي القديمة واستنشاق مع كل شهيق الإلهام والحماية.»

ينظر الطب الغربي التقليدي إلى الرنتين من الناحية العملية الصرفة، فهما عضوان يستنشقان الأكسجين الضروري للحياة ويزفران ثاني أكسيد الكربون والذيفانات. أما الطب الصيني التقليدي فينسب للرنتين وظيفة متزنة مزدوجة. فالرنتان، وفقاً له، تتلقى الطاقة الحيوية «كي» التي تعطي معنى للحياة، وتسمح بنفس الوقت بالتحرر من الأحاسيس القديمة. قد يسبب الحزن والخسارة اضطراب هذه الوظيفة، وفي حال كان تدفق الطاقة ضعيفاً، فقد ينتج عن ذلك جمود الحس وضعف الإلهام. في الطب الصيني التقليدي، ترتبط النفس البدنية أو البو po، بعنصر المعدن في جدول العناصر الخمسة (انظر ص 33) وتتأثر بالمشاعر السلبية بما فيها الندم والتشاؤم. ولهذا السبب قد تسبب عملية إزالة السموم من الرنتين والمعى الغليظ (وهي أعضاء الإطراح المرتبطة بعنصر المعدن) بظهور الإحساس بالألم والجروح القديمة. إن فترة ساعة الجسم البيولوجية للرنتين، وفقاً للطب الصيني التقليدي، تقع بين الثالثة والخامسة فجراً، وهي فترة يشيع فيها الاستيقاظ بسبب صعوبات في التنفس أو الشعور بالحزن لفقد عزيز ما. قد يؤثر الحزن الشديد تأثيراً عميقاً على الصحة. وقد يتطور الألم المعتدل إلى اكتئاب مرتبط بعنصر المعدن يظهر على شكل عجز للمضي قدماً في الحياة. وبنفس القدر، قد يحين وقت التحرر والانطلاق. استعن بالمستوى الثاني لعلاج هذه المسائل. يشارك المعى الغليظ، وهو العضو الآخر لعنصر المعدن، في التخلص من الشوائب. ويعتبر الطب الصيني التقليدي

برنامج للمستوى الثالث

بعد الانتهاء من العمل الناجح في المستويين الأول والثاني.
أصبحت الآن مستعداً لارتقاء برنامج إزالة السموم من العقل
إلى مستوى يركّز على التخطيط بإيجابية للمستقبل.

برنامجك	أهداف البرنامج
<ul style="list-style-type: none">◆ استمر باستخدام خطة نظامك الغذائي مع إضافة بعض أطعمة المستوى الثالث من برنامج وقائمة إزالة السموم من الجسم (انظر الصفحات 54-58 و 67-70).◆ باشر يومك بتوكيد مشجع ومفيد (انظر ص 98).◆ مارس، قبل وجبة الفطور، نفحة الحياة (انظر ص 100)◆ مارس اليوغا أو تمارين الأوعية القلبية لفترة 20 إلى 30 دقيقة خمس مرات في الأسبوع (انظر الصفحات 116-117).◆ مارس التأمل الخاص بالمستوى الثالث يومياً (انظر الصفحات 112-113).◆ مارس جسدياً التحرر من المشاعر المكبوتة واحساس الغضب المكظوم (انظر الصفحة المقابلة).◆ للحصول على نصيحة حول المدة الواجب إمضاؤها في المستوى الثالث، انظر إلى الصفحة 21.	<p>اهتم المستويان الأول والثاني من برنامج إزالة السموم من العقل بالتحرر من العواطف السلبية المتراكمة التي تؤثر تأثيراً مضرًا على جهاز المناعة وبالتخلي عن الأفكار السامة. أما الآن، فبعد تعزيز وضعك النفسي والفيزيولوجي، يمكنك أن تعمل بمزيد من الإيجابية في المستوى الثالث فتخطط لمستقبلك وتبدأ حياة جديدة. يهدف المستوى الثالث أيضاً إلى منح حياتك نوعاً من الهدوء ويوفر لك القدرة على «الانسحاب» والتكيف مع الأوضاع الصعبة بسهولة ووعي. وتعتبر عملية إزالة السموم من الكبد، وهي الهدف الرئيسي للمستوى الثالث من برنامج إزالة السموم من الجسم، أساسية لتحقيق نجاح هذا الهدف.</p> <p>الانطلاقة الجديدة</p>

وأمالك.
تبدأ شجرة البلوط رحلتها كثمرة بلوط، أو كرنند واحد يخترق التربة ويكون مرناً بما فيه الكفاية للتقلب على أي صعوبات قد تحول

يعتبر الطب الصيني التقليدي أن فصل الربيع، المرتبط بعنصر الخشب في جدول العناصر الخمسة (انظر ص 33)، يمثل فترة النمو الجديد. أما بالنسبة لك، فتكون بداية سنة الطبيعة فترة مثالية لزرع بذور المستقبل وتنفيذ مخططاتك وأحلامك

جديد غضباً مكبوتاً لفترة طويلة «غضب يرتد نحو الداخل»، عندما يبلغ التنظيف أعمق مستوياته. وفيما يعتقد الطب الصيني التقليدي بأن نوبات الغضب القصيرة الأمد من علامات الصحة الجيدة، إلا أن مجتمعنا يرفض هذا السلوك. ولكن التخلص من الغضب وتحريره بشكل بناء له دور هام في عملية الشفاء. ونورد فيما يلي بعض الطرق المقبولة للقيام بذلك.



التعبير عن الغضب

◆ عندما يؤدي الكبت إلى فتور طاقتك الفكرية، ابحث عن مكان هادئ بعيد عن كل إزعاج، تتحرر فيه من مشاعر الغضب بضرب وسادة مثلاً أو دق الأرض بقدميك.

◆ أعد تمثيل الوضع الذي أدى إلى شعور الكبت والغضب في مكانك الهادئ. تخيل ما حصل والفظ تماماً ما كنت تود أن تقوله في ذلك الوقت. هذا تمرين شديد الفعالية يحرر الانفعالات وينفّس الاحتقان.

◆ ثمة طريقة فعّالة أخرى لتحرير الكبت والغضب تقوم على تدوين مشاعرك في رسالة (ولكن لا ترسلها).

◆ إن تحرير نفسك من ألم الانفعالات يعتبر أمراً أولوياً في هذه المرحلة من إزالة السموم. إن كانت مشاعرك مكبوتة كبتاً صارماً ووجدت نفسك عاجزاً عن الاتصال بغضبك، فقد تستفيد من مساعدة معالج نفسي.

◆ ما إن تشعر بتحررك من بعض الغضب الداخلي، مارس التأمل الوارد على الصفحة 98 لتهذئة الجسم والمشاعر والروح وشفائها.

دون نموه. وعندما تحصل جوزة البلوط على الغذاء الصحيح، تنضج وتحول إلى شجرة بلوط رائعة. تماماً مثل جوزة البلوط، سوف تواجه العديد من الصعوبات والتحديات في حياتك. وتشكل كيفية استجابتك العاطفية لهذه الصعوبات فرقاً في حياتك وسعادتك. في أغلب الأحيان، عندما تواجه طريقاً مسدوداً عند تأدية عمل ما، يبدأ الكبت والانفعال بالتراكم. ويساعد العمل الذي تقوم به لتقوية الكبد وإزالة احتقانه في المستوى الثالث من برنامج إزالة السموم من الجسم على «خروج» هذا النوع من الانفعال وعلى التكيف مع الأوضاع المختلفة بدل بلوغ أعلى مراحل الغضب.

إطلاق العواطف

قبل زرع بذور الانطلاقة الجديدة، ينبغي التخلص من الأحاسيس المكبوتة المرتبطة، وفقاً للطب الصيني التقليدي، بكبد غير متوازن. فالكبد يعتبر مركزاً قوياً لإزالة السموم من الجسم، وقد يتحول، من الناحية النفسية، إلى مكب لأنقاض المشاعر السامة التي نعجز عن التعبير عنها كالحنق والحسد والكراهة والنفور من الذات. وتستنزف هذه المشاعر مستويات الطاقة وتضعف وظيفة الكبد وتعيقها. فالغضب يشكل الشعور الرئيسي للكبد، ولهذا السبب قد تشهد من

نظرة شرقية

في الطب الصيني التقليدي، يقوم الكبد بوظيفة المخطط فيما يضطلع شريكه عضو عنصر الخشب، أي المرارة، بدور صانع القرار الشجاع. وهكذا تشير الأعمال غير



وهي تنمو وتزدهر بشدة من خلال حياتك المفعمة بالتعاطف والتسامح والطموح والتصوير، وبدون ما سبق، فإنك تفقد الرضى وتنزع إلى اليأس. ويثير الكحول والذيفانات والعواطف القوية كالغضب اضطراب النفس الروحية. أما الكبت والامتعاض فقد ينقلانها إلى مسار لولب سلبي يسبب سلوكاً انتقادياً غير متسامح وفقداناً للأمال والحافز. تؤدي تقوية الكبد إلى زيادة حدة القوى الصانعة للقرار، فقد حان الوقت لتحديد أهدافك. فبوجود كبد منزوع السموم تصبح لديك قدرة قوية على التخطيط لحياتك وتوجيه مستقبلك.

توكيد

«لقد اكتسبت الشجاعة لإطلاق المشاعر السامة بطريقة إيجابية وبناءة. إنني أتمتع بصفاء الذهن الكفيل بتجديد آمالي المستقبلية والتخطيط لها بحيث أكون قادراً على الانطلاق في رحلة حياتي.»



المنظمة والمتردة إلى حالة من اللاتوازن في الكبد. بالنسبة للطب الصيني التقليدي، تقع النفس الروحية أو الهان HUN في الكبد،

التوكيدات

تعيد تدريب غير مكتمل الوعي تعزز قوة التفكير الإيجابي تستثمر الرابط بين العقل والجسم



في أي مكان وأي زمان
يمكنك الإلقاء بتوكيدات
إيجابية سواء كنت جالساً
بهدهوء أو في أثناء حركتك.

العمل بشكل مستديم وتزويده
بمعلومات جديدة إيجابية
ملهمة. حاول أن تعيد تكرار
الإقرار والتوكيد وأن تتوقع
نتيجة إيجابية عند الاستيقاظ
وقبل النوم، وكلما تذكرتها
خلال النهار. احرص على
كتابتها أيضاً.
لا تعتبر هذه التوكيدات
«علاجاً لكل الأمراض»، لكنها
إذا استخدمت مع الأدوية
الزهرية والتأمل والتخيل، فقد
تشكل أداة فعالة لإزالة السموم
من العقل.

اجعلها فعالة

- ♦ أدخل العاطفة والقناعة التامة بها
- ♦ عبر عنها بالكتابة والكلام على حد سواء
- ♦ آمن بها

سبقت نظرة ديكارت. وقد كشفت الأبحاث الرائدة دليلاً على الرابط بين العقل والجسم عن طريق إثبات قدرة الناقلات العصبية على تحويل الأفكار والمشاعر إلى تبدلات فيزيولوجية واضحة. وتستغل التوكيدات affirmations هذه العملية، فهي عبارة عن تصريحات إيجابية قصيرة تعبر عن معانٍ مثل «أنا محبوب»: ويقال إن تكرار مثل هذه التصريحات يعيد تدريب العقل غير المكتمل الوعي لتفادي التفكير السلبي الاعتيادي.

العلاج

يمكن تخفيف الأفكار السلبية والمخاوف والقلق عن طريق تغيير طريقة تفكيرك. ويكون الأمر شبيهاً بمحو قرص صلب قديم على حاسوب يتوقف عن

المبادئ الرئيسية

يتسم الطب الشرقي عموماً، ابتداءً بالطب الصيني التقليدي وانتهاءً بالطب الايورفيدي الهندي، بالشمولية لأنه يعالج الصحة الجسدية والراحة العقلية والروحية بشكل عام. وهو يعترف بالتأثير الهام الذي تسببه اللاتوازنات imbalances الفكرية أو المعتقدات السلبية على قدرة الجسم في معالجة نفسه. وقد ظل مذهب أبقرات مؤيداً لهذا المعتقد حتى القرن السابع عشر. ثم تبني الطب الغربي التقليدي نموذجاً «تحليلياً» قائماً على نظرية رينيه ديكارت René Descartes الاختزالية التي تنفي أي تأثير يمكن أن يمارسه العقل على الجسم. أما اليوم فقد بدأ الطب الغربي يعود إلى النظرة التي

التنفس

يلفظ الذيفانات يزود الجسم بالأكسجين
بدلك الأعضاء الداخلية يهدىء العقل



أزفير
تخيل بأنك تطلق الذيفانات كلما
زفرت هواء مبتدلاً من رثيتك.

المبادئ الرئيسية

إن تعلم كيفية التنفس بالشكل المناسب جزء أساسي من أي برنامج ذاتي الشفاء لإزالة السموم. ويعتقد بأن الشهيق العميق الذي يهدف إلى استنشاق الأكسجين الضروري للحياة يمثل السطح البيئي بين الجسم والعقل في أنظمة الرعاية الصحية الشرقية كالطب الصيني التقليدي والأيورفيدي. إن تمدد الحجاب الحاجز والرئتين يمسد الأعضاء الداخلية ويسمح لكمية أكبر من الأكسجين بالدوران ويمكن الأعضاء والأنسجة والخلايا من إنجاز وظائفها بفعالية. أما الزفير فهو قناة هامة للإطراح في الجسم، ويساهم التنفس غير العميق في زيادة السمية - إذا لم يطرح الجسم ما يكفي من ثاني أكسيد

الكربون، وتراكم الذيفانات. إن التركيز على التنفس يهدىء العقل المفرط النشاط ويساعد في إطلاق الذيفانات من خلال عملية التصور. إن ممارسة تمرين نفحة الحياة تعتبر أفضل وسيلة لإعادة تعلم كيفية التنفس وزيادة كمية الأكسجين في الجسم. ارتد ملابس مريحة ولا تقيد نفسك.

نَفْحَة الحياة

- ◆ اجلس بوضعية مريحة، واجعل ظهرك مستقيماً واستند إلى وسادات عند الضرورة. ضع يداً على بطنك والأخرى على صدرك.
- ◆ ابدأ التمرين بنفَس بطيء عميق بحيث تسمح للهواء

بالتدفق نزولاً إلى بطنك وكأنك تنفخ بالوناً. اشعر بيدك وهي ترتفع على بطنك فيما تظل يدك الثانية جامدة على صدرك.

- ◆ احبس نفسك لعدة ثوان ثم أطلقه على شكل تيار هوائي متواصل إلى أن يفرغ بطنك ورنثيك من الهواء تماماً.
- ◆ كرر عملية الشهيق مع إبقاء يدك الثانية جامدة على صدرك. احبس نفسك لعدة ثوان ثم أزفره، الأمر الذي يسمح مرة جديدة بطرد كل الهواء المبتدل من جسمك. حاول أن تركز فقط على التنفس.

- ◆ حاول أن تمارس هذا التمرين خمس مرات في اليوم على الأقل.

الأدوية الزهرية

تساعد في معالجة المشاكل العاطفية تذيب الانسدادات
الروحية تعيد بناء الانسجام بين الجسم والعقل



الأدوية
تأخذ الأدوية الزهرية شكل
أرواح و عطور زهرية.

علاج. لا تسبب الأدوية الزهرية
أي تأثيرات جانبية side
effects ولا يمكن التعود عليها.
ويستطيع الكبار والصغار
استخدامها بكل أمان.

أدوية باخ الزهرية

أمن الدكتور إدوارد باخ
E.Bach. وهو طبيب انكليزي
عاش في لندن وممارس العلاج
المثلي في الجزء الأول من
القرن العشرين. بأن للأزهار
مزايا تساعد في علاج الحالات
العاطفية. فقد حدد باخ هذه
القدرات بوضع يده فوق كل
زهرة. وقد كرس حياته لإجراء
أبحاث على الأزهار فتمكن من
عزل 38 خلاصة ذات خصائص
علاجية محددة.

السلبية. وما أن يصبح الجسم
متوازنا حتى تبدأ آليات الشفاء
الذاتي self-healing
mechanisms بالعمل بفعالية.

العلاج

تصنع خلاصات وأرواح
الأزهار flower essences
بنقع النباتات والأزهار
الفردية في ماء مأخوذ من
الينابيع. وتقوم الأزهار أثناء
نقعها بإطلاق طاقتها
«التذبذبية» في الماء. وينتج
عن ذلك صباغاً يخفف ويحفظ
في قليل من الكحول .
ينصح المعالجون باستخدام
عدة قطرات (عادة أربع) من
الدواء يوميا ممزوجة بالماء أو
خالية منه تحت اللسان. في
حال تم استخدام أكثر من علاج
واحد في الوقت ذاته، تخفف
الجرعة إلى نقطتين من كل

المبادئ الرئيسية

منذ آلاف السنين، استخدمت
خلاصات الأزهار المقطرة
كأداة شفاء في العديد من
الحضارات. ويعتقد المعالجون
بأن الأزهار تنسم بميزات
خاصة تساعد في معالجة
المشاكل العاطفية وبالتالي في
إعادة الانسجام إلى العقل
والجسم، وأنه من الممكن
التعرف إلى مثل هذه الأزهار
بصورة بديهية. تؤدي
خلاصات الأزهار المقطرة
عملها بشكل مشابه لعمل أدوية
العلاج المثلي. ولأنها تعد شكلاً
من أشكال الطاقة الرقيقة،
تؤثر الأدوية الزهرية أفضل
تأثير على العقل والانفعالات
والعواطف والروح. وهي تساعد
في إعادة الجسم إلى حالة من
التناغم عن طريق تذيب
الانسدادات مثل المشاعر

الاسترخاء والراحة عوضاً عن مواصلة العمل واستنزاف نفسك أكثر.

أدوية المستوى الثاني سلطان الجبل

إن كنت تشعر بالحنين وتميل إلى تذكر الأزمان القديمة، فمن المحتمل أنك قد أصبحت عالقا في الماضي. ويعني المستوى الثاني من إزالة السموم من العقل بالتحرك والتحرك قديماً من الناحية العاطفية. ويعد سلطان الجبل honeysuckle دواء هاماً ينبغي تناوله في هذه المرحلة إن كنت تشهد أنماط العيش في الماضي. يساعد هذا الدواء على تركيز



طاقاتك نحو الحاضر ويسمح لك بوضع الماضي في موضعه.

الكستناء البيضاء
إن كنت تعاني من بلاء المناقشات والمجادلات الفكرية العقيمة، ولا يسعك التخلي عن مناقشة الأحداث التعيسة، قد تجد هذا الدواء مفيداً. حين تتكرر الكلمات ذاتها في ذهنك فتنصص عليك هدوء الببال والنوم، استخدم الكستناء البيضاء white chestnut لتحطيم أنماط التفكير الوسواسي وترسيخ طرق تفكير بناءة.



الزيتون

الزيتون Olive دواء ممتاز للإرهاق والتعب لأنه ينعش مخازن العقل والبدن ويجدها. ويشعر معظم الناس بالتعب في المراحل الأولى من برنامج إزالة السموم بسبب التبدلات الغذائية التي تتضمن إقصاء بعض الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية. ويدعم الزيتون الكليتين والطاقة الكظرية، ما يجعله دواء مثالياً ينبغي استخدامه خلال المستوى الأول من إزالة السموم.

البلوط

على غرار الزيتون، يعد البلوط oak دواء يوفر طاقة إضافية تدعم الجسم عند الإصابة بالتعب. ويشتمل جزء هام من المستوى الأول لإزالة السموم



على تعلم كيفية الاستجابة لإشارات الجسم. ففي حال الإرهاق، تساعد خلاصة البلوط على الإقرار بحاجتك إلى

أدوية المستوى الأول الجوز

ينصح بالاستعانة بالجوز walnut المعروف باسم «محطم الروابط» للتبدلات الحياتية الرئيسية. فهو يفيد عند البدء ببرنامج إزالة السموم من العقل، إذ يعتقد بأنه يقوي الإرادة على أداء الأعمال حتى اكتمالها، ويخفف مشاعر القنوط وتثبيط الهمة. كما يساعد في تحطيم دورات



السلوك السلبية، كالإدمان على الطعام أو أنماط التفكير المنغلق، ويشجع على التحرك باتجاه سلوك أكثر إيجابية ونمط حياة مغذ. وقد أشار إليه الدكتور باخ بوصفه «العلاج الخاص لمن أراد أن يخطو خطوة كبيرة إلى الأمام في الحياة، وتحطيم العادات القديمة، والتخلي عن القيود العتيقة وسلوك دروب جديدة».

النبرية

تعرف النبرية hornbeam تقليدياً بأنها دواء «لشعور صباح يوم الإثنين». فهي تغرس نشاطاً متجدداً وتنعش العقل والجسم. تعد هذه النبتة مثالية للمستوى الأول من إزالة السموم لأنها تحارب مشاعر الخمول وضعف الحافز والتسويق فيما يختص ببدء البرنامج أو تهيئه.

تعريض الطاقة الحيوية «كي» للكبد للخطر. جربه إن كنت من الصارمين المتشددین الراضين على الدوام وغير الراضين عما تفعله.

بهشية الدبق
انه دواء مثالي ينصح
باستخدامه في حال عدم توازن
المرارة، أو حين تشعر



بأحاسيس كالغيرة والحسد والغضب المكثوم والحنق المكبوت. وتظهر هذه المشاعر غالباً عند وضع حد لعلاقة وثيقة. ولأن الجسم لا يستطيع أن يزيل السموم على المستوى العاطفي، ينصح بتناول دواء عشبة بهشية الدبق holly التي تحول المشاعر المريرة إلى تعاطف وحب.

حشيشة القناويل
استعن بهذا الدواء حين تعاني من تردد فكري وتقلبات مزاجية وأعراض متفاوتة، وهي تشير جميعها، استناداً إلى الطب الصيني التقليدي، إلى عدم توازن الكبد. تعزز حشيشة القناويل scleranthus المستوى الثالث من إزالة السموم من العقل عن طريق تحسين صفاء الذهن. وبذلك تشعر بأنك أكثر تنظيماً وقادر على وضع خطة عمل دقيقة بكل ثقة.

لكونه يساعد على تذويب الندم وإطلاقه.

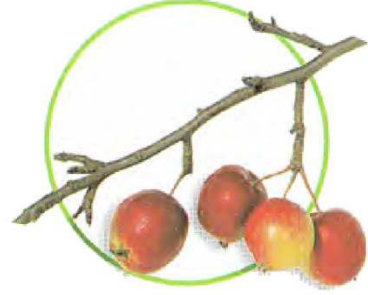
أدوية المستوى الثالث المجزأة

المجزأة impatiens هي الدواء التقليدي للأنماط العاطفية المرتبطة بالكبد في الطب الصيني التقليدي: أي الغضب، والميل للإفراط في ردات الفعل، وتقلبات المزاج، ونفاد الصبر، والتهيج. تحرر المجزأة (البلسمينية) المشاعر المكبوتة التي يشعر بها المرء في أغلب الأحيان عندما يكون الكبد في حاجة لإزالة السموم. وهذه هي بالتحديد وظيفة المستوى الثالث من إزالة السموم، الذي يولد عوضاً عنها الحماس والتعاطف واللفظ التي تدعم،



وفقاً للطب الصيني التقليدي، «الهان» أو النفس الروحية المقيمة في الكبد.

ماء الصخر
في الطب الصيني التقليدي، تشكل المرونة ميزة رئيسية لتناغم الكبد، وهو هدف من أهداف المستوى الثالث من إزالة السموم. ينصح باستخدام الماء الصخري لحالات عدم المرونة، والتصلب المفرط، لطالبي الكمال المجهدين على الدوام والمعرضين بالتالي للعصبية والانفعال وفيما بعد



التفاح البري
هذا المنظف، الذي يشكل دواءً ممتازاً للمستوى الثاني من إزالة السموم، يساعد في تطهير الجسم. وقد وصفه الدكتور باخ بأنه «دواء يعيننا على التخلص من أي شيء لا يعجبنا سواء كان في عقلنا أو في جسدنا». ويقال أيضاً إنه يساعد في معالجة الأفكار السلبية والتحرر من المسائل غير المحلولة التي لم تعد تخدم أي هدف مفيد.

الصنوبر
يعتقد بأن الصنوبر pine، الحائز على تقدير هام بوصفه دواءً للحماية، يقوي الدفاعات الروحية حين تكون طاقة «كي» الحيوية منخفضة الأمر الذي يجعلك عرضة للطاقة السلبية. ينصح بشدة بهذا الدواء الرئيسي للأشخاص الذين يعانون دائماً من شعور بالذنب والذين يلقون باللوم على



أنفسهم دائماً لاعتقادهم أنهم تسببوا بأحداث سيئة، وذلك

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

إزالة السموم من الروح

”الداء الأعظم في القرن العشرين... هو خسارة الروح.
فعندما تهمل الروح، فإنها لا تغادر الجسم، بل تظهر
على شكل استحواذات وسواسية وإدمانات، وعنق.
وفقدان للمعنى. أما إذا لم تكتم قدرة الروح على الإبداع،
فسوف تسبب فوضى كبيرة“.

توماس مور



أهمية الروح

إن تغذية الروح هي ركيزة الحياة والعيش.
وقد حول جُارب الحياة اليومية التي تستهلك مقداراً كبيراً
من الطاقة دون التركيز على مسائل أكثر عمقاً.
أننا نحتاج لإلقاء نظرة تأملية شاملة على صحة الروح وسلامتها.

تحليل الروح

يشتمل استخدام إزالة السموم لبلوغ هدوء
البال إلقاء نظرة استبطانية وشاملة إلى
صحة الجسم والعقل والروح وتوازنها. لكن
ثمة مشكلة ترافق تحليل الروح. ويعتبر
التعريف القاموسي للروح على أنها «النفس
أو الجزء غير المادي للإنسان، ومقر
الشخصية البشرية، والذكاء والإرادة
والعواطف» تعريفاً عاماً للغاية بحيث يتعذر
استخدامها لأن كلا منا يملك فرديته الخاصة
به، وفكرة خاصة عن معنى «الروح». لقد
أبدت العديد من التقاليد العلاجية القديمة
بكل ما أوتيت من حكمة بعيدة المدى وتبصر
مميز، احتراماً مميزاً للجسم «ككل». وكان
علاج الجسد يشتمل أيضاً على علاج
للمستوى الأعلى فيه أي الروح. وقد كان
الهدف الرئيسي يقوم على حماية الروح في
أثناء معالجة الجسم والعقل.

أما اليوم، فقد أصبح العلم الحديث (بدعم
من منظمة الصحة العالمية) يتقبل صحة
مبدأ الطاقة البيولوجية التي تشع من جسم
حي نحو الخارج. وتولد هذه الطاقة
البيولوجية حقلاً كهربائياً يحيط بنا يعرف
باسم «الأورة» aura، يمكن أيضاً قياسه
وتصويره إلكترونياً. ويتضمن المستوى
الثاني من برنامج إزالة السموم من العقل
عملية تأمل هدفها «حماية» هذه الظاهرة

وتعزيزها.

تخصيص بعض الوقت للروح
يعني العديد من الناس أهمية الوقت
المخصص للروح - أي الوقت الذي يخلد فيه
المرء لنفسه للتأمل والهدوء - ولكنه يقع،
في أغلب الأحيان، ضحية برنامج عمل
مشحون مليء بالأعمال. وعلى الرغم من أن
عواصف الحياة قد تسبب اضطراباً في
توازننا، ينبغي أن نكون واعين، بكل بساطة،
للتقلبات المستمرة بين البقاء في المركز
ننعم بالسلام أو بعيداً عنه في حالة من
الفوضى. وفي هذه الحالة، قد يزيد الإدراك
لوجودنا «في مكان وزمان معينين» ويشجع
على القيام بجهد إيجابي بغية البقاء في
مركزنا وتوازننا الداخلي.
وقد صممت برامج إزالة السموم من
الروح في هذا الكتاب لمساعدتك على إيجاد
الوقت الكافي لروحك. فلا مجال للنمو
والتطور الروحي إن لم تسمح لنفسك بقضاء
وقت تخلو فيه لنفسك ولوحدتك لتفكر،
وتحلم، وتتطور، وتبقى ساكناً، لأنك إن لم
تفعل ذلك فإنك لن تستطيع أبداً أن تنمي
روحك وتهذبها. ما أن تبدأ بالتمتع بهذا
الوقت المخصص للتفكير والتأمل والإبداع،
ستجد نفسك تخصص وقتاً لهذه الخطوات
الحيوية لرحلة الحياة المغذية للروح.

تبني عليها. ويعني ذلك، في المرتبة الأولى، التأكد من أن جسمك يحظى بالتغذية الصحيحة، والتمارين البدنية المنتظمة، والراحة الفكرية الكافية. إن المقاربة الشمولية لإزالة السموم أمر حيوي جداً. إذ لا يقتصر التركيز على الروح فحسب، ولا على الجسم فقط، بل على ذاتك الجسدية والروحية والعاطفية بأسرها. ومن الضروري أن تكون متجذراً على أكمل وجه في جسدك قبل مباشرة التأمل، فكلماً انغرست جذورك في أعماق ذاتك، سيزداد ثبات دعائمك وستسمو روحك إلى الأعلى.

توكيد

«اليوم، سأغذي الروح الإلهية القاطنة في روحي».

تهيئة مكان حميم بك يوفر إعداد مكان حميم خاص بك في منزلك الجو الصحيح لتطوير هذه العملية. ومن أجل توفير الملاذ الهادئ والمنعزل الخاص بك، ينبغي عليك:

- ◆ سماع الموسيقى التي تدغدغ روحك.
- ◆ حرق الزيوت العطرية التي تمنحك شعوراً بالراحة.
- ◆ إضاءة المكان بضوء الشموع الخافت.

استخدم، خلال التأمل والتخيل، طاقتك لاسترجاع صور خلاقة عن نفسك وأنت في أقوى حال وأوفر صحة. أضف إلى ذلك الرغبة في إيقاظ آليات الجسم العلاجية الطبيعية لتشجيعها على التغلب على أي عدم توازن يصيب عضواً من جسمك. ولكي يكون إدخال تغييرات رئيسية على المستوى الروحي ممكناً، عليك إقامة دعامة قوية



برنامج للمستوى الأول

يهتم المستوى الأول بتصوّر جسمك خالياً من المشاكل والإحساس بتوهج الصحة والحيوية منه. وهو يهتم أيضاً بإضفاء الشعور بالأمن والأمان والسماح للقلق بالتلاشي.

التحضير للتنظيف

ينبغي البدء بهذا التأمل قبل أي أمر آخر. تشمل النشاطات الأرضية على أي عمل له علاقة بالتراب كزراعة الحديقة أو التجول في الريف.

التأمل الأرضي

◆ ابدأ أولاً بالبحث عن مكان هادئ تسترخي فيه (انظر ص 107). أغلق عينيك وابدأ بأخذ نفس عميقٍ واترك أفكارك تحلق بلطف كما يحلق السحاب في السماء. تخيل الآن بأنه مع الزفير التالي، سينمو جذر انطلاقاً

من أسفل عمودك الفقري وأن جذوراً صغيرة ستنتشر من رؤوس أصابع قدميك لتمتد إلى أعماق مركز الأرض.

◆ تحسس جسدك، عندما تشهق، وهو يمتص الطاقة من أرضنا الأم. تخيل هذه الطاقة على شكل سائل ذهبي اللون يملأ جسدك كله. اشعر به الآن يتحول إلى لون قاتم بسبب امتصاصه لكل طاقتك السلبية. وعندما تزفر، اشعر بهذا السائل وهو يتحرر من قمة رأسك حاملاً معه كل ما تعانیه من كرب وقلق.

◆ عند أخذ النفس التالي، تخيل موجات ذهبية اللون من الطاقة تتدفق إلى قمة رأسك واشعر بها وهي تنظفك. وعند الزفير، تحسس حزمة من النور الأبيض وهي تدخل عبر نقطة في قمة رأسك. اشعر بهذا النور يخترق جسمك وروحك وينظفهما بعمق.

◆ كرر عدة مرات دورة استنشاق السائل الذهبي من التراب وزفره ثم جذب الضوء الأبيض الشافي من السماء. تحسس تزايد الطاقة في جسمك وابدأ بتحريك أصابع قدميك ويديك لتشعر



بالانتعاش والتأصل في الأرض (أو الواقعية).

♦ تابع القيام بالتأمل التالي أو التأملات الخاصة بالمستويين الثاني أو الثالث.

التأمل بهدف التغذية الروحية وإيجاد النور الداخلي

♦ استعدّ للتأمل (انظر ص 114)

♦ اشعر بدفء وطاقة اللون الذهبي المرتبط بعنصر التراب. تصور هذا السائل الذهبي ينتقل عبر السبيل الهضمي يقوي المعدة والطحال ويدعمهما.

♦ انقل تركيزك إلى الجانب الأيسر من جسمك قرب الأضلاع حيث يتواجد الطحال والمعدة. خصص بعض الوقت لتكريم هذه الأعضاء ووظائفها. دع الضوء الشافي يتدفق داخل هذه الأعضاء لكي يقوي قدرتها على تلقي نتاج كوكب الأرض وتحويله إلى طاقة حيوية لك.

♦ إن شعرت بالنفخ، أو كنت تعاني من وزن أو سائل زائدين أو من مشاكل هضمية أو طاقة منخفضة أو حساسية للأكل، تحسس عندها هذا النور وهو يبتث الطاقة فيك ويقدم لك القوى القادرة على التخلص من أي انسدادات وتسليط الضوء على أي مسائل عاطفية غير محلولة لها علاقة بانخفاض الغذاء الروحي وقلة الاعتداد بالنفس.

♦ اذهب نحو الأعماق وحاول أن تتحسس أصول مشاعر عدم الأمان

والقلق. غلف الآن هذه الانفعالات والأحداث في شبكة ذهبية من النور وانظر لترى كيف تذوب هذه الخيوط الذهبية الانفعالات والأحداث إلى أن يختفي كل شيء ولا يبقى إلا بريق ذهبي يشع في ذاتك.

♦ فكر بعلاقتك مع الطعام وتعهّد بأن تصبح أكثر وعياً لما يحثك على استهلاك الطعام كدعامة لك. وجه نفسك نحو تناول المزيد من الأطعمة المغذية التي تزيد حيويتك ونشاطك.

♦ طور شعوراً داخلياً بتمييزك. كن محباً لنفسك. أول ثقتك بنفسك ويقدرك واملاً نفسك على الدوام بتوكيدات محبة ببناءة. احترم جسمك وفرديتك ومواهبك.

♦ تحسس موجات الطاقة الذهبية تغسل كافة أوصال جسمك وتملاً عقلك وجسمك وروحك بمعنى عميق مشبع بالرضى. اشعر بطاقتك تقوى وأبدأ بتحريك أصابع قدميك ويديك فتشعر بحيوية أرضية.

♦ افتح عينيك ومدد جسمك.

صورتك المثالية

تصور جسمك خالياً من المشاكل تشع منه الصحة والحيوية. تخيل بأنك مثالي. وسع إطار هذه الصورة فأمن بها واشعر بها وتأكد بأنك مفعم بالثقة والطاقة والفرح والصحة. تذكر الآن وقتاً شعرت فيه بسعادة غامرة في حياتك. استرجع مشاعر الحب والفرح والثقة التي أحسست بها في ذلك الوقت واشعر بها تغمرك جسداً.

برنامج المستوى الثاني

يهدف المستوى الثاني لبرنامج إزالة السموم من الروح
إلى تنظيف وتعزيز المشاعر والروح - كرتنا الواقية -
بحيث يكون جهاز المناعة محمياً والرتان قويتين.

التأمل الواقية

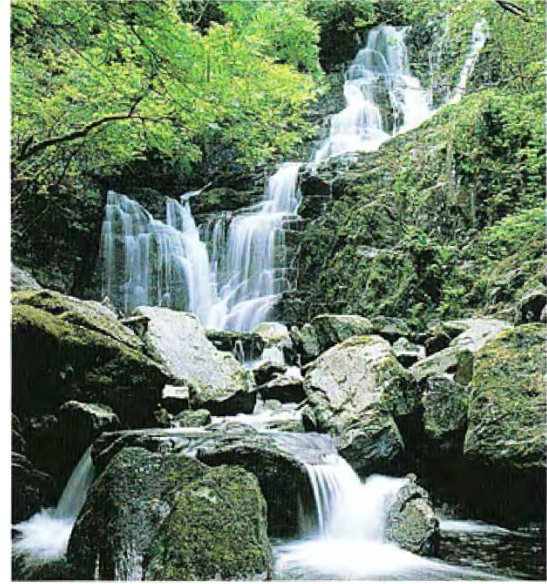
♦ من أجل تنظيف جسمك من المشاعر السلبية، تخيل بأنك تقف تحت شلال من النور البلوري. اشعر بهذا النور يغسل كل أنحاء جسمك، مصطحباً معه كل الطاقات السلبية. راقب الضوء الساطع وهو ينساب حول «الأورة» aura ويضيء الظلمات ليمسح بالتالي لحقل طاقتك بالتجدد والإنارة. دع الطاقة الصافية النقية تخترق جسمك وتملأه بضوء منير. تخيل السلبية تتدفق نزولاً لتخرج من جسمك وتدخل الأرض. كن شكوراً لتحرك من السلبية واشكر التربة التي نقلتها واحتوتها.

♦ احط نفسك بغلالة واقية ذهبية. عزز قوة هذه الغلالة حول الظهر والرأس اللذين يشكلان أقصى نقاط الضعف والهشاشة ويحتاجان إلى أكبر قدر من الحماية. وانظر حولك لترى الحواف الخارجية للغلالة تشكل بوضوح كرة ذهبية واقية تحيط بجسمك وتدخل إليه الطاقة الشافية وتمنع ولوج الذبذبات السلبية إلى فضائك.

♦ عزز الكرة الذهبية الواقية خلال النهار

حماية الروح

يمكنك الاستعانة بالتأمل الواقية عندما تشعر بأنك مستنزف بعد تعاملك مع أشخاص سلبيين أو أوضاع سلبية، ويعتبر هذا الأمر ذا أهمية كبيرة لأنه يساعد في تنظيف الفكر والروح وتجديد الطاقة.



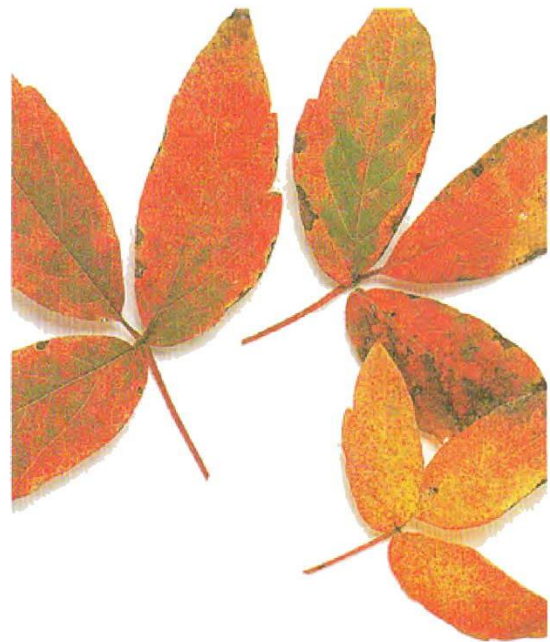
تحتاج، قبل البدء بتأملات المستوى الثاني، إلى تعميق تنفسك وترخية جسمك. مارس نفحة الحياة (انظر ص 100) والتأمل الأرضي.

لإبقاء دفاعاتك منيعة وقوية.

تأمل التحرر والانطلاق

♦ تخيل نفسك جالساً تحت شجرة في فصل الخريف. ركّز على غصن شجرة تكاد ورقة منه أن تسقط. وفيما تراقب هذه الورقة وهي تسقط متمائلة إلى الأرض، تخيل بأنها تمثل شعوراً أو وضعاً أو علاقة لم يعد لها أي ارتباط بحياتك. تحرر من هذا الشعور واتحد مع دورة الطبيعة. لقد حان وقت التحرر والتخلي عن العواطف والأحداث المؤلمة التي لا توفر لك الدعم. لا تخف من تجربة الخسارة فهي تشكل جزءاً ضرورياً من دورة الحياة ولذلك فاشعر بالحنن عند تحررك من هذه الذكرى.

♦ كرر هذه العملية فيما يختص بكل جرح قديم أو نعت ألقىه الناس بك. تحسس هذه العاطفة بالكامل فيما تشاهد كل ورقة من أوراق الشجرة تسقط على الأرض. انظر إلى كدسة الأوراق على الأرض وكن شكوراً لقدرتك



على التحرر من هذه الذكريات. امعن التفكير بالمعنى العميق للصعوبات التي واجهتك واعتبرها تحديات اختبرت روحك وساعدتك على النمو الروحي.

♦ تخيل الآن ضوءاً نقياً أبيض اللون ينساب في رأسك واشعر به ينظف فكري ويوفر لك شعوراً من السكون والسلام. راقب هذا الضوء الأبيض يتدفق نزولاً في جسدك وصولاً إلى رئتيك وتنفس بعمق أكثر. استنشق النور وازفر على شكل تنهيدة كبيرة بغية تحرير الكرب المتبقي والمكبوت في جسدك وتأكد أنك زفرت الهواء الميتدل كما يجب. اسمح للزفير بإذابة مشاعر الحزن المترسبة في نفسك وإزالتها. واسمح للهواء النقي المستنشق القيام بأعمال التنظيف والشفاء.

♦ انظر إلى الضوء الساطع وهو يتدفق حول كامل جسدك فينظف الجهاز اللمفي ويقويه. خذ نفساً عميقاً آخر من أنفك بحيث تسمح للضوء الأبيض بالتنقل في أمعائك. عزز الضوء وتحسس به ينظف جسدك من كل الذيفانات الفكرية والمادية المخزنة في أمعائك. ومع تزايد عمق التنفس عند كل شهيق، تخيل الجراثيم المفيدة تنمو والطفيليات أو المبيضات أو الفيروسات أو أي جراثيم أخرى مؤذية تفقد قوتها. شاهدها تذوب وتتفكك تحت تأثير الضوء الشافي القوي وتخيل بأن الذيفانات قد أزيلت تماماً. تخيل بوضوح جسدك يستحم في هذا الضوء الأبيض فعندها ستشعر بأنك نظيف وقوي ومتجدد وفي سلام.

♦ خذ الآن نفساً بطيئاً عميقاً وازفره. افتح عينيك ومدد جسدك بقوة.

برنامج للمستوى الثالث

يركّز برنامج المستوى الثالث هذا على إزالة السموم الروحية للكبد والمرارة. فيحرّر المشاعر والانفعالات السلبية كالغضب والحقد، ويساعد في التخطيط لمستقبل جديد.

♦ ما أن تصبح أخف وأكثر حرية، اسمح للبريق الأخضر بالارتحال إلى الجانب الأيمن من قفصك الصدري حيث يتواجد الكبد والمرارة. عزز اللون الربيعي المنعش حول هذين العضوين واسمح له بالتسرب إليهما. عزز الطاقة واشعر بها تمدك بالقوة وتسمح لها بإزالة السموم من جسمك وعقلك بمزيد من الفعالية للتخلص من المشاعر السلبية والذيفانات السامة. يعتبر الكبد مركز الغضب ومقر الانفعالات والكبت وحتى الحنق. ابدأ بالإحساس بوجود أي غضب كامن داخله أو أي أحقاد غير معالجة قد تعود إلى زمن كنت عاجزاً خلاله عن التعبير عنها. فهل تمت إزالة هذه المشاعر؟

♦ اسمح لضباب رقيق أخضر ناعم بتغليف كل من المرارة والكبد واشعر به يذيب السلبية أو الحنق أو الغضب أو الكراهية - هل يمكنك إيجاد مكان للغفران في قلبك والسماح لنفسك بإطلاق هذا الغضب المكبوت؟ فهذا الشعور يحفّز في الداخل توليد الجروح والحقد ويستنزف طاقتك الحيوية «كي» ويسبب احتقانها. تحسس هذه

إزالة سميّة المشاعر العميقة
الجذور

حضّر نفسك جيداً وبعناية قبل
المباشرة بهذا التأمل (انظر الصفحات
108 و114).

إذابة الغضب

♦ تخيل نفسك جالساً تحت أغصان
شجرة سديان ضخمة في رحاب
غابة في فصل الربيع. انظر إلى
الفروع النامية وبراعم الأغصان
المتفتحة على شجيرات يافعة تتمايل
مع نسائم الربيع. في الطب الصيني
التقليدي، يشبه الكبد السوي بشجرة
يافعة مرنة لكن جذورها ضاربة في
التربة تتمايل بنعومة وانسياب.

♦ تخيل قدميك مستندتين إلى قטיפيّة
مخملية خضراء من العشب الندي
الجديد. امتص اللون الأخضر القوي
واسمح له بالتدفق صعوداً في جسّدك.
اشعر بقوته تتغلغل في جسمك وتتركّز
حول منطقة العنق والكتفين فتدوب
أي توتر محصور بين هذه العضلات
وتحرره.

في يوم من الأيام.

- ◆ تطلّع إلى زمن هذا التأمل على أنه موعد لنشر تصورك إلى العالم والذي سيساعدك في إحداث تبدلات إيجابية في حياتك. املاً جسديك بالنور والأمل بمستقبل باهر يفتح أمامك أبواباً



جديدة. اسمح للسلام والسكون بتخفيف فكرك وجسدك وروحك. اشعر بقوة الطاقة تزداد وحرك أصابع قدميك ويديك. خذ نفساً عميقاً واشعر بالحياة الجديدة والنشاط يدخلان جسديك.

- ◆ افتح عينيك ومدد جسديك ببطء.

المشاعر السامة تذوب وتصغر حجماً إلى أن تتلاشى وتخفت في الضباب.

- ◆ خذ بعض الوقت كي تعكس هذا الوضع وتتحرر منه وأشعر بحالة الهدوء التي خلفها الضباب المنعش.
- ◆ اشعر بجسدك وهو يتزود بالطاقة والصفاء. ابعث الآن ببعض الطاقة إلى كليتيك الموجودتين خلف خصرك واشعر بالقوة تتغلغل فيهما فينتجان وفرة من الطاقة الحيوية التي تفيد بدورها جسديك كله.

قد تحتاج إلى تكرار هذا التأمل عدة مرات للتخلص فعلاً من بعض الغضب ولكن كن على علم بأنك ستنجز هذا التأمل في الوقت المناسب لك.

القيام ببداية جديدة

- ◆ بما أن الكيد قد أصبح الآن أكثر نقاء، فقد حان الوقت لزرع بذور أحلامك ومخططاتك وتوكل لبناء مستقبل أفضل. اشعر بدفق هذه الطاقة الربيعية تلهمك وتشجعك على القيام ببداية جديدة والتخطيط لمستقبل جديد. لذا خذ عهداً على نفسك بأن تصبح أكثر تنظيماً، وأن تتمتع بحس حقيقي للطموح وترجمة «خطة حياتك» إلى واقع. ابدأ بتصوير بعض الأشياء التي تود أن تظهر في حياتك.

- ◆ ارسم لوحة في خيالك تتجلى فيها هذه الأحلام بكل وضوح وتكون فيها نقطة تركيز حلمك. شيد الحلم وصمم الواقع. ادخل هذه اللوحات والمشاعر الواقعية إلى عقلك الباطني وعزز رغبتك وإيمانك بتحقيق هذه الأحلام

التأمل والتخيل

يعززان الإحساس العميق بالهدوء والطمأنينة بخفضان
مستويات الكرب يحقزان قدرات الجسم على الشفاء الذاتي



العقل والجسم
بالإضافة إلى إحداث
التناغم الداخلي، يخفض
التأمل والتخيل مستويات
الكرب.

خفض مستويات الكرب، وهو
هدف رئيسي في خطة إزالة
السموم.

التأمل الأساسي

- ◆ اجلس مستقيماً في وضع مريح.
- ◆ اغلق عينيك مركزاً على زفر
الهواء المبتدل واستنشاق الهواء
النقي.
- ◆ ركز على التنفس. عند ظهور
الأفكار، أقر بها ثم عد إلى
تركيزك.
- ◆ تابع التركيز طالما تشعر
بالراحة - لبضعة دقائق في
البداية، مع زيادة الفترة
تدرجياً إلى 20 دقيقة في اليوم.
- ◆ في الختام، افتح عينيك وحاول
الاحتفاظ بشعور من الهدوء
الداخلي.

الجسم الطبيعية إلى الشفاء
وتحفظها.

كيف يعملان

تؤكد الأبحاث الحديثة الجارية
على الرابط بين الجسم والعقل
قدرة هذين العلاجين على خفض
مستويات الكرب. وهو أمر مهم
في إزالة السموم لأن المستويات
العالية من هرمونات الكرب، أي
الأدرينالين والكورتيزول، تحفز
الأنزيمات في الكبد والكليتين
القادرة على تنشيط سبل إزالة
السموم المضرة.
قد تبدو الأفكار غير ملموسة إلا
أنها تستطيع إدخال تغييرات إلى
الجسم المادي. ويساعد استخدام
التخيل على بلوغ اللاوعي
وتحريض استجابات مادية
ونفسية إيجابية. وهذا يساعد في

المبادئ الرئيسية

إن التأمل الذي تعترف به
الديانات الرئيسية وكافة أنظمة
العناية الصحية، الغربية منها
والشرقية، يسمح لك بالارتقاء إلى
حالة روحية تتعدى الوعي
اليومي.
من الناحية النفسية، يعزز
التأمل الإحساس العميق
بالسكون والطمأنينة ويساعد في
بلوغ السكينة والتوازن والحفاظ
عليهما. أما من الناحية
الفيزيولوجية، فقد ثبت بأنه
يخفض ضغط الدم ويخفف
مستويات الكرب والقلق، ويساعد
بالتالي الدماغ على أداء وظيفته
بسلاسة.
يستخدم التخيل أيضاً قدرة
العقل على الشفاء بإنشاء صور
فكرية إيجابية ترشد قدرات

التمارين البدنية

تحسن تدفق الطاقة الحيوية تؤدي إلى توازن الجسم
والعقل والروح تعزز جهاز المناعة



حافظ على نشاطك
إن ممارسة التمارين البدنية
باعتدال وانتظام هي ذات
أهمية كبيرة في الحفاظ على
توازن الجسم والعقل والروح.

• تنبيه
قد تخفض التمارين المضنية
المناعة لفترة ست ساعات وتزيد
الحاجة لمضادات الأكسدة.

التمارين وإزالة السموم

- تساعد التمارين عملية إزالة
السموم بكل مستوياتها.
- ◆ في المستوى I، تساعد التمارين
اللطيفة على بناء قوتك. لكن
الراحة لها نفس الأهمية إذا
انتابك شعور بالتعب.
- ◆ في المستوى II، يزيد النشاط
القلبي للوعائي المعتدل دخول
الأكسجين إلى الرئتين، الأمر
الذي يحسن جهاز المناعة.
- ◆ في المستوى III، قد يساعد
الاستغراق في تمديد العضلات
وإستخدام أشكال أكثر دينامية
للحركة كاليوغا في التخلص
من ركود الكبد.

الجسم واحتقانه، وقد يؤدي إلى
تطور المرض. أما التمديد
فيعتقد بأنه يحسن تدفق الطاقة
الحيوية qi إلى الزوايا
(مسالك الطاقة) حيث تؤثر
تأثيراً مفيداً على الأعضاء.
ولهذا السبب، ينصح بممارسة
تمارين تمديد العضلات
المصممة لزيادة المرونة ودعم
أجهزة الجسم ذات الصلة
والمذكورة في الصفحة 117 لكل
مستوى من مستويات البرنامج.

من المهم أن نصغي جيداً
لأجسادنا. فعندما تنجز
المستويين الثاني والثالث، قد
تشعر بأنك تتمتع بلياقة تكفي
للمجموع بين المزيد من الأنظمة
الفعالة والبرامج الترميمية
الواردة في الصفحة 116، لكن لا
تجهد نفسك وراجع على الدوام
طبيبك أولاً إن كنت تعاني من
حالة طبية.

المبادئ الرئيسية

تختلف المقاربة الصينية
للتمارين البدنية اختلافاً شديداً
عنها في الغرب. فالطب الصيني
التقليدي يعتبر تقنيات تمارين
التاي تشي t'ai chi ذات أهمية
كبيرة في الحفاظ على التوازن
والحوول دون الإصابة
بالمرض، لكنه لا يوافق على
التمارين المضنية، لاسيما في
الفصول الباردة، إذ يعتقد بأنها
تستنزف الطاقة الحيوية qi. ولا
ينصح إلا بالقيام بتمارين
لطيفة كالسباحة أو المشي فهي
تعزز الدورة الدموية والطاقة
الحيوية qi في كل أنحاء الجسم.

كيف تعمل

يعتقد أطباء الطب الصيني
التقليدي بأن عدم ممارسة
التمارين يساهم في ركود

تمارين المستوى الأول

تعد بعض أشكال الحركة أساسية في المستوى الأول، ولكن إن كنت قد أقصيت بعض المأكولات من نظامك الغذائي فقد تفتقر إلى الطاقة للقيام بتمارين كثيرة. جرب ممارسة تمارين لطيفة، كالمشي، لفترة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة، 3 إلى 5 مرات في الأسبوع، تعقبها بعض التمديدات الخاصة بعنصر التراب (انظر الصفحة المقابلة). اتبع نظاماً للتمارين تستمتع به



– مثل السباحة، أو المشي في الريف، أو قيادة الدراجة بلطف
– ويهدف المستوى الأول إلى حثك على اتخاذ منحى جديد للحياة يستمر حتى بعد الانتهاء من برنامج إزالة السموم. عندما يقوى جسدك وتحسن مستويات طاقته، زد فترة التمرين وحدته، وكن مدركاً على الدوام بما يشعر به جسمك خلال التمرين وبعده. إن شعرت بإرهاق استمر حتى اليوم التالي، خفف البرنامج وخذ مزيداً من الراحة إلى أن تستعيد حيويتك، إذ إن الراحة والاسترخاء لهما مفعول ترميمي شديد. تهدف، في المستوى الأول، إلى إعادة بناء مستويات الطاقة وترميمها، لذلك عليك الإصغاء لما يقوله جسمك. ويعزز تمرين تمديد العضلات المرتبط بعنصر التراب الطحال ويغذي النفس العقلية (Yi).

تمارين المستوى الثاني

في الطب الصيني التقليدي، تتمثل الوظيفة الأكبر للرنيتين بتلقي الطاقة التي تزود الجسم بها. ويعتبر التنفس، على غرار تناول الطعام، وسيلة أساسية لتجديد مستويات الطاقة. وتساعد التمارين القلبية الوعائية المنتظمة التنفس بمزيد من العمق وبوتيرة أسرع، فيزداد مدخول الأكسجين إلى الجسم وتقوى عضلات الرنيتين. أما التمارين الهوائية فتعزز من عمل إزالة السموم أيضاً على الدورة الدموية الضعيفة أو على الجهاز اللمفاوي الكسول. وتعتبر السباحة من أفضل التمارين الكفيلة بحفز نزح الجهاز اللمفاوي.



ينبغي أن تزيد، في المستوى الثاني، فترات التمارين بحيث تتراوح بين 30 و 45 دقيقة، 5 مرات في الأسبوع للحصول على أقصى فائدة للمنظومة الوعائية القلبية التنفسية. ويعد ركوب الدراجة الهوائية، والمشي السريع، والعدو الخفيف، وكرة المضرب، والسباحة والتمارين الهوائية رياضات مناسبة – لكن تأكد فقط من سهولة ممارسة هذه الرياضات. مارس في كل جلسة التمارين المتعلقة بعنصر التراب والمعدن. وتعزز التمارين المتعلقة بعنصر المعدن النفس «الجسدية» wei qi و P'o.

تمارين المستوى الثالث

تحتل الحركة والمرونة والتدفق أهمية عظمى في المستوى الثالث. واصل العمل بممارسة التمارين القلبية الوعائية بصورة معتدلة، كما اقترحت في المستوى الثاني. وعندما تشعر بأن الوقت قد حان، أدخل أنواعاً جديدة من التمارين أكثر تحدياً كاليوغا لتشجيع تدفق



الطاقة الحيوية qi والدم في الجسم عن طريق تزويد الأنسجة بمزيد من الأكسجين. ويضطلع الكبد بدور حيوي في تصفية الدم وتوجيهه لكي يغذي العضلات خلال أداء التمارين. وفي حال أعيقت وظيفته في تنظيف الدم وتجديده، فقد يسبب تصلباً. في الطب الصيني التقليدي، يتحكم عنصر الخشب بالأربطة والأوتار وتفاعلها مع العضلات. وبما أن الطب الصيني التقليدي يعتبر التمارين المفرطة والسهر لليل عديداً من الأمور المستنزفة للدم والطاقة الحيوية qi، فاخذ للنوم قبل الحادية عشرة مساءً عند شعورك بالتعب. أدرج تمارين تمديدات عنصر الخشب في مخطط التمديدات بالإضافة إلى تمارين عنصر التراب والمعدن. فتمديدة الخشب تزيد من رشاقة النفس «الروحية» (Hun) وتناسقها.

المستوى الأول:

تمديدة تعزز الهضم وتدعم عنصر التراب

اجثم على ركبتيك وضع يديك على وركيك لدعم جسمك. استنشق الهواء ببطء مع تطويل عمودك الفقري. ازفر مع دفع وركيك نحو الأمام. اثن بلطف العمود الفقري إلى الوراء، وادفع رأسك نحو الخلف فإن شعرت بما يكفي من القوة، اسدل يديك إلى عقبك. يمكنك، إن أردت، في البداية، إبقاء يديك مرتكزتين على وركيك لدعم الجزء السفلي من الظهر. تنفس واسترخ واشعر بالتمدد ينتقل إلى الجزء الأمامي من الفخذين والجذع. ابق في وضعك هذا بين 10 إلى 30 ثانية، ثم عد ثانية إلى وضع الركوع واثن جسمك نحو الأمام على شكل كرة مع وضع رأسك على الأرض. استرخ، متنفساً بعمق وكرر الأمر. قد يتطلب أداء التمديدة أسابيع لذا كن صبوراً.



المستوى الثاني:

تمرين لتعزيز التنفس ودعم عنصر المعدن

مارس هذا التمرين في جو هادي. تمدد على ظهرك واثن ركبتيك وباعد بين قدميك مع تثبيتهما جيداً على الأرض. دع ذراعيك ترتخي على جانبيك مع توجيه كفيك نحو الأعلى. ابق مؤخرة عنقك ممدودة بلطف وكتفيك مرخيتين. اغلق عينيك. عندما تبدأ بأخذ نفس عميق، دع التوتر الكامن في كتفيك يتلاشى ويطلق عقلك أي كرب فكري برهقه. واصل التنفس بعمق في هذا الوضع بممارسة تمرين نفحة الحياة (انظر ص 100). عندما تشعر بأنك مستعد، قرب ركبتيك من صدرك وعانقهما بلطف. بهذه الطريقة، تخفف الضغط عن الجزء السفلي من الظهر وتحصل على وضع مريح للغاية يمكنك من الاسترخاء.



المستوى الثالث:

تمديدة لتوفير التوازن ودعم عنصر الخشب

قد لا يكون وضع اليوغا هذا صعب التنفيذ، من الناحية البدنية، كما هو الحال في العديد من الوضعيات، ولكن التحدي فيه يكمن في حاجته إلى تركيز فكري. اختر وضع الوقوف والقب بوزنك على قدمك اليمنى. أمسك قدمك اليسرى بيدك اليمنى وضعها على الجانب الداخلي من فخذك الأيمن. ركز الآن نظرك على نقطة أمامك للحصول على التوازن، وقرب يديك من بعضهما إلى صدرك والصقهما معاً. إذا شعرت بالثبات، ارفع ذراعيك إلى الأعلى، والصق يديك بعضهما ببعض ومد أصابعك نحو السماء. تنفس بلطف وحاول البقاء في هذا الوضع لفترة 30 ثانية قبل أن تنزل قدمك إلى الأرض. كرر العملية بالنسبة للقدم الأخرى.



برنامج يومي لإزالة السموم طوال الحياة

فيما يلي برنامج لإزالة السموم لا يثبُط الهمة ويتناسب بسهولة مع حياتك اليومية. يمكنك اتباعه يومياً أو إدراجه في حياتك الروتينية أسبوعياً. بحيث تستفيد منه بمساعدة البرامج الأساسية الواردة في هذا الكتاب أو مستقلاً عنها.

بداية اليوم

ذكر نفسك، ما أن تستيقظ بأهمية إزالة السموم مستنداً إلى التوكيد الوارد أدناه.

تمرين التنفس

مارس تمرين نفحة الحياة (انظر ص 100). لقد صمم تمرين التركيز على التنفس لطرد ثلاثة أرباع الفضلات تقريباً التي كدسها جسمك خلال الليل.

تمرين الطاقة

قم بحركات التحمية ثم مارس التمديدات المقترحة لمستوى إزالة السموم الذي بلغته (انظر ص 117) لحث التدفق الصحيح للطاقة الحيوية Qi.

توكيد

أتعهد بأن احترم جسدي واعتني به وأغذيه. ويجدر بي أن أتخلى عن أي شيء لا يغذي عقلي وجسمي وروحي.

إن كنت خاضعاً لبرنامج إزالة السموم منذ فترة قريبة، يجدر بك أن تنفذه بهدوء. تمتع بالتغييرات التي ستحصل عليها، وأدخل العلاجات الشافية (انظر

ص 26-33) في نظامك اليومي، وقدر حق التقدير الأطعمة والأعشاب والتوابل الطازجة والطبيعية والعضوية التي تتناولها.

خلال النهار

الفضور

اختره من مجموعة الفطور المختارة (انظر ص 38) مع التأكد بأنك قد

فرك البشيرة والحمام

- ◆ قم بفرك بشرتك لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق (انظر ص 81).
- ◆ خذ حماماً دافئاً، ثم استخدم الماء البارد لنصف دقيقة بغية حث تدفق الدم وحركة اللمف.
- ◆ ضع مرطباً طبيعياً أو زيتاً خفيفاً كزيت الجوجوبا jojoba على الجسم.

حصلت، كما يجب، على الفواكه والحبوب المناسبة لمستوى إزالة السموم الذي بلغته. احتس مع الفطور شاي الزنجبيل (انظر ص 71) والشاي الأخضر أو عصير الخضر الطازجة.

أشربة خلال النهار

احتس كأساً من الماء كل ساعة لترح

علاج بالمياه المعدنية

- ◆ املاً حوض الحمام بالماء وأضف إليه أملاح البحر الميت أو قطرات قليلة من زيت أساسي (انظر ص 29).
- ◆ استلق فيه ودك نقاط المنعكسات والضغط الخاصة بمستوى إزالة السموم الذي توصلت إليه (انظر ص 80-85).
- ◆ ركز على الإقرارات الخاصة بمستوى إزالة السموم الذي توصلت إليه (انظر ص 99).
- ◆ مارس تمرين نفحة الحياة (انظر ص 100).
- ◆ انزع السداة ولكن ابق في الحوض. تخيل ضغوطات النهار والذيفانات تخرج من جسمك وتذهب في مصرف الحوض مع المياه.

أشربة المساء

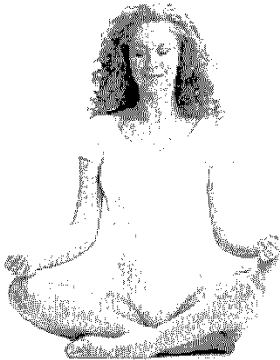
- ◆ لتحفيز الهضم، جهز كوباً من شاي الزنجبيل (انظر ص 71).
- ◆ وللمتعة بليلة نوم هادئ، اشرب كوباً من شاي البابونج.

قبل النوم

- ◆ لقد حان الوقت المثالي للتأمل (انظر ص 114)، اجعل تركيزك ينصب على العقل والروح لتتعمق بالهدوء والسكينة.

النوم

- ◆ احرص أن تنام لمدة ثماني ساعات، لأن ذلك يسمح لأجهزة البدن والعقل بالراحة وتصليح وتجديد نفسها.



الذيفانات خارج الجسم. تناول أيضاً شاي الأعشاب والعصائر الطازجة.

وجبة قبل الظهر الخفيفة
اخترها من القائمة التالية: عصير الخضر العضوية؛ لبن الماعز النقي الطبيعي؛ حفنة من الجوز والبذور المختلطة؛ الأرز أو فطائر الشوفان مع زبدة الجوز.

الغداء

اختر وجبة الغداء من مجموعة قائمة الغداء (انظر ص 39).

تمرين منتصف النهار

إن لم يكن وقتك يسمح لك بممارسة تمرين الطاقة عند بداية النهار، امش مشياً سريعاً أو اسبح خلال فترة الغداء. فمن شأن ذلك أن يساعد الجسم في التخلص من الذيفانات وتحفيز الدورة الدموية والجهاز اللمفاوي. اختتم التمرين بالتمديدات المقترحة لبداية النهار (انظر الصفحة المقابلة).

وجبة العصر الخفيفة

انتق خياراً آخر من الوجبات الخفيفة المقترحة لما قبل الظهر (انظر أعلاه) المثالية أيضاً لهذا الوقت من النهار.

في المساء

تنظيف روحي مختصر
تحرر، فور وصولك إلى المنزل، من الكرب وضغوطات النهار بممارسة جلسة تأمل أرضي بسيط ومنظف (انظر ص 108)

وجبة المساء

كن خلاقاً بإضافة العديد من الأعشاب والتوابل الطازجة إلى طعامك، وتمتع بإعداد وتناول وجبة المساء (انظر عادات جديدة لتناول الطعام، ص 91).

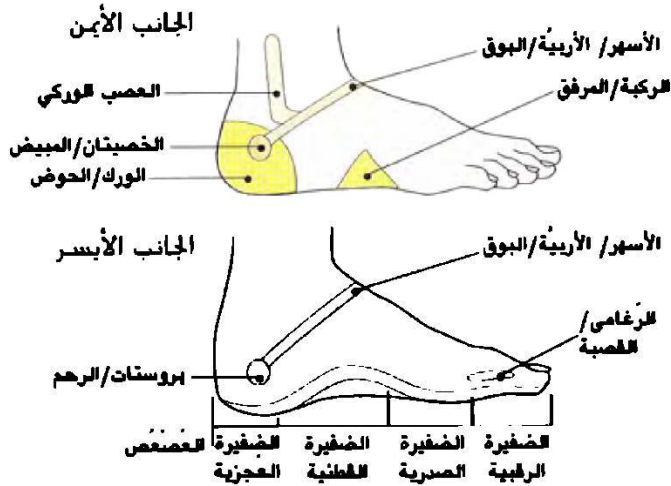
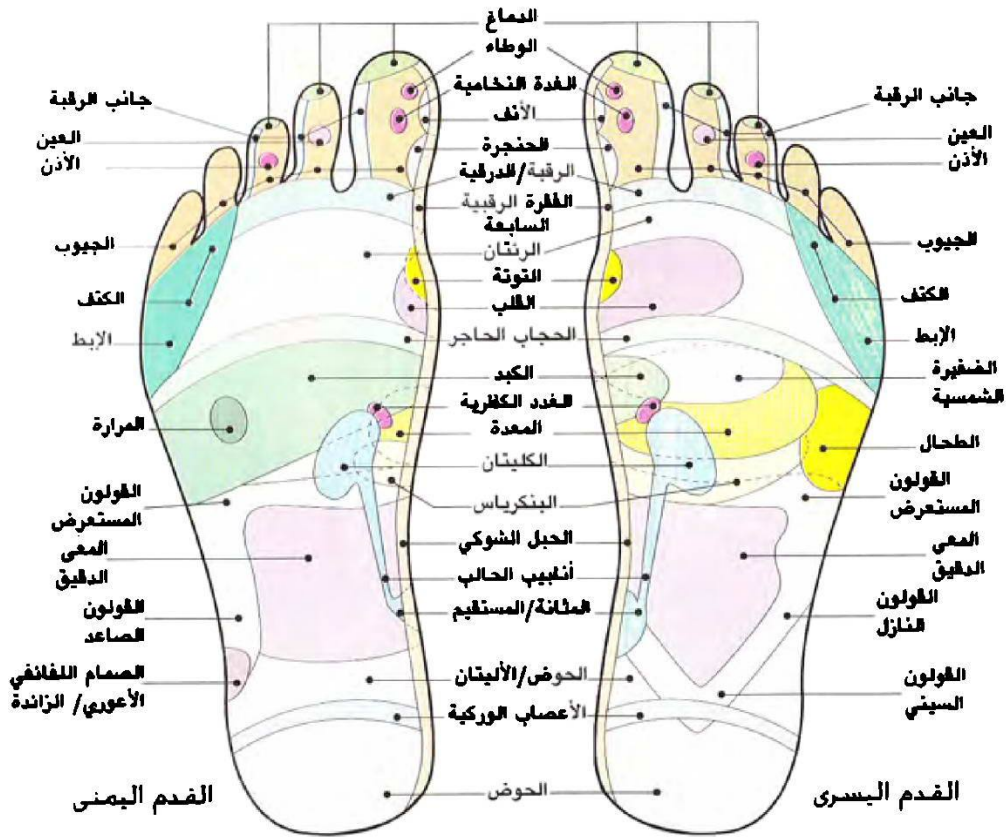
قاموس المصطلحات

أوميغا-6 فنجدها في الجوز والبذور.	استقلاب metabolism مصطلح شمولي لكل العمليات الكيميائية الجارية في الجسم بغية تفكيك أو بناء المواد المستهلكة لاستخدامها استخداماً مثالياً.
خلاصة معيارية standardized extract قياس دقيق لعشبة يضمن بأنها تحتوي على التركيز الصحيح للمكون النشط في النبتة.	استروجينات نباتية phytoestrogens مواد توجد في بعض النباتات والأطعمة، كالصويا. تشبه هرمونات الأستروجين (الضرورية للأداء الصحيح للجهاز التناسلي الأنثوي).
دهون مقرونة trans fats دهون مشبعة تصنع عندما تتم هدرجة الزيوت لتقسيتها واستخدامها في السمن النباتي والأطعمة المعالجة.	أشباه فلافونوات حيوية bioflavonoids مضادات أكسدة طبيعية موجودة بكميات لا بأس بها في بعض الفواكه كالعنبليات، وفي الخضر كالفليفة الحلوة.
ذيفانات toxins مركبات سامة تنتجها البكتيريا المسببة للأمراض في البيئة والنباتات والحيوانات. تدخل إلى الجسم عبر الاستنشاق أو مع تناول الطعام أو عبر الجروح.	بروانثروسيانيدينات proanthocyanidins أشباه فلافونوات مضادة للأكسدة مسؤولة عن الصباغين الأزرق والأحمر الموجودين في بعض الفاكهة.
طب وظيفي functional medicine نظام للعناية الصحية يشدد فيه على زيادة أداء الأعضاء وأجهزة الجسم إلى أقصى مستوياتها.	بكتيريا bacteria عضويات مجهرية أحادية الخلايا توجد في الهواء والتربة والماء. وهناك بعض البكتيريا الأليفة للحمض توجد في اللبن الطبيعي وتؤثر تأثيراً مفيداً على الصحة. إلا أن أنواعاً أخرى قد تكون مؤذية وتسبب العدوي.
غلوبولين مناعي immunoglobulin G (IgG) نوع من البروتين (المعروف أيضاً باسم المضادات الحيوية). الغلوبولين المناعي G هو الغلوبولين المناعي الرئيسي في الدم يضطلع بدور مركزي في التفاعلات الأرجية ويلتصق بالمستضدات في خلايا جهاز المناعة مفككاً العضويات المجهرية التي تحملها.	بكتين pectin ليف ذواب يوجد في الفاكهة يخفض فترة الانتقال عبر المعى ويحول بالتالي دون امتصاص المركبات السامة.
فيروسات viruses أصغر الأنواع المعروفة للعوامل المعدية. قد تكون العدوي الفيروسي خفيفة أو شديدة الخطورة.	جذور حرة free radicals مواد تفاعلية وغير ثابتة تصنع على الدوام وتتفكك في الجسم. تتميز بقدرة كامنة على إلحاق الضرر بالخلايا والتسبب بتفككها.
متلازمة المعى المتسرب leaky gut syndrome حالة تضرر البطانة الداخلية للأمعاء، ما يسمح لمحتواها بالتسرب إلى الجسم.	جهاز مناعة immune system مجموعة من الخلايا والبروتينات التي تسمح للجسم بالتعرف إلى الغزاة الخارجيين، كالجراثيم والفيروسات، وتحييدها أو التخلص منها.
الطور الأول من إزالة السموم phase I detoxification «مسار» لإزالة السموم من الكبد تعطل فيه بعض الذيفانات كي تعالجها أنزيمات الطور الثاني. تولد هذه العملية، في أغلب الأحيان، المزيد من المركبات السامة الواجب نزع السموم منها في الطور الثاني.	حموض دهنية أساسية essential fatty acids دهون غير مشبعة ضرورية للصحة لا يمكن للجسم أن يصنعها وينبغي أن تؤخذ من الطعام. تتواجد دهون أوميغا-3 (حمض ألفا اللينوليك) في السمك الدسم والكتان، أما دهون
الطور الثاني من إزالة السموم phase II detoxification «مسار» لإزالة السموم من الكبد يستخدم الاقتران، وهي عملية تربط خلالها المواد الكيميائية الصغيرة نفسها بذيّفان، فتبطل عمله	

مضادات أكسدة antioxidants مواد تبطئ تأثير الخصائص المضرة للجذور الحرة الموجودة في البيئة.

مواد كيميائية نباتية phytochemicals وتدعى أيضاً المغذيات النباتية. وهي مكونات كيميائية توجد في النباتات وتؤثر تأثيراً إيجابياً على الصحة والراحة.

أو تجعله أسهل طرحاً عبر البول أو الصفراء. مرض حاد acute disease اضطراب أو عرض يظهر فجأة ويكون عادةً قصير الأمد. قد تكون الأعراض خطيرة كالحمة المرتفعة أو الألم الحاد. مرض مزمن chronic disease اضطراب أو مجموعة من الأعراض التي تدوم فترة طويلة ولا تتغير إلا قليلاً بين يوم وآخر.



علم المنعكسات

يعتقد المختصون في المنعكسات reflexology بأن هذا العلاج يحفز قدرات الجسم الطبيعية على الشفاء. تبين رسومات أخمصي القدم وجانبيها المناطق الدقيقة، أو نقاط المنعكسات، المكافئة لمناطق الجسم التي يدلها. المختصون في علم المنعكسات. وقد تم شرح علم المنعكسات في الصفحة 30.

الفهرس

- تشير أرقام الصفحات المكتوبة
بالخط العريض إلى المداخل
الرئيسية للأطعمة والمكملات.
وتشتمل هذه على تفاصيل كاملة
عن المغذيات والمحتوى الكيميائي
النباتي، وفوائد إزالة السموم
والصحة، وخصائص العلاج
الطبيعي والطب الصيني التقليدي،
والكمية التي ينصح بها. لم تصنف
هذه التفاصيل تصنيفاً منفصلاً.
- أ**
إجاص 41، 62
اختصاصيو الصحة، استشارة 9،
21
أدوية 12، 28، 52، 55
أدوية باخ الزهرية 101-3
أدوية زهرية 101-3
أدوية غير ستيررويدية مضادة
للالتهاب 52
أرز 63
إزالة السموم من المطبخ 52، 91
إزالة السموم من الجسم
اقتراحات للوجبات 9-38
مستوى أول 35، 36-7، 40-5
مستوى ثاني 35، 37، 46-53
مستوى ثالث 35، 37، 54-8
إزالة السموم من الحمام 94
إزالة السموم من الروح 106-113،
119 انظر أيضاً تمارين،
وتأمل وتخيل
إزالة السموم من العقل 88-98
أدوية زهرية 101-3
انظر أيضاً توكيدات
تنفس 53، 94، 100، 116، 117
إزالة السموم من غرفة النوم 94
أسبيرين 28
- استبيانات 19، 22-5
استتباب 16، 26
استروجينات نباتية 120
استقلاب 120
اسطراغالس 76
أشباه فلافونات حيوية 120
أشباه كركمين 73
أشربة 39، 118، 119
انظر أيضاً حسب الاسم (كشاي
الأعشاب)
أطباء، استشارة 9، 21
أطعمة بديلة 20، 39، 42
أطعمة فعالة 56، 65، 70
أطعمة للأعضاء 66
أطعمة ومكملات الفيتامين B
56، 57
اعتداد بالنفس 90-1، 92، 93
أعشاب انظر أعشاب وتوابل
للطهي؛ طب الأعشاب؛ أعشاب
ومكملات طبية
أعشاب ومكملات طبية
خلاصات معيارية 121
عداوي المبيضات 76، 77
الكمية الموصى بها 27
المستوى الأول من إزالة السموم
28، 74-5
المستوى الثاني من إزالة السموم
28، 49، 51، 76-7
المستوى الثالث من إزالة
السموم 28، 57، 78-9
أعشاب وتوابل للطهي 17، 28، 45،
71-3، 91
انظر أيضاً حسب الاسم
(كالقرفة)
أعضاء الإطراح 6، 12، 15، 16
انظر أيضاً حسب الاسم (مثل
الكليتين)
- أعضاء الإطراح العميقة لبرنامج
إزالة السموم 15: انظر
المستوى الثالث من إزالة
السموم
انظر أيضاً الكليتين: الكبد
أعضاء الإطراح السطحية 15
إزالة السموم انظر المستوى
الأول من إزالة السموم،
المستوى الثاني من إزالة
السموم
انظر أيضاً حسب الاسم (كالجلد)
أفوكادو 70
اقتراحات للوجبات 38-9، 44،
118-19
أقمشة 52، 94
إكليل الجبل 28، 57، 73
زيت إكليل الجبل 85
أماكن حميمة 107
أمراض انظر علل وأمراض
إمساك 48، 95
أناناس 41، 62
انترفيرون غاما 66
إندول-3 كربينول 64، 69
أنزيمات 42، 43، 62
أنزيمات هضمية 74
انظر أيضاً الطورين الأول
والثاني من سبل إزالة
السموم
أنزيمات هضمية 74
انسمام ذاتي 13
أنظمة غذائية من الأطعمة النيئة
15
انفعالات: عواطف 88-9، 90-1،
92، 93، 95، 97
إزالة السموم انظر أيضاً إزالة
السموم من العقل
أورة 106

- أوكاليببتوس 83
 ب
 بايونج 78، 119
 بدائل الملح 39
 بذور 38، 61، 71
 انظر أيضاً حسب الاسم (مثل
 بذور الكتان)
 تبرعم 60، 69
 زيوت البذور 41، 56، 68
 بذور الفصفصة 60
 بذور الكتان 48، 66
 زيت بذور الكتان 41، 56، 68
 بذور الكزبرة 71
 بذور اليقطين وزيت بذور اليقطين
 41، 47، 60
 برامج انظر برامج إزالة السموم
 برامج انظر برامج إزالة السموم
 6-9، 11-19، 107
 استبيانات 19، 22-5
 انظر أيضاً مخططات خاصة
 (كالمستوى الأول من إزالة
 السموم)
 توقيت وتناغم فصلي 8، 17،
 19، 21
 برامج صغيرة وسريعة لإزالة
 السموم 7-8، 15
 بربرين 76
 برنامج يومي لإزالة السموم طوال
 الحياة 118-19
 بروانتروسيانيدينات 121
 بروتينات 41، 44، 47-8، 55، 56،
 59، 63
 بروكولي 56، 69
 بروملين 62
 بصل 64
 بطاطا حلوة 61
 بقدرنس 28، 73
 بكتين 62، 67، 120
 بندق برازيلي 39
 بندورة 61
 بهشية الدبق 103
- بو (النفس الجسدية) 95
 بودنغ 39
 بيتا-كاروتين 61، 64
 بيتاين 70
 بيض 59
 ت
 تأمل أساسي 114
 تأمل التحرر 94، 111
 تأمل مذهب للغضب 112
 تأمل مزيج للسموم من العواطف
 المرسخة 112-13
 تأمل واق 94، 110-11
 تأمل أرضي 108، 119
 تأمل لإنطلاقة جديدة 113
 تأمل وتخيل 107، 114
 برنامج يومي لإزالة السموم
 طوال الحياة 119
 المستوى الأول من إزالة السموم
 90، 98-9
 المستوى الثاني من إزالة السموم
 94، 110-11
 المستوى الثالث من إزالة
 السموم 96، 112-13
 تبرعم (بذور/حبوب متبرعمة)
 60، 69
 تخيل انظر تأمل وتخيل
 تخيل الأنث المثالي 109
 تدليك انظر العلاج بالعطور: علم
 المنعكسات
 تراب (عنصر) 32، 33، 45، 89، 92
 انظر أيضاً المستوى الأول من
 إزالة السموم
 تمديد 116، 117
 ترسيبات بلورية 30، 84
 تروية، القولون 49
 تعديل عادات الأكل 91
 تفاح 67
 تفاح بري 103
 تقنيات المياه المعدنية 5-8،
 119
 انظر أيضاً حسب الاسم
- (كالعلاج بالعطور)
 تمديدات 115، 116، 117
 تمرين بدني 96، 115-17، 118،
 119
 تمرين قلبي وعائي (هوائي) 115،
 116
 تمرين نفحة الحياة 100
 متى يجب ممارسته 90، 96،
 110، 117، 118
 تمرين هوائي (قلبي وعائي) 115،
 116
 تنفس 53، 94، 100، 116، 117
 توابل انظر أعشاب وتوابل الطهي،
 طب الأعشاب
 توكيدات 99
 برنامج يومي لإزالة السموم
 طوال الحياة 118
 تعابير مقترحة 87، 92، 95،
 98، 107، 118
 المستوى الأول من إزالة السموم
 90، 92
 المستوى الثاني من إزالة السموم
 94، 95
 المستوى الثالث من إزالة
 السموم 96، 98
 ث
 ثوم 50، 57، 72
 ثياب 52، 94
 ج
 جاودار وبدائل الجاودار 39، 42
 جذور حرة 61، 68، 120 انظر
 أيضاً مضادات الأكسدة
 جراثيم 120
 مخربة 12، 13، 37، 67، 76
 مفيدة/ ودودة 13، 50-1، 64،
 66، 76
 جراثيم السبيل البولي 67
 جزر 64
 جلد 18
 جنسنغ 74-5

- ز
 زنجبيل 48، 71
 زيت الزنجبيل 81
 شاي الزنجبيل 41، 42، 71،
 119
 زنك 60
 زواليات 31
 زيت البخور 83
 زيت الجوز 41
 زيت الخزامى 85
 زيت السمسم 68
 زيت شجرة البلقاء 83
 زيت الماندرين 85
 زيتون
 زيت الزيتون 41، 61، 68
 زيتون (دواء زهري) 102
 ورقة الزيتون 50، 77
 زيكسانتين 65
 زيوت
 أساسية 29، 75، 81، 83، 85
 البذور 41، 56، 68
 الجوز 41
 حاملة 29
 الزيتون 41، 61، 68
 الطبخ 41، 68
 زيوت أساسية 29، 75، 81، 83،
 85
 زيوت حاملة 29
 زيوت متعددة اللاتشبع 68
 زيوت ودهون أحادية اللاتشبع
 68، 70
 س
 سبل إزالة السموم 12، 13، 37
 انظر أيضاً الطورين الأول
 والثاني من سبل إزالة
 السموم
 سكر وبدائل السكر 39، 42، 45
 سلطات وخضرة السلطات 39، 65
 سلطان الجبل 102
 سلفيدات الأليل 72
 سلفورافان 69
 خيارات فصلية 17
 عضوية 52
 المستوى الأول من إزالة السموم
 41، 44، 45، 61
 المستوى الثاني من إزالة السموم
 47، 64
 المستوى الثالث من إزالة
 السموم 55، 69-70
 خضر صليبية 47، 56
 خلاصات معيارية 121
 خمائر 13، 37 انظر أيضاً
 المبيضات
 د
 دخن 47، 63
 دهون مفروقة 112
 ديدان 48، 50
 ذ
 ذيفانات 6، 121
 استتباب: أعضاء الإطراح
 انظر أيضاً ذيفانات البيئة
 (الخارجية)
 انظر برامج إزالة السموم
 تعديل/ الإطراح
 حمل سمي والسمية 6، 8، 12،
 13، 37
 سبل إزالة السموم
 معادن ثقيلة 48، 67
 ذيفانات بينية (خارجية) 6، 8،
 11، 12، 37
 إزالة من المنزل 51-2، 55، 94
 ذيفانات خارجية انظر ذيفانات
 بينية (خارجية)
 ذيفانات داخلية 6، 13، 37
 ر
 رنتان 53، 82-3، 95، 116
 انظر أيضاً التنفس
 روابط بين العقل والجسم 8-9،
 88-99، 106-7، 114
 روح 95، 98، 106-7
 جنسنغ أميركي 74-5
 جنسنغ سيبيري 74
 جنسنغ صيني انظر جنسنغ كوري
 جنسنغ كوري 74-5
 جهاز المناعة 6، 13، 14، 36، 46،
 88، 93، 120
 جوز (دواء زهري) 102
 ح
 حبوب 38، 39، 47، 63
 حرشف بري 78
 حساسيات 13، 45
 حساسيات، للأطعمة 13
 حشيشة القناويل 103
 حشيشة القنفذ 76-7
 حقنة شرجية 49
 حليب وبدائل الحليب 39، 42، 43
 حمل 59
 الحمل، إزالة السموم خلال 8
 حموض أمينية، في الأطعمة
 والمكملات 48، 63، 69، 74،
 79
 حموض دهنية أساسية 120
 أوميغا-3 و-6 48، 59،
 68، 120
 حموض هيدروكسي السيناميك 62
 خ
 خاتم الذهب 50، 76
 خرشوف: أرضي شوكي 70
 خس روماني 65
 خس إفرنجي 65
 خسارة الوزن 8
 خشب (عنصر) 32، 33، 58، 89،
 98 انظر أيضاً المستوى الثالث
 من إزالة السموم
 تمديد العضلات 116، 117
 خضر
 اقتراحات للوجبات 38، 39
 انظر أيضاً حسب الاسم (مثل
 الشمار)
 الجمع بين الأطعمة 44

(كالخضر)	انظر أيضاً ضغط إبري ونقاط	سمك 44، 59
محفزات الطورين الأول والثاني	الوخز: عناصر: كي	سمك دسم 59
من سبل إزالة السموم 56،	روح (هان و بو) 95، 98	سنديان 102
73، 71، 70، 69، 67	مقاربة لإزالة السموم 7، 36-7،	سوس 79
المستوى الأول من إزالة السموم	49	سيسامينول 68
91، 62-59، 5-40، 20	مقاربة للتمارين 115	سيسنتين 57، 63، 69، 79
المستوى الثاني من إزالة السموم	وجهات نظر في الطعام والنظام	سيليمارين 78
94، 6-63، 8-47	الغذائي 15، 17، 36، 40-	سينيفرين 69
المستوى الثالث من إزالة	45، 41	
السموم 21، 55، 56-7،	وجهات نظر في العلل	ش
96، 70-67	والأمراض 6-7، 14، 22،	شاي 39، 42، 48
وجهات نظر في الطب الصيني	32، 36، 89	شاي أخضر 39، 48
التقليدي 15، 17، 36، 40-	وجهات نظر في العواطف 89،	شاي الأعشاب 39، 41، 42، 71،
45، 1	8-97، 95، 93، 92	119، 75
طفلييات 48، 50	طب وظيفي 7، 37، 120	شبت 71
الطوران الأول والثاني من سبل	طحال 45، 80	الشقاء المشقوقة 51، 66
إزالة السموم 37، 54-5، 120	طحالب خضراء مزرقة 74	شمار 61
أطعمة محفزة 56، 67، 69، 70،	طحالب مائية 48، 65	زيت الشمار 81
73، 71	طرخشقون 78-9	شمندر 70
طين البنتونيت 49	الطعام والنظام الغذائي	شيزندرة 79
	أرجيات وعدم تحمل	شيزندرينات 79
ع	وحساسيات 13، 36، 40،	
عداو فطرية انظر المبيضات	45، 43	ص
عدم تحمل، الطعام 36، 40، 43	ارتباطات عاطفية 90-1، 92	صدمة التنظيف 15
عشاء 39، 44، 119	أطعمة بديلة 20، 39، 42	صعتر 72
عصائر 38، 49، 57	أطعمة ينبغي تجنبها 42، 48،	صفراء 37، 58، 70، 78
ليمون حامض، في ماء 38، 56،	55	صنوبر 103
67	اقتراحات للوجبات 38-9، 44،	صوم 7-8
عصير الألوّة 49	19-118	
عضويات مجهرية انظر جراثيم؛	برنامج يومي لإزالة السموم	ض
فيروسات؛ خمائر	طوال الحياة 118-19	ضغط إبري ونقاط الوخز 31، 80-
علاج طبيعي 26	تبديل عادات الأكل 91	1، 82-3، 84-5
حقن شرجية 49	الجمع بين الأطعمة 44	
وجهات نظر في العلل	خيارات فصلية 17	ط
والأمراض 12، 14، 18،	الصوم وأنظمة غذائية قائمة	طاقة انظر «كي»
89، 88، 40، 36، 26، 21	على الأطعمة النيئة 7-8،	طاقة دفاعية انظر واي كي
علاج بالعطور وزيوت أساسية 29،	15	طب الأعشاب 28
85، 83، 81، 75	طب تغذوي 27	انظر أيضاً أعشاب وتوابل
علاج نباتي انظر العلاج بالعطور	عداوي المبيضات 50، 64، 66،	للطهي: أعشاب ومكملات
علل وأمراض	72	طبية
تأثير الذايفانات 6، 12-13، 16،	غربي 12، 14 انظر أيضاً حسب	طب تغذوي 27، 36، 40
18	الاسم (كالحمل) او النوع	طب صيني تقليدي 32-3

- والانفعالات 88-9
وجهات نظر في الطب الصيني التقليدي 6-7، 14، 22، 32، 36، 89
وجهات نظر في العلاج الطبيعي 12، 14، 18، 21، 26، 36، 40، 88، 89
علم المنعكسات 30، 80، 82، 84، 121
عناصر 32، 33، 89
انظر أيضاً حسب الاسم (كالمعدن)
عناصر خمسة انظر عناصر
عنب الأجرح 67
عنبليات 62
- غ
غذاء 39، 44، 119
غذاء روحي ويحث عن النور ضمن التأمل 109
غضب 97
غلوبولين مناعي 120
غلوتاثيون 55، 57، 69، 70، 78، 79
- ف
فاكهة
اقتراحات للوجبات 38، 39
انظر أيضاً حسب الاسم (كالتفاح) أو النوع (كالعنبليات)
الجمع بين الأطعمة 44
الصوم وأنظمة غذائية قائمة على الأطعمة النيئة 7-8، 5
المستوى الأول من إزالة السموم 41، 44، 45، 62
المستوى الثاني من إزالة السموم 48
المستوى الثالث من إزالة السموم 55، 67
فرك للجلد 81، 83، 85، 118
- فركتو - أوليفو سكريدات 51، 64، 65، 66، 76
فصول 8، 17، 58، 96
فطور 38، 44، 45، 118
فواكه حمضية 42، 43، 56
انظر أيضاً لليمون الحامض
- ق
قراص 75
قرة العين 65
قرفة 48
قشور لسان الحمل 49، 77
قطانيات 48
قطيفة 63
قلي مع التحريك 41
قمح 39، 42، 43
قنوات الطاقة (الزواليات) 31
قهوة وبدائل القهوة 39، 40، 42، 43
قوانين الطبيعة 14
قوة حيوية 18
قولون 46، 47، 53، 95
إزالة السموم انظر المستوى الثاني من إزالة السموم
تروية القولون 49
قولون مسموم 37
متلازمة المعى المتسرب 37، 46، 77
- نقاط الخوخ ومنطقة المنعكس 82
- ك
كبد 6، 37، 54-5، 58، 116
إزالة السموم انظر المستوى الثالث من إزالة السموم
انظر أيضاً الطورين الأول والثاني من سبل إزالة السموم
عواطف مرتبطة 8-96
نقاط وخز ونقاط منعكسات 84
كحول 42
كراوية 71
- كرب 8، 12، 13، 114
نبات مولد للتلاؤم 74، 76، 79
كربوهيدرات 44، 45
كركم 28، 57، 73، 91
كرنب بروكسل 69
كرنب لا رويسى 64
كستناء بيضاء 102
كليتان 37، 58
إزالة السموم، انظر المستوى الثالث من إزالة السموم
كومبو 65
كوميسترول 60
كي (الطاقة الحيوية) 17، 32-3، 58، 115
انظر أيضاً الضغط الإبري ونقاط الخوخ
رتنان 53، 95، 116
واي كي 53، 83
كينوا 47، 63
كيورستين 41، 64، 65، 75
- ل
لاباشو 77
لا توازنات، في الطب الصيني التقليدي 6-7، 22، 74، 58
لاكتاز 43
لبن 50، 51، 66
لحاء الصفصاف 28
لوبيا ذهبية 60
لون البشرة 18
ليسيقين 59، 70
ليفنانات 66
ليف 47، 48، 49، 77
انظر أيضاً الأطعمة الغنية بالألياف حسب الاسم (مثل الدخن)
بيكتين 62، 67، 120
ليكوبين 61
ليمون حامض 57، 58، 67
زيت ليمون حامض 81
عصير ليمون حامض في الماء

إزالة السموم من الروح 112-	توقيت وتناغم فصلي 8، 17،	38، 56، 67
13	20	مزيج لطيف لإزالة السموم 56
إزالة السموم من العقل 96-8	ضغط إبري 31، 80-1	ليمونين 58، 67، 71، 73
استبيان 25	طب تغذوي 27	
أعشاب وتوابل للطهي 28، 73	طعام ونظام غذائي 20، 40-5،	
أعشاب ومكملات طبية 28، 57،	59-62، 91	
9-78	علاج بالاعطور والزيوت	
تأمل وتخيل 96، 112-13	الأساسية 29، 81	ماء 8، 18، 38، 40، 42، 118
تقنيات المياه المعدنية 84، 5	علاج طبيعي 26	ماء (عنصر) 32، 33، 89
تمارين بدنية 96، 115، 116،	علم المنعكسات 30، 80	ماء صخري 103
117	فرك الجلد 81	مانوز 67
توقيت وتناغم فصلي 8، 17،	المستوى الثاني من إزالة السموم 6،	مبيضات 50، 64، 66، 72، 76، 77
21	20، 16	متبرعمة، فاصوليا 60
ضغط إبري 31، 84، 5	إزالة السموم من الجسم 35، 37،	متلازمة المعى المتسرب 37، 46،
طب تغذوي 27	46-53	120، 77
طعام ونظام غذائي 21، 55،	إزالة السموم من الروح 110-	مثانة 23 (نقطة وخن) 80-1
56-67، 70، 96	111	مجازة: بلسمينة
علاج بالاعطور والزيوت	إزالة السموم من العقل 93-5	مخدرات: أدوية 12، 28، 52، 55
الأساسية 29، 85	استبيان 24	مرارة 58، 98
علاج طبيعي 26	أعشاب وتوابل للطهي 28، 72	نقاط الوخز أو نقاط المنعكسات
علم المنعكسات 30، 84	أعشاب ومكملات طبية 28، 49،	5-84
فرك الجلد 85	51، 76-7	مردقوش 72
مستويات سكر الدم 45، 62	تأمل وتخيل 94، 110-111	مردقوش بري: انظر مردقوش
مشقتات الألبان وبدائل الحليب	تقنيات المياه المعدنية 82-3	مرض حاد 26، 120
43، 42، 39	تمارين بدنية 115، 116، 117	مرض مزمن 120
مضادات الأكسدة 56، 57، 62، 68،	تنفس 94، 116، 117	مزيج لطيف لإزالة السموم 56
73، 120	توقيت وتناغم فصلي 8، 17،	مزيلات الرائحة 52، 94
انظر أيضاً حسب الاسم (كالبيتا	20	مستحضرات التجميل 52، 94
كاروتين)	ضغط إبري 31، 82-3	المستوى الأول من إزالة السموم 6،
مضادات التعرق 52، 94	طب تغذوي 27	20، 16
مضادات حيوية 12	طعام ونظام غذائي 47-8،	أدوية زهرية 102
معدة 36 (نقطة وخن) 80	63-6، 94	إزالة السموم من الجسم 35،
معادن (عنصر) 32، 33، 53، 89،	علاج بالاعطور والزيوت	36-40، 7-5
95	الأساسية 29، 83	إزالة السموم من الروح 108-9
انظر أيضاً المستوى الثاني من	علاج طبيعي 26، 49	إزالة السموم من العقل 90-2
إزالة السموم	علم المنعكسات 30، 82	استبيان 23
تمديد 116، 117	فرك الجلد 83	أعشاب وتوابل للطهي 28، 71،
المعى الغليظ 4 و 11	المستوى الثالث من إزالة السموم	91
(نقاط وخن) 82	21، 16، 6	أعشاب ومكملات طبية 28،
مقادير يومية مقترحة 27	أدوية زهرية 103	5-74
مكسرات 39، 43	إزالة السموم من الجسم 35، 37،	تأمل وتخيل 90، 108-9
مكملات انظر أعشاب ومكملات	8-54	تقنيات المياه المعدنية 80-1
		تمارين بدنية 115، 116، 117

9	ننعم 75	طبية
واكام 48، 65	نقص سكر الدم 45، 62	الملبة الحمضة 50، 51، 66
واي كي 53، 83	نمط حياة عربي 12-4، 16	ملفوف 69
وجبات خفيفة 38، 119	نوبة الشفاء 7، 15، 26، 55، 56	ملينات 48
وجبات رئيسية 39، 44، 119	نوري 65	منتجات تنظيف 52
وجبات قبل الظهر والعصر الخفيفة	نوم 119	منتجات العناية الشخصية 52، 94
119، 38	نيرية 102	مواد كيميائية زراعية 52، 55
وجبة المساء 39، 44، 119	هـ	مواد كيميائية نباتية 120
وسائط ناشطة 54-6	هاريكام 81	موسلي 38
ي	هان (النفس الروحية) 98	ن
يانغ ويين 32، 33	هضم 13، 36، 37، 40، 42	نار (عنصر) 32، 33، 89
يوغا 116، 117	إزالة السموم انظر المستوى	نباتات مولدة للتلاؤم 74، 76، 79
بين ويانغ 32، 33	الأول من إزالة السموم	نشاء (كربوهيدرات) 44-5
	هليون 66	نظام غذائي انظر الطعام والنظام
	هندباء 65	الغذائي

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
 منتديات مجلة الإبتسامة

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

إزالة السموم من الجسم

مجلة
الإبتسامه

كتاب واحد يعلمك كيف تصل إلى الجسم السليم
المعافى والعقل الصافي والحياة السهلة المطمئنة.
وهو يقدم معلومات مأمونة تخلو من اللغو
وتكشف زيف كثير من خرافات إزالة السموم



منافع إزالة السموم • أسئلة لتكييف إزالة السموم بما يتلاءم مع
جسمك وعقلك ونمط حياتك • عرض موضح بالصور للأغذية
الفعالة والأعشاب الطبية والمكملات الغذائية المزيلة
للسموم • مجموعة من البرامج تتراوح من الخطط
اليسيرة للمبتدئين إلى التعامل الأقصى مع العقل والجسم
• دليل لمنافع العلاجات المقوية للجسم والمنشطة له، بما



في ذلك علم المنعكسات والضغط الوخزي وطب الأعشاب •
تقنيات إزالة السموم من العقل، بما في ذلك التأمل
والتنفس والتوكيدات • برامج لإزالة تشوش العقل
وزيادة حدة الفكر • أفكار عن كيفية إزالة سموم
المشاعر الصعبة وجعل الحياة سهلة القيادة



Exclusive
For

www.ibtesama.com

حصريات مجلة الابتسامة