

# آیا بدن انسان توانایی سم زدایی را دارد؟

13 دی 1401

بدن انسان به طور طبیعی دارای ارگان‌های مهمی مانند کلیه‌ها، روده‌ها و کبد است که همگی از بدو تولد در حال انجام فرآیندهای سم‌زدایی هستند.

خیلی پیشتر از این‌که ایده «سم‌زدایی» در جوامع امروزی مطرح شود، انسان‌ها در وضعیت‌های سخت، بدون آرمیوه‌های سم‌زدا و مکمل‌های سم‌زدایی به حیات شان ادامه دادند و زنده ماندند، زیرا بدن انسان به‌طور طبیعی دارای ارگان‌های مهم مانند کلیه‌ها، روده‌ها و کبد است که همگی از بدو تولد به بعد در حال انجام دادن فرآیندهای سم‌زدایی هستند.

تا زمانی که بدن ما هیدراته بماند یا تعادل آب در آن حفظ شود، کلیه‌ها می‌توانند سموم مختلف مانند آمونیاک، اوره و اسید اوریک را از طریق ادرار دفع کنند. کبد هم سموم مختلف را از طریق کانال‌های سینوسی تصفیه می‌کند.

سلول‌های ایمنی این کانال‌ها پوشانده اند و سموم مختلف را می‌گیرند، هضم و دفع می‌کنند تا از طریق مدفوع به خارج از بدن فرستاده شود.

وقتی که روده‌ها و دستگاه گوارش هم غذاها را هضم می‌کنند، مواد زائد در نهایت با حرکات روده از طریق مدفوع خارج می‌شوند.

مهم‌ترین نکته درباره همه این اندام‌های داخلی، این است که همگی بدون توجه به اراده انسان و فارغ از این‌که چه می‌خوریم یا می‌نوشیم، در حال تصفیه مواد زائد هستند و عملکردهای طبیعی شان را انجام می‌دهند.

## رژیم غذایی سالم و متعادل، کلید محافظت از عملکردهای طبیعی

یکی از موثرترین و ساده‌ترین کارها برای محافظت از عملکردهای طبیعی بدن، پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل است. دریافت همه مواد مغذی ضروری از طریق رژیم غذایی به اندام‌های داخلی بدن کمک می‌کند تا عملکردهای آنها را بدون نقص اجرا کنند، همچنین با پیروی از رژیم غذایی سالم، سموم کمتری هم برای تصفیه‌سازی وارد بدن می‌شوند.

فعالیت‌های بدنی منظم هم جریان خون و حرکات روده را در وضعیت مطلوب نگه می‌دارند و همچنین به ارتقای وضعیت سلامت روان هم کمک می‌رسانند. واقعیت این است که همگی به اندام‌های داخلی بدن برای تصفیه سموم مختلف کمک می‌کنند.

## بی‌اعتباری مکمل‌های سم‌زدایی

این مکمل‌ها با ادعاهای بی‌اساس ساخته شده‌اند، گران هستند و نتایج پایداری هم ندارند. ضمن این‌که

بیشتر این مکمل‌ها تحت نظارت‌های علمی و قانونی قرار ندارند.