

# پاکسازی کبد در ماه رمضان با روزه گرفتن

برای آماده شدن کبد جهت روزه، بهتر است یک یا دو روز فقط از سبزیجات یا میوه‌جات خام یا پخته، استفاده کنید.

روزه داری (گرسنگی) اغلب به عنوان یک روش پاکسازی کبد به کار می‌رود. این روش یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای حذف سموم و مواد زائد از بدن می‌باشد و بنابراین باعث سلامت کبد و در نتیجه بدن می‌شود.

## احتیاط‌های لازم

۱- در افراد دیابتیک که احتمال افت قندخون در آنها وجود دارد، روزه‌داری باید با نظر پزشک انجام شود.

۲- اگر فردی به مدت طولانی در معرض سموم قابل حل در چربی، مانند سموم دفع آفات یا آفت‌کشها قرار داشته است، با روزه‌داری این سموم که در بافت چربی ذخیره شده بودند به داخل سیستم بدن رها می‌شوند و این امر می‌تواند یک مشکل جدی برای آنها ایجاد کند.

۳- برای کسانی که به مدت طولانی روزه آب می‌گیرند، ممکن است مشکلاتی ایجاد شود؛ بنابراین قبل از هر نوع روزه‌داری بهتر است با پزشک مشورت کنید.

۴- نکته مهمی که باید به آن توجه شود این است که زمانی تصمیم به روزه‌داری بگیرید بدن ریلکس و راحت باشد. توصیه می‌شود حداکثر سه روز، روزه‌داری کنید و اگر بیشتر از این روزها تصمیم به روزه‌داری گرفتید، حتماً با نظر پزشک باشد. بهترین روش این است که در این سه روز از یک نوشیدنی حاوی آبمیوه‌های تازه و طبیعی استفاده کنید.

۵- این آشامیدنی سموم را از کبد دفع و به جای آن ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنزیم‌ها را جایگزین می‌کند. در این روش، روز اول به نام «چالنج» یا زد و خورد است، ولی دو روز بعد بسیار ساده‌تر می‌باشد. اگر بار زبان شما تیره شد، نگران نباشید، مهم این است که بعد از روزه‌داری احساس فوق‌العاده‌ای خواهید داشت. برای روزه‌داری شما به یک آبمیوه‌گیری احتیاج دارید و گاه می‌توانید از تکه‌های میوه در داخل آن نیز استفاده کنید. بهترین آب میوه پیشنهادی آب سیب، لیمو و انگور است (آب هندوانه هم خوب است).

**برنامه پاکسازی کبد**

برای آماده شدن کبد جهت روزه، بهتر است یک یا دو روز فقط از سبزیجات یا میوه‌جات خام یا پخته، استفاده کنید. (سالاد نیز خوب است). این کار باعث می‌شود روزه‌داری کمتر به بدن شما فشار وارد آورد. در این مدت روزانه ۵-۸ لیوان آب بنوشید. هر روز یک لیوان آبمیوه طبیعی اضافه کنید و اگر دوست داشتید دو لیوان چای گیاهی بنوشید. آب میوه‌تان را به نسبت ۲ به ۱ با آب مقطر مخلوط نمایید. بهتر است شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده نشود. از گوجه‌فرنگی و پرتقال به علت اینکه ممکن است برای دستگاه گوارش قابل تحمل نباشند، بهتر است اجتناب شود. آب سبزیجات سبز هم عالی است؛ اما به محض گرفتن آب آنها باید مصرف شوند؛ وگرنه محتوی ویتامین آنها از دست می‌دهد.

بعضی از چای‌های گیاهی که می‌توانند باعث جوانسازی کبد شوند. آلفا (یونجه) - با بونه (کامومیل)، دندلیون (گل قاصدک)، میلک تیستل (خار مریم)، روکلور، رُزه‌پ ... . یک مولتی‌ویتامین جذب و با کیفیت بالا (مولتی ویتامین / مینرال) هم توصیه می‌شود. همچنین می‌توانید از ویتامین C یا سیلیمارین (میلک تیستل) نیز کمک بگیرید (توضیح اینکه ماده اخیر به نام لیورمارین در بازار دارویی ایران موجود است). از انجام ورزش‌های سنگین در این مدت اجتناب ورزید.

بهتر است انرژی بدن را با استراحت برای پاکسازی کبد مصرف کنید. بعد از اتمام روزه‌داری باید مصرف غذاهای جامد را به تدریج آغاز کنید. پروتئین را محدود کرده و پرخوری هم نکنید. در دو روز اول روزه‌داری از مقادیر بالاتر میوه و سبزیجات استفاده نمایید. در روزهای روزه‌داری، در حالی که مواد سمی آزاد می‌شوند، شما ممکن است احساس خستگی کنید، بدن‌تان بوی بد و ناخوشایند بگیرد، احساس سردرد، منگی، بی‌قراری، عصبانیت، گیجی، تهوع، سرفه و اسهال کنید. گاهی پوست شما بیرون می‌ریزد، ادرارتان تیره می‌شود، مدفوع بوی ناخوشایندی دارد، بی‌خوابی یا حتی سرماخوردگی و بیماری سینوس‌ها بروز می‌کند. ولی نترسید شما ممکن است هیچ‌یک از علائم را پیدا نکنید و هر علامتی گذرا خواهد بود.

### فواید روزه‌داری با آبمیوه برای کبد

۱- تصفیه بدن ۲- جوان شدن بدن و کبد ۳- انرژی بیشتر ۴- استراحت دستگاه گوارش ۵- شفاف شدن پوست ۶- اثرات ضد پیری ۷- افزایش اراده و اعتماد به نفس ۸- کاهش حساسیت ۹- سم‌زدایی از داروها ۱۰- افزایش مقاومت بدن در برابر چربی‌ها ۱۱- خودآگاهی ۱۲- خواب راحت ۱۳-

تمرکز و خلاقیت بیشتر

اگر یک بار روزه‌داری را کامل کنید و اثرات مثبت آن را ببینید، ممکن است دوست داشته باشید هر هفته یک روز روزه بگیرید. ما این نوع روزه‌داری را به شما توصیه می‌کنیم که هر بهار و پاییز و هر زمان که احساس کاهش سلامت و انرژی کردید، انجام دهید.