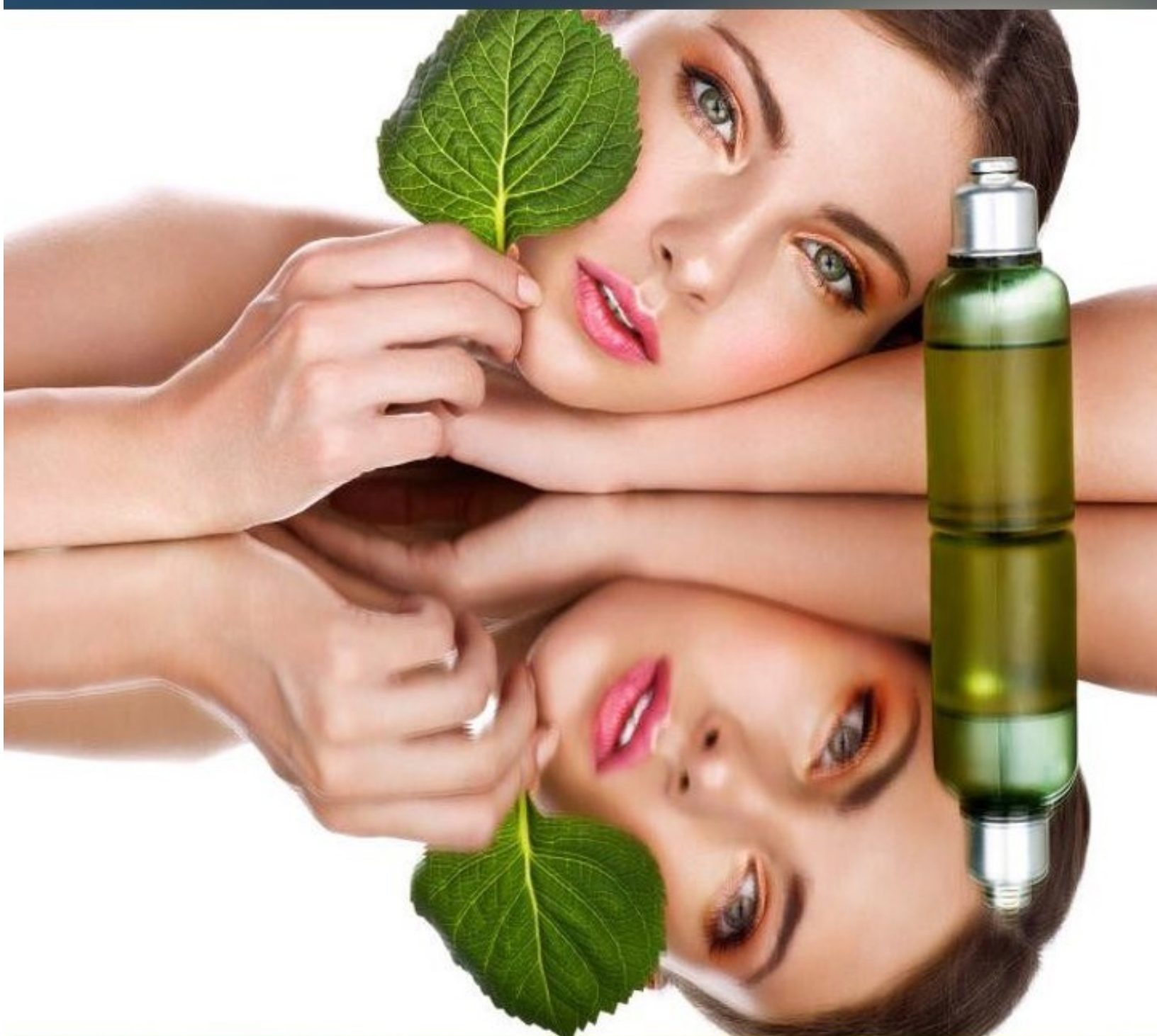


به کبدتان عشق بورزید، جوش هایتان را درمان کنید.



راهنمای سم زدایی و پاکسازی  
کبد از لحاظ فیزیکی و احساسی  
نویسنده: فرانسیس کر



به کبدتان عشق بورزید، جوش هایتان را درمان کنید  
راهنمای سم زدایی و پاکسازی کبد از لحاظ فیزیکی و احساسی

## Love Your Liver, Cure Your Acne

*A Detoxification Guide To Physically, Energetically &  
Emotionally Cleanse Your Liver For The Prevention Of Acne*

By Frances Kerr (2013)

گردآورنده: حمید موسوی (۱۳۹۳)

[www.haekhoob.ir](http://www.haekhoob.ir)



قیمت: 4000 تومان

## فهرست

- ارتباط بین کبد و جوش های پوستی.....۵
- پاکسازی فیزیکی کبد.....۱۰
- پاکسازی ملایم کبد.....۱۵
- پاکسازی شدید کبد.....۱۹
- انتخابهای مناسب برای تقویت کبد.....۲۶
- غذاهایی برای کمک به جوانتر کردن کبد.....۲۸
- گیاهان داروئی مناسب برای کبد.....۳۰
- پاکسازی امساسی و انرژی کبد.....۳۱
- رهایی از فشخ و نا امیددی.....۳۷
- اگر با بمران درمان رو به رو شدید.....۴۳
- مجموعه مطالب جمع آوری شده در مورد پاکسازی کبد و درمان جوش.....۴۵

## ارتباط بین کبد و جوش های پوستی

Did you  
know that  
**ACNE** can  
be a result  
of a **poor**  
**functioning**  
**liver?**

**BEEYOUTIFUL**







سلامت کبد اغلب به سلامت پوست ارتباط دارد. پوست همه جوش نمی زند، بنابراین اینکه پوست کسی جوش می زند یا خیر، به تنهایی علامت خوبی برای میزان سلامت و قدرت کبد یک شخص نیست. اما کبد سمی، چرب و یا به بیان ساده یک کبد دوست نداشتنی<sup>۱</sup> در جایی از بدن مشکل ایجاد می کند. اغلب این مشکل به صورت جوش و دیگر ناراحتی های پوستی یا عوارض دیگر در جایی از بدن خودش را نشان می دهد.

اگر شما از جوش پوستی رنج می برید و کبد شما دوست نداشتنی است، احتمالاً شما با بر طرف ساختن دائمی این جوش ها مشکل دارید. مطمئناً قادر خواهید بود در یک دوره برای چند هفته یا حتی چند ماه پوست خود را درمان کنید، اما نهایتاً جوش های شما بر خواهند گشت. همچنین احتمال اینکه به مدت نامحدودی به مکمل ها و رژیم غذایی شدید تکیه کنید تا عدم تعادلی را که کبد دوست نداشتنی شما ایجاد کرده است را بهبود بخشید، بسیار زیاد است. بنابراین می خواهیم عاشق کبدمان باشیم و آن را پاکسازی کنیم تا کبدی سالم و قوی داشته باشیم.

### کبد دوست نداشتنی چیست؟

کبد دوست نداشتنی کبدی است که به بهترین نحو ممکن خود کار نمی کند. این امر معمولاً زمانی اتفاق می افتد که کبد مملو از مواد سمی فیزیکی یا احساسی یا هر دو می شود.

<sup>۱</sup> کبد دوست نداشتنی ترجمه "unloved liver" در متن اصلی می باشد، نویسنده از این واژه برای توصیف کبدی که سالم نیست، استفاده می کند.

## چگونه کبد دوست نداشتنی باعث جوش پوستی می شود؟

کبد عضوی با اهمیت است که دارای وظایف بسیار مهمی می باشد ( به همین دلیل باید یاد بگیریم بیش از پیش عاشق آن باشیم). در اینجا چگونگی بروز جوش پوستی به خاطر کبد دوست نداشتنی بیان شده است:

### ۱- تصفیه موادسمی

یکی از وظایف کبد تصفیه مواد سمی است که وارد بدن می شوند. وبعد از آنست که بدن قادر خواهد بود که از آنها استفاده کند و یا آنها را دفع کند. این سموم از منابع مختلفی مانند غذایی که می خوریم، دارو، الکل، سیگار، لوازم آرایشی یا به صورت ساده تر از مواد سمی در خانه و محیط اطرافمان نشأت می گیرند.

کبد دوست نداشتنی قادر نخواهد بود تمامی مواد سمی که وارد بدن می شود را به طور مناسب تصفیه کند، بنابراین این سموم اضافه در نهایت در بافتهای چربی ما ذخیره می شوند یا از طریق یکی از هفت کانال پاکسازی بدن زدوده می شوند- که یکی از این کانالها پوست است. زمانی که مواد سمی از طریق پوست خارج می شوند، به صورت ترشحات از غدد پوستی و چربی خارج می شوند، و با اینکه تولید این ترشحات راه سالمی است برای پوست تا خود را مرطوب کند و از خود محافظت نماید. اما زمانی که میزان این ترشحات زیاد شوند می تواند در پوست جمع شود و باعث جوش های سرسفید و سرسیاه شوند- که شروع التهابات جوشی می باشد.

تولید ترشحات بیش از اندازه معمولاً به عدم توازن هورمونی مربوط می شود، اما بدون یک کبد سالم، احتمال اینکه بتوانیم در طولانی مدت هورمونهای خود را متعادل نگه داریم کاهش می یابد. بنابراین اینکه کبد خوب کار کند نیز اهمیت دارد.

اگر شما جوش های سرسیاه و سرسفید زیادی دارید کبد دوست نداشتنی دارید که به عشق و توجه نیاز دارد.

## ۲-نگه داشتن سموم احساسی

کبد می تواند سموم احساسی را نیز مانند سموم فیزیکی تصفیه کند. اما اگر چنین احساساتی را سرکوب کنیم، کبد بیش از اندازه از این احساسات و تنشها پر می شود و نمی تواند به خوبی کار تصفیه و پاکسازی را انجام دهد. این موضوع باعث افزایش استرس و عدم وجود فضای کافی برای کبد، برای تصفیه مناسب مواد سمی فیزیکی نیز می شود که همانطور که قبلاً بیان کردیم، به راحتی باعث بروز جوشهای پوستی می شود.

کبد ما می تواند هر نوع احساسی را در خودش ذخیره کند، اما معمولاً هیجانات مربوط به خشم، کج خلقی، ناامیدی، رنجش، حسادت و غبطه را ذخیره می کند. بنابراین اگر شما بیش از حد معمول این احساسات را تجربه می کنید و یا در پردازش آنها مشکل دارید، دادن عشق و توجه به کبدتان کاری است که باید برای زیبایی و سلامتی پوستتان انجام دهید ( و همچنین برای سلامتی کل بدنتان!)

زمانی که کبدتان را از لحاظ فیزیکی و احساسی پاک می کنید، متوجه می شوید که آسان تر و سریع تر می توانید خشم خود را کنترل کنید. و این بدان معناست که شما





بیشتر از استرس رها می شوید، بیشتر از زندگی لذت می برید و البته پوست شفات تر و زیباتری نیز خواهید داشت.

### چگونه کبد خود را دوست بدارید؟

از آنجایی که ما می توانیم هم سموم فیزیکی و هم سموم احساسی را در کبد خود ذخیره کنیم، بنابراین زدودن سموم در هر دو سطح فیزیکی و احساسی ضروری می باشد.

چگونگی سم زدایی کبد به میزان زیادی به سیستم ایمنی و سبک زندگی هر شخص بستگی دارد. در حالیکه برنامه متعادل سازی کبد بسیار تأثیرگذار است، اما انجام آن به یک شکل، برای همه افراد مناسب نیست. برخی از افراد می توانند از عهده روش پاکسازی سریع و نیرومند کبد برآیند اما برخی دیگر نیاز دارند که با روشهایی آرام تر این کار را انجام دهند. همین جریان برای پاکسازی احساسی کبد نیز صدق می کند - یعنی برخی از روش ها از دیگر روش ها شدیدترند.

این دستورالعمل به شما کمک خواهد کرد بیاموزید چه روشهایی برای پاکسازی کبد شما بهتر است و اینکه آن را چگونه باید انجام دهید.

## پاکسازی فیزیکی کبد

این دستورالعمل باید به عنوان راهنمای اولیه برای حمایت و پاکسازی کبد مورد استفاده قرار گیرد. باید قبل از شروع پاکسازی تمامی اطلاعات اولیه را در این رابطه مطالعه کنید، تا مطمئن شوید که عوارض جانبی ناخواسته یا تنش‌های ناشی از بحران درمان شما را آزار نمی دهد. پاکسازی‌های شدیدتر کبد و کیسه صفرا به شدت در پاکسازی و شفاف سازی سریعتر پوست شما تأثیرگذار است، اما باید این کار را جدی گرفت و در ابتدا کارهای مقدماتی را انجام داد. این امر تضمین می کند که پاکسازی راحت تر و آسان تر خواهد داشت.

### اهمیت پاکسازی کلیه و روده بزرگ قبل از پاکسازی کبد

شدیدا توصیه می شود که قبل از متعادل سازی و پاکسازی کبد، کلیه و روده بزرگ را پاکسازی کنید. این کار برای بسیاری از افراد خسته کننده است و بیشتر تمایل دارند که با عجله به سراغ متعادل سازی کبد بروند. اما بدون انجام این کارهای مقدماتی، شما در معرض سنگ کیسه صفرا و جمع شدن دیگر مواد سمی در روده بزرگ قرار می گیرید. هم چنین پاکسازی کلیه ها تضمین می کند که مواد سمی خارج شده از کبد بار اضافه بر کبد، روده بزرگ و کلیه ها وارد نمی کند.

اگر شما هرگز دچار عفونت کلیه و مثانه ، سنگ کلیه یا مشکلات کلیه نشده باشید، می توانید از پاکسازی کلیه چشم پوشی کنید، و به سراغ پاکسازی کبد و مثانه بروید. اما



پیشنهاد می شود که در مراحل کلیه ها را تمیز کنید، یا حداقل به مدت دو- سه روز بعد از متعادل سازی کبد، چای پاک کننده کلیه بنوشید ( از نوشیدن چای در روز متعادل سازی کبد خودداری کنید). چای پاک کننده کلیه مرغوب را می توانید از عطاریهای معتبر تهیه کنید.

**پاکسازی روده بزرگ مهمترین مورد است،** و روده بزرگ باید قبل و بعد از متعادل سازی کبد پاکسازی شود. پاکسازی روده بزرگ قبل از پاکسازی کبد به بدن شما در حذف راحت تر سنگها و باقیمانده مواد کمک می کند، و پاکسازی بعد از متعادل سازی کبد، باعث می شود هرگونه سنگ یا مواد باقیمانده که به کبد چسبیده است، از بین برود. اگر سنگها و مواد باقیمانده در روده بزرگ باقی بمانند و تمیز نشوند باعث سردرد، درد شکم و مشکلات تیروئیدی و دیگر بیماریها می شوند.

بهترین راه برای پاکسازی روده، از طریق آب درمانی می باشد، اما اگر این کار برای شما امکان پذیر نیست، می توانید تنقیه با قهوه و بعد از آن تنقیه با آب، یا یک دوره تنقیه سه مرتبه ای با آب انجام دهید. درحالیکه این روش به اندازه آب درمانی روده ی بزرگ مناسب نیست، اما گاهی به علت مکان جغرافیایی که در آن زندگی می کنیم یا مسائل مالی، در حقیقت قادر به انجام این کار نیستیم. کیت های تنقیه در داروخانه های بیشتر کشورها یافت می شود و استفاده از آنها آسان و ایمن است.

### پاکسازی کلیه را چگونه انجام دهیم

بهترین راه برای پاکسازی کلیه، این است که به مدت ۲۰-۳۰ روز متوالی از چای گیاهی پاک کننده کلیه استفاده کنیم. با عطاری محله خود صحبت کنید و آنها این چای را برای



شما فراهم می‌کنند. اگر به عطاری دسترسی ندارید می‌توانید این چای را به صورت آنلاین تهیه کنید.

مطمئن شوید که در طول دوره پاکسازی کلیه به میزان کافی آب می‌نوشید تا به کلیه‌ها کمک کنید تا مواد سمی را خارج کند. در صورتی که می‌توانید از مصرف فرآورده‌های حیوانی، کافئین، الکل، مشروبات الکلی و غذاهای فرآوری شده در طول دوره پاکسازی اجتناب کنید. نگران نباشید پرهیز از استعمال این غذاها همیشگی نیست! بهتر است اگر می‌توانید در طول دوره پاکسازی از این غذاها پرهیز کنید.

### نکته‌ایی در خصوص حالت تهوع

با اینکه به ندرت اتفاق می‌افتد، اما برخی از مردم در طول دوره پاکسازی حالت تهوع یا حتی استفراغ را تجربه می‌کنند. این موضوع ممکن است در اولین پاکسازی یا دومین دفعه برای شما اتفاق بیفتد، اما بسیاری از کسانی که حالت تهوع را تجربه کرده‌اند، دریافته‌اند که با پاک‌تر شدن کبدشان این مشکل دیگر پیش نخواهد آمد. بنابراین به عنوان مثال در دفعه سوم پاکسازی دیگر حالت تهوع را تجربه نخواهید کرد.

اول از همه اهمیت دارد بدانید در حالیکه ممکن است در طول پاکسازی احساس برگرداندن تمامی آنچه را که خورده‌اید داشته باشید، اما به احتمال زیاد، داروها کار خود را به خوبی انجام داده‌اند، پس شما شانس بالایی برای پاکسازی موفقیت آمیز دارید.

در طول سالها زندگی‌م در پرو طرز فکرم درباره حالت تهوع و استفراغ تغییر کرده است. در زمان کودکی به ما یاد داده شده که استفراغ کردن چیز بدی است - معمولاً همه‌ی تجربه‌های ما در خصوص بیمار شدن یا مسمومیت غذایی منفی است. اکنون ما به عنوان



افراد بالغ شانس این را داریم که از طریق پاکسازی آن طرز فکر را تغییر دهیم و به پاکسازی از طریق استفراغ به عنوان عمل وحشتناک نگاه نکنیم.

استفراغ می‌تواند یک راه و در واقع سریع‌ترین و محکم‌ترین راه برای این باشد که بدن ما انرژی‌های هیجانی و فیزیکی را رها می‌سازد. زمانی که هر نوع پاکسازی را انجام می‌دهید و احساس تهوع می‌کنید، توجه داشته باشید، هرگونه که فکر کنید، همان احساس را خواهید داشت. پاکسازی از طریق استفراغ در طول دوره پاکسازی یا کارهای مقدماتی مربوطه در واقع راه بسیار قدرتمندی است که بدن شما می‌تواند از آن طریق رها شود. اما توجه داشته باشید که همه‌ی ما به این روش پاکسازی نمی‌شویم. راه‌هایی شما ممکن است زیاد خمیازه کشیدن باشد، بدن شما احساس می‌کند گویی می‌خواهد بلرزد، ممکن است برای یک لحظه به شدت احساس سرما و یا به شدت احساس گرما کنید، شاید بخواهید جیغ بزنید و یا گریه کنید یا حتی بخندید. راه‌های زیادی وجود دارد که بدن شما بتواند رها شود.

هیچ کس دوست ندارد احساس تهوع کند. اما اگر این حس برای شما اتفاق افتاد، سعی نکنید آن را سرکوب کنید یا به آن بچسبید. تأیید کنید که بدن شما فقط می‌خواهد رها شود و اجازه دهید که بدن شما این کار را انجام دهد- رها شود. مانند هر احساس روحی یا جسمی، اگر آن را بپذیرید و اجازه دهید جاری شود به سرعت می‌گذرد.

## آیا شما واقعاً با پاکسازی، بدنتان را از سنگ ها پاک می کنید؟

اگر اطلاعات ضد و نقیض زیادی از اینترنت در خصوص اینکه آیا سنگهایی که خارج می شوند واقعاً سنگ هستند، یا ترکیبی از موادی که در طول پاکسازی جمع شده اند، بدست آورده باشید پرسیدن سوال فوق کاملاً طبیعی می باشد.

من شخصاً ساعتها تحقیق انجام داده ام تا به عمق این بحث پی ببرم و چیزی که دریافتم این بوده است که :

- مهمترین سوالی که در رابطه با سنگ داشتن کبد، کلیه و کیسه صفرا مطرح است، این است که این سنگها از چه ماده‌یی تشکیل شده‌اند. یک نوع سنگ وجود ندارد، در واقع تجمع رسوبات وجود دارد که شبیه به سنگ، شن یا گل هستند. بنابراین هرچیزی که شبیه سنگ خارج می شود ضرورتاً سنگ نیست. برخی از این سنگها با ترکیب با مواد دیگر مانند کلسترول، بیلی ، کلسیم بیلی روبین، کربنات کلسیم، فسفات پالمیتات، بیلی روبین و مواد دیگر و رنگدانه-های صفراوی، کیسه صفرا را مسدود می کنند.

افراد زیادی وجود دارند که به طور ماهیانه پاکسازی کبد یا کیسه صفرا انجام می دهند، تا زمانی که دیگر سنگ یا مواد باقیمانده ی شبیه به سنگ در کبد یا کیسه صفرایشان وجود نداشته باشد. اگر سنگها فقط ترکیبی از موادی باشند که در طول پاکسازی استفاده می شوند دیگر سنگی خارج نخواهد شد- آنها برای همیشه سنگها و مواد مشابه را خارج کرده اند. این نکته که زمانی وجود دارد که دیگر سنگی تولید نمی شود صحت دارد.





## پاکسازی ملایم کبد

پاکسازی ملایم کبد، ساخته شده تا شما در طول دوره پاکسازی واکنش بدنتان را بتوانید ارزیابی نمایید. اگر شاهد بدتر شدن جوش های پوستی یا علائم بحران درمان شدید به بخش " در بحران درمان چه کنیم " مراجعه کنید.

مجبور نیستید از این روند پاکسازی ملایم تبعیت کنید. اگر احساس می کنید که با پاکسازی شدیدتر مشکلی ندارید، به سراغ آن بروید. فقط مطمئن شوید اول بر روی کبد و روده بزرگ کار می کنید که در آغاز این فصل به اهمیت آن اشاره شد.

### نوشیدنی های صبحگاهی برای سم زدایی کبد

شما می توانید این ترکیبات را هر روز صبح بنوشید. اگر شما بدنی حساس یا ضعیف دارید، با نوشیدن هر سه روز یکبار یا حتی هفته ایی یکبار این نوشیدنی ها شروع کنید و ببینید چگونه پیش می روید. هر روز صبح قبل از صبحانه ( با شکم خالی) این نوشیدنی ها را به آرامی بنوشید.

### گزینه اول:

- آب یک عدد لیموی تازه
- ۲۰۰ میلی لیتر آب سیب تازه ( یا آب سیب خریداری شده طبیعی بدون شکر)
- ۲۰۰ میلی لیتر آب با کیفیت خوب



- ۱-۲ حبه سیر خرد شده

- ۱-۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون  
بسیار خالص

- ۲-۳ سانتیمتر زنجبیل تازه، ریز رنده  
شده

- یک قاشق چایخوری پودر پروبیوتیک با  
کیفیت ( اختیاری)

تمامی این مواد را با یکدیگر مخلوط کنید. می توانید با این ترکیب بازی کنید تا آن را به صورت دلخواه غلیظتر یا رقیقتر سازید. با حداقل میزان هر مورد شروع کنید، اگر به مقدار کافی قوی بودید، می توانید آنرا زیاد کنید. در صورت تمایل می توانید از لیمو، سیر، روغن زیتون و زنجبیل بیش از حد ذکر شده در دستور استفاده کنید.

### گزینه دوم:

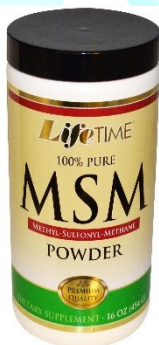
- آب یک عدد لیموی تازه

- ۱/۴-۱/۲ قاشق چایخوری پودر MSM ( از پایین ترین  
میزان شروع کنید و آنرا افزایش دهید)

- یک قاشق چایخوری عسل

- ۵۰۰ میلی لیتر آب با کیفیت بالا

- ۱/۴ برگ آلوئورای تازه، پوست کنده ( اختیاری)



تمامی این مواد را با یکدیگر مخلوط کنید و آن را به آرامی بنوشید.



### گزینه سوم:

- نصف آب چغندر کوچک (یا مخلوط شده اگر مخلوط کن شما به میزان کافی قدرتمند است).

- ۳-۴ برگ سبز چغندر

- ۳-۴ برگ قاصدک

- ۱/۲-۱/۴ آب لیمو

- ۲ عدد سیب

- ۱ اینچ زنجبیل تازه

- ۱ فنجان آب

تمامی این مواد را با یکدیگر مخلوط کنید و سپس آن را به آرامی بنوشید.

### گزینه ۴:

- نصف چغندر

- ۱-۲ هویج بزرگ

- نصف خیار

- کلم سبز

- نصف گلابی

- نصف لیمو





## پاکسازی شدید کبد

روش پاکسازی که در این بخش ذکر می شود، سنگ را از کیسه صفرا و تمامی باقیمانده های مازاد را از کبد پاک می کند. این اقدامات را بهتر است از نیمه ماه تا شروع ماه جدید انجام دهید، ترجیحاً پاکسازی در ماه جدید انجام گیرد.

بهبتر است پاکسازی کبد را تا زمانی که دیگر هیچ سنگ یا مواد باقیمانده‌یی وجود نداشته باشد، هر ماه انجام دهید. بعد از اولین پاکسازی پوست شما به طور چشمگیری بهبود خواهد یافت، یک هفته بعد از پاکسازی هم چک کنید که پوست شما نسبت به روزهای قبل چه تغییری کرده است. دلیل این امر اینست که، چند روز طول می کشد تا سنگهایی که در عقب هستند به جلو حرکت کنند- جایی که مجاری صفراوی قرار دارند. برای تأثیر طولانی مدت و دائمی باید به پاکسازی تا زمانی ادامه دهید، که سنگ یا مواد باقیمانده دیگری وجود نداشته باشد. ما می‌خواهیم به جایی برسیم که جوش های پوستی شما دیگر بر نگردند.



**نکته‌ایی برای بانوان:** پیشنهاد می‌شود این پاکسازی را در طول دوران قاعدگی خود انجام ندهید، زیرا کبد در طول این دوره در حال کار کردن برای خروج مایعات اضافی می‌باشد. همچنین در طول زمان خونریزی ما از نظر احساسی و فیزیکی خیلی زیاد رها می‌شویم. بنابراین بسیار حساس‌تر می‌شویم. اگر معمولاً قاعدگی شما از اول ماه جدید شروع می‌شود، پاکسازی را قبل از این دوره انجام دهید. همچنین در صورت بارداری پیشنهاد می‌شود تا ۶ هفته پس از زایمان پاکسازی را انجام ندهید.

پاکسازی کبد و کیسه صفرا (برنامه شماره یک)

منبع: شفا به وسیله غذاهای کامل نوشته شده توسط پائول پیتفورد

چه چیزی نیاز دارید:

- سیب ارگانیک ( که بهترین نوع سیب است)

- ۲/۳ فنجان روغن زیتون خالص

- ۱/۳ فنجان آب لیموی تازه





## چگونه پاکسازی را انجام دهید:

به مدت یک روز فقط رژیم سیب بگیرید - هرچقدر که دوست دارید سیب بخورید، اما مطمئن شوید حداقل چهار سیب در طول روز می‌خورید. بهتر است به خاطر کم تر بودن قند سیب‌های ارگانیک سبز، از این سیب‌ها استفاده کنید. اما استفاده از سیب‌های دیگر نیز موردی ندارد. همچنین می‌توانید هر چقدر که می‌خواهید آب، جوشانده گیاهی و آب سیب بدون شکر و فرآوری نشده بنوشید.

این سیب‌ها به نرم کردن سنگها کمک می‌کنند.

قبل از خواب روغن زیتون را تا دمای بدن گرم کرده و آنرا با آب لیمو مخلوط کنید. این نوشیدنی را کم کم بنوشید و سپس به رختخواب بروید. مطمئن شوید که به طرف راست بدنتان خوابیده اید و ترجیحاً پای راستتان دراز باشد.

صبح باید تمامی سنگها از روده تان خارج شود. شما می‌توانید هر چه که می‌خواهید بخورید / بیاشامید ( اما بهتر است غذاهایی که کبد شما را خوشحال می‌سازد بخورید!).

## چرا نمک فرنگی مصرف نکنیم؟

پاکسازی بعدی در این دستورالعمل شامل نمک فرنگی می‌شود. می‌خواستم به شما دو انتخاب دهم زیرا نمک فرنگی می‌تواند تأثیر بسیار شدیدی بر بدن داشته باشد.

نقش نمک فرنگی، کمک به آرام ساختن و باز کردن مجاری صفراوی در کبد است، تا سنگها به راحتی بیرون روند. اما بیشتر افراد در دفع این سنگها بدون مصرف نمک فرنگی نیز مشکلی نداشته‌اند.



دلیل اینکه می خواهیم برای یک روز، رژیم سیب یا آب سیب بگیریم، وجود اسید مالیک زیاد در سیب می باشد که می تواند سنگها را نرم کند.

انجام هر یک از این دو نوع پاکسازی کاملاً به شما و به احساساتان مربوط می شود.

### پاکسازی کبد و کیسه صفرا (برنامه شماره دو)

#### چیزی که نیاز دارید

- ۶ لیتر آب سیب طبیعی
- ۴ قاشق سوپ خوری نمک فرنگی مخلوط شده با ۳ لیوان آب
- ۱۲۰ میلی لیتر روغن زیتون تصفیه شده سرد شده
- ۲۰۰ میلی لیتر آب گریپ فروت تازه ( صورتی رنگ بهتر است) یا ترکیبی از لیمو و پرتقال

#### چگونه برای پاکسازی آماده شویم

به مدت شش روز هر روز یک لیتر کامل آب سیب را به آرامی بنوشید. از نوشیدن این آب سیب قبل، بین غذا یا دو ساعت بعد از غذا و یا در غروب اجتناب کنید.

اگر احساس می کنید نیاز به نوشیدن آب سیب بیشتری دارید این کار را انجام دهید. اگر حساس باشید در طول این دوره احساس نفخ یا تهوع می کنید. اگر این احساس را داشتید عادی است، احتمال دارد به خاطر زردآب را که توسط کبد یا کیسه صفرا کاهش یافته است، باشد. رقیق کردن آب سیب به حل این مشکل کمک می کند.

در طول این دوره شش روزه از خوردن و آشامیدن غذاها و نوشیدنهای سرد اجتناب کنید. تا آنجا که می توانید رژیم گیاهی بگیرید و همچنین از غذاهای سرخ شده اجتناب کنید. در آخرهم سعی کنید بیش از اندازه غذا نخورید.

صبح روز ششم همه یک لیتر آب سیب را بنوشید. صبحانه‌ی سبکی بخورید، از تمامی شیرین کننده ها، چاشنی ها، محصولات لبنی، روغن، گوشت، تخم مرغ، آجیل و غلات اجتناب کنید. بلغور جودو سر میتواند انتخاب خوبی باشد. برای ناهار از سبزیجات کوهی (خام یا پخته) با برنج سفید استفاده کنید. شما می توانید این غذا را با نمک دریایی طعم دار کنید.

خوردن پروتئین‌ها، محصولات لبنی یا چرب در طول دوره پاکسازی ممکن است باعث شود احساس تهوع کنید بنابراین اجتناب از خوردن این غذاها در طول این دوره اهمیت دارد. بعد از ساعت یک و سی دقیقه بعداز ظهر از خوردن و نوشیدن هرچیزی به استثنای آب پرهیز کنید، تا در دفع سنگها با مشکل مواجه نشوید.

### پاکسازی واقعی

ساعت شش بعداز ظهر - ۳/۴ لیوان از مخلوط آب و نمک فرنگی را بنوشید.

ساعت هشت بعداز ظهر - یکبار دیگر ۳/۴ لیوان آب و نمک فرنگی بنوشید.

ساعت ۹:۳۰ شب: اگر از ساعت ۶ بعداز ظهر حرکت روده ایی نداشتید، یا آب درمانی روده ای در ۲۴ ساعت گذشته داشته اید، تنقیه آبی انجام دهید.

ساعت ۹:۴۵ شب: ۳/۴ لیوان آب میوه یا آب گریپ فورت را با نصف لیوان روغن زیتون کاملاً مخلوط کنید تا به غلظت آب برسد.



ساعت ۱۰ شب: کنار تختخواب خود بایستید و ترکیب آبمیوه و روغن را به یکباره سر بکشید. سعی کنید خوردن آن بیش از ۵ دقیقه طول نکشد.

### اکنون بالافاصله دراز بکشید!!

بهتر است به پشت دراز بکشید، اما می توانید به سمت راست نیز دراز بکشید و پاهای خود را دراز کنید. سعی کنید به مدت بیست دقیقه تا آنجا که امکان دارد بی حرکت بمانید. در طول این مدت بهتر است سکوت مطلق نیز برقرار باشد. اگر فیلمی برای تماشا کردن داشته باشید تحمل این مدت آسان خواهد بود.

اگر در هر ساعتی از شب نیاز داشتید به دستشویی بروید مشکلی نیست. در طول شب برخی از افراد احساس حالت تهوع دارند. اگر شما نیز چنین هستید، این احساس بر طرف خواهد شد.

ساعت ۶:۳۰-۶ صبح: یک بار دیگر ۳/۴ لیوان مخلوط آب و نمک فرنگی بنوشید. اگر تشنه اید قبل از نوشیدن این ترکیب یک لیوان آب گرم بنوشید. از الان به بعد تا زمانی که پاکسازی کامل شود، خوب است که در حالت نشسته یا ایستاده باشید. اگر احساس کردید که می خواهید یوگا یا ورزش سبک انجام دهید مشکلی ندارد.

۸:۳۰-۸ صبح: ۳/۴ نهایی این ترکیب آب و نمک فرنگی را بنوشید.

۱۰:۳۰-۱۰ صبح: می توانید آبمیوه تازه بخورید و نیم ساعت بعد میوه بخورید. یک

ساعت بعد از آن می توانید به طور منظم غذاهای سبک بخورید. بهتر است برای ۲-۳

روز بعدی غذای سبک بخورید، تا کبد خود را به صورت مناسب پرورش دهید.





## انتخاب‌های مناسب برای تقویت کبد

انتخاب غذاهای مناسب و سالم برای کبد در دوره پاکسازی میتواند فوق العاده موثر باشد. با اینکه لیست زیر گزینه‌هایی خوب برای داشتن کبدی سالم است، لطفاً نسبت به این لیست استرس پیدا نکنید و احساس نکنید که نیاز است در طول سالهای باقیمانده از عمرتان برای اینکه پوستتان را تمیز نگه دارید، تمامی این موارد را رعایت کنید. تمامی این موارد برای این است که بفهمیم بدن ما چگونه کار می کند و میانه روی را ارج بنهیم.

- در ابتدای صبح آب لیموی تازه مخلوط شده با آب گرم بنوشید

- آب چغندر تازه بنوشید یا چغندر بخورید.

- پروبیوتیک را به رژیمتان اضافه کنید.

- استرس را از زندگی خود دور کنید.

- از خوردن غذاهای سرخ شده، چرب، فرآوری شده و مسکرها اجتناب کنید، ممکن است شما الکل دوست داشته باشید اما کبد شما دوست ندارد.

- میزان مصرف گوشت و فراورده های حیوانی را کاهش دهید.

- بیش از اندازه غذا نخورید

- به طور منظم ورزش کنید- ورزش سبک و تفریحی بهترین نمونه ورزش است.

- آزادسازی خشم را به طور سالم تمرین کنید.

- هر روز آب کافی بنوشید- حدوداً دو لیتر.



- کافئین و قندهای فرآوری شده را از برنامه غذایی‌تان کاهش دهید یا آن را حذف کنید.

- به استفاده از روغن‌های سالم تر رو بیاورید. روغن‌هایی که نباید مصرف کنید شامل روغن ذرت، سویا، گلرنگ، گیاهی، آفتابگردان و کانولا می شوند. در عوض از روغن زیتون، نارگیل، ساشا اینچی، کره آب کرده یا روغن سبوس برنج استفاده کنید.

- تا آنجا که می‌توانید از غذاهای ارگانیک استفاده کنید.





## غذاهایی برای کمک به جواتر کردن کبد

در این قسمت، یک رژیم کلی برای زمانی که بر روی پاکسازی پوستتان کار میکنید ارائه شده است. به خاطر داشته باشید با دیدن این لیست استرس نگیرید. این موارد فقط پیشنهاد هستند، و نه قانونی که مجبور به اطاعت از آن باشید. شهود قابل احترام شما، درباره غذا خوردن به بدن شما می گوید که در زمانی که بر روی کبدتان کار می کنید، نیاز دارید چه چیزی را حذف کنید و یا چه چیزی را اضافه کنید. و بعد از اینکه دوره پاکسازی تمام شد، به چیزی که بدنتان به آن نیاز دارد احترام بگذارید.

### پرهیز:

- غذاهای دارای چربی اشباع شده: گوشت (به جز ماهی)، خامه، پنیر و تخم مرغ.
- چربی ها و روغن هایی با کیفیت پایین مانند مارگارین و روغن های تصفیه شده
- مواد شیمیایی موجود در مواد غذایی
- تمامی مسکرات
- غذاهای به شدت فرآوری شده و مواد غذایی اصلاح شده

### کاهش:

- مصرف بی رویه دانه ها و آجیل. نیازی نیست مصرف آنها را قطع کنید فقط کمتر آنها را مصرف کنید.

### اضافه کردن:

- به طور کلی هر ماده غذایی را که دوست دارید اضافه کنید. در اینجا مواد غذایی که برای کبد شما بهتر است آورده شده اند:

جلبک سبز / آبی، کلم پیچ، کلم سبز، ریحان، مرزنجوش، شوید، ترب کوهی، بادرنجبویه، حبوبات، کلرلا، آب تره، خردل سبز، برگ بو، زیره سبز، رزماری، ریشه گلپر، لیمو، جعفری، یونجه، زردچوبه، هل، رازیانه، فلفل سیاه، نعنا، تمامی غلات، لیمو ترش، گریب فورت، مارچوبه، کرفس، ارزن، تربچه، ریشه تارو، گیلاس، کلم، بروکلی، کلم بروکسل، گندم سیاه، گل تاج خروسی، علف های دریایی، قارچ، فندق، ریشه شلغم، گندم، کاهو، کوینولا، ماش و جوانه ماش، خیار، ریواس، چغندر، هلو، دانه کاج، گل کلم، گیاه جو

در کل مواد غذایی تلخ برای کبد مناسب هستند. و گفته شده است به هر میزان که فرد از طعم تلخ فرار می کند به همان میزان کبد به آن ماده غذایی نیاز دارد.



## گیاهان داروئی مناسب برای کبد

گیاهان عالی زیادی برای کبد وجود دارند و در زیر نام برخی از این گیاهان آمده است:

چانکا پیدرا	خار	ریشه قاصدک
نعناع	بوروتیوتو بارک	زردچوبه
برگ بو	ریشه کاسنی	سلندين
	برگ کنگر فرنگی	ریشه داک زرد
	شیرین بیان	گون

عطاری محله شما می تواند شما را در مسیر انتخاب درست گیاهانی که برای محافظت از کبد مناسب هستند راهنمایی کند. خوب است بدانیم چه گیاهانی سودمند هستند، اما خوب است چای از قبل آماده شده یا مکمل های گیاهی بنوشیم، که برای حفاظت از کبد مفید هستند. همچنین اهمیت ندارد که گیاهان محافظت کننده از کبد بخوریم. انتخاب اینکه پاکسازی ملایم یا پاکسازی شدید انجام دهیم و یا اینکه گیاه بخوریم (یا ترکیبی از هر سه مورد) کاملاً به شما بستگی دارد.

اگر بعد از مصرف گیاهان سودمند برای کبد، جوش های شما بدتر شدند (ممکن است به این علت اتفاق بیفتد که کبد شروع می کند به آرامی سم آزاد کند) تنقیه روده ای یا تنقیه در خانه را انجام دهید. همچنین میزان مصرف گیاهان سودمند برای کبد را کاهش دهید و یا به جای مصرف هر روزه آنها چند روز یکبار این گیاهان را مصرف کنید و به آرامی پیش بروید. و به یاد داشته باشید که زیاد آب بنوشید!



## پاکسازی احساسی و انرژی کبد

پاکسازی انرژی و احساسی کبد به اندازه پاکسازی فیزیکی اهمیت دارد. بدون انجام آزادسازی احساسی مناسب، پاکسازی فیزیکی نیز بی فایده خواهد بود.

کبد ما توانایی این را دارد که چیزهای زیادی را در خود ذخیره کند، از جمله احساساتی که انتخاب کرده ایم آنها را نادیده بگیریم و یا سرکوب کنیم. معمولاً کبد به احساسات خشم و ناامیدی می چسبد، اما توانایی این را دارد که هر احساسی که در ما ایجاد می شود را در خود نگه دارد. در واقع معمولاً هر مورد احساسی حل نشده، در کبد ذخیره می شود.

اگر احساس می کنید معمولاً احساس خشم را تجربه نمی کنید، یا اصلاً به کوچکترین موردی از آن اجازه ورود به خودتان را نمی دهید، باید آگاه باشید که گاهی ما احساساتی را تجربه می کنیم که از آن بی خبریم. تجربه موجی از خشم و ناامیدی زمانی که افراد شروع به پاکسازی فیزیکی کبد می کنند عادی است؛ احساساتی که حتی عقیده ندارند وجود دارند. بنابراین اگر این مورد برای شما اتفاق افتاد، لطفاً نگران نباشید. در واقع این خشم نشانه خوبی است، زیرا نشان می دهد که آن احساسات راه خود به بیرون را یافته اند.



روش‌های زیادی وجود دارد که می‌توان پاکسازی احساسی و انرژی کبد را انجام داد، اما باید دید که کدام روش با خلق و خوی شما سازگارتر است. در این بخش، من به شما روش‌های متفاوتی را برای امتحان کردن نشان می‌دهم که بسیار تأثیرگذار هستند. اجازه دهید در ابتدا به چیزهایی که معمولاً کبد ما به آنها می‌چسبند نگاهی بیاندازیم.

### خشم، خلاقیت و کبد

معمولاً ما در سرکوب کردن احساس خشم در طولانی مدت خیلی خوب عمل نمی‌کنیم زیرا خشم احساسی شدید و انفجاری است. نهایتاً این حس با روشی مخصوص به خود بروز می‌کند.

چیزی که معمولاً کبد آن را در خود نگه می‌دارد، ناامیدی از سرکوب انرژی خلاقانه ماست. در طول زندگی، ما به طور ناخودآگاه و گاهی هم خودآگاه یاد گرفته ایم که خلاقیت درونیمان را نادیده بگیریم - اغلب از طریق اینکه به ما گفته می‌شود، چه کاری انجام دهیم و چگونه آن را انجام دهیم. خلاقیت یکی از ویژگی‌های اصلی هر انسانی به شمار می‌رود، خلاقیت چگونگی سیر کردن ما در این جهان است - هرچیزی که در محیط مستقیم شما قرار دارد نتیجه خلق خودتان است.

بنابراین احساس ناامیدی عمیقی که از نادیده گرفتن موهبت خلاقیت بوجود می‌آید، در کبد ما می‌نشیند و موجب می‌شود تا کبد نتواند به طور ایده‌آل کار کند.



**نکته مهم در خصوص خشم:** خشم همیشه بد نیست. در واقع احساس مهمی است که ما نیاز داریم در شرایط مختلف آن را تجربه کنیم. خشم احساسی است که به ما احساس قدرت، جاه طلبی و انگیزه می دهد. زمانی در جایی خواندم که هیچ احساسی بد یا منفی نیست، مگر اینکه بخواهیم آن را سرکوب کنیم. احساس می کنم حقیقت زیادی در این گفته نهفته است. بنابراین در آینده اگر احساس خشم کردید، خود را به خاطر آن قضاوت نکنید. به حس خشم خود و هر چیزی که می خواهد به شما یاد دهد، احترام بگذارید. پس مطمئن شوید که آن را سرکوب نمی کنید، بلکه به طریقی سالم و مطمئن آن را رها می سازید.

## خواسته های بیش از اندازه

جاه طلبی و تمایل مفرط نیز، می تواند به کبد آسیب برساند. تمایل مفرط ( به رابطه جنسی، شهرت، قدرت، ایمنی، پول یا غذا) با هر ماهیتی منجر به ناامیدی می شود؛ ساده است، به این دلیل که بیشتر تمایلات مفرط در جهانی که در آن زندگی می کنیم قابل دسترس نیستند. این یکی از دلایلی است که چرا مربیان معنوی بزرگ دانشجویان خود را از افتادن در دام جاه طلبی و خواسته های بیش از اندازه منع می کنند .

## کبد عضو شادی آفرین است

در طب سنتی چینی (TCM) گفته شده است که شادی در کبد ماوا دارد و از آنجا منتشر می شود. یک کبد خوب و قوی که به احساسات منفی ناامیدی و خشم نمی چسبد، می تواند شادی بیشتری برای زندگی شما به ارمغان آورد. حالا بگویید چه کسی آن را

نمی خواهد؟ چقدر عالیست که زمانی که کار پاکسازی را انجام می دهیم، هم پوست سالم ترو تمیزتر و هم شادی بیشتری در وجود خود را تجربه می کنیم.

## روش های رهاسازی احساسی کبد

می توانید از روش های درمانی و فعالیتهای زیر استفاده کنید، تا به آرامی هرگونه احساس منفی و احساس ذخیره شده را رها سازید، که به کبد این امکان را می دهد که به صورت سالم تر به کار خود ادامه دهد.

### پاکسازی کبد روش مراقبه ۱



درفضایی آرام و راحت، عاری از هرگونه عامل حواس پرتی بنشینید و یا دراز بکشید. اگر در زمان انجام هرگونه مدیتیشن به سختی بیدار می مانید، بهتر است نشسته این کار را انجام دهید، فقط مطمئن باشید ستون فقراتتان صاف باشد.

چشمان خود را ببندید و انرژی زمین را زیر پای خود احساس کنید. اکنون به آرامی احساس کنید زمین به شما انرژی زیبا، دوست داشتنی و گرمی می دهد که به صورت امواجی بدن شما را پر می کند. تا آنجا که دوست دارید در این حالت باقی بمانید.

اکنون تمرکز خود را بر مرکزی ترین قسمت سرتان معطوف کنید و تصور کنید نوری روشن و طلایی از بالا وارد بدن شما می شود. احساس کنید این انرژی زیبا و دوست داشتنی به بدن شما وارد می شود و بدن شما را با گرمای خود کاملاً پر می کند. اکنون



احساس کنید انرژی از بالا و انرژی زمین در مرکز بدن شما به هم برخورد می کنند و رقص زیبای عشق و نور انجام می گیرد.

تا هر مدت که می خواهید در این حس باقی بمانید.

زمانی که آماده شدید، تمرکز خودتان را بر کبدتان معطوف کنید. مهم نیست اگر شما فرد بصری نیستید و نمی توانید آن را واقعاً ببینید. همین که توجه شما آنجا باشد کافی است. اکنون این انرژی زیبا را که در بدن خود ایجاد کرده اید را بگیرید و کبد خود را از آن سرشار کنید. به طور آگاهانه بیان کنید که کبد شما کاملاً پاک است و از تمامی احساسات و انرژی‌های منفی ذخیره شده رها شده است. بدانید که این شفاعت اکنون اتفاق می افتد و نه در زمان آینده. هر چقدر نیاز دارید این کار را انجام دهید تا این اتفاق بیفتد.

زمانی که این کار را انجام دادید، از کبد خود برای کمکی که به سالم تر شدن بدنتان می کند، تشکر کنید. به کبد خود بگویید که اکنون از آن بهتر مراقبت می کنید و به آن بیشتر عشق می ورزید. سپس از خود تشکر کنید که برای انجام این کار مهم زمان صرف کردید. اکنون چند نفس عمیق بکشید و چشمان خود را باز کنید تا این مراقبه به پایان برسد.

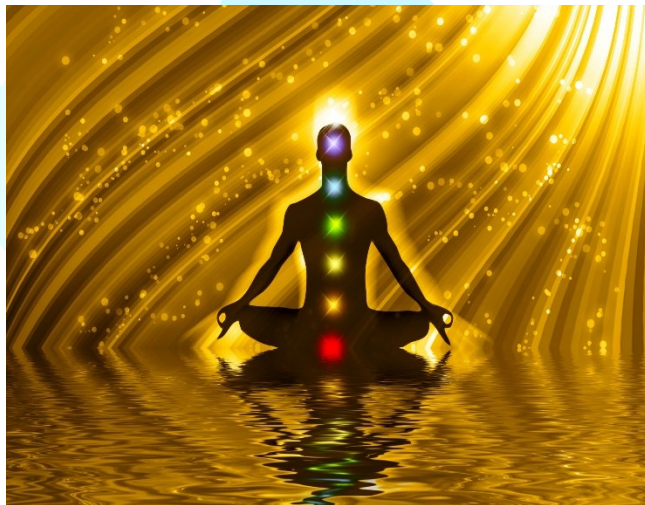
## پاکسازی کبد مراقبه ۲

در موقعیتی آرام دراز بکشید یا بنشینید. مطمئن شوید در مکانی قرار دارید که آرامش و سکوت کافی در طول مراقبه وجود خواهد داشت.

سه نفس عمیق بکشید، احساس کنید که بدن و ذهن شما شروع می کنند به آرامی آرام شوند. اکنون درحالیکه به نفس کشیدن طولانی و آرام خود ادامه می دهید. به کبد خود توجه کنید.

افکاری دوست داشتنی و زیبا به کبد خود بفرستید. به این تمرکز کنید که کبدتان را حباب هایی از عشق احاطه کرده است. تا آنجا که دوست دارید در این حالت باقی بمانید. به کبد خود بگویید: " کبد عزیزم، به خاطر کاری که برای سلامت بدن من انجام می دهی از تو متشکرم. متأسفم که به تو عشق و توجه بیشتری نشان ندادم. می خواهم به تو بگویم

من عاشق تو هستم و از کار دشواری که تو انجام می دهی قدر دانی می کنم. من برای تشکر، این پیام را برایت می فرستم."



اکنون کف دستان خود را با سرعت به یکدیگر بمالید، تا در دستان خود احساس انرژی و گرما کنید. سپس با حرکات دایره

وار یا هر حرکت دیگری که دوست دارید، یکی از دستانتان را در منطقه کبدتان حرکت دهید (حدود ده سانتی متر بالاتر از بدنتان) گویی که انرژی که کبد شما را احاطه کرده است را منتقل می کنید. می توانید از یکی از دستانتان یا دست دیگر به جای دست اول یا هر دو استفاده کنید. این کار را تا هر اندازه که دوست دارید انجام دهید.

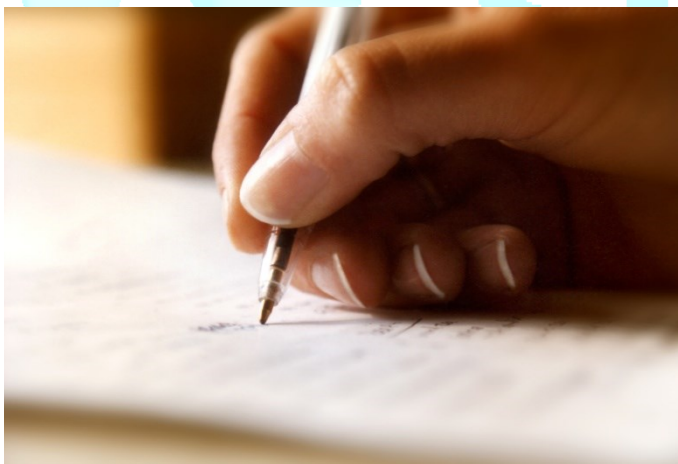
زمانی که این کار را انجام دادید مجدداً از کبد خود تشکر کنید.

## رهایی از خشم و ناامیدی

همانطور که قبلاً مطرح کردیم کبد می‌تواند به هر احساسی بچسبد و آن را ذخیره کند، اما معمولاً به احساس ناامیدی و خشم می‌چسبد. اقدامات زیر به شما کمک می‌کند احساس خشم، ناامیدی و احساساتی از این قبیل را که ممکن است در کبد شما وجود داشته باشد، آزاد شود.

**نکته مهم درخصوص رهاسازی خشم:** با اینکه رهاسازی خشم و ناامیدی اهمیت دارد، این نکته نیز حائز اهمیت است که این رهاسازی به روشی درست و مثبت صورت گیرد. خشم خود را بر سر فرد دیگر یا حیوانی خالی نکنید و یا به موجود دیگری آسیب نرسانید.

### رها سازی خشم و ناامیدی، فعالیت یک :



شب هنگام، قبل از رفتن به رختخواب زمانی را صرف نوشتن کنید. مهم نیست چه می‌نویسید و یا خوانا است یا خیر، فقط بنویسید. در اینجا عقیده بر این است که هرچه را در طول روز یا طولانی مدت ذخیره کرده اید، بیرون بریزید.



ممکن است متعجب شوید که با این روش چه افکار و احساساتی بیرون ریخته می شود. آنها را با نیت رها سازی یادداشت کنید.

هر اندازه که دوست دارید کوتاه یا بلند بنویسید.

زمانی که اینکار را انجام دادید کاغذ را بسوزانید. اگر می توانید این کار را در شومینه و یا در منقل در محیط باز انجام دهید. اما زمانی که دارید آن را می سوزانید مواظب باشید.

اگر دوست دارید می توانید این کار را هر روز انجام دهید.

### رها سازی خشم و نا امیدي : فعالیت دو

انجام این فعالیت در یک مکان امن که با خود تنها باشید اهمیت دارد- ترجیحاً زمانی که در خانه تنها هستید، اما اگر در اوقاتن نیز تنها بودید مشکلی ندارد.

در این فعالیت ما می خواهیم فعالیت فیزیکی داشته باشیم، تا خشم مشتاقانه بیرون رود. بهترین روش این است که از یک تشک و یک چوب استفاده کنید، اما می توانید از عصا، بالش یا حتی جوراب یا هرچه در دسترس دارید استفاده کنید. اگر شما تشک و چوب ( یا بالش و عصا ) دارید در مقابل تشک بایستید و با هر دو دست چوب را بگیرید. چوب را به بالای سر خود ببرید و مکرراً با تمام قدرت به تشک ضربه بزنید. برای جیغ زدن یا فریاد زدن احساس راحتی کنید؛ در واقع این کار، این تمرین را قدرتمندتر می سازد. چیزی که در رابطه با این تمرین باید به یاد داشته باشید، این است که هرچه که بیشتر خود را باز بگذارید و اجازه دهید که احساساتتان تخلیه شوند، بیشتر احساس رهایی و سبکی خواهید کرد.





اگر با انجام این کار راحت بودید، می توانید داد و فریاد هم چاشنی ضرباتتان بکنید. اگر شخصی هستید که معمولا داد و فریاد به راه نمی اندازید و به آن عادت ندارید، در این تمرین به خاطر اثر قدرتمندی که دارد، آن را انجام دهید. در هر صورت مهم است که شما احساس راحتی بکنید.

زمانی که احساس کردید این کار را به خوبی انجام دادید، زمانی را صرف تنفس عمیق و طولانی کنید و خود را به گونه ای که ریشه در زمین دارید تصور کنید. شما می توانید این کار را اینگونه انجام دهید، که تصور کنید رشته های طلایی، از اطراف پاهای شما بیرون می آیند و به سمت مرکز زمین حرکت می کنند.

اگر با تشک و چوب احساس راحتی نمی کنید، می توانید بالش و جوراب ها را با تمام قدرت به اطراف اتاق پرتاب کنید، این کار نیز به خوبی جواب می دهد.

### اما اگر من احساس خشم نکنم چگونه این کار را انجام دهم؟

من این تمرین را بارها با مربی خود در استرالیا انجام داده ام. هر زمان که او پیشنهاد می داد، من این کار را انجام دهم، من درحقیقت احساس خشم نمی کردم، بنابراین در انجام این تمرین دو دل بودم. اما زمانی که این تمرین را با هدف رهاسازی انجام می دهید، از اتفاق باور نکردنی که رخ می دهد، تعجب خواهید کرد. من انفجاری بزرگ از خشم غیر منتظره را تجربه کردم.

### حرکت دادن بدن

حرکت دادن ساده بدن، می تواند راهی عالی برای رهاسازی انرژی خشم و ناامیدی باشد. روشی که من ترجیح میدهم، رقصیدن و استفاده از حلقه است، زیرا این دو کار تک تک

ماهیچه های بدن را به کار می گیرد. من دوست دارم برای رهاسازی با موزیک برقصم و از حلقه استفاده کنم، زیرا برای من این روش و موزیکی که گوش میدهم، رها کننده و



بازکننده هستند. مطمئن شوید از نوعی از موسیقی استفاده می کنید، که شما را مستقیماً به آن احساسات می برند و آنها را خارج می سازند.

همچنین می توانید کوهنوردی کنید، به

یک بوکسینگ یا کلاس رقص بروید، یا خیلی ساده، هر چقدر می توانید سریع بدوید. گزینه عالی دیگر این است که از کلاس های رقص یا ایروبیک استفاده کنید. این کلاس ها با هدف رقصیدن برای خارج کردن احساسات ذخیره شده و بسته شده، خیلی می تواند موثر باشد. بعد از کلاس من همیشه احساس سبکی بیشتری می کنم.

### چگونه بعد از رهاسازی فضا را پاکسازی کنیم

پاکسازی انرژی محیط اطرافمان، بعد از انجام هرگونه اقدام رهاسازی، خصوصاً رهاسازی خشم بسیار اهمیت دارد. اگر شما پاکسازی انجام ندهید، احساس می کنید اتاقتان دیگر راحت نیست. ما می خواهیم محیط زندگی شما را تبدیل به محیطی شاد و روشن کنیم.

روش آتش سفید



این روش توسط یکی از مربیان من به نام /و/ توماس به من آموزش داده شد، و من همیشه از این روش استفاده می کنم. این ابزار بسیار سودمندی برای پاکسازی هر نوع فضای فیزیکی است.

سعی کنید نقطه مرکزی و پر انرژی اتاق را بیابید و در آنجا قرار بگیرید. اگر نمی دانید این نقطه کجاست اشکالی ندارد، فقط حدس بزنید یا خود را در مرکز فیزیکی اتاق قرار دهید. اکنون تصور کنید آتشی سفید و پاک کننده در اتاق روشن کرده اید که تمامی انرژی های منفی را به انرژی خنثی و مثبت تبدیل می کند. تصور کنید این آتش سفید بزرگ و بزرگتر می شود تا تمامی فضایی را که می خواهید پاکسازی کنید را در بر بگیرد. اگر فردی بصری نیستید و نمی توانید آن را به عینه تجسم کنید، مهم نیست همین که قصد این کار را داشته باشید به خوبی جواب می دهد. اگر شما فرد بصری هستید، اینکه آتش سفید شما چگونه باشد منحصر به شماست. خودتان را قضاوت نکنید و یا از خود نپرسید این تصور چگونه باید انجام شود، فقط آن را انجام دهید.

شما می توانید تا زمانی که احساس کنید آتش کار خود را انجام داده است، کنار آتش بایستید و می توانید تا هر زمان که می خواهید اجازه دهید آتش بسوزد. گاهی من آتشی را در ذهنم روشن می کنم که برای ۲۴ ساعت یا حتی یک هفته روشن می ماند.

اگر تمرین رهایی از خشم را انجام می دهید، پیشنهاد می کنم این روش آتش سفید را برای اتاقی که قبل و بعد از تمرین در آن بوده اید انجام دهید. و اگر تمرین رهاسازی با نوشتن را انجام می دهید، درحالیکه خود کاغذ را می سوزانید آن را مشتاقانه با آتش سفید نیز بسوزانید.

## استفاده از ابزار پاکسازی

شما همچنین می توانید از ابزارهایی برای پاکسازی استفاده کنید. رایج ترین ابزاری که در عطاری های کل دنیا پیدا می شود سوزاندن عود و گیاه مریم گلی است. سانتو پالو از کشور پرو نیز به طور فراینده ای معروف شده است. برای پاکسازی فضا مریم گلی یا سانتو



پالو ( یا هر گیاه دیگری که دوست دارید) را تا زمانی که دود کند بسوزانید. سپس با هدف انتشار دود به همه اتاق که شامل هر چهار گوشه میشود اگر می توانید دور اتاق راه بروید.





## اگر با بحران درمان رو به رو شدید

### بحران درمان چیست؟

بحران درمان زمانی بوجود می آید، که سموم زیادی به یکباره از بدن شما خارج می شود. اگر این سموم سریعاً حذف نشوند، می توانند علائمی مانند جوش پوستی، دانه، سردرد و علائمی مانند آنفولانزا و ... ایجاد کند.

همچنین تجربه کردن احساسات شدید در طول دوره پاکسازی، بسیار رایج است مخصوصاً زمانی که بر روی کبد کار می کنید. اگر این احساسات شدید و غیرقابل تحمل باشند، می توانید آن را با همان روش بهبود بحران درمان فیزیکی که در ادامه میاید، درمان کنید. فقط به خاطر داشته باشید با اینکه خروج سموم زیاد از بدن شما، نشانه ای عالی برای پاکسازی موفقیت آمیز به شمار می رود، اما نمی خواهیم با خارج شدن بیش از اندازه این سموم از بدن، به بدن فیزیکی و انرژی خود استرس وارد کنیم. بهتر است که این فرایند به آرامی صورت پذیرد.

### چه کاری انجام دهید

بهترین راه درمان بحران درمانی این است که، روده بزرگ را تمیز کنیم تا سموم را تشویق کنیم از روده خارج شوند. آب درمانی روده ایی بهترین و سریع ترین راه انجام این کار است، اما اگر کسی را ندارید که این کار را انجام دهد، می توانید درخانه تنقیه انجام دهید. اگر بعد از یک تنقیه هنوز علائم را داشتید تنقیه با قهوه و بعد از آن تنقیه با آب انجام دهید یا سه مرتبه تنقیه با آب انجام دهید.



همچنین مطمئن شوید که به میزان کافی آب با کیفیت می نوشید؛ هدف خود را دو لیتر آب در روز قرار دهید.

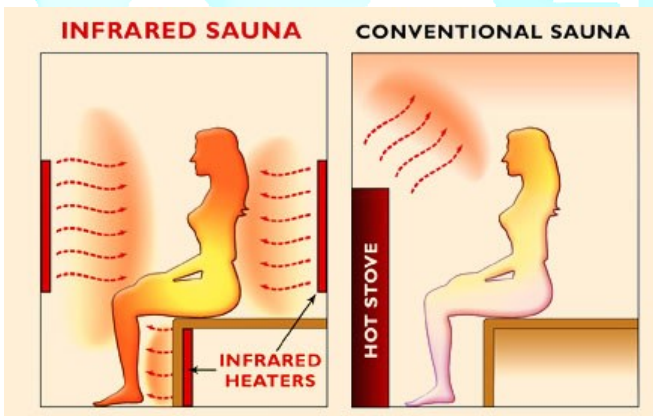
اگر هر یک از روش های فوق جواب نداد، می توانید روش پاکسازی را که انجام می دهید را تعدیل نمایید. بنابراین اگر هر روز صبح نوشیدنی مقوی کبد مصرف می کنید فقط هر سه روز یکبار از آن استفاده کنید، یا آن را رقیق تر درست کنید.



علاوه بر این مطمئن شوید به میزان کافی استراحت می کنید و می خوابید، هم چنین ماساژ گرفتن و دوش های منظم آرامش بخش را مد نظر داشته باشید.

### نکته ایی در خصوص سونا:

سونا به خصوص سونای با مادون قرمز از راه دور، از بهترین راه های حذف سموم از طریق عرق کردن می باشند. البته محدود کردن زمان استفاده از سونا یا حتی عدم تکرار و ادامه آنها اگر با بحران درمان مواجه می شوید اهمیت دارد.

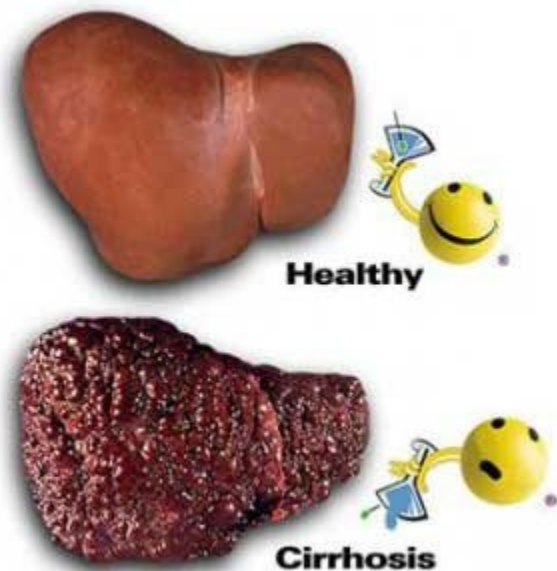




## مجموعه مطالب جمع آوری شده در مورد پاکسازی کبد و درمان

### جوش

چگونه کبدمان را مثل دسته گل تمیز کنیم؟



اگر در هضم غذا دچار مشکل شده‌اید، نفخ می‌کنید، حالت تهوع دارید و غیره احتمال دارد کبدتان به مشکل برخورد کرده باشد. یعنی اینکه باکش پر شده و دیگر نمی‌تواند مواد زائد را دفع کند. این گونه می‌شود که بدن دچار مشکل می‌شود. تمیز کردن کبد کار سختی نیست. برای اینکه احساس سبکی بکنید با چند توصیه‌ی ساده و بدون خطر می‌توانید کبدتان را تمیزکاری کنید. با ما همراه باشید.

### تکنیک ۳ لیموترش

برای اینکه دچار مشکلات گوارشی نشوید لازم است که به طور منظم به فکر تمیز کردن کبدتان



باشید. لیموترش می‌تواند باعث تحریک ترشح صفرا شده و تمام سموم و مواد زائد انباشته‌شده در کبد را تمیز کند.

### روش استفاده

سه عدد لیموترش را بدون برش دادن داخل یک ظرف حاوی آب سرد بیندازید. اجازه دهید آب به مدت سه دقیقه داغ شده و به جوش برسد. سپس آن را خنک و لیموترش‌ها را از آن خارج کنید. آب لیموترش‌ها را بگیرید و به همان آب اضافه کنید. هر روز صبح ناشتا و همچنین بین وعده‌های غذایی از این آب لیموترش میل کنید.

### برگ‌های خشک رزماری را دریابید

زمانی که کبد اشباع می‌شود نمی‌تواند به درستی به وظایفش عمل کند و این‌گونه می‌شود که به زحمت می‌افتد. وقتی کبد درست کار نکند گوارش شما نیز با مشکل مواجه می‌شود. رزماری باعث افزایش ترشح صفرا می‌شود که کبد را تمیز و به عملکرد خوب آن کمک می‌کند.

### روش تهیه

۱۵ گرم برگ خشک رزماری را در یک لیتر آب ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. محلول را صاف کرده و روزانه چند فنجان از این جوشانده میل کنید.

### افشروی خوراکی نعنا

حالت تهوع، مشکلات کلیوی و حتی اختلالات جنسی و غیره می‌تواند ناشی از اشباع شدن کبد باشد. زمانی که ضایعات زیادی در کبد تجمع کرده باشد علائم زیادی را نشان می‌دهد. برای کمک به تمیز شدن و عملکرد خوب کبد می‌توانید از افشروی خوراکی نعنا استفاده کنید.

### روش تهیه

دو قطره افشروی خوراکی نعنا فلفلی را در یک قاشق چای‌خوری عسل بچکانید و در دهان بگذارید. همچنین می‌توانید یک قطره افشروی خوراکی رزماری، یک قطره افشروی خوراکی نعنا و



یک قطره افشردی خوراکی ترخون را با هم مخلوط کرده و روزانه دو مرتبه کبدتان را خلاف عقربه‌های ساعت ماساژ دهید.

### پاک‌سازی کبد با ریشه‌ی گیاه قاصدک

برای تمیز کردن کبد یک دوره‌ی درمانی با گیاه قاصدک را در پیش بگیرید. گیاه قاصدک ترشح صفرا را تحریک کرده و مواد زائد را از بدن دفع می‌کند. مواد زائدی که در کبد انباشته می‌شوند اجازه نمی‌دهند که توکسین‌های خون تصفیه و چربی‌ها هضم شوند.

#### روش تهیه

برای هر ۱۵۰ میلی‌لیتر آب جوش یک تا چهار گرم ریشه‌ی خشک گیاه قاصدک لازم دارید. این گیاه را دم کنید و روزانه سه تا چهار مرتبه میل کنید.

#### روغن زیتون

روغن زیتون برای کبد بسیار فوق‌العاده است به خاطر اینکه خواص ملینی دارد. این روغن کبد را تمیز و مشکلات کبدی را رفع می‌کند.

#### روش استفاده

روغن زیتون را با آب لیموترش مخلوط کنید. به مدت پنج روز با شکم خالی این ترکیب را بنوشید.

#### برگ‌های آرتیشو

آرتیشو یا همان کنگر فرنگی باعث تحریک ترشح صفرا می‌شود و به این ترتیب به دفع توکسین‌ها یا همان سموم انباشته شده در کبد کمک می‌کند. محققان عصاره‌ی این گیاه را به موش‌های آزمایشگاهی تزریق کرده و خواص محافظتی آن را روی کبد مشاهده کردند.

#### روش استفاده



۱۰ تا ۲۰ برگ آرتیشو را در نیم تا یک لیتر آب و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. در طول روز بعد از غذا از این محلول میل کنید.

### عصاره‌ی گیاه خار مریم

نارسایی کبدی، سنگ صفرا، سیروز (التهاب مزمن بافت کبدی) و غیره. همه‌ی این‌ها زمانی به وجود می‌آید که کبد اشباع شده و پر از سم باشد. از گیاه خارمریم می‌توان برای تحریک ترشح صفرا و همچنین دفع مواد زائد انباشته شده در کبد استفاده کرد.

### روش استفاده

۲,۵ گرم عصاره‌ی گیاه خارمریم را با یک چهارم لیتر آب مخلوط کنید. هر روز قبل از غذا (سه مرتبه در روز) از این عصاره میل کنید. عصاره‌ی این گیاه به صورت کپسول یا به شکل مایع در بازار وجود دارد.

منبع: roozno.com

## رژیم غذایی سم زدایی کبد در هفت روز

کبد، به عنوان مهمترین واحد دفع ضایعات و مواد زائد بدن، فقط هنگامی که به خوبی کار کند می‌تواند سموم محیطی و محصولات زائد را به طرز مناسبی دفع کند. بنابراین نیاز داریم که کبدمان همواره به طور عالی کار کند، به خصوص هنگامی که وزن کم می‌کنیم، تا بتوانیم مواد اضافی را دفع و پاکسازی نماییم. کبد همچنین به دفع هورمون‌های «قدیمی» کمک می‌کند. این مسئله هم برای مردان و هم برای زنان مهم است. میزان هورمون استروژن اضافی در زنان با سرطان پستان و میزان هورمون تستوسترون اضافی در مردان با سرطان پروستات ارتباط دارد.

در این جا رژیم غذایی سم زدایی کبد به صورت ملایمی شرح داده شده است:



روز اول و دوم: مصرف چای و قهوه و الکل را قطع کنید تا بدنتان برای پاک سازی آماده شود.

روز سوم تا هفتم: اولین کار صبح هنگام، پیش از آن که چیزی بخورید، این است که نوشیدنی «تصفیه سازی» کبد را بنوشید تا به بدنتان کمک کنید از دست سموم محیطی زیستی و محصولات زائد خلاص و پاکسازی شود.

در مخلوط کن مواد زیر را با هم مخلوط کنید:

۲۵۰ میلی لیتر آب لیمو ترش تازه

۲۵۰ میلی لیتر آب چشمه یا آب معدنی

یک پیر سیر تازه

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون خام و بودار تصفیه نشده

یک سانتیمتر ریشه زنجبیل تازه

اگر نمی توانید این میزان آب لیمو ترش بنوشید، به جای آن از آب سیب تازه که بون مواد شیمیایی پرورش یافته با جند قطره لیمو ترش استفاده کنید. این مواد را با هم چنان مخلوط کنید تا مایع یکنواختی ایجاد شود، سپس آن را به آرامی بنوشید.

پس از آن اگر طعم لیموترش در دهانتان ماند، کمی آب سیب بنوشید، و پانزده دقیقه بعد یک فنجان چای نعناع داغ بنوشید. سپس غذای معمولیتان را برای صبحانه صرف کنید، اما مراقب باشید که غذایتان بسیار ساده باشد تا بدنتان فرصت دفع سموم را نیز داشته باشد. به مقدار زیاد میوه و سبزیجات تازه، سالاد، سبزیجات سریع و کم تفت داده، سوپ سبزیجات، برنج قهوه ای، حلیم جو و غیره میل کنید. ممکن است طی چند روز اول، احساس سرماخوردگی یا سردرد داشته باشید، که دلالت بر این مسئله می کند که دارید بدن و کبد را سم زدایی می کنید. باید خوب و مناسب غذا



بخورید تا میزان قند خون خیلی بالا نرود. هر چند ماه یک بار می توانید این برنامه را تکرار کنید و از منافع و سود فراوان آن بهره مند شوید.

منبع: [www.sobhani.ir](http://www.sobhani.ir)

## رژیم غذایی کبد چرب

### رژیم غذایی برای کبد چرب، لکه های کبدی: کبد-چرب

در این بیماری تجمع و رسوب چربی در سلولهای کبدی و التهاب بافت کبد دیده می شود. کبد چرب در همه ی سنین دیده می شود ولی شیوع آن در سن ۴۰ - ۶۰ سالگی است. کبد چرب، علل الکلی و غیر الکلی دارد. در ایران بیماری بیش به ترعلل غیر الکلی مربوط می شود که علل اصلی کبد چرب نامشخص است ولی چاقی، چربی خون بالا و دیابت نقش مهمی دارند. بیماری سیستیک فیروزیس و ویلسون در کودکان نیز با کبد چرب همراه است. مصرف بعضی دارو ها ( استروژن(هورمون زنانه)، آسپرین، ویتامین A ، آمیودارون ) ممکن است باعث کبد چرب شود. این بیماری علامت خاصی ندارد ولی گاهی درد و احساس سنگینی در ناحیه بالا و راست شکم وجود دارد. بیماری بیشتر با انجام تستهای کبدی ( sgpt -sgot ) و سونو گرافی و سی تی اسکن کبدتشخیص داده می شود. در مراحل ابتدایی قابل درمان ولی در موارد پیشرفته بندرت منجر به نارسایی کبدی می گردد. با تشخیص این بیماری باید درمان را شروع کرد که اغلب بهبودی حاصل می شود. زیرا کبد تنها عضوی از بدن است که اگر ۷۰ درصد آن نیز از بین رفته باشد. قابل برگشت و بهبودی دارد و قسمت آسیب دیده بازسازی می شود. بهترین راه درمان نیز حذف عوامل ایجاد کننده است مثلا فرد دیابتی با کنترل دیابت و فرد چاق با کاهش وزن بهبود پیدا می کند.



**رژیم غذایی کبد چرب:** کاهش وزن تدریجی با یک رژیم غذایی مناسب بسیار موثر است ولی در صورتی که کاهش وزن سریع داشته باشید بیماری پیشرفت می نماید لذا برای کاهش وزن از پزشک کمک بگیرید. اگر چربی خون دارید در کاهش آن اقدام نمایید.

غذاهای غنی از آنتی اکسیدان مصرف نمایید. ویتامین E در بهبود کبد چرب موثر ولی به خاطر عوارض آن طولانی مدت مصرف نکنید. ویتامین C هم در پیشگیری از بیماری موثر است. پروتئین زیادی مصرف نکنید بیشتر از مرغ و ماهی و پروتئین های گیاهی مصرف کنید. میوه و سبزی به وفور مصرف نمایید. از مصرف غذاهای چرب ( چربی اشباع ) پرهیز کنید و به جای آن از چربیهای غیر اشباع مصرف نمایید. نان سبوس دار، غلات و برنج قهوه ای منابع خوب کربو هیدرات پر فیبر هستند. از این غذاها و فیبر ها به وفور مصرف نمایید. برخی از میوه ها ( آلو، کشمش، پرتغال، تمشک، گریپ فروت خونی رنگ، سیب، طالبی و گرمک ، شاه توت ) به خاطر فیبر و آنتی اکسیدان بالا برای کبد چرب موثر است. در کل رژیم غذایی برای کبد چرب با یک فرد سالم تفاوت زیادی ندارد.

لکه های کبدی چیست؟ بدن برای محافظت پوست از اشعه ماورای بنفش نور خورشید رنگدانه ملانین را می سازد. یکی از عوارض نور خورشید ایجاد رنگدانه ( ملانین ) اضافی در پوست است با گذشت زمان این رنگدانه ها زیاد شده و لکه های کبدی ایجاد می شود. پس معمولا کبد عامل اصلی نیست)

که این لکه ها در پشت دست، ساعد، صورت و شانه ها ایجاد میشود. لکه های صاف، قهوه ای، سیاه و سفید که در اثر نور آفتاب، بارداری و یا در اثر پیری بر روی پوست ایجاد می شوند. هیچ ربطی به کبد و کارکرد آن ندارد خون وقتی از کبد عبور می نماید. مواد سمی ( رادیکالهای آزاد ) آن توسط کبد گرفته می شود این مواد اگر توسط کبد گرفته شوند احتمال تولید لکه های پوستی کم میشود. برای اینکه این مواد کم شوند باید از غذاهای حاوی آنتی اکسیدان استفاده کنید. زردی پوست و



خارش پوست در اثر انسداد در مجاری صفراوی کبد می باشد. سیروز کبدی گاهی خود را به صورت لکه های قهوه ای رنگ نشان می دهد.

### پیشگیری و درمان لکه های کبدی:

اگر فرد بالای ۴۰ سال دارد و اطراف این لکه ها نامنظم باشد برای رد سرطان پوست نمونه برداری لازم است و در صورت منفی بودن از نظر کانسر، برای درمان بر اساس نوع پوست از کرم یا لوسیون هیدروکینون استفاده می شود. و اگر پوست فرد به آن حساسیت داشته باشد. و یا کاملاً بهبود حاصل نشود. از انجماد ( سرما درمانی ) و یا لیزر برای از بین بردن این لکه ها استفاده می شود. برای پیشگیری از کلاه، تی شرت های آستین بلند، دامن بلند، و شلوار استفاده نمایید. برای محافظت چشم از عینک آفتابی استفاده کنید. در موقع ظهر که آفتاب شدید است حداقل نیم ساعت قبل از بیرون رفتن از منزل از کرم های ضد آفتاب با spf بالاتر از ۳۰ استفاده نمایید.

منبع: [www.sobhani.ir](http://www.sobhani.ir)



## درمان خانگی آکنه با نمک فرنگی اصل

آکنه، بی‌تردید یکی از مشکلاتی است که اکثریت قریب به اتفاق مردم با آن درگیرند. دکتر مایکل مورای، متخصص درمان خانگی در کتاب «دایره المعارف درمان خانگی» راهکارهای زیادی برای درمان آکنه ارائه کرده که در اینجا به دو مورد اشاره می‌کنیم.

### نمک فرنگی اصل

منیزیم سولفات که بیشتر با نام نمک فرنگی اصل شناخته می‌شود به خاطر خواص شفاف‌بخش‌اش از قدیم برای بسیاری اهداف پزشکی استفاده شده است. منیزیم معدنی برای عملکرد مناسب سیستم‌ها در بدن انسان حیاتی است. پوست انسان به راحتی توانایی جذب منیزیم را دارد. به همین دلیل به کسانی که در جذب این ماده معدنی از طریق غذا مشکل دارند توصیه می‌شود که حمام نمک فرنگی اصل بگیرند تا منیزیم از طریق پوست بدن‌شان جذب شود. جدای از اینکه از نمک فرنگی اصل برای مدیریت انسولین و دردهای عضلانی استفاده می‌شود، به خاطر خواص ضدالتهابی‌اش برای درمان بعضی مشکلات پوستی نیز به کار می‌رود.

کمبود منیزیم، مساله‌ای بسیار شایع است. اکثر افراد به طور متوسط ۳۰۰ میلی‌گرم منیزیم در روز مصرف می‌کنند در حالی که مصرف روزانه به طور متوسط ۴۰۰ میلی‌گرم توصیه می‌شود. با این کمبود منیزیم احتمال اینکه پوست در معرض بیماری قرار بگیرد خیلی بالاست. بنابراین استفاده از منیزیم سولفات یا نمک فرنگی اصل، یکی از داروهای خانگی مفید برای آکنه است. و استعمالش هم خیلی ساده است. تنها کاری که باید بکنید این است که یک قاشق نمک فرنگی اصل را به مایع تمیزکننده‌ای که برای شستن صورت استفاده می‌کنید، اضافه کنید و مایع را روی محل آکنه‌ها ماساژ دهید. بعد می‌توانید صورت‌تان را بشویید و با یک تکه پارچه تمیز خشکش کنید.



## درمان آکنه با جوش شیرین

جوش شیرین نام عمومی سدیم بی‌کربنات است، و معمولاً در پختن غذا استفاده می‌شود. جوش شیرین یکی از داروهای خانگی مفید برای آکنه است. جوش شیرین را در آب تمیز بریزید و یک خمیر درست کنید. پس از این که محل آکنه را با یک صابون خوب شستید، خمیر به دست آمده را رویش بریزید.

<http://www.alodoctor.ir>

## ۶ راه سریع و ساده برای خلاص شدن از شر جوش ها

وقت طلاست! دوست دارید زودتر زیبا شوید؟

اگر صبح که از خواب بیدار می شوید متوجه شوید که یک جوش در قسمتی از صورتتان سر برآورده و خصوصاً اگر این اتفاق قبل از یک واقعه مهم برایتان پیش بیاید، حتماً خیلی غصه دار می شوید. اکثر افراد این حادثه غم انگیز را به نوعی تجربه کرده اند. چند روز مانده به یک مهمانی مهم، یک مراسم رسمی، جشن تولد و... انگار که طبیعت از سرلجیازی می خواهد دستمان بیندازد. حالا اگر چنین شد چه باید بکنیم؟

راه های درمانی و کرم های شیمیایی زیادی برای از بین بردن جوش ها وجود دارد که زیاد کارآمد نیستند. شما می توانید در خانه خودتان با استفاده از راه های طبیعی زیر از شر جوش هایتان خلاص شوید.

## عسل و لیمو



ترکیب عسل و لیمو یک درمان مفید و موثر برای از بین بردن جوش ها و بهترین راه برای نرم کردن پوست است. این ترکیب یکی از معروف ترین روش ها برای از بین بردن آکنه های پوست است.

### بخور

بخور یکی از بهترین روش ها برای درمان جوش ها است. همچنین یکی از راه های پاک کردن پوست ، بخور دادن آن است که به وسیله آن منافذ پوست باز شده و آماده تغذیه از ماسک های مورد نظر می گردد. بعد از عمل بخور می توان دانه های سرسیاه و جوش های صورت را فشار داد. (سلامانه)

### یخ

یخ یکی از راه های جادویی برای درمان آکنه است. یخ از باز شدن منافذ پوست جلوگیری می کند. شما می توانید مقداری یخ را در کیسه قرار دهید و آن را به مدت چند دقیقه بر روی محل مورد نظر قرار دهید.

### گوجه فرنگی

گوجه فرنگی سرشار از ویتامین های C, A و k است که قرار دادن برشی از گوجه فرنگی بر روی پوست باعث خشک شدن جوش ها می شود. همچنین کمبود کلاژن یا تولید کم کلاژن که نوعی پروتئین فیبری است، علت اصلی ایجاد چین و چروک است. محققان دریافته اند ، گوجه فرنگی انعطاف پوست را حفظ می کند. بنابراین افرادی که به طور منظم گوجه فرنگی مصرف می کنند دارای پوست نرم، صاف و بدون چین و چروک اند.

### ماسک ماست و خیار

آیا می دانید که خیار می تواند از جوش زدن جلوگیری کند؟ خیار حاوی اسید اسکوربیک است که برای مقابله با تورم پوست بسیار موثر است. همچنین ماسک ماست و خیار به خاطر خواص ضد قارچ و ضد باکتریایی یکی از بهترین روش ها برای از بین بردن جوش ها است.



## رژیم غذایی سالم

به گزارش سایت womanitely، گاهی اوقات رژیم غذایی شما می تواند علت اصلی جوش زدن باشد. در واقع، بسیاری از بیماری ها ناشی از تغذیه نامناسب است. بنابراین مطمئن شوید که به طور روزانه از میوه ها و سبزیجات استفاده می کنید و در ضمن مورد فعالیت بدنی را فراموش نکنید.

منبع: [alodoctor.or](http://alodoctor.or)

## درمان خانگی و اثر بخش جوش و آکنه با یک ماده در دسترس و ارزان

تاریخ استفاده از داروهای گیاهی برای درمان بیماری ها به چند هزار سال پیش برمی گردد؛ اثربخشی بعضی از این داروهای گیاهی را علم ثابت کرده است و بعضی را هنوز نه؛ آویشن از آن گیاهانی است که این روزها دانشمندان درباره اثربخشی آن به یافته های جدیدی رسیده اند.

آویشن که درختچه ای کوتاه و پرشاخه است و برگ های نازک و مقابل هم دارد، در طب سنتی ایران و اروپا مصرف دارویی بسیاری داشته و تا به حال از آن در صنایع غذایی، دارویی، بهداشتی و آرایشی استفاده متنوعی می شد اما در سال گذشته تحقیقات بسیاری روی این گیاه انجام شد که نشان آویشن می تواند در درمان آکنه تاثیر زیادی داشته باشد یعنی می تواند مشکل بیشتر جوانان و نوجوانان را حل کند تا دیگر به واسطه جوش ها و آکنه های نازیبا اذیت نشوند.



براساس جدیدترین پروژه تحقیقاتی که در دانشگاه متروپولیتن لیدز انگلستان انجام شده و در کنفرانس بهار ۲۰۱۲ انجمن میکروبیولوژی اروپا در دوبلین مطرح شد نقش آویشن در درمان ضایعات التهابی آکنه مورد بررسی قرار گرفت.

دکتر مارگاریتا گومز که هدایت این پروژه تحقیقاتی را برعهده دارد، توضیح داد: در این مطالعه آویشن و گل همیشه بهار را در الکل قرار داده تا به شکل تنتور آماده شود سپس تنتور تهیه شده را به مدت ۵ دقیقه روی ضایعات آکنه یعنی هم ضایعات التهابی، هم جوش های سرسفید و همچنین جوش های سرسیاه قرار داده است.

این مطالعه با رعایت اصول علمی با روش های استاندارد درمان آکنه مانند بنزوئیل پروکساید مقایسه و مشخص شد که میزان پاسخ به درمان در این گروه نسبت به درمان های استاندارد بهتر بوده و از طرفی با توجه به کمتر بودن عوارض جانبی درمان با آن مانند سوزش و حساسیت موضعی تحمل درمان برای این بیماران نیز بهتر بوده است.

### معجزه آویشن

آکنه ها اکثرا به وسیله یک باکتری با نام پروپیونی باکتریم به وجود می آید. این باکتری منغذهای پوست را عفونی می کند و در نتیجه تبدیل به جوش می شود. در حال حاضر برای درمان آکنه از آنتی بیوتیک، کرم های موضعی و بنزوئیل پراکسید شیمیایی استفاده می شود و همان طور که می دانید، اینگونه داروها با عوارض جانبی زیادی همراه است، برای مثال باعث بروز سوزش و التهاب روی پوست می شود، همچنین ممکن است سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند، حتی این احتمال وجود دارد که با گذشت زمان باکتری نسبت به آنتی بیوتیک مذکور مقاوم شود.

اما محلول حاوی آویشن این دارو نسبت به کرم ها و محلول های شیمیایی بهتر می تواند باکتری های آکنه را از بین ببرد.





## دستور تهیه محلول جادویی ضدجوش

آویشن ارگانیک خشک: برای کشتن باکتری های ایجادکننده آکنه

سرکه سیب: آنتی باکتریال و پاک کننده پوست

آب آلوورا: مرطوب کننده، آبرسان و تنظیم کننده pH پوست

برگ های آویشن را با چاقو خرد کنید و بعد آنها را درون یک شیشه دردار بریزید؛ باید شیشه تا نیمه با برگ های آویشن پر شود. سپس باید سرکه سیب روی آویشن ها بریزید تا حدود ۲ سانتی متر آویشن ها از ته شیشه فاصله بگیرند. چند بار با قاشق آویشن ها را فشار دهید تا کاملا در سرکه فرو بروند. در نهایت در شیشه را ببندید و آن را در مکانی تاریک و خنک حدود ۲ هفته قرار دهید؛ یادتان باشد که هر ۲ روز یک بار سراغ شیشه بروید و حسابی آن را تکان دهید. بعد از ۲ هفته با یک صافی آویشن ها را از مایع جدا و بعد مقداری از آن را به نسبت ۲ به یک با آب آلوورا مخلوط کنید و خوب هم بزنید. حالا تونر شما آماده است؛ ابتدا مقداری از آن را روی قسمت کوچکی از پوست صورت امتحان کنید، چند ساعت صبر کنید تا ببینید حساسیت دارید یا نه؛ اگر حساسیت نداشته باشید می توانید آن را روزانه با یک پنبه به تمام قسمت های پوست بمالید.

### اگر پوستی حساس دارید

۲۰ گرم برگ آویشن را در ظرفی شیشه ای ریخته و ۳۰ میلی لیتر روغن زیتون را به آن اضافه کنید. بگذارید سه روز بماند. سپس آن را از صافی ریز عبور داده و باقی مانده برگ ها را خوب فشار دهید تا عصاره آنها خارج شود. این محلول را با ۲۰ میلی لیتر روغن آووکادو مخلوط کرده و سپس ۱۰۰ گرم اوسرین اوسرین را اضافه و خوب مخلوط کنید. آویشن آرام بخش است و عطر ملایم و مطبوع آن به پوست حساس آرامش می دهد. روغن های دیگر موجود در آویشن مثل تیمول باعث تغذیه و حفاظت پوست می شود.



منبع: سلامت نیوز

## هشت روش خانگی برای درمان جوش صورت و پوست!

مواد لازم برای از بردن جوش ها، ممکن است در کابینت آشپزخانه شما پیدا شود! درمان خانگی جوش، یک ماسک صورت ، حاوی لیمو، خیار و عسل است.

ممکن است از اینکه درمان جوش های صورت خود را در خانه و مهمتر از آن در آشپزخانه ، پیدا کنید ، متعجب شوید. خوراکی های معمولی مثل خیار، جو دو سر، انگور و مخمر (خمیر ترش) می توانند با هم مخلوط شوند و یک ماسک صورت که بر طرف کننده جوش های پوستی است، بسازند. درست کردن یک ماسک صورت، ممکن است به جلوگیری یا از بین بردن جوش ها کمک کند و پوست را درخشان، مرطوب و سالم نگه دارد.

کوک بولدن متخصص و سر پرست گروه تخصصی پوست در نیویورک، برای درمان جوش ها، روش های زیر را پیشنهاد می کند.

### پاک کننده صورت انگور

برای داشتن یک پاک کننده صورت ، فقط کافیست چند حبه انگور تازه را ، از یخچال برداشته ، آن ها را از وسط نصف کنید و روی صورت و گردن خود بمالید. سپس صورت خود را ، با آب سرد بشویید.

### ماسک صورت خیار



یک خیار کوچک را با یک پیمانه جو دو سر ، کوبیده و به صورت خمیر در بیاورید. کوک بولدن می گوید: یک قاشق از این خمیر را ، با یک قاشق چایخوری ماست ، مخلوط کرده و روی صورت خود بمالید. بگذارید ۳۰ دقیقه روی پوست بماند. سپس صورت خود را بشویید.

### فیس یک خیار

این ماسک خنک و نرم کننده، به شما کمک می کند تا پوست صورت که بر اثر جوش زبر شده، نرم و لطیف شود. یک خیار کامل را بکوبید، آب آن را کشیده و با یک قاشق سوپخوری شکر ، کاملاً مخلوط کنید. طبق گفته کوک بولدن آن را روی صورت گذاشته و بعد از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید.

### ماسک عسل

کوک بولدن توصیه کرده قبل از استفاده از این ماسک صورت خود را با آب گرم بشویید تا منافذ پوست باز شود، سپس عسل را روی پوست خود بمالید و پی از ۳۰ دقیقه ابتدا با آب گرم و بعد از برای بسته شدن منافذ پوست با آب سرد بشویید.

### ماسک مخمر ماست برای پوست های چرب

پوست های چرب، مستعد جوش هستند. این داروی خانگی چربی اضافی پوست را کاهش می دهد و به از بین بردن جوش ها ، کمک می کند. برای تهیه این ماسک ، یک قاشق چایخوری مخمر را با کمی ماست ، مخلوط کنید تا رقیق شود. بولدن می گوید: مخلوط را ، مستقیماً روی قسمت های چرب صورت ، بگذارید و بعد از ۱۵-۲۰ دقیقه ، پوست خود را ، ابتدا با آب گرم و سپس برای بسته شدن منافذ پوست ، با آب سرد بشویید.

### جو دو سر برای صورت



جو دو سر طبعا آرام بخش است و این ماسک ساده، می تواند به از بین رفتن جوش ها کمک کند. دو قاشق چایخوری جو را ، با یک قاشق چایخوری جوش شیرین ، مخلوط کنید و تا جایی که به شکل خمیر در بیاید ، به آن آب اضافه کنید. خمیر را به آرامی روی صورت بمالید، بعد از مدتی ، صورت را با دقت بشوئید.

### ماسک لیمو و تخم مرغ

این ماسک یک درمان عالی برای از بین بردن جوش ها و قابل استفاده برای انواع پوست هاست. آب نصف لیمو را با سفیده تخم مرغ، مخلوط کنید. توصیه کوک بولدن این است که ماسک را شب روی صورت بگذارید و صبح آن را با آب گرم بشوئید. اطمینان یابید که مخلوط داخل چشم و دهان نرود.

### ماسک زردچوبه

کوک بولدن می گوید: در هندوستان مرسوم است که عروس ها برای داشتن صورتی زیبا قبل از عروسی ، از ماسک زردچوبه، استفاده می کنند. مواد لازم برای تهیه این ماسک، در همه ادویه فروشی ها و فروشگاههای مواد غذایی موجود است.

نصف پیمانه آرد نخود ، دو قاشق چایخوری زردچوبه و پودر صندل سفید ، را با مقداری روغن حیوانی یا روغن بادام ، مخلوط کنید. به آن آب اضافه کنید تا به صورت خمیر در بیاید و بگذارید برای ۵-۱۰ دقیقه روی صورت بماند. سپس با فشار دست ، ماسک را از صورت جدا کرده و با آب ، تمیز بشوئید.

ماسک های خانگی، به جوان شدن و از بین رفتن جوش ها، کمک می کند و مواد لازم برای تهیه این جوش ها در آشپزخانه شما، یافت می شود. یک یا چند روش درمان را امتحان کنید و نتیجه آن را روی پوست خود ببینید.

منبع : مجله پزشکی مادر



## روش های سریع درمان جوش صورت

: اگر صبح که از خواب بیدار و متوجه شوید که یک جوش در قسمتی از صورتتان سر برآورده و خصوصا اگر این اتفاق قبل از یک واقعه مهم برایتان پیش بیاید، حتماً خیلی غصه دار می شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ماهنامه دنیای زنان، اکثر افراد این حادثه غم انگیز را به نوعی تجربه کرده اند. چند روز مانده به یک مهمانی مهم، یک مراسم رسمی، جشن تولد و... انگار که طبیعت از سر لجبازی می خواهد دستمان بیندازد. حالا اگر چنین شد چه باید بکنیم؟

مرکبات: یکی از روشهای متداول، گذاشتن مرکبات بر روی جوش است. اسیدسیتریک موجود در این میوه ها به خشک شدن جوش چرکی کمک می کند، و ویتامینهای موجود در آنها التهاب باکتریهای عفونت را کم می کند.

اگر در جست و جوی درمان خانگی برای این جوشها هستید استفاده از مرکبات نقطه آغازین خوبی است. یک پرتقال یا لیمو را پوست کنده و از طرفی که آب میوه وجود دارد به پوست و روی جوش بمالید، این کار باعث می شود تا کمی احساس سوزش کنید. سپس اجازه دهید تا در معرض هوا خشک شود. تکرار این کار چندین بار در طول یک روز به شما کمک می کند تا جوش برطرف شود.

نمک دریایی: به شما کمک می کند تا باکتریهای موجود در جوشهای چرکی کشته شوند و منافذ پوستی پاکیزه بمانند.

به این منظور کمی آب را بجوشانید. مقداری نمک دریایی را برداشته و کمی آب بر روی آن بریزید تا خمیری شکل شود.



پس از آنکه خمیر سرد شد و دمای آن به دمای اتاق رسید این خمیر را بر روی جوش قرار دهید. صبر کنید تا کاملا خشک شود و سپس محل را با آب بشویید. این عمل باعث کشته شدن باکتریها شده و اجازه نمی‌دهد تا جوش چرکی در صورتتان اثر و لکه‌های باقی گذارد.

خمیر دندان: اگر برای درمان جوش صورت خود خیلی عجله دارید می‌توانید این روش را انتخاب کنید. اگر قبل از خواب کمی خمیردندان بر روی جوش بمالید، احتمالا صبح جوش شما به مراحل پایانی عمر خود خواهد رسید و شاید هم از بین رفته باشد.

سیب: سیب رنده شده را مستقیما بر روی جوشها بمالید و پس از خشک شدن نه تنها به از بین رفتن باکتریهای موجود در جوشهای چرکی کمک می‌کند، بلکه جوشها را خشک می‌کند.

سلامت نیوز: روش های سریع درمان جوش صورت.