



# قائمة بأنواع الأطعمة التي تخلص جسمك من السموم!



الأطعمة المحاربة للسموم detox superfoods عليك أن تحاولي، في إطار برنامج detox والذي يمتد على أسبوعين، زيادة الكمية التي تتناولينها من المياه، والثمار، والخضروات، والأعشاب، والحبوب الكاملة، والحبوب كالفاصوليا والحمص واللوب، وبعض الزيوت. تعتبر العديد من الثمار والخضروات نافعة بشكل خاص لمساعدة الجسم في التخلص من السموم: فهي غنية بالمياه، وتحتوي على الكثير من الفيتامينات الأساسية والمعادن. إسعي لتناول الثمار والخضروات الطازجة قدر الإمكان، واستهلك أكبر كمية ممكنة منها دون طهو، ذلك أن الأطعمة غير المطبوخة لا تتميز فقط بأنها غنية بالمواد المغذية، بل تساعد أيضاً على تنظيف الأمعاء بطريقة فعالة. كذلك إسعي لتناول المنتجات العضوية متى أمكنك ذلك، لأنها سهلة الهضم أكثر من المنتجات العادية. سنتناول فيما يلي الأطعمة التي يجب تضمينها في نظام Detox لتنظيف الجسم من السموم.

الغذاء للمقاوم للسموم superfood	الملاحظات comments	الخصائص المميزة beneficial effects
المياه	1.5 - 2 ليتر هي الكمية التي يحتاجها الجسم يومياً بشكل عام، قومي بزيادة هذه الكمية أثناء اتباعك لبرنامج Detox سواء أكان بعد ممارستك للتمارين أو في الطقس الحار.	تطرد السموم (التكسينات) التي تذوب بالماء من جسمك.
الخضروات	نذكر من ضمن الخضروات المحاربة للسموم: الأرضي شوكي، والهليون، وجذر الشمندر، والبروكولي، والملفوف، والجزر، والكرفس، والثوم، والبصل، والبنندورة، والبقلة المائية.	تعزز عمل الكبد، والكليتين، وتساعد على تنظيف الدم وتحسين عمل الأمعاء؛ إسعي للحصول على أربع حصص يومياً أثناء اتباعك لبرنامج Detox.
الثمار	نذكر من ضمن الثمار المحاربة للسموم: التفاح، والمشمش (الطازج والمجفف)، والتوت البري، والعنب (الأحمر والأبيض)، والليمون الحامض، والبرتقال، والبابايا، وتوت العليق.	تعزز عمل الكبد، والكليتين، وتساعد على تنظيف الدم وتحسين عمل الأمعاء؛ إسعي للحصول على أربع حصص يومياً أثناء اتباعك لبرنامج Detox.
الأعشاب	نذكر من ضمن الأعشاب المحاربة للسموم: الريحان، والثوم المعمر، والكزبرة، والثوم، والمرقوقش، والأوريغانو، والبقونوس، وإكليل الجبل، والمريمية، والصعتر.	تملك العديد من الأعشاب مفعولاً قوياً لمحاربة السموم، بالإمكان استخدامها في الطبخ، أو إضافتها للسلطة، أو عليها بالماء الساخن لصنع شاي الأعشاب.
الحبوب الكاملة	نذكر من ضمن الحبوب الكاملة المحاربة للسموم: الأرز الأسمر، والشعير، والشوفان، وحبّة الدخن. جزبي أيضاً تناول كعكة الأرز المحلاة، وكعكة الشوفان المحلاة، وكخبز الجاودار.	توفر الألياف، والفيتامينات، والمعادن، والكاربوهيدرات المركبة (التي تحفظ سكر الدم بنسب طبيعية)، وتخفف من الإحساس بالجوع، وتمنع الهبوط السريع في مستويات الطاقة.
الحبوب بأنواعها	نذكر من ضمن الحبوب المحاربة للسموم: العدس، والحمص، والفاصوليا بأنواعها المختلفة.	تمنح إحساساً قوياً بالشبع وهي مصدر جيد للبروتينات، والكاربوهيدرات المركبة، والألياف، والفيتامينات، والمعادن.
البذور والمكسرات الطرية	نذكر من ضمن البذور والمكسرات الطرية المحاربة للسموم: بذور الكتان، واليقطين، ودوار الشمس، والسمنسم، إضافة إلى الجوز، واللوز.	هي مصدر جيد للبروتينات، والمعادن، والحوامض الدهنية الأساسية، جزبي تناول ملعقة كبيرة من الجوز أو اللوز يومياً، أو ملعقة مختلطة من النوعين معاً.
الزيوت	نذكر من ضمن الزيوت المحاربة للسموم: زيوت البذور أو المكسرات الطرية، مثل زيت الكتان، والجوز، والسمنسم، ودوار الشمس، وزيت الزيتون البكر.	إسعي لتناول ملعقتين من الزيت البكر غير المطبوخ يومياً. إن للدهون غير المشبعة بنية كيميائية حساسة، لذلك فما إن يتم تسخينها حتى تبدأ المواد غير الصحية بالتكوّن.

وعاء عريض للسلطة واخلطي المزيج. أضيفي الأفوكادو، والسبانخ، والبقلة، والجرجير، والبصل، والبنندورة. أمزجي السلطة بالصلصة، ثم رشّي فوقها البزور.

أضيفي التوابل من ملح وبهارات، وقدميها.

**الوصفة الثانية: سلطة الأفوكادو**

المقادير: حبة أفوكادو، مقطعة مقدار قبضتي يد من السبانخ، والبقلة، والجرجير، ممزوجة مع بعضها

½ بصلة صغيرة حنّتا بندورة

ملعقة كبيرة غير ممتلئة من بزور دوار الشمس

ملعقة كبيرة غير ممتلئة من بزور اليقطين

للصلصة: ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر، ملعقة صغيرة من خل التفاح، فص صغير من الثوم، مقطع جيداً

ملح الطعام بهار أسود طازج طريقة التحضير: ضعي مكثفات الصلصة في

**أطباق Detox** جزبي واحدة من هذه الوصفات الشهية كي تبداي وتطلقيني ببرنامج detox، وابتكري الأطباق الصحية الخاصة بك، من خلال استخدام الأطعمة المقاومة للسموم المذكورة أعلاه.

**الوصفة الأولى: الجزر وشوربة الزنجبيل**

المقادير: حنّتا جزر كبيرتان، مقشرتان ومقطعتان

ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، المقطع تقطيعاً ناعماً

كوب كبير من المياه ملح الطعام بهار أسود طازج طريقة التحضير:

ضعي الجزر والزنجبيل في الطنجرة. غطيها بالمياه واتركيها على النار إلى أن تغلي، وإلى أن تصبح حبات الجزر أكثر نضوجاً. أتركيها لتبرد، ثم

## منتج Bliss الصحي في فندق W الدوحة

ركن يمنحك خيارات العناية بالجمال ودلال الجسم

أثبت منتج "Bliss" الصحي على مدى سنوات عن حضور قوي في نيويورك ولندن ومؤخراً في الدوحة وتحديدًا في فندق "W"، وذلك لكونه يشتهر بعلامته التجارية المميزة إضافة إلى إطلاقه مؤخرًا ثورة جديدة في عالم المنتجات الصحية العصرية، وهو الذي يطبق منذ 1996 فلسفة عناية بالجمال خاصة به.

يشتهر منتج "Bliss" الصحي بقائمة عصرية للعلاجات والخدمات ويوفر مجموعة كاملة من منتجات "Bliss" للعناية ببشرة الوجه والجسم، ويسعى إلى تقديم أفضل خيارات العناية بالجمال والخدمات والمنتجات المتخصصة. أما أشهر علاجات منتج Bliss "الصحي" فهي التديك باستخدام مسحوق الزنجبيل، علاج الأوكسجين الثلاثي للوجه، علاج تقشير الجسم بالملح الساخن، وإزالة الشعر الزائد بالشمع. كما يتميز بعلاجات خاصة به مثل تنظيف الوجه ببلورات الكريستال (علاج تبييض) إزالة الشعر بواسطة الخيط، علاج الاستحمام برغوة الصابون وعلاج لاكوتيون للرجال والنساء. ويضم منتج "Bliss" ثمانية غرف

هل تعاني من اصفرار أظافر القدم؟

نظام عناية الأظافر الجديد من شول

نظام رائع مبتكر 3 في 1

نظام عناية ممتاز بالبساطة وسهولة الاستعمال من ثلاث خطوات:

- أولاً: تبرد الأظافر بلمحة.
- ثانياً: يوضع جل مغطّ أظافر القدم بتركيبته الخاصة.
- ثالثاً: يوضع مفتح لون الأظافر.

للحصول الفوري على أظافر قدم براقّة، جميلة ومثالية.

يمكن استعماله للرجال والنساء

Scholl

www.ebnsina.com.qa

الرقم المجاني ٢٢٢٨٨ ٨٠٠

eBnsina

الوكيل المعتمد بدولة قطر ابن سينا الطبية

