

استعمل أياً من شاي اللافتندر (زهرة الخزامي) ، جذور الناردين ، خلاصة زهرة الألام ، جميعها مفيدة للتخلص من حالة التوتر والعصبية التي ترافق الإقلاع عن التدخين.



تناول مكمل الحسك الشوكي والأرضي الشوكي ، فهما عنصران مهمان للتخلص من السموم والترسبات التي تتراكم في الكبد ، ويمكن تناولهما على شكل أقراص أو شاي أو شراب.

اجعل من الألياف غذاء يومي لك ، ويمكن تناول كمية كافية من الكرفس والخس والأناناس والملفوف ، كما ينصح بإضافة مطحون بذور الكتان لأطباق السلطة اليومية ، أو بمعدل ملعقة كبيرة منها في علبة لبن زبادي يومياً.



مغذيات وعناصر للجسم من الطبيعة لإصلاح ما أتلفه التدخين

إعداد

الدكتور . انور الراشد

طبيب العائلة في مركز الزهراء الصحي

عضو لجنة تعزيز الصحة - منطقة حولي الصحية



@T3zeez_al9a7a



T3zeez_al9a7a



لجنة تعزيز الصحة - حولي



Design by Behealthy (55059977)

تناول فيتامين ج كمكمل غذائي بجرعة عالية (يجب استشارة الأخصائيين).



أكثر من تناول هذه الخضروات لاحتوائها على المعادن المهمة لترميم الخلايا التالفة وإعادة توازن الشوارد الملحية في الجسم (القرنبيط ، البروكلي ، الهليون ، السبانخ ، البطاطا الحلوة ، اللفت ، اليقطين ، القرع ، الجزر).



أضف البراعم إلى أطباقك اليومية مثل السلطة والشوربة ، وتناول بمقدار قبضة اليد براعم الفصفاة ، فهي تساعد على التخلص من سموم النيكوتين.



تناول الفاكهة الحمراء والعنبيات لاحتوائها على مضادات أكسدة طبيعية.



تناول منقوع الزنجبيل ، لأنه يسبب إفراز العرق الذي يسهم في تخليص الجسم من السموم الناتجة عن التدخين.



إن شرب كوب من مزيج عصير الجزر والشمندر يومياً يسهم في الوقاية من سرطان الرئة.



تناول المكمل الغذائي مساعد الأنزيم كيو 10 - CO Q10 - فهو يعمل على تدفق الأوكسجين إلى المخ ويحمي نسيج القلب ، ويعتبر من مضادات الأكسدة القوية لحماية الرئتين والخلايا ، يجب استشارة الأخصائيين أو الصيدلي لمعرفة الجرعة المناسبة لك.



يجب تناول السوائل المفيدة بكثرة والابتعاد عن الكحول والمشروبات الغازية ، خصوصاً أثناء التدخين فهي تضاعف خطورة ترسب النيكوتين في جدران الخلايا.

