

## نتجه آلوده گونلرده زهری بدن آلاق

مختلف سمّار و هوا چیرکندیجی مادّه‌لرین تولیدی بو گونکی صنعتی دنیاسی‌نین دغدغه‌لریندیر. انسان و سایر موجوداتین زندگی‌لیغینی خطرله سالان زهرلی مادّه‌لر. صنعتی چیرکندیرنلری تصفیه ائله‌ماق، قورقوشوم، حیوه، مادیوم و آرسنیک کیمی مادّه‌لرین زهرکین تمیزلنمه‌سی اوچون لاپ مناسب یولدور.

مختلف سمّار و هوا چیرکندیجی مادّه‌لرین تولیدی بو گونکی صنعتی دنیاسی‌نین دغدغه‌لریندیر. انسان و سایر موجوداتین زندگی‌لیغینی خطرله سالان زهرلی مادّه‌لر. صنعتی چیرکندیرنلری تصفیه ائله‌ماق، قورقوشوم، حیوه، مادیوم و آرسنیک کیمی مادّه‌لرین زهرکین تمیزلنمه‌سی اوچون لاپ مناسب یولدور.

بو سمّار نتجه انسانین بدینه داخل اولور؟ و اونلاری نتجه بدنن چیخارتماق اولور؟

اوست-اوسته بدنه اولان زهرلی ایکی دسته‌یه بؤلماق اولار: بیتکی سمّارلی، حشره داوالاری، هوا چیرکلیغیندان عمله گلن آغیر فلزّار و مختلف دخانیات کیمی بو زهرلرین بؤیوک قسمی، انشیکدن بدنه داخل اولورلار.

زهرلرین آیری قسمی‌ده، غذا و داوالارین بدنه تجزیه اولماسیندان تولید اولورلار.

سیگار چکماق بدنه زهر داخل ائله‌ماغین مسلم یوللاریندان بیریدیر اما آیری یوللار دا واردیلار کی مختلف زهرلی انسانین بدینه داخل ائیلرلر. تنّس ائله‌دیغیمیز هوا، یندیغیمیز غذا، ایچدیکریمیز و آتدیغیمیز داوالار بدنی‌میزه زهر داخل اولماغین آیری یوللاریدیر.

هابئله جسمی و روحی فشارلار بدنه بیر سنّری زهرلرین تولیدینه سبب اولور.

ترله‌مه قاباغینی آلان اسپرلی، فلورسنت لامپلار، تصفیه اولموش قند و برک و بهداشت لوازمانی بو زهرلرین منبعی ساییلرلار. بعضی ایچمه‌لیرده‌کی یوخاری قندین اولماسی دیشلری آرادان آپارماقدان علاوه بدنه چوخلو مقداردا سدیم کربنات داخل ائیلرلر.

کنسور اولموش غذالاردا اولان آرتیریمیش مادّه‌لر گونده‌لیق بدنه داخل اولان زهرلردن ساییلرلار. آیری طرفدن، حشره داوالاریندا‌کی فلوراید و کلر چوخ راحت شکلده سودا حل اولوب انسانین بدینه جذب اولور.

هابئله موبایل کیمی وسیله‌لردن عمله گلن مغناطیس دالغالاری‌نین معرضینده اولماق، بدنه ضرر وورا بیلن بیر سنّری زهرلرین تولیدینه سبب اولور.

زهرلر بدنه داخل اولان زمان، بیرینجی اولاراق قره جیگر و سونرا بؤیوک‌کلر اونو جذب ائدیب دفع ائله‌ماغا چالیشیلرلار. بو عمل غذانین داها یاخجی هضمی و بدنه لازم اولان انرژی‌نین تأمین اوچون فایدالی اولور.

تازا میوه و تره‌وزلرین گونده‌لیق مصرفی بدنین زهرینی آلماقدا یوخاری مقبضی اولار. بیلر. مثلاً فیبر، کربوهیدرات و آنتی اکسیدنیلرین دولو اولان مادّه‌لرین مصرفی بدنه، سمّارین دفعینده کؤمک ائلر.

فیبرلر باغیرساقلارین حرکتینی آرتیرماغینان و آیری طرفدن باغیرساقلاردا اولان سمّارله یاپیشماغینان بدنه‌کی سمّارین دفع سرعتینی آرتیریلر.

بدنین زهرینی آلماقدا تأثیرلی اولان مادّه‌لردن، بیتکیلرده اولان کلروفیلدیر کی بیتکیلرین فتوسنتز پروسه‌سینه کؤمک ائلر. بئله اینانیلیر کی بو مادّه‌نین ملکول قورولوشونون هم‌مولکولینه اوخشاماسینا گؤره او، انسان ساغلاملیغینا فایدالیدیر. کلروفیل قان آخیمی‌نین تمیزلنمه‌سینه، آغیز ای‌نین محو اولماسینا، سرطانلی مادّه‌لرین تأثیرسز اولماسینا و دیشلرین چورومه‌سی‌نین قاباغینی آلماق سبب اولار بیلر.

کلروفیل، استالید زهرلرینی (یورفونلوق عاملی) و هیستامینلری (الرژی عاملی) دفع ائله‌ماغینان انسانین یاشاییشیندا مثبت تأثیرلی اولار.

دنیا‌نین کلروفیلدن لاپ غنی مادّه‌سی یاشیل یوسوندو، ائله بونا گؤره زاپنلی‌لار بو مادّه‌نی چوخ مصرف ائیلرلر. بو یوسونلاردا اولان کلروفیل، فیبر و پلی ساکاریدلی ترکیبات، بدنه اولان آغیر فلزّار و حشره سمّاریندن قالان زهرلر و سایر چیرکندیرنلرین قاریشیب اولار مدفوع بولو اینن بدنن دفع ائلر.

تحقیقلرین نتیجه‌سینه اساساً بیر آک بویوندا گونده‌لیق 2-3 گرم یوسون مصرفی، انسان بدنینی زهرلردن تمیزلیر.

آیری طرفدن گیاهی فیبرلر غذانین داها یاخجی هضمینه فایدالی اولورلار و باغیرساقلارین طبیعی حرکتینی آرتیرماغینان بیوست کیمی مشکل‌لری آرادان آپاریب هضم سیستمی‌نین داها ساغلام اولماسینا کؤمک اولورلار.

مناسب غذا رژیمی اینن هضم سیستمینی ساغلام ساخلاماق و اونا زهرلرین دفعینده کؤمک ائله‌ماق اولار:

1. فیبرلی غذالارین یئمه‌سی.

2. گونده‌لیق یاشیل چای و تازا لومو سووی ایچمک.

3. C ویتامینی اولان مادّه‌لرین یئمه‌سی. بو ویتامین گلوتاتیون تولید ائله‌ماغینان بدن زهرلرینی دفع ائله‌ماغا کؤمک ائلر.

4. گونده‌لیق 8 لیوان سوی ایچماق. چونکی سوی طبیعی اولاراق بدنین زهرلرین و لازم اولمایان مادّه‌لرینی سودوک و تر بولو اینن دفع ائلر.

5. اضطراب‌سز و مثبت انرژی اینن دولو یاشاییش.

6. درین نفس آلماق و اکسیژن بدنه داخل اولماسی.

7. ترله‌ماغی آرتیرماق اوچون سونا لاپ گؤزل یولدور.

8. ورزش و فیزیکی فعالیت. گونده‌لیق بیر ساعت ورزش بدن زهرلرینی دفعینده لاپ گؤزل یولدور. ورزش زمانی نفس آلماق بیینلشیر و قان آخینی آرتیر. نتیجه‌ده ترله‌ماق و سودوک مقداری چوخالیر.

9. ساریمساق، کلم، جعفری، کنگر، قند چوغوندورو و ساری کؤکون مصرفی بدنه زهرلری مخصوصاً قورقوشوم و حیوه‌نی دفع ائله‌ماقدا کؤمک اولار.

10. قیرمیزی رنگده اولان میوه‌لر بدن زهرینی آلماق اوچون لاپ تأثیر مادّه ساییلرلار. بو میوه‌لر پتاسیم‌دان دولو اولور و قارا جیگرین تمیزلنمه‌سینه تأثیرلیدیلر.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=784>