

## نوشیدن روزانه آب و عسل معجزه می کند

بدون شک همه ما می دانیم که آب برای بدن ما مفید است و هر روز از مزایای نوشیدن آب در همه جا می شنویم. می دانیم که آب یکی از اجزای مهم بدن ماست. فراموش نکنید که ۸۰ درصد بدن انسان را آب در بر گرفته است. آب نقش اساسی در هضم مواد غذایی و حمل و نقل اکسیژن و مواد مغذی بدن را بر عهده دارد. با تمام این احوالات نیاز اساسی بدن ما به آب غیر قابل انکار است.

اما چه چیزی می تواند آب را مفید تر بسازد؟ عسل بله درست شنیدید عسل

می دانم که ممکن است با خودتان بگویید که عسل خیلی شیرین است و یا اینکه بپرسید چقدر عسل در روز مفید است. نوشیدن روزانه یک لیوان آب گرم که با عسل مخلوط شده باشد به طرز معجزه آسایی برای سلامتی شما مفید است و حتی سیستم بدن شما را در برابر بروز بیماری ها مقاوم می کند.

این ها اتفاقاتی است که با خوردن آب و عسل رخ خواهد داد:

تجربه یک پوست شفاف و روشن  
 یله. عسل یک آنتی اکسیدان طبیعی است که به لطف خواص آنتی باکتریالش باعث زدودن انواع آلودگی ها و روشن و تمیز شدن بیش از پیش پوست می شود. انواع ماسک های لایه بردار عسل هم به همین منظور استفاده می شوند.

تقویت سیستم ایمنی بدن  
 عسل دارای خواصی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. برای حصول بهترین نتیجه از عسل مطمئن شوید که عسل ارگانیک تهیه می کنید. عسل حاوی انواع ویتامین و آنزیم های مختلف است که خواص آنتی باکتری دارد.

کاهش وزن  
 شاید بگویید که عسل که شیرین است و پر از شکر. اما باید بگوییم که درست است که عسل شکر دارد اما شکر آن با شکر سفید صنعتی کاملا متفاوت است. اگر شما یک لیوان آب و عسل را صبح بنوشید در تمام طول روز قند بدن شما در یک سطح نرمال قرار می گیرد و اشتهای شما نسبت به شیرینی های مضر مانند کیک و شیرینی و نوشابه و کمتر می شود و به طور متوسط روزانه ۶۴ کالری کمتر دریافت خواهید کرد و این کمک بسیاری به کاهش وزن شما خواهد کرد.

درمان گلودرد  
 آب گرم و عسل نوشیدنی محبوب روزهای زمستان شما خواهد بود. چرا که اگر یک سرما خوردگی مزاحم شما شود با خوردن این محلول گلو دردتان تسکین پیدا خواهد کرد. هم چنین بدن شما را در روزهای سرد زمستان گرم خواهد کرد. عسل ارگانیک و طبیعی یک روش طبیعی برای درمان و تسکین گلودرد، سرفه و عفونت های تنفسی است.

دفع سموم بدن  
 با سموم بدن خداحافظی کنید و به یک بدن سالم و بدون سم سلام کنید! عسل و آب گرم یکی از بهترین روش های دفع سموم از بدن شما است. فقط یک نکته و آن این که با افزودن لیمو ترش به این محلول و افزایش دفع ادرار نتیجه بهتری را خواهید دید.

تنظیم سطح قند خون  
 شکر طبیعی موجود در عسل در تنظیم سطح قند خون شما و تبع آن کاهش کلسترول بدن بدن کمک می کند. ترکیب گلوکز و فروکتوز در اینغای این نقش سهم بسزایی دارد.

کاهش نفخ و ورم معده  
 اگر از نفخ شکم رنج می برید این محلول کمک شایانی به خنثی شدن گاز شکم شما و احساس سبکی در شما خواهد کرد.

جلوگیری از خطر بیماری های قلبی و عروقی  
 فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان های موجود در عسل در جلوگیری و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی بسیار مفید هستند. تحقیقات نشان داده است که عسل روند اکسیداسیون کلسترول بد را در خون انسان که می تواند اثر مضر بر روی قلب و منجر به حملات و حتی سکته مغزی شود- را آهسته تر کند

## بهترین مسکن برای درد کمر

مطالعه جدیدی بیان می کند که ناپروکسن، دارویی که هم به صورت آزاد و هم با نسخه به فروش می رسد، به نظر می رسد که برای رهایی از درد کمر به اندازه مسکن های مخدر یاشل کننده های عضلانی مؤثر باشد.

مطالعه به مقایسه استفاده ناپروکسن کمدون با استفاده از ناپروکسن به اضافه مسکن مخدر اکسی کدون و استامینوفن (پروست) یا شل کننده عضلانی سیکلونیپیرین پرداخت. به گفته محققان، حال بیمارانی که ترکیبی از این داروها را مصرف کردند در حال بیمارانی که فقط ناپروکسن مصرف کردند، بهتر نبود.

محققان افزودند، دکتر پنجامین فرایدمن، دانشیار طب اورژانس در مرکز پزشکی مونتفیوره گفت: «درد کمر حاد مشکل کلافه کننده ای است. بسیاری از بیماران قبل از مراجعه به اورژانس از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAID) مثل ناپروکسن یا ایبوپروفن استفاده می کنند. برخی از این ها ممکن است مقادیر ناکافی را در فواصل اشتباه مصرف کرده باشند و باید به این ها توصیه کرد که رژیم NSAID خود را اصلاح کنند. اما برای آن دسته از بیمارانی که رژیم NSAID آن ها درست است، درمان پزشکی اضافه تری وجود ندارد.

ما درمان دارویی خوبی برای کمر درد حاد نداریم.»

این گزارش در روز ۲۰ اکتبر در ژورنال انجمن پزشکی امریکانتشر شد.

به گفته فرایدمن، اضافه کردن مخدر یا شل کننده های عضلانی به ناپروکسن بیشتر از ناپروکسن به تنهایی، به کاهش درد یا افزایش عملکرد بیماران کمک نکرد. نزدیک به پنجاه درصد بیماران یک هفته بعد هنوز از درد رنج می کشیدند. حدود ۲۵ درصد از بیماران، سه ماه بعد، هنوز دچار درد بودند.»

دکتر هومن دانش، رئیس مدیریت جامع درد در بخش بیوهوشی دانشکده پزشکی مونت سینای نیویورک، گفت: «این مطالعه به کوهی از مطالعات که می گویند مخدرا برای درمان درد کمر مناسب نیستند می افزاید. اگرچه تعداد پزشکسانی که برای درد کمر مسکن مخدر تجویز می کنند کاهش یافته، اما هنوز تعداد زیادی از آنها این دارو را تجویز می کنند.»

به گفته دانش، اثرات جانبی مسکن های مخدر بر فواید آن می چربند. یکی از این اثرات جانبی اعتیاد است اما تنها اثر سوء آن نیست.

## مهمترین عوامل سردرد

سردرد (میگرن) سردرد می تواند به شکل های مختلف مثلا دردی شدید یا احساس ضریان در سر و یا دردی مبهم رخ دهد. سردرد به معنی درد و ناراحتی در سر، جمجمه و یا گردن می باشد. سردرد ممکن است در یک طرف و یا هر دو طرف سر رخ دهد. بعضی اوقات سردرد فقط در یک ناحیه باقی می ماند ولی بعضی اوقات از یک نقطه سر به نقطه دیگر حرکت می کند. سردرد ممکن است ناگهانی رخ داده و یا کم کم ظاهر شود. درد آن ممکن است کم تر از یک ساعت از بین رفته و یا برای چندین روز باقی بماند.

تپش در سر و یا بدتر شدن سردرد یا میگرن می تواند در نتیجه محل کار و شرایط آن باشد. تحقیقات نشان داده است که بیشتر افرادی که گرفتار سردرد می شوند، کارمندان و افراد دلسوزی هستند که به کار خود متعهد هستند. در ادامه تعدادی از این کارها و عواملی را نام می بریم و راه حل هایی برای جلوگیری از سردرد و بهبود آن ارائه می دهیم.

کارهایی که احتمال ایجاد سردرد را تشدید می کنند  
 ۱-رفت و آمد حتی قبل از این که به محل کار خود برسید، رسیدن به محل کار خودش می تواند مسبب سردرد در شما شود. این سردرد می تواند چند ریشه داشته باشد. افراد مبتلا به میگرن حساس به حرکت هستند و احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماری حرکت دارند. در واقع، بیماری حرکت یکی از نشانه های میگرن است.

رفت و آمد همچنین می تواند با تغییر الگوی نور، در افراد ایجاد سردرد کند و افرادی که میگرن دارند به شدت به تغییر نور حساس هستند و اگر به طور مثال اتفاقی در نور خورشید رانندگی کنند، احتمالا دچار سردرد می شوند. برای مقابله با این مسائل می توانید ساعت رفت و آمد خود را در صورت امکان تغییر دهید و یا این که از مسیر دیگری به محل کارتان بروید که شلوغی کمتری داشته باشد و یا اینکه در معرض نور مستقیم خورشید نباشد.

۲-نورپردازی بد  
 اگر شما در اتاقی کار می کنید که نمی توانید نور بالای سرتان را کنترل کنید، این عامل می تواند سردرد شما را تحریک کند. اگر نور محل کارتان سردرد یا میگرن شما را تحریک می کند، به سرپرست خود راجع به تغییر و یا تنظیم روشنایی منبع صحبت کنید.

۳-استرس کاری  
 ارتباط با رئیس، ارائه پاورپوینت و مذاکرات می تواند باعث افزایش استرس شما در محل کارتان شود و میگرن را تشدید کند. اگر شما مستعد ابتلا به سردرد یا میگرن هستید در مواقعی که ارائه و یا جلسه بزرگی دارید، برخی از فعالیت های آرام بخش را انجام داده و مراقب خودتان باشید.

۴-خستگی و فشار چشم  
 نشستن در مقابل کامپیوتر در تمام طول روز می تواند به سردرد ناشی از فشار چشم منجر شود. چشم شما مطالب را خیلی سخت تر از یک صفحه پرینت شده، از صفحه نمایش کامپیوتر می خواند و تابش خیره کننده صفحه کامپیوتر مشکلاتی ایجاد می کند. اگر فشار و خستگی چشم در شما باعث سردرد می شود، به پزشک خود بگویید تا چشم شما را معاینه کند و عینک های خاص مخصوص صفحه کامپیوتر برای شما تجویز کند.

کار دیگری که می توانید انجام دهید، این است که مانیتور خود را طوری تنظیم کنید که موقع کار کردن با آن به سمت پایین به صفحه کامپیوتر نگاه کنید و با یک فیلتر ضد تابش خیره کننده بر روی صفحه نمایش نصب کنید. علاوه بر این، خشکی چشم نیز می تواند نقش مهمی در سردرد بازی کند، به همین منظور برای بازگرداندن رطوبت، پلک بزنید. همچنین تکنیک ۲۰-۲۰ نیز رعایت

کنید یعنی بعد از هر ۲۰ دقیقه نگاه کردن به صفحه کامپیوتر، ۲۰ ثانیه نیز به اطراف نگاه کنید و سپس دوباره بر روی صفحه کامپیوتر تمرکز کنید، این کار خستگی و فشار چشم را کاهش می دهد و از بروز سردرد احتمالی جلوگیری می کند.

۵-مکانیک بدن ضعیف  
 اگر کارتان به شما فشار وارد کند، انرژی شما را تحلیل می دهد و شما را خسته کرده و شاید در شما ایجاد سردرد بکند. به طرز نشستن و صندلی که روی آن می نشینید توجه کنید و نکات زیر را رعایت کنید.

۱- یک صندلی ارگونومیک که بدن شما را تنظیم کند به طوری که شما بتوانید پای خود را صاف روی زمین بگذارید و ران شما موازی زمین باشد را برای نشستن انتخاب کنید. ۲-صندلی انتخاب کنید که جای دست داشته باشد و دستتان روی آن استراحت کند چون دست شما روی کیبورد کامپیوتر استراحت نمی کند. ۳-برای جلوگیری از فشار گردن و سردرد، در هنگام کار، برای استفاده از تلفن از یک هدست یا هدفون استفاده کنید.

۴- در هنگام کار از جایتان بلند شده و کمی راه رفته و خودتان را کشید تا خستگی تان کم شود.

۶-بوی قوی  
 افرادی که دچار میگرن هستند نه تنها به نور و صدا حساس می باشند، بلکه به بو نیز حساس هستند. عطر و ادکلن، دود سیگار و هر گونه بوی تند و آزاردهنده در این افراد ایجاد سردرد می کند. اگر خدمه در حال تمیز کردن محیط کار با مواد ضد عفونی کننده بودار هستند، از نشستن در محل کارتان دوری کنید. عطرها گرانبه و ارزان هر دو سردرد را تشدید می کنند. از استفاده از عطرها تند و قوی اجتناب کنید.

۷-سر و صدا  
 سر و صدا می تواند برای افراد میگرنی دردسزا آور باشد زیرا آن ها به محرک های محیطی حساس هستند. اگر سر و صدا در محیط کار سردرد یا میگرن را در شما تحریک می کند، راه حل های این مشکل شامل استفاده از گوش بند، هدفون و یا پاتل سر دفع سر و صدا است. همچنین می توانید با رئیس خود صحبت کنید تا شما را جای آرام تری منتقل کند.

۸-عدم فعالیت  
 ورزش مسکن استرس است، پس در نتیجه فقدان ورزش ممکن است موجب سردرد گردد. یک مطالعه نشان داد که فقدان ورزش، همراه با دیگر عوامل خطر مانند چاقی و سیگار کشیدن احتمال بروز سردرد را افزایش می دهد. بنابراین در طی روز و هنگام کار، پانتان را دراز کنید، از پشت میز کارتان بلند شوید و به اطراف قدم بزنید. این کارها، استرس را کاهش داده و احتمال سردرد را نیز کاهش می دهد.

۹-تغییر روال  
 به طور کلی، افرادی که دچار میگرن هستند با تغییرات روال زندگی شان سازگار نیستند و اگر مجبور باشند که صبح زود سر کار روند و یا تا دیروقت سر کار بمانند، دچار سردرد می شوند. به طور مثال کم خوابی، بی خوابی، گشنگی و تا دیروقت نخوابیدن به آن ها فشار می آورد و در آن ها سردرد ایجاد می کند.

چندین راه حل برای کاهش سردرد شامل، قدم زدن، کشش، خوردن سیب و آجیل و استراحت کافی به خصوص نر روزهای کاری شلوغ. منبع: دکتر سوشا

اگر شما هم از خستگی، اضافه وزن و افسردگی شکایت دارید این مطلب را بخوانید! تیروئید، یک موضوع داغ در حوزه بهداشت و سلامتی است. ظاهرا بسیاری از خانم ها، همیشه از خستگی مزمن، افزایش وزن و افسردگی شکایت دارند. بسیاری از اوقات، این قبیل مشکلات، ناشی از داشتن یک رژیم غذایی نامناسب، عدم ورزش و یا مراقبت ضعیف از خود است، اما علل دیگری هم می تواند داشته باشد، از جمله کم کاری تیروئید!

مشخصات غده تیروئید  
 تیروئید، یک غده پروانه ای شکل در جلوی گردن است که حدودا ۲ اینچ (۵ سانتی متر) طول دارد. درست، در زیر جعبه صدا (حنجره) قرار گرفته است و از دو لوب ساخته شده است که در دو طرف نای قرار می گیرند. هدف اصلی تیروئید به عنوان یک غده درون ریزی، تولید ذخیره هورمون هایی است که اعمال متعددی از جمله کنترل متابولیسم بدن را انجام می دهند. سوخت و ساز بدن هم، به نوبه خود عملکرد بسیاری از سیستم های بدن، از جمله مغز، قلب، و عضلات را تحت تأثیر قرار می دهد.

هورمون های تیروئیدی  
 غده تیروئید، دو هورمون اصلی به نام های T3 و T4 را تولید می کند که وظایف متعددی در بدن دارند از جمله: اثر بر روی وزن و سلامت قلب، تنظیم درجه حرارت بدن و قدرت عضلات، تولید بیش از حد این هورمون ها در نتیجه پرکاری تیروئید است و ترشح کم یک یا هر دو هورمون، نشانه هیپوتیروئیدی یا کم کاری تیروئید است. عدم تعادل در ترشح هورمون های تیروئیدی، بر سلامت جسمی و روحی اثر گذار است.

بروز کم کاری تیروئید، شایع تر از پرکاری تیروئید است و بیش از ۴۶٪ جمعیت بالای ۱۲ سال در آمریکا به آن مبتلا هستند. در ایران نیز، ۱ تا ۲٪ خانم ها و ۰.۲٪ آقایان دچار کم کاری تیروئید هستند.

علائم کم کاری تیروئید  
 ۱-خستگی درحالی که یافته های اولیه، در حال کشف ارتباط بین عدم تعادل هورمونی و سندرم خستگی مزمن است، خستگی، می تواند یکی از علائم شایع کم کاری تیروئید نیز باشد. افزودن روغن نارگیل به رژیم غذایی، می تواند به افزایش سوخت و ساز بدن کمک کرده و در نتیجه تولید انرژی را افزایش و خستگی را کاهش دهد. ۲-احساس سرما عملکرد نادرست متابولیسم بدن در کم کاری تیروئید سبب می شود تا فرد، احساس سرما کند، درست مثل ماشینی که سوخت، مصرف می کند تا گرم شود و حرکت کند، بدن انسان نیز چربی را به عنوان سوخت مصرف می کند و گرما تولید می کند ولی در فرد مبتلا به کم کاری تیروئید، عکس این حالت اتفاق

## ۳ علامت شایع کم کاری تیروئید

می افتد. یعنی گرمای اضافی بدن به عنوان سوخت مصرف می شود و در نتیجه فرد همیشه دست و پای سرد دارد و به شکل غیرعادی احساس سرما می کند.

۳-مشکل در کم کردن وزن  
 متابولیسم بدن، علاوه بر تولید انرژی و گرما نقش دیگری هم دارد و آن نگهداری وزن، در محدوده نرمال است. زمانی که متابولیسم بدن، کاهش می یابد، کاهش وزن و یا حتی حفظ وزن فعلی، بسیار مشکل می شود.

شایع ترین علائم کم کاری تیروئید  
 درحالی که کم کاری تیروئید علائم بسیاری دارد ولی ریزش مو، یبوست، تغییرات در چرخه قاعدگی، ناباروری و خستگی، احساس سرما و مشکل از دست دادن وزن، شایع ترین ها هستند. خبر خوب این است که درمان های طبیعی نیز برای رفع مشکل کم کاری تیروئید وجود دارد ( وب سایت سلامت دکتر سوشا ).

رژیم غذایی در کم کاری تیروئید  
 برای شروع، رژیم کم کاری تیروئید را توصیه می کنیم، مصرف ماهی های حاوی منابع امگا ۳ توصیه می شود چون امگا ۳ برای توازن هورمون ها و بهبود عملکرد تیروئید، حیاتی است. مصرف روغن نارگیل، جلبک دریایی (که حاوی ید است)، منابع غذایی حاوی پروبیوتیک ها، دانه های جوانه زده مانند دانه کنار و تخم چیا و البته بسیاری از میوه ها و سبزیجات که غنی از مواد مغذی هستند، توصیه می شود. همچنین اگرش حذف مصرف محصولات تهیه شده با کارد تصفیه شده، شکر، لبنیات معمولی و آب حاوی فلورور و کلر که جذبید را مهار می کنند، توصیه می شود. کمبود این ماده معدنی مهم (ید) اغلب سبب تخریب عملکرد تیروئید می شود.

مکمل های توصیه شده در کم کاری تیروئید  
 مصرف مکمل های ید، سلنیوم، روغن ماهی، ویتامین B کمپلکس، اسید آمینه L- تیروزین و پروبیوتیک ها توصیه می شوند. مهم ترین مکمل برای بازیابی تیروئید، آشواگاندا یا جنینسینگ هندی است. آشواگاندا یک گیاه انرژی زا است که در پاسخ به استرس، سطح کورتیزول را در بدن کاهش داده و همچنین به تعادل سطح هورمون T4 در بدن کمک می کند. در آزمایشات نیز ثابت شده است که این گیاه به طور واضح در درمان کم کاری تیروئید مؤثر است



در کم کاری تیروئید سبب می شود تا فرد، احساس سرما کند، درست مثل ماشینی که سوخت، مصرف می کند تا گرم شود و حرکت کند، بدن انسان نیز چربی را به عنوان سوخت مصرف می کند و گرما تولید می کند ولی در فرد مبتلا به کم کاری تیروئید، عکس این حالت اتفاق

## آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

**شهرداری مهر در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۲۴۶ مورخه ۹/۱۰/۹۴ شورای اسلامی شهر مهر عملیات اجرای میدان دانشگاه با بر آورد اولیه ۲/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکتهای دارای رتبه در رشته راه و ساختمان واگذار نماید . از کلیه پیمانکاران تشخیص صلاحیت شده و واجد شرایط دعوت به عمل می آید با توجه به موارد زیر جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس شهرستان مهر بلوار امام علی (ع) شهرداری مهر - واحد مالی مراجعه نمایند ضمنا در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۰۵۲۸۲۴۱۸۲-۰۷۱-۰۵۲۸۲۲۹۶۷ آماده پاسخگویی می باشد**

**\* مدت انجام کار ۶ ماه می باشد**

**\* مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی با فیش واریزی نقدی به حساب سپرده شماره ۰۱۰۵۵۹۹۷۴۹۰۰۸ نزد بانک ملی شعبه مهر به نام شهرداری مهر**

**\* برندگان اول ، دوم و سوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد**

**سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است قبول پیشنهادات از تاریخ نشر آخرین آگهی بمدت ۱۰ روز می باشد هزینه خرید اوراق مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که متقاضی می بایست به حساب شماره ۰۱۰۵۵۹۹۵۸۱۰۰۵ واریز نمایند**

**هزینه آگهی مناقصه به عهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.**

## شهرداری مهر

## گندزدایی کبد در سه سوت

سموم محلول در چربی به سختی از بدن دفع می شوند و از علائم شایع وجود این سموم چربی دور شکم می باشد. این نوشیدنی کبد را پاک سازی می کند.

متأسفانه ما در یک محیطی زندگی می کنیم که در آن مواد غذایی مملو از مواد شیمیایی مضر برای بدن می باشند. این سموم وارد سیستم گوارشی بدن می شود و در کبد انباشته می گردد و به صورت طبیعی نمی تواند از بدن خارج شود.

سموم را به دو دسته تقسیم بندی می کنیم سمومی که در آب حل می شوند و سمومی که در چربی. سموم محلول در آب از طریق ادرار، تعرق و جریان داشتن در خون کلیه ها از بدن خارج می شوند از سوی دیگر سمومی که در چربی حل می شوند و برای بدن هم بسیار مضر می باشند به سادگی از بدن خارج نمی شوند از جمله این سمومی که در چربی حل می شوند می توان به آفت کش ها، مواد نگهدارنده، مواد افزودنی، فلزات سنگین، پلاستیک و آلاینده های هوا ... اشاره نمود.

این سموم هنگام ورود به سیستم گوارشی به دلیل هضم نشدن از معده به روده کوچک و در پرزهای به سمت کبد هدایت می شوند از اختلالات آسیب رسان این سموم آسیب به سیستم لنفاوی بدن به نام روده لنفاوی بافت (GALT) می باشد از علائم انباشت GALT در سیستم لنفاوی می توان اشاره نمود به :

نفخ  
 انباشت چربی در اطراف شکم  
 ناراحتی های پوستی و یا خارش  
 متورم شدن دست و پا  
 سردهای گاه به گاه  
 یکی از راه های از بین بردن این بافت چربی که حاوی سموم است کاهش وزن می باشد.

چرا که این چربی ها باید شکسته شوند تا سموم داخل آن حل شود و از بدن خارج گردد. برای پاکسازی کبد در چند روز نوشیدنی توصیه می کنیم که آن را باید هر روز صبح ناشتا مصرف کرد تا کبد خود را از سموم محلول در چربی پاک کرد دستور درست کردن نوشیدنی به صورت زیر است:

گرفیورت بزرگ یک عدد و سه عدد لیموترش  
 چهار قاشق غذاخوری نمک سولفات منیزیم  
 نصف فنجان روغن زیتون

آب سیب یا مکمل لیک اسید (اضافه نمودن آن، اختیاری است) این نوشیدنی را شب درست کنید و حدود سه لیوان از آن را تهیه کنید صبح ناشتا یک لیوان را بنوشید. دو ساعت بعد یک لیوان دیگر را بنوشیم. این بسیار مهم است که در طی پاکسازی کبد استراحت نکنید مثلا نخوابید و دراز نکشید بدن باید در حال فعالیت باشد و در پایان لیوان آخر را دو ساعت بعد بنوشید.