



Τα Χριστούγεννα είναι μια περίοδος κατά την οποία όλοι κάνουμε αρκετές υπερβολές στην διατροφή μας. Και επειδή αυτό είναι πρακτικώς αναπόφευκτο, είναι...

σώ φρον να "αντισταθμίσουμε" λίγο την κατάσταση με πιο προσεκτική διατροφή αυτή την εβδομάδα. Μία τέτοια επιλογή είναι μια σύντομη αποτοξίνωση του οργανισμού. Αρκεί να γίνεται σωστά!

Οι πρώτες λίγες ημέρες μπορεί να είναι δύσκολες, αλλά μόλις "συνηθίσετε" και βελτιωθούν τα επίπεδα ενέργειας που έχετε, τότε νιώθετε ότι έχετε κάνει πραγματική αποτοξίνωση.

Το πρόβλημα έγκειται στο ότι, επειδή οι μέθοδοι αποτοξίνωσης, που θα βρείτε σε ηλεκτρονικό και έντυπο Τύπο, δεν υποστηρίζονται από έναν γενικότερα υγιεινό τρόπο ζωής, μέσα σε λίγες μέρες οι περισσότεροι εγκαταλείπουν την προσπάθεια και επιστρέφουν στις πρότερες συνήθειές τους.

Τι λέει η ιατρική επιστήμη για την αποτοξίνωση

Η αποτοξίνωση είναι μια συνεχής διαδικασία που το σώμα εκτελεί φυσικά. Το 75% της απενεργοποίησης των τοξινών στον οργανισμό διενεργείται στο συκώτι (ήπαρ) και το υπόλοιπο 25% στο έντερο.

Από την πρώτη στιγμή που δυνητικά επιβλαβείς ουσίες εισέρχονται στο σώμα, τα συστήματα αποτοξίνωσης του οργανισμού (τα οποία αποτελούνται από συγκεκριμένες μεταβολικές αντιδράσεις) αρχίζουν να "πιάνουν δουλειά".

Τι είναι οι τοξίνες

Οι τοξίνες εισέρχονται στο σώμα μέσω των επεξεργασμένων τροφών (κυρίως από

προϊόντα με ζάχαρη και λευκό αλεύρι), των φαρμάκων, του καπνίσματος, του αλκοόλ και της καφεΐνης, καθώς και μέσω περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως τα βαρέα μέταλλα και τα φυτοφάρμακα.

Επίσης είναι πιθανό το ίδιο το σώμα να παράγει τοξίνες. Πρόκειται για τα τελικά προϊόντα του φυσικού μεταβολισμού, τις ορμόνες του στρες και των υποπροϊόντων της λειτουργίας των βακτηρίων που υπάρχουν στον οργανισμό.

Η αποτοξίνωση λαμβάνει χώρα σε 3 φάσεις:

1. Τροποποίηση: Ορισμένα ένζυμα συμβάλλουν σε εκείνες τις χημικές αντιδράσεις με τις οποίες το σώμα προσδιορίζει τις βλαβερές ουσίες (κυρίως μέσω οξειδωτικών διαδικασιών) και δημιουργούν ασταθείς τοξικές ουσίες

2. Εξουδετέρωση: Οι ουσίες αυτές πρέπει να περιοριστούν από "συζευκτές", που τις "αιχμαλωτίζουν" και τις καθιστούν ακίνδυνες και διαλυτές, προκειμένου να απορριφθούν φυσικά από το σώμα

3. Αποβολή: Τα τελικά προϊόντα αποβάλλονται από το δέρμα (ιδρώτας), τους πνεύμονες (πτύελα), τα νεφρά (ούρα) και της πεπτικής οδού (κόπρανα)

Οι ορμόνες του στρες, τα φάρμακα και το κάπνισμα δημιουργούν πολλά ένζυμα της 1ης φάσης. Χωρίς την συμπλήρωση των κατάλληλων θρεπτικών ουσιών από μια μεγάλη ποικιλία τροφών, το συκώτι επιβαρύνεται πάρα πολύ και αυτό οδηγεί σε φλεγμονή και άρα σε διάφορες ασθένειες.

Τι πρέπει να τρώτε για σωστή αποτοξίνωση

Χρειαζόμαστε όλα τα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, μέταλλα και φυτοθρεπτικά συστατικά (καροτενοειδή, φλαβονοειδή κλπ) που υποστηρίζουν τα ένζυμα και τις μεταβολικές διαδικασίες που εμπλέκονται στις φάσεις 1-3 της φυσικής αποτοξίνωσης του οργανισμού.

Αυτά θα τα βρείτε στις ακόλουθες τροφές:

- **Λαχανικά:** Είναι σημαντική η ουσία αλλικίνη σε κρεμμύδια, σκόρδο, σχοινόπρασο και πράσα
- **Πράσινα:** Μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, κινεζικό λάχανο (bok choy), λάχανο, κουνουπίδι, λάχανο kale, ραπανάκια, χρένο, γογγύλια και κάρδαμο
- **Άλλα πράσινα:** Τεύτλα, σέλινο, αγγούρι και σπανάκι
- **Φρούτα:** Αβοκάντο, βακκίνια, βατόμουρα, μήλα, αχλάδια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, πορτοκάλια και φλούδες εσπεριδοειδών
- **Όσπρια:** Φακές, φασόλια, αρακάς και ρεβίθια
- **Λίπη:** Ελαιόλαδο, έλαιο canola, αμύγδαλα, καρύδια Βραζιλίας, φουντούκια και φιστίκια
- **Βότανα και μπαχαρικά:** Δεντρολίβανο, κύμινο, κουρκούμη, σπόροι και έλαιο από άνηθο
- **Θαλασσινά:** Άγριος σολομός και σαρδέλες
- **Ζωικές πρωτεΐνες:** Κοτόπουλο βιολογικής εκτροφής, γαλοπούλα και άγρια θηράματα (κρέας από "κυνήγι")

Βασικά σημεία που πρέπει να πάντα να θυμάστε

- Πρέπει να καταναλώνετε μια μεγάλη ποικιλία από φρέσκα λαχανικά και φρούτα καθημερινά
- Επιλέγετε τροφές που είναι ολικής άλεσης, όχι επεξεργασμένες και χωρίς συνθετικές ουσίες
- Πρέπει να καταναλώνετε τουλάχιστον 6 ποτήρια νερού την ημέρα

- Εξασφαλίστε την βέλτιστη λειτουργία του εντέρου με την κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, όπως δημητριακά ολικής αλέσεως (κριθάρι, κινόα, καλαμπόκι, νιφάδες βρώμης και άγριο/καστανό ρύζι)