

Detoks – oczyszczanie ma sens

Brak energii, bóle głowy, szara cera, wypryski, kruche, łamliwe paznokcie, wzdęcia i zaparcia czy też nadmiernie przetłuszczające się włosy to tylko nieliczne z sygnałów, które daje zanieczyszczony organizm. Wszystko za sprawą toksyn. Podstępnie gromadzą się w naszym ciele całymi latami. Zalegając w narządach, powodują szereg dysfunkcji, osłabiają nas i sprawiają, że czujemy się zmęczeni. Jak oczyścić organizm bez szkody dla zdrowia? Mówi farmaceutka Ewa Napiórkowska z Apteki Medicover w Warszawie.

Toksyny są wszechobecne w naszym środowisku i niestety nie da się ich wyeliminować, ponieważ znajdują się w żywności, kosmetykach, używkach i detergentach. Ale możemy zapobiec spustoszeniu, które powodują. Odtruwaniu można poddawać tak cały organizm, jak i wybrane organy: nerki, wątrobę, jelita bądź stawy.

Zła dieta i spółka

Za największe, a jednocześnie najbardziej niebezpieczne źródło toksyn należy uznać niewłaściwą dietę. Nadmiar jedzenia typu fast food, junk food i instant, a także żywności wysoko przetworzonej to zguba dla naszego organizmu. Nie pomaga też nieumiejętne łączenie pokarmów oraz nieodpowiedni dobór składników odżywczych. Dieta bogata w tłuszcze trans, cukry proste, barwniki, konserwanty i innego rodzaju „ulepszacze” powoduje przeciążenie organów odpowiedzialnych za procesy wydalnicze. Zaburzeniu ulegają fizjologiczne funkcje nerek, wątroby i jelita grubego. Skumulowane w nich toksyny sprawiają, że ich wydolność spada. Wraz z nią zahamowane zostają naturalne procesy usuwania szkodliwych produktów przemiany materii, czego następstwem może być samozatrucie organizmu.

Czas na detoks

Pierwszą, podstawową metodą oczyszczania, dzięki której trwale usprawnimy funkcje organizmu jest zmiana nawyków żywieniowych. Przestrzegając podstawowych zasad diety i prawidłowo dobierając składniki odżywcze, walczymy o zdrowie, urodę, lepsze samopoczucie i jakość życia. Przygotowując posiłki, należy pamiętać, żeby unikać łączenia węglowodanów z tłuszczami. Zabieg taki sprawia, że procesy gnicia i fermentacji w przewodzie pokarmowym ulegają zmniejszeniu, dzięki czemu ograniczone zostaje namnażanie się szkodliwej dla organizmu flory bakteryjnej. Oprócz zalecanych pięciu porcji warzyw i owoców, w codziennym menu, jak najczęściej powinny znajdować się ryby i chude mięso – źródła pełnowartościowego białka oraz produkty wysokobłonnikowe (ziarna zbóż, płatki zbożowe, otręby i grube kasze). Procesy trawienne wspomogą sfermentowane napoje mleczne z pożytecznymi kulturami bakterii – jogurty i kefir. Najlepiej wybierać naturalne, bez dodatku cukru, substancji smakowych i aromatów. Florę bakteryjną możemy też zregenerować za pomocą specjalnych preparatów dostępnych w aptece, tzw. probiotyków.

Kuracja ekspres

Proces oczyszczania organizmu można przyspieszyć, stosując jedną z diet oczyszczających. W tej sprawie warto jednak poradzić się specjalisty – lekarza lub dietetyka. Dieta oczyszczająca dość szybko pomaga pozbyć się toksyn. Stosuje się ją przez okres jednego do dwóch tygodni, ściśle przestrzegając zaleceń dotyczących poszczególnych etapów. Bardzo popularną formą diety oczyszczającej jest tak zwana sokoterapia. W jej trakcie spożywa wyłącznie pokarmy płynne w postaci soków warzywnych i owocowych, często z dodatkiem ziół bądź przypraw wspomagających metabolizm. Inną postacią diety oczyszczającej jest dieta jednoskładnikowa (tzw. monodie ta). Polega na spożywaniu jednego rodzaju produktu bądź grupy produktów. Stosowana przez dłuższy okres czasu może wyjątkowo obciążać organizm, więc nie powinna trwać dłużej niż trzy dni. Specyficznym rodzajem diety oczyszczającej jest głodówka lecznicza. Opinie na temat jej skuteczności i bezpieczeństwa są bardzo podzielone. Powstrzymanie się od jedzenia trwa przeciętnie dwa, trzy dni i powinno podlegać ścisłej kontroli. Nie zaleca się stosować głodówki bez uprzedniej konsultacji z lekarzem. W każdej diecie oczyszczającej wskazane jest picie dużej ilości płynów: głównie wody (można ją wzbogacić o sok z cytryny), zielonej herbaty oraz ziół.

Zioła, które oczyszczają

Zioła mogą być jednym z elementów diety oczyszczającej, jak również stanowić samodzielną metodę odtruwania. Nie należy ich mylić z ziołami przeczyszczającymi, które służą jedynie ułatwieniu wypróżnienia. Działanie ziół oczyszczających jest odczuwalne po dłuższym okresie systematycznego stosowania. Zioła te oczyszczają krew oraz organy ze szkodliwych substancji, złogów i nieczystości. Mogą być stosowane pojedynczo, w postaci mieszanek lub preparatów o działaniu kompleksowym. Zioła i rośliny o właściwościach oczyszczających to:

mniszek lekarski – zwiększa wydzielanie żółci, stąd zalecany jest przy problemach z wątrobą i woreczkiem żółciowym, pobudza trawienie, wspomagając wytwarzanie soków trawiennych (nie wskazany dla osób z chorobą wrzodową żołądka), działa moczopędnie, jest bogaty w sole mineralne i witaminy;

łopian większy – korzeń łopianu ma silne właściwości antybakteryjne, grzybobójcze oraz przeciwzapalne, działa moczopędnie i napotnie, zwiększa wydzielanie śluzów w przewodzie pokarmowym, zmniejsza wydzielanie soku żołądkowego;

koniczyna czerwona – jej kwiat charakteryzują właściwości przeciwzapalne, przeciwnadciężenne, tonizujące i lekko moczopędne; zioło to wzmacnia apetyt, poprawia trawienie, łagodzi zaparcia; jako ciekawostkę można dodać, że skutecznie niweluje objawy menopauzy;

skrzyp polny – ziele o właściwościach remineralizujących, bogate w krzemionkę, działa moczopędnie i przeciwzapalnie, zapobiega tworzeniu się kamieni w układzie moczowym,

pozytywnie wpływa na stan błon śluzowych i przemianę materii, poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci;

karczoch zwyczajny – działa rozkurczowo, żółciotwórczo i żółciopędnie, zwiększa ilość wydalanego moczu, łagodnie przeczyszcza, regulując przemianę materii;

fiolatek trójbarwny – ma silne właściwości moczopędne, dzięki czemu usuwa toksyny z dróg moczowych, działa napotnie i przeciwzapalnie, zalecany w kamicy nerkowej i przy zapaleniach pęcherza, pomocny w walce z trądzikiem i nadwagą,

jeżówka purpurowa – ekstrakty z tej rośliny przyspieszają przemianę materii, działają przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo, pobudzają wydzielanie soków trawiennych, stymulują procesy regeneracji, podnoszą odporność organizmu;

pokrzywa zwyczajna – liście pokrzywy działają moczopędnie, przez co ułatwiają wydalanie mocznika i innych szkodliwych substancji, zmniejszają stany zapalne przewodu pokarmowego, wspomagają trawienie; pokrzywa jest cennym źródłem witamin i mikroelementów, dzięki czemu wywiera korzystny wpływ na stan włosów i paznokci;

kocanka piaskowa – kwiat kocanki ma działanie żółciopędne i rozkurczające, pobudza pracę żołądka, wzmacnia apetyt, zalecany w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych oraz zaburzeniach trawienia;

brzoza – sok z brzozy oczyszcza organizm ze złożeń w układzie moczowym, zapobiega powstawaniu piasku i kamieni nerkowych, wspomaga detoksykację wątroby, jest bogaty w witaminy, pierwiastki i sole mineralne;

aloes – bardzo popularny w postaci soku, gruntownie oczyszcza jelita z zalegających w nich resztek, regeneruje prawidłową florę bakteryjną układu pokarmowego, wspomaga odporność.

Gotowe preparaty wspomagające oczyszczanie, w tym suplementy diety dostępne w aptekach, zawierają często mniej znane, ale bardzo skuteczne w odtruwaniu algi – **spirulinę i chlorellę**.

Jak często odtruwać organizm? Specjaliści radzą, by kurację oczyszczającą przeprowadzać co najmniej cztery razy w ciągu roku. Kiedy? To już zależy od nas. Można spotkać się z twierdzeniem, że najlepiej jednak w okresach przejściowych, przy zmianie pór roku. Nadchodząca wiosna wydaje się być do tego idealnym momentem.