

10 τροφές για super αποτοξίνωση



Δέκα τροφές, που εύκολα

μπορούν να ενταχθούν στο καθημερινό μας διαιτολόγιο και καταφέρνουν να αποτοξινώσουν τον οργανισμό από τις υπερβολές των γιορτών που συντελούν στη συσσώρευση τοξινών στο σώμα και την πρόκληση μικροενοχλήσεων.

Τις γιορτινές ημέρες του Πάσχα, συνηθίζουμε να τρώμε και να πίνουμε υπέρ του δεόντως, πολλές φορές ξεπερνώντας το μέτρο και επιβαρύνοντας την υγεία μας. Αν για μια ακόμη φορά νιώθετε πως το παρακάνατε με το αρνί και το κοκορέτσι, προσπαθήστε έστω αυτή τη χρονιά να τηρήσετε εκείνη την υπόσχεση που δώσατε στον εαυτό σας για αποτοξίνωση και πιο σωστή διατροφή.

Φέτος το καλοκαίρι, μπορείτε να πετύχετε αυτό που πάντα θέλατε και να και να επαναφέρετε την ισορροπία στον οργανισμό σας, μετά τα πλούσια σε θερμίδες και λίπη εδέσματα που καταναλώσατε στο πασχαλινό τραπέζι. Ακολουθούν δέκα τροφές, που εύκολα εντάσσονται στο καθημερινό διαιτολόγιο και καταφέρνουν να αποτοξινώσουν τον οργανισμό από τις υπερβολές των γιορτών που έχουν σαν αποτέλεσμα τη συσσώρευση τοξινών στο σώμα και την πρόκληση μικροενοχλήσεων (π.χ. πονοκέφαλος, εντερικές διαταραχές και κόπωση). Προσέξτε μόνο μη σας γίνουν... συνήθεια και σας κατηγορήσουν για «υγιεινή διατροφή»!

Νεροκάρδαμο

Τη φετινή... μεταπασχαλινή περίοδο ξεπεράστε τον εαυτό σας και δοκιμάστε για σαλάτα το πιπεράτο νεροκάρδαμο αντί του βαρετού μαρουλιού και της hip ρόκας. Αυτό το λαχανικό, ενεργοποιεί τα ένζυμα που καθαρίζουν το συκώτι, κρατά τις ελεύθερες ρίζες μακριά από τα κύτταρα και είναι και φυσικό διουρητικό.

Λεμόνι με νερό

Τα λεμόνια είναι σημαντική πηγή της βιταμίνης C. Η βιταμίνη C βοηθάει το σώμα να αποτοξινωθεί και να κάψει το λίπος. Κάθε πρωί και χωρίς να βαρυγκωμάτε για το ξινό του θέματος, πίνετε το χυμό ενός λεμονιού σε ζεστό νερό, μαζί με λίγο μέλι. Αυτό το ποτό καταφέρει και καθαρίζει τον οργανισμό και παράλληλα διευκολύνει τη διαδικασία της πέψης.

Πράσινα, φυλλώδη λαχανικά

Το να εντάξετε τα πράσινα, φυλλώδη λαχανικά στη διατροφή σας, είναι το μόνο εύκολο. Μπορείτε να τα καταναλώσετε ωμά, να τα βάλετε σε σούπες, να τα προσθέσετε σε χυμούς ή και να τα σοτάρετε με λίγο λάδι και να τα μαγειρέψετε. Τα λαχανικά με φύλλα, ανεβάζουν τα επίπεδα της χλωροφύλλης του πεπτικού σωλήνα, βοηθώντας έτσι στην αποβολή των τοξινών και του καυσαερίου που εισέρχονται στον οργανισμό από το εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, περιέχουν φυτικές ίνες που βελτιώνουν τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα. Τέλος, το λάχανο είναι γνωστό για τις καθαριστικές του ιδιότητες όσον αφορά το συκώτι. Δοκιμάστε μια διαφορετική σαλάτα με λάχανο, μήλα και κύμινο.

Φρέσκα φρούτα

Ένας πιο εύκολος τρόπος να αποτοξινωθεί ο οργανισμός από την... ασυδοσία των γιορτών, είναι τα φρέσκα φρούτα. Τα φρούτα προσφέρουν βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες και όλα όσα θεωρούνται καλά και απαραίτητα για την υγεία του σώματός σας. Είτε σε φρουτοσαλάτες, είτε σε χυμούς, τα φρούτα καταναλώνονται πάντα ευχάριστα (οι τάρτες και οι πάστες δεν περιλαμβάνονται).

Αγκινάρες

Πολλές μελέτες έχουν δείξει πως οι αγκινάρες προωθούν τη σωστή λειτουργία της χοληδόχου κύστης. Εξαιτίας της κυναρίνης που έχουν σε υψηλή περιεκτικότητα, βοηθούν στην παραγωγή της χολής και εμποδίζουν την εμφάνιση δυσπεψίας. Οι αγκινάρες είναι ένα από τα καλύτερα τρόφιμα αποτοξίνωσης και εξαιρετικά ωφέλιμες για το συκώτι.

Παντζάρια

Οι φυτικές ίνες που βρίσκονται στα παντζάρια, αυξάνουν την παραγωγή αντιοξειδωτικών ενζύμων στο συκώτι. Επίσης, αυτό το ωφέλιμο λαχανικό, βοηθά στον καθαρισμό των νεφρών και της χοληδόχου κύστης από τις τοξίνες που παράγει ο ίδιος ο οργανισμός. Σε συνδυασμό με την δράση των αντιοξειδωτικών ενζύμων στο συκώτι, τα παντζάρια παίζουν σημαντικό ρόλο στον καθαρισμό του οργανισμού από τις τοξίνες των γιορτών.

Ginger και σκόρδο

Και το ginger και το σκόρδο βοηθούν το συκώτι να αποβάλει τις ελεύθερες ρίζες, που αναπτύσσονται στο σώμα. Σοτάρετε τα λαχανικά σας (είπαμε ήδη για το καλό που κάνουν τα λαχανικά) και αρωματίστε τα με σκόρδο και ginger. Και αν σας παραπονεθεί κανείς για την επιλογή του σκόρδου, προωθήστε του το συγκεκριμένο [link](#)!

Πράσινο τσάι και νερό

Η εκτεταμένη κατανάλωση υγρών και νερού, βοηθά τον οργανισμό στην αποτοξίνωση και ακόμα περισσότερο η κατανάλωση πράσινου τσαγιού. Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε κατεχίνες, οι οποίες επιταχύνουν τη λειτουργία του συκωτιού και την παραγωγή αποτοξινωτικών ενζύμων.

Το νερό δεν είναι απλά για να ξεδιψάμε. Είναι και για να καθαριζόμαστε. Και εσωτερικά και εξωτερικά.

Δημητριακά ολικής άλεσης

Η επιλογή σιτηρών ολικής άλεσης και όχι επεξεργασμένων σιτηρών, θα έπρεπε να είναι διατροφική συνήθεια και πριν το Πάσχα και κατά τη διάρκειά του και μετά

από αυτό. Εκτός των πολλών θρεπτικών στοιχείων και αντιοξειδωτικών που περιέχουν, έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε αδιάλυτες φυτικές ίνες, που βοηθούν στη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Όσπρια

Τα όσπρια αποτελούν φυσικές πηγές πρωτεΐνης, σιδήρου, αλλά και αντιοξειδωτικών, που βοηθούν σημαντικά στην αποτοξίνωση του οργανισμού μας. Φροντίστε να τα εμπλουτίζετε με λεμόνι, καθώς η βιταμίνη C αυξάνει την πρόσληψη σιδήρου φυτικής προέλευσης.

Τέλος, θα πρέπει να ξέρουμε ότι ο οργανισμός μας, όσο και αν τον κακομεταχειριζόμαστε, φροντίζει εκείνος για εμάς και η διαδικασία της αποτοξίνωσης είναι κάτι που κάνει και ο ίδιος από μόνος τους. Οι παραπάνω προτάσεις, είναι για να βοηθήσουν το σώμα να «συνέλθει» από όλα όσα καταναλώθηκαν στη περίοδο των γιορτών που ήταν σίγουρα παραπάνω από όσα μπορεί να διαχειριστεί το σώμα μας.

Πηγή: clickatlife.gr