



To

πρώτο κύμα φαγητού θεωρητικά πέρασε και βρίσκει τους περισσότερους με φουσκώματα, κατακρατήσεις, κανένα κιλάκι παραπάνω και πολλές τοξίνες. Η λέξη αποτοξίνωση πλανάται λοιπόν έντονα στο μυαλό μας.

Τι είναι όμως η αποτοξίνωση; Είναι είδος ειδικής δίαιτας ;

Στην πραγματικότητα η αποτοξίνωση γίνεται από τον ίδιο μας τον οργανισμό, ο οποίος έχει από μόνος του μέσω του λεμφικού μας συστήματος, της διούρησης, του ιδρώτα, της αφόδευσης, τη δυνατότητα να αποβάλλει τα άχρηστα παραπροϊόντα του μεταβολισμού μας. Πολλές φορές όμως, ιδιαιτέρως μετά από υπερφόρτωση του συστήματος όπως γίνεται για παράδειγμα τις γιορτές, αυτό μπλοκάρει. Τότε λοιπόν πρέπει να βοηθήσουμε, να διευκολύνουμε τον οργανισμό μας. Χρειάζεται να του δώσουμε ανάσες, να τον βοηθήσουμε να ενισχύσει τους φυσικούς μηχανισμούς αποτοξίνωσής του. Να ενισχύσουμε τα συστατικά που του έλειψαν και να μειώσουμε αντίστοιχα αυτά που υπερπροσλήφθηκαν. Και για να γίνουμε πιο πρακτικοί:

Αυξήστε την κατανάλωση φυτικών ινών στη διατροφή σας.

Οι φυτικές ίνες συμβάλουν στην αύξηση της κινητικότητας του εντέρου, διευκολύνοντας και επιταχύνοντας τη διέλευση της τροφής από αυτό και κατ' αυτόν τον τρόπο βοηθούν να μειωθούν τα φουσκώματα, το βάρος και η δυσκοιλιότητα. Και τι τροφές πρέπει να καταναλώσουμε για να πάρουμε φυτικές ίνες : Άφθονα φρούτα, λαχανικά, όσπρια, λαδερά, ξηρούς καρπούς, δημητριακά και προϊόντα ολικής αλέσεως.

Μειώστε το αλάτι

Ένα από τα βασικά συστατικά που πήρε ο οργανισμός μας είναι το αλάτι. Προσπαθήστε τις επόμενες ημέρες να το μειώσετε χρησιμοποιώντας φυσικά υποκατάστατα όπως πιπέρι και μπαχαρικά, ξύδι, λεμόνι, μπαλσάμικο.

Μειώστε τα πολλά λιπαρά και τις ζωικές πρωτεΐνες

Προτιμήστε το μενού των επόμενων ημερών να περιλαμβάνει κυρίως την κατανάλωση άπαχων πρωτεϊνών όπως ψάρι, κοτόπουλο αντί για κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι), όσπρια, λαδερά και ζυμαρικά με σάλτσες λαχανικών. Αποφύγετε λίγο τα γλυκά που έχουν σοκολάτα, κρέμα γάλακτος, σαντιγί και επιλέξτε μέλι, μαρμελάδα, γλυκό του κουταλιού, παστέλι.

Φτιάξτε δροσερές σούπες λαχανικών, που αν τις κάνετε βελουτέ στο μπλέντερ τρώγονται και κρύες

Πίνετε αρκετό νερό

Ασκηθείτε λίγο παραπάνω στην καθημερινότητά σας

Αποφύγετε για λίγες το αλκοόλ

Πηγή: neadiatrofis.gr