



Η

λεύκη είναι μία πάθηση που προκαλεί δυσχρωμία στο δέρμα. Σε μερικά σημεία του σώματος εμφανίζονται σημεία που είναι πιο λευκά είτε με την μορφή κηλίδων είτε με την μορφή πλακών, δηλαδή μίας μεγαλύτερης ενιαίας πιο λευκής επιφάνειας. Αυτές οι δυσχρωμίες μπορεί να εμφανιστούν σε όλο το εύρος του σώματος και συνήθως εμφανίζεται σε νεαρά άτομα πριν τα 20 τους χρόνια.

Σύμφωνα με τις περισσότερες μελέτες, αυτή η εμφάνιση πιο λευκών κομματιών στο σώμα οφείλεται στο ότι η λεύκη είναι μία πάθηση στο δέρμα που καταστρέφει τα μελανοκύτταρα που παράγουν την μελανίνη και δίνουν το χρώμα στο δέρμα μας.

Οι αιτίες που την προκαλούν δεν είναι γνωστές, αλλά οι περισσότερες μελέτες υποστηρίζουν ότι πρόκειται για ένα αυτοάνοσο νόσημα, μία αντίδραση δηλαδή που προκαλεί ο ίδιος ο οργανισμός και δημιουργεί αντισώματα κατά των μελανοκυττάρων. Τα αντισώματα αυτά βλέπουν σαν «εχθρούς» τα μελανοκύτταρα του σώματος και τα καταστρέφουν και γι'αυτό σε κάποια σημεία δεν παράγεται μελανίνη και επομένως προκαλείται αυτήν η δυσχρωμία.

Σύμφωνα με την εναλλακτική ιατρική, η λεύκη, όπως και οι περισσότερες

ασθένειες προκαλούνται λόγω της επιβάρυνσης του συκωτιού με τοξίνες περισσότερες από αυτές που μπορεί να διαχειριστεί.

Το άγχος, η κακή διατροφή, τα φάρμακα και η ρύπανση, ο καπνός, τα καλλυντικά, τα απορρυπαντικά, τα φυτοφάρμακα, τα σαπούνια ακόμα και το νερό που πίνουμε είναι παράγοντες που προκαλούν ή μεταφέρουν τοξίνες στον οργανισμό. Η υπερφόρτωση του οργανισμού με τοξίνες, έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση διάφορων συμπτωμάτων όπως προβλήματα στην πέψη, φούσκωμα, έλλειψη ενέργειας και συγκέντρωσης, δερματικά προβλήματα, κυτταρίτιδα, ακόμα και αύξηση του σωματικού βάρους. Η εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων είναι ένδειξη ότι ο οργανισμός μας χρειάζεται επιπλέον βοήθεια.

Μπορώ να κάνω κάτι διατροφικά για να βελτιώσω τις δυσχρωμίες της λεύκης;

Εφόσον λοιπόν δεν μπορούμε να ελέγξουμε ιδιαίτερα τις τοξίνες που προκαλούνται από το άγχος, την ρύπανση και τα φάρμακα (εφόσον είναι απαραίτητα), θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε την διατροφή μας και να την ενισχύσουμε με φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες.

1. Βάλτε την άσκηση στην ζωή σας.

Μέσω του ιδρώτα ο οργανισμός μπορεί και αποβάλλει τοξίνες. Επίσης η άσκηση θα μπορέσει να είναι ένας τρόπος να διαχειριστείτε το άγχος σας που προκαλεί επιπλέον τοξίνες στον οργανισμό.

2. Πιείτε πολύ νερό, ώστε να βοηθάτε τις κενώσεις του εντέρου και την αποτοξίνωση του οργανισμού.
3. Προτιμήστε όσο πιο αγνές και απλές τροφές μπορείτε. Αποφύγετε τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασία (παστά, καπνιστά, κονσέρβες, κατεψυγμένα), καθώς χάνονται πολύτιμες ουσίες αλλά και προστίθενται σε αυτά πολλά συντηρητικά και κρυφό αλάτι.
4. Προτιμήστε τροφές με πολλές φυτικές ίνες και περιορίστε στο ελάχιστον τα «κακά λιπαρά». Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε μόνο ελαιόλαδο σε μικρές ποσότητες (οτιδήποτε υγιεινό μπορεί να γίνει ανθυγιεινό όταν γίνεται κατάχρηση). Γενικά προτιμήστε τρόφιμα ολικής αλέσεως, καθώς περιέχουν ουσίες οι οποίες χάνονται κατά την επεξεργασία. Επίσης βοηθούν να μετακινηθεί η τροφή κατά μήκος του πεπτικού σωλήνα και στη συνέχεια έξω από το σώμα, γρήγορα απορροφώντας υγρασία και προωθώντας τον πρόσθετο όγκο των άχρηστων προϊόντων, καθώς διέρχονται κατά μήκος του πεπτικού σωλήνα

5. Προτιμήστε τα φρούτα και τις σαλάτες κάθε εποχής. (Αν έχετε την δυνατότητα να κάνετε το δικό σας μπιστόνι ακόμα καλύτερα!)
6. Αποφυγή λιπαρών, ζάχαρης, κρέμας γάλακτος και σοκολάτας βοηθάει ουσιαστικά στην θεραπεία της λεύκης.
7. Αποφύγετε τα τηγανιτά και τα τσιγαριστά καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες που αναπτύσσονται καταστρέφουν τις ουσίες αλλά και επιβαρύνουν τον οργανισμό με λιπαρά.
8. Βάλτε στην διατροφή σας τροφές με **L-τυροσίνη**. Η L-τυροσίνη είναι πρόδρομος της ορμόνης του θυρεοειδούς αδένος και της χρωστικής του δέρματος, της μελανίνης. Βρίσκεται στα :

κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρι, σόγια, φυστίκια, αμύγδαλα, αβοκάντο, γιαούρτι, σουσάμι

9. Βάλτε στην διατροφή σας τροφές με **β-καροτένιο**. **Μαζί με την L-τυροσίνη** βοηθούν στο να διεγερθούν τα μελανοκύτταρα για να παραχθεί περισσότερη μελανίνη που σκουραίνει και τις λευκές κηλίδες της επιδερμίδας. Βρίσκεται στα:

καρότο, γλυκοπατάτα, γλυκοκοκκύθα, βερίκοκο (φρέσκα και αποξηραμένα), ραδίκια, σπανάκι, λάχανο, τοματοχυμός, σέσκουλα, γκρέιπ φρουτ, μάνγκο, μαρούλι, καρπούζι, μπρόκολο

10. Βάλτε στην διατροφή σας τροφές με **βιτ Ε**. Είναι αντιοξειδωτική ουσία που ενισχύει τον οργανισμό και το ανοσοποιητικό. Βρίσκεται στα:

φύτρο δημητριακών, φυτικά λίπη, αβοκάντο, γαρίδες, ξηροί καρποί, γλυκοπατάτα

11. Βάλτε στην διατροφή σας τροφές με **βιτ C**. Είναι αντιοξειδωτική ουσία για ενίσχυση του οργανισμού και του ανοσοποιητικού. Βρίσκεται στα:

φρέσκα φρούτα-λαχανικά, εσπεριδοειδή, ακτινίδιο, πιπεριά, λάχανο, ντομάτα, μαϊντανός, κουνουπίδι, μπρόκολο, φράουλα, ροδάκινο

12. Στα δημητριακά του πρωινού σας προσθέστε πίτουρο ή βρώμη ή ακόμα και ηλιόσπορους.
13. Τέλος, το Γαϊδουράγκαθο (Milk Thistle) είναι το καλύτερο βότανο για την αποτοξίνωση του συκωτιού και γενικότερα για την αποτοξίνωση του σώματος.

Περιοδικό Υγείας Ιάτωρ

Πηγή: boro.gr