

DETOKSIKACIJA

čišćenje tijela hranom i dodacima prehrani



Glavni detoksikacijski organ koji svakodnevno vodi bitku sa štetnim tvarima iz hrane, lijekova i metabolizma je jetra. Stoga, kada se govori o prehrani za detoksifikaciju neposredno se misli na prehranu koja potiče detoksikacijski potencijal jetre.

Kako bi jetra uspješno obavljala svoju zadaću eliminacije štetnih toksina potrebni su joj određeni nutrijenti poput vitamina, minerala i fitokemikalija.

Zbog toga uspješan proces detoksifikacije započinje prije svega na tanjuru.

Ljeto je vjerojatno godišnje doba najšarenijih boja, pa je ono i najbolje vrijeme da svakodnevnu prehranu obojimo raznolikim plodovima prirode. Osim što su različite boje ugodne oku, one ukazuju i na bogatstvo blagotvornih fitokemikalija koji plodovima daju boju. Uživajući u spektru namirnica najrazličitijih boja, ujedno uživamo u spektru različitih fitokemikalija s blagotvornim djelovanjem na zdravlje.

Prehrana kao saveznik u detoksikaciji

Prvaci u čišćenju jetre i olakšavanju njene detoksikacijske zadaće su tamno zeleno lisnato povrće te povrće iz porodice kupusnjača poput cvjetače, brokule, kupusa, kelja i rotkvice. Ovi saveznici jetre obiluju klorofilom koji je poznati „čistač jetre“, a kupusnjače se ujedno odlikuju sadržajem fitokemikalija - glukozinolatima i tiocijanatima - koje povećavaju sposobnost jetre da neutralizira toksične tvari. Detoksikacijski tanjur obogatit će i radič, maslačak, rukola, raštika, i svo tamno zeleno lisnato povrće.

Zaštitni učinak na jetru ima i artičoka koja zahvaljujući visokom udjelu tvari cinarina i inulina, stimulira funkciju jetre i smanjuje razinu masnoča i kolesterola u krvi.

Neizostavan dio svakog detoksikacijskog programa čini i korjenasto povrće poput mrkve, cikle i celera te peršin. Ovo povrće i začinsko bilje predstavlja pravu riznicu nutrijenata - prijatelja jetre, osobito vitamina C i kalija, a ujedno se može konzumirati na bezbroj načina. Povrće i voće bogato kalijem važno je za održavanje pravilne funkcije bubrega, organa koji u suradnji sa jetrom odstranjuju otpadne tvari iz organizma putem urina.

Adekvatan unos voća također čini temelj detoksikacije. Pri tome prednost valja dati jabukama, kruškama, bobičastom voću te grejpom. Ovo voće bogato je pektinom, prehrambenim vlaknom topljivim u vodi, koji se pokazao kao sredstvo za blago sniženje razine kolesterola u krvi. Također, konzumacija namirnice koje sadrže vlakna rezultira dužim osjećajem sitosti. Grejp ima blago diuretički učinak te je preporučljiv osobama koje imaju problema sa zadržavanjem vode. Bobičasto voće prepuno je antioksidansa – vitamina i fitokemikalija – te tako potpomaže antioksidativni potencijal.

Visokovrijedni fermentirani mlijeko proizvodi koji sadrže probiotike pospješiti će probavu, a samim time i eliminaciju toksina, ali istovremeno i ojačati imunološki sustav. U borbi protiv toksina neophodan je i adekvatan unos tekućine. U juhama, sokovima, čajevima i čistoj vodi tijekom detoksifikacije je potrebno dnevno unijeti oko dvije litre tekućine.

Važnost antioksidansa u procesu detoksifikacije organizma je neosporna. Ove vrijedne tvari, naime, uspješno neutraliziraju aktivnost štetnih slobodnih radikala i samim time ne samo da štite organizam od toksina već i od brojnih kroničnih bolesti današnjice. Valja imati na umu da se antioksidansi prilikom reakcija u tijelu „troše“ stoga od iznimne važnosti postaje kontinuirana opskrba organizma tvarima antioksidativnog djelovanja.

S obzirom na neosporivu ulogu brojnih vitamina i minerala u detoksifikaciji organizma dobar je odabir i posezanje za nutritivnim „pojačanjem“ u obliku dodatka prehrani. Kvalitetan dodatak prehrani osigurat će prijeko potrebne nutrijente s antioksidativnim djelovanjem poput vitamina C i E te selena koji štite organizam od razornog djelovanja slobodnih radikala.



Stop kiselosti организма!

Nepravilna prehrana i stresan način života pomicaju acidobazu ravnotežu prema nižim vrijednostima pH što popularno nazivamo „zakiseljavanjem“ organizma. Zapadnjački tip prehrane bogat je mesom, jajima, mlijekom i mlječnim proizvodima, namirnicama bogatim bijelim brašnom i šećerom i velikim količinama gaziranih pića, a siromašan svježim povrćem i voćem te cjelevitim žitaricama. Kod takvog načina prehrane razgradnjom nastaju spojevi koji snižavaju pH vrijednost. Nasuprot tome, povrće i određene vrste voća te voda s povoljnom pH vrijednošću povećavaju alkalne rezerve organizma.

Dugotrajna nepovoljna acidobazna ravnoteža dovodi se u vezu s povećanim nastankom slobodnih radikala - molekula koje su vrlo reaktivne i mogu oštetiti brojne bitne strukture organizma. Upravo se oksidativni stres izazvan nakupljanjem slobodnih radikala smatra jednim od uzroka sve učestalijih kroničnih degenerativnih bolesti. U stanju acidoze, organizam «posuđuje» minerale - kalcij, kalij, magnezij - iz vitalnih organa i kostiju kako bi puferirao (neutralizirao) kiselinu i uklonio je iz organizma. Takva metabolička zbivanja mogu se kompenzirati dodatnim unosom spomenutih mineralnih tvari putem vode, voća i povrća te sjemenki i žitarica. »



S obzirom na neosporivu ulogu brojnih vitamina i minerala u detoksifikaciji organizma dobar je odabir i posezanje za nutritivnim „pojačanjem“ u obliku dodatka prehrani.

Kvalitetan dodatak prehrani osigurat će prijeko potrebne nutrijente s antioksidativnim djelovanjem poput vitamina C i E te selena koji štite organizam od razornog djelovanja slobodnih radikala.

Uloga vode u detoksikaciji

Voda je medij koji igra ključnu ulogu u oslobađanju organizma od otrova. Ujedno služi kao jedinstveno otapalo za hranjive tvari i odstranjivanje suvišnih produkata izmjene tvari iz organizma. Budući da se svi biokemijski procesi u tijelu odvijaju u prisustvu vode, za vodu se može reći da predstavlja medij u kojem se odvija život.

U procesu detoksikacije voda ima važnu ulogu te se svakodnevno ispijanje dovoljnih količina izvorske i mineralne vode smatra bitnim dijelom detoksikacijske dijete.



Dodaci prehrani kao pomoć pri detoksikaciji

Zeleni čaj

Poznat već tisućama godina, porijeklom iz Kine i Indije, zeleni čaj samo je jedna od nekoliko vrsta čaja koje se dobivaju prerađom listova biljke po imenu Camellia Sinensis. Budući da se podvrgava minimalnoj obradi, zeleni čaj sadrži velike količine farmakološki aktivnih sastojaka polifenola - katehina koji blagotvorno djeluju na zdravlje.

Ekstrakti zelenog čaja, odnosno konkretnije ekstrakti katehina iz njega dostupni u obliku dodataka prehrani pokazuju višestruki zdravstveni potencijal. Znanstvenici su otkrili i zašto je tome tako. Naime, pokazalo se da katehini imaju bolju bioraspoloživost kada se unose kao dio kapsuliranog ekstrakta zelenog čaja nego kada se konzumiraju kao dio tradicionalnog napitka. Pokazalo se da unos zelenog čaja u obliku dodataka prehrani potiče izmjenu tvari i detoksikaciju organizma, a dodatno su potvrđeni i već poznati povoljni učinci na kardiovaskularno zdravlje te preventivno djelovanje na razvoj karcinoma.

1407 • 60 cps

Jabučni ocat

Jabučni ocat sadrži kalcij, magnezij, željezo, fosfor, kalij i mangan, no najvjernijiji sastojak jabuke je pektin. Pektin je prehrambeno vlakno topivo u vodi koje ima sposobnost vezanja vode u probavnom sustavu i na taj način pridonosi osjećaju punoće i sitosti te posporjava proces probave. Dodatno, pektin usporava apsorpciju glukoze što održava stabilnu razinu inzulina.

1406 • 100 tbl



Brokula

Kao i ostalo povrće iz porodice kupusnjača, brokula obiluje tvarima koje sadrže sumpor - glukozinolatima i tiocijanatima (poput sulforafana i izotiocijanata) koje, povećavajući sposobnost jetre da proizvodi enzime, dokazano štite od potencijalno štetnih tvari i na taj način pružaju detoksikacijski učinak. Nadalje, ovo zeleno povrće odličan je izvor klorofila koji sudjeluje u pročišćavanju jetre i krvi, te antioksidansa koji jetru štite od razornog utjecaja slobodnih radikala.

1411 • 60 tbl



Češnjak i peršin

Uz dobro poznata antibakterijska i antivirusna djelovanja, poznato je i kako češnjak sadrži sumporne spojeve koji pomažu u detoksikaciji. Iako se često ne glorificira kao neki egzotičniji sastojci i biljke, obični češnjak ima ozbiljne znanstvene potvrde da uništava bakterije, gljivice, virusе i parazite. Peršin, osim što je koristan za uklanjanje suvišne tekućine iz organizma, ima i značajan hepatoprotективan učinak. Češnjak i peršin udruženim snagama povoljno djeluju na rad jetre i detoksikaciju organizma.

1401 • 90 cps

Gotu kola

U tradicionalnoj kineskoj medicini, ljekovita biljka Gotu kola koristi se u svrhu poticanja dugovječnosti, a kineski naziv za tu biljku je „izvor mladosti“. Legenda sa Šri Lanke govori kako slonovi žive dugo jer se hrane Gotu kolom. U kineskoj medicini koristi se za smanjenje povišene temperature, poticanje izlučivanja tekućine iz tijela i detoksikaciju organizma. I u zapadnom svijetu koristi se u svrhu pročišćavanja (detoksikacije) krvi, kao tonik (sredstvo za opće jačanje organizma), povećanje prirodnog tonusa mišića i diuretik.

1413 • 60 cps

Aloe Vera

Aloe vera sadrži vitamine A, B1, B2, B6, B12, C i E, te folnu kiselinu i niacin. Već se stoljećima koristi kao sredstvo za oslobađanje od otrova te za poticanje zdravlja organizma. Aloe vera sadrži brojne aktivne tvari koje neutraliziraju toksine, potiču čišćenje probavnog sustava i stimuliraju regeneraciju stanica. Ujedno služi kao potpora imunološkom sustavu i potiče prirodnu energiju.

1403 • 100 cps

403 • 60 cps

Beta karoten

Iako je prva asocijacija na beta karoten zaštita kože od štetnog sunčevog zračenja, ovaj provitamin vitamina A potpomaže i tjelesnu detoksikaciju. Beta karoten također podupire mehanizme detoksikacije štiteći od štetnog djelovanja slobodnih radikala. Beta karoten ujedno blagovorno djeluje na rad jetre pomažući jetrenim enzimima u eliminaciji toksina, a sličan učinak pokazuju i selen i cink.

1602 • 60 cps





Kalcij - magnezij - cink

Kalcij, magnezij i cink imaju brojne važne zadaće u organizmu. Primjerice, magnezij sudjeluje u više od 300 enzimskih reakcija od kojih su neke bitne za pridobivanje energije iz hrane, a neke sudjeluju i u detoksikaciji organizma. Magnezij igra ulogu u proizvodnji molekula nosioca stanične energije, sudjeluje u proizvodnji kloridne kiseline koja razgrađuje hranu te sudjeluje u proizvodnji žuči i pomaže u probavi masti i kolesterola.

Manjak magnezija u tijelu može uzrokovati konstipaciju. U velikim dozama, pak, djeluje laksativno. Magnezij je poznat i kao „antistresni“ mineral. Opuštajući mišiće i utječeći na psihu, smanjuje napetost, razdražljivost i glavobolju, a pomaže i kod problema sa spavanjem olakšavajući time proces detoksikacije.

1701 • 100 tbl

Vitamin C s bioflavonoidima i calcium ascorbate

Vitamin C, osim što sprječava razornu aktivnost slobodnih radikala, čini sastavni dio enzima čija je primarna uloga uklanjanje toksina.

Također, može biti od koristi u smanjenju nekih popratnih učinka detoksikacije, kao što su glavobolja i mučnina. Vitamin C, nadalje, u konstantnoj međuigri s vitaminom E pomaže ovom vitaminu snažne antioksidativne moći u obavljanju svoje zadaće. Može se reći da su vitamini E i C suradnici koji se međusobno „recikliraju“ omogućujući uklanjanje „najtvrdokornijih“ toksina topivih u mastima.

1601 • 100 tbl

Multivitaminsko-mineralni dodatak za djecu i odrasle

Tijekom svake proljetne detoksikacijske kure uputno je prehranu nadopuniti kvalitetnim multivitaminsko-mineralnim dodatkom. Štoviše, proljeće je pravo vrijeme za vitamine – i za odrasle i za djecu – budući da nakon duge, hladne zime valja potpomoći organizam.

1608 • 30 tbl

ZA ODRASLE

1609 • 60 tbl za žvakanje

ZA DJECU



Propolisno biljni ekstrakt za regulaciju metabolizma jetre i žuči

Propolis u kombinaciji s ljekovitim biljem blagovorno djeluje na izlučivanje žuči i pražnjenje žučnog mjehura, što smanjuje mogućnost nastanka žučnih kamenaca i upale žučnih puteva. Pomaže i kod probavnih smetnji nakon uzimanja teško probavljive hrane. Općenito, propolis kao snažan imunostimulans preporučuje se tijekom proljeća u svrhu antioksidativne zaštite organizma.

1015 • 20 ml