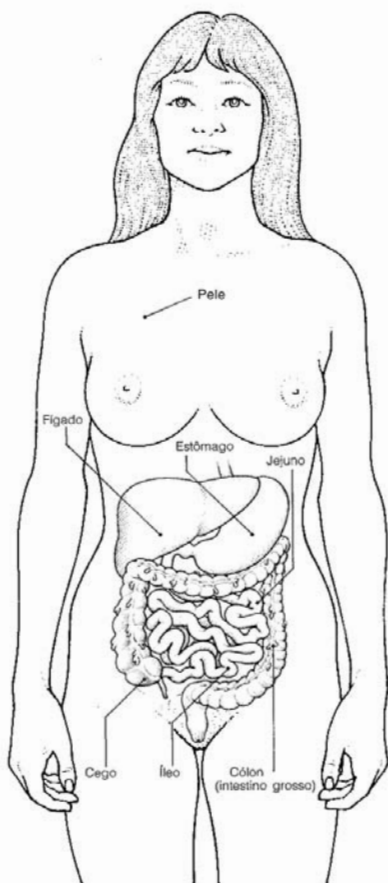




DESINTOXICAÇÃO

Está provado que os períodos regulares de desintoxicação ou depuração do organismo, especialmente na primavera e no outono, ajudam a prevenir o aparecimento de doenças degenerativas e contribuem para o bem estar físico. Existem várias formas de libertar o corpo dessa carga tóxica, desde suplementos de fibras, depuradores naturais do fígado, diuréticos naturais, probióticos, até aos regimes alimentares saudáveis e desintoxicantes que, além de purificarem o corpo, reduzem o colesterol e as gorduras acumuladas



MUITAS TOXINAS

Vivemos num mundo tóxico. Para além das toxinas do dia-a-dia, com as quais se espera que tenhamos de lidar, tal como o dióxido de carbono no ar ou os resíduos da digestão dos alimentos, nos últimos 50 anos tivemos que nos adaptar a um enorme número de elementos tóxicos presentes na nossa comida, água e ambiente. O corpo está

constantemente a tentar livrar-se desta carga tóxica para manter normal o sistema das funções celulares. No entanto, quando esse número de toxinas é elevado, o corpo tem dificuldade em eliminar essas toxinas, e estas alojam-se na pele e nos órgãos, o que pode resultar numa saúde deficiente. É aqui que se torna importante efectuar períodos regulares de desintoxicação. Esse processo começa por limitar a entrada de novas toxinas e aumentar a eliminação das toxinas acumuladas, reduzindo assim a toxicidade corporal.

VÁRIOS MÉTODOS

O processo de desintoxicação sempre foi utilizado por muitas tradições culturais e religiosas. Muitas vezes, é usada a combinação de terapias holísticas, que são aplicadas através de dietas, hidroterapia, limpeza do cólon, medicina ervanária, limpeza de pele, massagens, exercício físico, relaxamento e meditação. As melhores alturas do ano para purificar o organismo são a Primavera e o Outono. Na estação primaveril, o corpo liberta por si próprio as toxinas de uma forma mais fácil e queima as calorías que foram acumuladas no Inverno (nesta altura do ano, o corpo tem tendência a acumular gorduras em vez de eliminá-las). Quanto ao Outono, é uma boa altura para limpar o organismo e prepará-lo para o Inverno mais rigoroso.

COMO ACONTECE

Os órgãos do corpo envolvidos na desintoxicação são o fígado, os rins, os pulmões (remoção de gases voláteis), a pele e o intestino. O fígado, o principal órgão de desintoxicação,

desempenha o papel mais importante, sendo esse processo levado a cabo pelo sistema enzimático de desintoxicação "P450", e que é constituído por duas fases:

• Fase I

Numa primeira fase, o fígado executa uma série de reacções de oxidação, redução e hidrólise durante o processo enzimático de desintoxicação. Através deste sistema P450, as toxinas (como, por exemplo, a cafeína) podem ser directamente neutralizadas ou convertidas em metabólitos intermediários.

No entanto, os metabólitos produzidos nesta Fase I podem por vezes ser mais tóxicos do que no seu estado original e, se não forem

OS BENEFÍCIOS DA DESINTOXICAÇÃO

A desintoxicação, ao dar ao corpo a possibilidade de se ver livre das toxinas acumuladas, irá beneficiar todo o organismo com as seguintes melhorias:

- Estado da pele e do cabelo
- Digestão
- Sistema imunitário, inflamações, susceptibilidade às infecções e reacções alérgicas
- Níveis de energia
- Função mental e clareza de pensamento
- Qualidade do sono
- Funcionamento do fígado e rins
- Paladar, apreço e mudança de atitude face aos alimentos e à forma de comer
- Controlo do peso

decompostos de imediato pelas enzimas da Fase II, podem causar danos devido aos radicais livres originados.

A função das enzimas P450 varia de pessoa para pessoa, de acordo com a configuração genética, a exposição às toxinas e o regime nutricional. Os problemas podem ocorrer se houver um número insuficiente de antioxidantes para absorver os radicais livres produzidos durante o processo, ou um número insuficiente de nutrientes necessários para manter a função enzimática.

Indivíduos com as enzimas da Fase I pouco activas podem experimentar intolerância aos perfumes, à cafeína e às toxinas ambientais, e podem ter um risco aumentado de doenças de fígado. O álcool afecta o sistema enzimático P450 a tal ponto que aumenta a toxicidade de outras toxinas. Esta é a razão pela qual não é aconselhável ingerir bebidas alcoólicas quando se está a fazer um regime de desintoxicação ou sob

medicação farmacêutica.

• Fase II

Algumas toxinas podem ficar inalteradas na Fase I e passarem para a Fase II juntamente com os subprodutos da primeira fase. Nesta Fase II, estas toxinas e metabólitos são neutralizados ou transformados de forma a poderem ser removidos do organismo.

Há seis caminhos ou categorias de transformação nos quais isto pode ser conseguido, e cada caminho precisa de nutrientes específicos para funcionar apropriadamente. Uma alimentação deficiente e a presença excessiva de toxinas podem resultar no esgotamento dos sistemas de desintoxicação do fígado. Isto pode levar a uma intoxicação geral, enfraquecimento do sistema imunitário e, finalmente, ao estado de doença.

REGIMES DE DESINTOXICAÇÃO

O jejum é a forma mais radical de desintoxicar e requer apenas a ingestão de água. No entanto, isto não deve ser feito a não ser que o organismo tenha já sido previamente sujeito a várias sessões de desintoxicação menos severas, e que esteja bem alimentado com os nutrientes necessários para uma desintoxicação. Privar o corpo de todos os alimentos quando ele já se encontra num estado de deficiência pode levar a uma situação de ruptura no que respeita às reservas celulares de nutrientes. É aconselhável consultar um terapeuta antes de optar por um jejum total.

A desintoxicação não tem que ser radical para ser eficiente. Dado que a maior parte das pessoas acumula muitas toxinas durante o percurso de vida, uma medida mais suave é muitas vezes a escolha mais segura. A seguir, indicamos algumas dietas ou regimes de desintoxicação já com provas dadas. Para reduzir a entrada de toxinas, todos os alimentos consumidos deverão ser biológicos e toda a água deverá ser mineral.

Não é aconselhável desintoxicar o corpo durante a gravidez ou aleitamento por causa da quantidade de toxinas libertada. Nas pessoas que tiverem pressão arterial baixa, diabetes, hipoglicémia (nível baixo de açúcar no sangue), peso abaixo do normal, níveis tóxicos altos ou tendência para sentir frio, devem evitar os três primeiros métodos:

1. REGIME DE SUMOS NATURAIS:

Apesar de os sumos também serem rapidamente eliminados pelo organismo, tal como a água, é preferível a um jejum simples, pois existe menos perigo de esgotamento das reservas, uma vez que os sumos fornecem um mínimo de energia com alguns hidratos de carbono e nutrientes bio-absorvíveis como

UTILIZANDO SUPLEMENTOS

Uma outra forma de fazer uma depuração do organismo para o aliviar das toxinas acumuladas é a utilização de determinados suplementos que, pela sua composição, ajudam a efectuar uma desintoxicação do fígado, do sangue e dos intestinos. Pode não ser o método ideal mas é mais prático.

Contêm ingredientes naturais como fibras que absorvem as gorduras e limpam o intestino, plantas desintoxicantes do fígado e diuréticas, probióticos e suplementos que transformam os lípidos.

Como em qualquer programa de desintoxicação, há que ter o cuidado de começar com uma posologia reduzida até atingir as doses recomendadas. Por outro lado, deve-se reduzir ao mínimo possível a ingestão de alimentos pouco saudáveis e cortar com o álcool, o café e outros produtos tóxicos.

É também aconselhável, tal como em qualquer outra situação, consultar previamente o seu terapeuta que, face ao seu caso específico, melhor o poderá orientar.

vitaminas, minerais, fitoquímicos e enzimas. Como as fibras foram retiradas do sumo, o sistema digestivo não é esforçado e, assim, descansa. De facto, está calculado que os sumos podem ser assimilados em 30 minutos.

Os sumos vegetais, que podem ser feitos com repolho, couves, agrião, salsa, folhas de dente-de-leão, rebentos de alfafa, e outras folhas de vegetais verdes, são ricos em clorofila, que ajuda a purificar o sangue e a desenvolver mais glóbulos vermelhos. Estes sumos podem ser adoçados misturando sumo de cenoura ou maçã para torná-los mais agradáveis ao paladar. Outros vegetais convenientes para fazer sumo são beterraba, couve-flor, aipo, alface, couve chinesa, chicória, funcho, pimento verde, brócolos, cebola e rabanete.

Recomendam-se sumos de frutos, não tropicais, como maçã, pêra, damasco, amora, groselha, arando, framboesa, uva e pêssego. Estes sumos podem ser diluídos com água para reduzir a concentração da frutose (açúcar da fruta).

Quem tiver problemas como a candidíase, deve optar por sumos de vegetais em vez dos de fruta, para evitar um agravamento. Isto também se aplica a quem tiver tendência para problemas glicémicos.

2. REGIME DE FRUTA E SUMOS NATURAIS:

igual ao anterior, mas adicionando fruta crua em alternância com os sumos.

continua...

O QUE É UMA TOXINA?

Toxina é toda e qualquer substância que actue em detrimento do normal funcionamento celular do organismo e portanto da saúde em geral.

As toxinas podem apresentar-se nas seguintes formas:

— Químicos e aditivos na alimentação: tais como pesticidas, herbicidas, insecticidas, fertilizantes químicos, antibióticos, aditivos alimentares, corantes e conservantes artificiais.

— Toxinas nos alimentos: tais como amendoins contaminados com aflatoxinas ou batatas com glicoalcalóides.

— Álcool.

— Toxinas do ambiente: vêm dos produtos de limpeza, poluição industrial e tráfego automóvel.

— Produtos químicos na água canalizada.

— Drogas: de consumo ou farmacêuticas.

— Metais tóxicos: encontrados no uso dentário (mercúrio), na gasolina (chumbo), nos utensílios de cozinha (alumínio), na canalização de água (chumbo), nos desodorizantes (alumínio) e nos anti-ácidos (alumínio).

— Radicais livres: produzidos nos alimentos grelhados, óleos e gorduras aquecidos, fumo do tabaco, raios ultravioletas, radioactividade, excesso de exercício físico e stress.

— Fungos: que podem viver nos intestinos, tal como a *Candida albicans*, e que produzem toxinas.

— Alimentos mal digeridos: se o aparelho digestivo é incapaz de digerir completamente os alimentos, ou se a função intestinal é irregular, a comida ingerida permanece acumulada nos intestinos, onde pode fermentar e ficar putrefacta, resultando numa libertação de toxinas nos tecidos circundantes.





DESINTOXICAÇÃO

3. REGIME DE FRUTA E LEGUMES:

Por norma, este tipo de regime estrutura-se com fruta e/ou sumos de fruta ao pequeno-almoço, uma salada de vegetais ao almoço, e, ou fruta, ou salada de vegetais ao jantar. Legumes cozidos a vapor podem ser consumidos em vez de crus se a pessoa tiver dificuldades em fazer a digestão. Os lanches podem ser compostos por fruta, e podem ser tomados sumos ao longo de todo o dia. A fruta deverá ser comida com o estômago vazio, pelo menos uma hora antes ou duas horas depois de uma refeição de vegetais, para evitar fermentação no aparelho digestivo.

4. REGIME DE ARROZ INTEGRAL:

Este regime pode variar desde comer só arroz integral até comer arroz integral com legumes e fruta e sumos de vegetais entre as refeições de arroz. A inclusão de legumes com o arroz consegue, ainda assim, uma desintoxicação efectiva e, pela variedade,

torna-se mais fácil de aderir.

5. REGIME DE ALIMENTAÇÃO NATURAL:

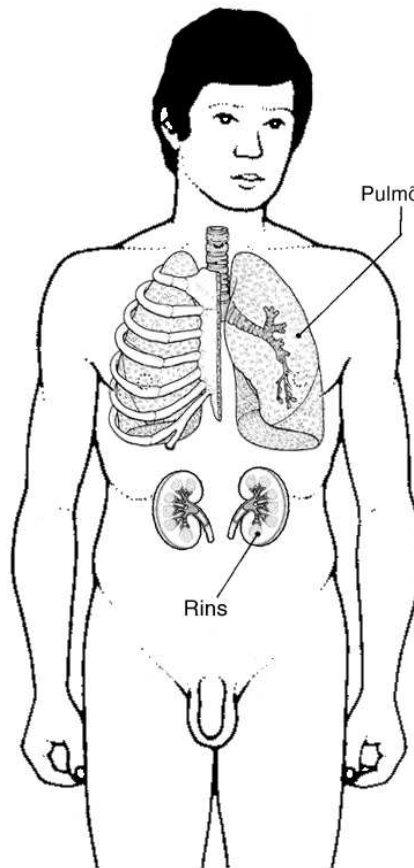
Este tipo de programa de desintoxicação é baseado no consumo de fruta, legumes, oleaginosas, sementes e respectivos óleos extraídos a frio, leguminosas, rebentos e cereais integrais. São excluídos a cafeína, álcool, tabaco, fármacos, carne, peixe, lactínios, alimentos contendo glúten, produtos refinados, fritos, açúcar e sal. As bebidas podem incluir água mineral, sumos naturais de fruta e de vegetais e chás de plantas.

Optar por este regime é a forma mais suave de desintoxicar o sistema e pode seguir esta dieta por um longo período de tempo sem que o corpo fique debilitado e sem o forçar a desintoxicar depressa demais.

QUA DE A DES

A duração da desintoxicação vai depender da pessoa e do tipo de toxinas. Segundo o médico Je Phyllis A. Balch, *for Nutritional T* regime de sumo: o corpo a livrar-se de toxinas. Se durar 5 dias, e reforça o sistema, ajuda a resolver muitos problemas que se cheguem a fazer-se feitos duas vezes nefícios.

Quando se faz desintoxicação, é importante estar fora do stress e descansar dia-a-dia. Contudo, como os nutrientes, como os nutrientes, não se fazem na vida diária desde que haja um equilíbrio prático.



TERMINAR PERÍODO INTOXICAÇÃO

Terminar o período de desintoxicação deve ser feito de forma gradual. Os alimentos devem ser reintroduzidos durante um período de alguns dias na dieta de fruta e/ou sumos, e depois legumes durante dois dias, e depois cereais integrais, leguminosas e produtos de origem vegetal. Depois, finalmente, reintroduzir os laticínios e a carne. Para tomar as suas refeições em uma atmosfera agradável enquanto estiver a desintoxicar, evite comer quando estiver com fome e pare quando estiver satisfeito. Evite comer quando estiver

ESTIMULAR O FÍGADO

A seguinte mistura pode ser tomada de manhã durante o regime de desintoxicação para estimular as funções do fígado.

Misture e triture até obter um líquido homogéneo:

- 200 ml de sumo natural de maçã biológica
- 1 limão, sem casca nem caroços
- 1-3 dentes de alho, esmagados
- 1 cm de raiz de gengibre, ralada
- 1-3 colheres de sopa de azeite virgem extra

Se não tolerar o limão, junte antes uma colher de chá de turmeric. Depois tome chá de hortelã-pimenta ou café de dente-de-leão.

PROGRAMA DE 5 DIAS

Se costuma ter uma alimentação e um estilo de vida relativamente saudáveis e se está de boa saúde, tente o seguinte programa de 5 dias:

Dia 1 — Siga uma dieta de alimentação natural como indicado no regime de desintoxicação nº 5.

Dia 2 — Coma fruta e vegetais crus (ou levemente cozidos) juntamente com sumos naturais de fruta e vegetais tal como indicado no regime nº 3.

Dia 3 — Tome só sumos naturais de fruta e vegetais, juntamente com fruta, conforme o regime nº 2. O regime deste dia 3 pode ser prolongado por mais dias se houver uma maior necessidade de desintoxicação.

Dia 4 — Regime igual ao do Dia 2.

Dia 5 — Regime igual ao do Dia 1.

sob stress, preocupado ou muito cansado.

AJUDAS PARA A DESINTOXICAÇÃO

— SUPLEMENTOS ALIMENTARES:

Há muitos nutrientes que o fígado necessita para levar a cabo as fases I e II da desintoxicação. Isto inclui os seguintes:

— **Vitaminas:** A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C (com bioflavonóides) e E, colina e ácido fólico.

— **Minerais:** selénio, cobre, manganês, zinco e magnésio.

— **Aminoácidos:** glutatíão, cisteína, glicina e metionina.

— **Probióticos:** é também uma boa ideia reforçar a flora intestinal com um suplemento probiótico, antes e depois da desintoxicação. Estas bactérias benéficas ajudam o processo digestivo e promovem o funcionamento regular dos intestinos.

— IRRIGAÇÃO DO CÓLON, CLISTERES E LIMPEZA INTESTINAL:

Muitas pessoas sofrem de intestinos preguiçosos. Durante o programa de desintoxicação este problema pode ser exacerbado, uma vez que entra menos alimento no tracto intestinal para ajudar a movimentar o intestino. A irrigação do cólon, o uso de clisteres ou um suplemento de fibras pode ser benéfico para prevenir a acumulação de toxinas e remover as fezes já existentes devido a prisão de ventre.

— FITOTERAPIA:

A utilização de plantas pode ser uma arma poderosa para estimular o fígado, os pulmões, os rins e os intestinos. A seguir

damos alguns exemplos de plantas específicas para cada órgão:

— **Fígado:** dente-de-leão, *milk thistle*, *liverwort*, *burdock*, *yellow dock*, *blue flag*, alcachofra, gengibre.

— **Rins:** uva-ursi, salsa, folhas de dente-de-leão, juniper, *goldenseal*.

— **Pulmões:** *comfrey*, *marshmallow*, *mullein*.

— **Intestinos (estimulantes):** cás-cara, ruibarbo, raiz de dente-de-leão, *burdock*, *barberry*, *blue flag*, raiz de alcaçuz, *yellow dock*.

— **Intestinos (limpeza):** *bentonite clay*, sementes de linhaça, cascas de *psyllium*, *slippery elm*, pectina, *beet fibre*, feno grego.

Muitas vezes é benéfico usar estimulantes dos intestinos em combinação com a limpeza que absorve e arrasta as toxinas das paredes do intestino.

— MASSAGEM:

Para ajudar a estimular os intestinos e desalojar matérias fecais acumuladas, pode ser massajado o abdómen na direcção do cólon (movimento circular, no sentido dos ponteiros do relógio, do canto inferior direito para o canto esquerdo).

A drenagem linfática e a reflexologia podem também ajudar.

— HIDROTERAPIA:

A sauna é uma técnica que promove a eliminação de toxinas e metais pesados através da pele, pelo suor, podendo ser seguida por duchas frias e quentes para activar a circulação.

Banhos de sais *Epsom* podem eliminar metais pesados e alcalinizar os tecidos.

— EXERCÍCIO, RELAXAMENTO, ALONGAMENTOS E MEDITAÇÃO:

Durante um programa de desintoxicação, o exercício deve ser tão suave como andar, praticar ioga ou fazer alongamentos, de preferência fora de casa para beneficiar do ar livre e da luz solar.

É também uma boa altura para tentarmos a meditação ou a visualização criativa, pois o pensamento deverá estar mais claro e a mente mais concentrada.

— SKIN BRUSHING:

Escovar a pele estimula a circulação linfática, tonifica a pele e melhora a sua textura. Escovar das extremidades para o coração.

PREPARE-SE ANTES DE COMEÇAR

Muitas pessoas carregam um pesado fardo de toxinas devido a hábitos de vida prejudiciais, à poluição, à medicação farmacêutica,

ao stress e à ausência de uma boa alimentação. Estas toxinas acumulam-se no organismo e podem, eventualmente, levar ao desenvolvimento de doenças degenerativas. É, portanto, aconselhável evitar hábitos de vida e de alimentação potencialmente perigosos antes de iniciar um programa de desintoxicação, de forma a assegurar que a eliminação de toxinas não seja demasiado intensa para as capacidades do fígado. Temos de nos precaver para que os órgãos de eliminação das toxinas não fiquem congestionados, para assim poderem ajudar o corpo a removê-las com a rapidez necessária para que essas toxinas não cheguem a causar qualquer dano.

Idealmente, deverá ser posto em prática um plano de pré-limpeza, adaptado às necessidades individuais, de forma a reduzir as reacções ao eventual excesso de toxinas durante o processo de eliminação. Assim, far-se-á primeiro uma série de curtas desintoxicações, acompanhadas de várias mudanças no estilo de vida e na alimentação para, desta forma, preparar melhor o organismo antes de se iniciar um verdadeiro programa de desintoxicação.

O OUTRO LADO DA DESINTOXICAÇÃO

Durante um programa de desintoxicação pode dar-se uma reacção normal, chamada crise de cura ou reacção de Herxheimer. Os sintomas podem incluir:

- Acne, pruridos e outros problemas de pele
- Músculos e joelhos doridos
- Fadiga ou letargia
- Dores de cabeça, nariz entupido e excesso de muco
- Mau hálito e/ou cor da língua alterada
- Azia
- Prisão de ventre
- Depressão

Para minimizar a reacção:

— Mudar o regime escolhido para o regime imediato menos restritivo até os sintomas começarem a desaparecer. As mudanças súbitas numa dieta podem colocar o corpo em esforço.

— Garantir que o fornecimento de nutrientes necessários ao fígado e outros órgãos seja o suficiente.

— Certificar-se que os órgãos de eliminação estejam a funcionar em pleno. As irrigações do cólon ou clisteres podem ser úteis.

— Beber um mínimo de dois litros de água engarrafada por dia.

— Tomar banhos desintoxicantes, como por exemplo a sauna.

— Evitar exercícios excessivos.

— Fazer exercícios leves ao ar livre, tal como caminhar.

