

# Στην υγείά σου!

## Αποτοξίνωση... ώρα μηδέν

Δρ Σπύρος Γκούβαλης  
Χειρουργός-ουρολόγος  
(www.sgouvalis.gr)

**Ο**λα τα συμπτώματα μαζί με τη δυσκοιλιότητα, τον κοιλιακό τμπανισμό και τη δυσπεψία, αποτελούν ενδείξεις τοξικής υπερφόρτωσης. Ζάχαρη, καφεΐνη, επεξεργασμένα τρόφιμα, φθόριο, φαρμακευτικά προϊόντα και φυτοφάρμακα που δυστυχώς «εισχωρούν» σε πολλά τρόφιμα αλλά και καλλυντικά, διασβέσεις, άγχος και έλλειψη άσκησης μπλοκάρουν τη φυσική διαδικασία αποτοξίνωσης του οργανισμού. Έτσι, αυξάνονται μέσα μας τοξικές ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ασθένειες, όπως ο καρκίνος.

Δυσκοιλιότητα κι άλλες διαταραχές που σχετίζονται με την αποβολή των αποβλήτων δημιουργούν όξινο περιβάλλον μέσα στο σώμα, βασικό αίτιο πολλών ασθενειών όπως ο καρκίνος αλλά και η πρόωγη γήρανση. Εξίσου βλαπτικό είναι και το περιβάλλον σακχάρου, που ευνοεί τα καρκινικά κύτταρα. Αν το πεπτικό σύστημα δεν λειτουργεί καλά, ο οργανισμός έχει πρόβλημα.

### Ο ρόλος της αποτοξίνωσης

Οι αποτοξινωτικές τροφές μειώνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και δημιουργούν αλκαλικό περιβάλλον, αναζωογονούν τα ζωντανά κύτταρα και συμβάλλουν στην καταστροφή των άρρωστων κυττάρων. Όταν το ανοσοποιητικό είναι υγιές, το σώμα αναγνωρίζει τα άρρωστα κύτταρα ως «ξένους εισβολείς» και προσπαθεί να τα καταστρέψει.

Κατά την αποτοξίνωση, διασπώνται και αποβάλλονται περιττές ουσίες και τοξίνες από το σώμα. Ο φυσικός ημερήσιος απεκριτικός κύκλος υπολογίζεται ότι διαρκεί από τις 8 το βράδυ έως τις 4 τα ξημερώματα, διάστημα κατά το οποίο καλό να είναι να αποφεύγουμε την κατανάλωση τροφίμων και ποτών εκτός από νερό. Κι η ενυδάτωση -εσωτερική και εξωτερική- είναι πολύ βασική για την αποτοξίνωση του οργανισμού: Καταναλώνουμε τουλάχιστον 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα όλες τις εποχές του χρόνου.

### Αποτοξινωτικές τροφές

Η σωστή διατροφή βελτιώνει θεαματικά την αποτοξινωτική ικανότητα



Μετά τις γιορτές, ο οργανισμός ζητά επειγόντως να ανασυνταχθεί μετά την επίθεση... λίπους που έχει υποστεί. Μην καθυστερείτε, ιδιαίτερα αν κουράζεστε εύκολα, έχετε ασθενή μνήμη, είστε ευερέθιστοι, υποφέρετε από αλλεργίες, εξανθήματα και μολύνσεις ή από άγχος και κατάθλιψη, ενώ δυσκολεύεστε να χάσετε κιλά.

του οργανισμού.

**Αγκινάρα.** Πλούσια σε φλαβονοειδή, συμβάλλει στην καλύτερη πέψη.

**Τσικνίδα.** Διουρητική και πλούσια σε ασβέστιο, κάλιο, νάτριο, σίδηρο και βιταμίνες (A, B, C), καθαρίζει το αίμα και τονώνει τον οργανισμό.

**Γκρέιπφρουτ.** Καταπολεμά τους μύκητες, «καθαρίζει» τον οργανισμό από τα παράσιτα και βοηθά να παραχθούν καλά βακτήρια.

**Πράσινο τσάι.** Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά.

**Βιολογικά φρούτα.** Πλούσια σε φυτικές ίνες, ενεργοποιούν και καθαρίζουν το έντερο μακριά από χημικά κατάλοιπα και ζιζανιοκτόνα. Φρέσκα βερίκοκα, βατόμουρα, ακτινίδια και πεπόνια. Με ισχυρή αποτοξινωτική δράση.

**Γαϊδουράγκαθο.** Αναγεννά κατεστραμμένα κύτταρα του ήπατος και το προστατεύει από τοξίνες που περιβάλλονται, το αλκοόλ και τις συνέπειες από την υπερβολική κατανάλωση φαρμάκων.

**Πικραλίδα.** Καθαρίζει το αίμα. Βελτιώνει τη λειτουργία ήπατος, εντέρων, παγκρέατος και στομάχου.

**Λαχανικά.** Ντομάτα, σκόρδο (αντιοξειδωτικές ιδιότητες), σέλινο, πιπεριά (αναζωογόνηση), θυμαρί, κρεμμύδι (αντισπασμωδικές ιδιότητες), μελιτζάνα, πράσο (διουρητικές ιδιότητες).

**Βασίλικός.** Με αντιβακτηριδιακές ιδιότητες, πλούσιος σε αντιοξειδωτικό που προστατεύουν το ήπαρ.

**Μύρτιλλα.** Περιέχουν μια ουσία που δρα ως φυσική ασπιρίνη, ενώ εμποδίζουν τα βακτήρια να εισχωρήσουν στο ουροποιητικό.

**Κι ακόμη...**

**Υγιεινά λίπη - ωμέγα 3 λιπαρά και ελαιόλαδο.** Ενισχύουν την καλή λειτουργία του σκυτωπίου.

**Ψευδάργυρος και σελήνιο.** Επιτίθενται στα βλαβερά μέταλλα.  
**Χυμός λεμονιού.** Κάθε πρωί, χυμός ενός λεμονιού σε 340ml ζεστό νερό, ενεργοποιεί το σκυτώπι: Προσθέστε και μία κουταλιά μέλι.

**Προβιοτικά συμπληρώματα.** Τα λαμβάνουμε με άδειο στομάχι. Βελτιώνουν τη λειτουργία του εντέρου, συμβάλλουν στη διάσπαση των τροφίμων και ελέγχουν τα «κακά» βακτήρια.

**Φυλλικό οξύ και B12.** Η έλλειψη τους συμβάλλει στην ελαττωματική σύνθεση του DNA. Καταναλώστε σκυτώπι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, ρύζι, πορτοκάλια και σπόρους σιταριού.

## Αυτή την εβδομάδα μας ρώτησαν...

### Ε Πώς επιβιώνεις στις γιορτές αν έχεις αυτοάνοσο;

**Ε**α Οι γιορτές απαιτούν αυξημένη σωματική δραστηριότητα, αυξάνοντας τον πόνο για ασθενείς με ρευματικά ή άλλα χρόνια νοσήματα, οπότε η συγκεκριμένη περίοδος τους προκαλεί άγχος. Τι συνήθεια κάνει δυσκολότερη η συνεχιζόμενη πανδημία. Για να πάνε όλα καλά, απαιτείται σοφή διαχείριση του χρόνου και των υποχρεώσεων. Εξοικονόμηση ενέργειας

είναι η φράση-κλειδί: Έτσι θα έχετε την πολυπόθητη φυσική κατάσταση αφενός για να αντεπεξέλτετε στις υποχρεώσεις σας και αφετέρου να απολαύσετε τις οικογενειακές και φιλικές συγκεντρώσεις της περιόδου. Ενοείται ότι πρέπει να έχετε την αμέριστη στήριξη του περιβάλλοντός σας. Αφήστε στον σύντροφο ή στους οικείους σας να κάνουν τις αγορές για το γιορτινό τραπέζι

ή αγοράστε μέσω διαδικτύου ό,τι χρειάζεστε. Για να μην αισθάνεστε άσχημα, μπορείτε να συμμετέχετε στη διακόσμηση του σπιτιού, όσο το επιτρέπουν οι ρυθμοί σας. Αν ανιώσετε ότι δεν έχετε δυνάμεις, συνεχίστε, μη διατάσετε να αποσυρθείτε. Επιπρόσθετα, επιλέξτε δύο εκδηλώσεις στις οποίες θα θέλατε να συμμετάσχετε και ξεκουραστείτε μερικές ημέρες πριν και μετά κάθε έφεδρο ή εκδήλωση. Η φροντίδα και η αγάπη στον εαυτό σας είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορείτε να του κάνετε.