ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΒΑΛΛΟΥΜΕ ΤΙΣ ΤΟΞΙΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ:

Λαχανικά, όπως μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, μαϊντανός, περιέχουν ουσίες που μπορούν να μειώσουν μέχρι και τον κίνδυνο για καρκίνο.

Πράσινο τσάι, το οποίο έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, θεωρείται πως μπορεί να εμποδίσει την αύξηση καρκινογόνων κυττάρων, ιδιαίτερα του στομάχου, του οισοφάγου και του συκωτιού. Βοηθά επίσης σαν ενισχυτικό στην μείωση του βάρους με θετικό αποτέλεσμα στο μεταβολισμό του λίπους και της ζάχαρης.

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ:

Βιταμίνη Γ: είναι η πιο δυνατή αντιοξειδωτική ουσία για το συκώτι και μειώνει τις βλάβες από τις τοξίνες. Ισορροπεί επίσης τις ελεύθερες ρίζες και βοηθά το συκώτι να ελέγξει τη χοληστερίνη βελτιώνοντας το ανοσοποιητικό σύστημα.
Βιταμίνη Ε: προστατεύει από τις ζημιές που δημιουργούνται λόγω κατανάλωσης λίπους.
Βιταμίνες Β:
Βιταμίνη Β1 (θειαμίνη): μειώνει τη ζημιά από το αλκοόλ, το κάπνισμα και τον μόλυβδο.
Βιταμίνη Β2 (ριβοφλαβίνη): σημαντική στην παραγωγή ενέργειας
Βιταμίνη Β3 (νιασίνη): βασική για το μεταβολισμού του λίπους και για τον έλεγχο της χοληστερίνης
Βιταμίνη Β5 (παντοθενικό οξύ): μειώνει τη χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια
Βιταμίνη Β6: μειώνει την ομοκυστίνη, ουσία που αυξάνει τις καρδιαγγειακές παθήσεις.
Βιταμίνη Β12: μειώνει την κατάθλιψη και την κόπωση. Ακόμη βοηθά σε άτομα που πάσχουν από σπασμούς των βρόγχων, ιγμορίτιδα και πονοκεφάλους.
Φολικό οξύ: έχει αντι-καρκινικές ιδιότητες
Βιοτίνη: αντιστέκεται στην τριχόπτωση, στη ξηροδερμία, και στην κόπωση

ΛΕΜΟΝΑΔΑ ΜΕ ΜΑΪΝΤΑΝΟ

Thermomix®

Μαρία Βύρων Παναγίδου
Διατροφολόγος
B.Sc., M.A. Nutrition
www.diatrofologos.com

Είστε έτοιμοι για... την παραλία;

Ο ήλιος ψηλά στον ουρανό μονάχος, δίχως ούτε ένα συννεφάκι να του κάνει παρέα! Και εμάς το μυαλό μας ταξιδεύει ... παραλία, άμμος, μαγιό! Ωχ! Μαγιό! Και ξαφνικά μας έρχεται η επιθυμία να μετακομίσουμε στην Αλάσκα για το επόμενο τρίμηνο!
Όχι όμως φέτος! Αυτή τη χρονιά θα το κάνουμε σωστά, θα το πάρουμε από την αρχή και θα πετύχουμε το στόχο μας. Θα αρχίσουμε με μια καλή αποτοξίνωση για να καθαρίσουμε το συκώτι μας το οποίο ταλαιπωρήσαμε κατά τη διάρκεια του έτους. Ναι μεν η δουλειά του είναι να μετατρέπει τις τοξικές ουσίες για τον οργανισμό σε μη τοξικές, να φιλτράρει και να αποθηκεύει σημαντική ποσότητα αίματος και να μετατρέπει τις λαμβανόμενες τροφές σε ενέργεια αλλά όταν το παρακουράσουμε τότε αρχίζουμε να αντιμετωπίζουμε διάφορα προβλήματα από τη δυσλειτουργία του. Άλλωστε ξέρουμε πως το συκώτι έχει να κάνει με τον τρόπο που ζούμε και η κατάστασή του έχει τεράστια σχέση με το πόσο καλά ζούμε, το πόσο θα ζήσουμε, το πως νιώθουμε και φαινόμαστε, αλλά και το πόσο καλός είναι ο μεταβολισμός μας, που έχει άμεση σχέση με το πόσο βάρος μπορούμε να ρίξουμε αλλά και πόσο εύκολα θα το ρίξουμε.
Μερικά από τα συμπτώματα ενός δυσλειτουργικού συκωτιού που μας αφορούν άμεσα κατά την προετοιμασία μας για την παραλία είναι η παχυσαρκία όπως και η ανικανότητα μείωσης βάρους και κατά συνέπεια και ο αργός μεταβολισμός. Άρα, πριν ξεκινήσουμε να ακολουθούμε μια διατροφή για απώλεια βάρους, αρχίζουμε με μια καλή αποτοξίνωση που θα φέρει το ήπαρ σε υγιή επίπεδα. Εγώ πάντως όποτε θα κάνω αποτοξίνωση, βάζω το Thermomix στην πρώτη γραμμή της «μάχης» (όχι πως άλλες φορές δεν είναι δηλαδή, αλλά ....) αφού κάνει και την αποτοξίνωση παιχνίδι, μιας και οι χυμοί και τα smoothies γίνονται σε χρόνο μηδέν!

Συνταγή για Λεμονάδα με μαϊντανό στην ιστοσελίδα του Thermomix, **www.thermomix.com.cy**