

Vad är den depurativa dieten?

En renande diet är en speciell diet som syftar till att förbättra elimineringen av giftiga ämnen som finns i blodet genom ett genomtänkt val av livsmedel.

Genom att följa en korrekt kost är det faktiskt möjligt att hjälpa kroppens naturliga avgiftningsprocesser och minska mängden gifter som härrör från de olika ämnesomsättningarna.

En renande kost måste därför baseras på konsumtion av livsmedel som är lättsmälta, fettsnåla och framför allt proteiner.

Rena avgasorganen

Det kvävehaltiga avfallet som härrör från den hepatiska metabolismen av proteiner elimineras genom njurmunstycket och det är dessa två organ som åtar sig det mesta av den avgiftande aktiviteten.

Speciellt levern testas hårt av matöverskott (för rikliga måltider, alkoholmissbruk, etc.) och dess överansträngning slutar med att hela organismens metaboliska aktivitet saktar ner. Dessutom, om mängden gifter som ska metaboliseras är för stor, blir dess reningsförmåga mättad och dessa ämnen stannar kvar i cirkulationen.



Förutom att minska proteinintaget och begränsa kaloriintaget måste en renande diet främja optimal leverfunktion och förse levern med alla substrat som behövs för att stödja de olika avgiftningsprocesserna. Generellt sett finns dessa ämnen i grönsaker och hela livsmedel, men även i animaliska sådana som ägg och fisk, som – om än med en viss måttlighet – fortfarande måste konsumeras regelbundet.

- Sedan finns det några växter med en specifik "leverskyddande" aktivitet även om denna term, som användes i stor utsträckning tidigare, är felaktig.
- Kronärtskocka, boldo och mjölkdistel främjar till exempel leverfunktionen, gynnar gallutsöndring och förbättrar följaktligen tarmens hälsa.
- En renande diet måste underlätta elimineringen av gifter via urinvägarna och fekala vägar (det tredje sättet, svett, kan förstärkas genom fysisk aktivitet eller genom att vistas i varma miljöer, som bastu och turkiskt bad).

Livsmedel som rekommenderas och bör undvikas

Diuretiska livsmedel å ena sidan och de som är rika på fiber/laxermedel å andra sidan är särskilt användbara för detta ändamål; även i detta fall är båda effekterna prerogativa för livsmedel av vegetabiliskt ursprung. Det är också viktigt att hålla intaget av vätskor högt, som kan komma från vatten eller från osötade fruktjuicer, centrifugerade och örtteer.

I definitiva, quindi, ogni dieta depurativa che si rispetti risulta ricca di alimenti vegetali, povera di cibi animali e incentrata sulla restrizione calorica, senza comunque arrivare al digiuno assoluto o ad inutili privazioni.



Spesso, quando si tirano in ballo aggettivi kommer "depurante, depurativo e disintossicante" entra in gioco un indubbio condizionamento psicologico, secondo cui è necessario "pulire un corpo affaticato da ritmi di vita frenetici, inquinamento altori, aziment stress".

Sfruttando questa convinzione affascinante e particolarmente diffusa, vengono proposte soluzioni prive di qualsiasi evidenza scientifica, spesso eccessive o addirittura pericolose; vediamo così persone correre sotto il sole cocente indossando una tuta termica, altre adottare regimi alimentari quantomeno discutibili (dieta fruttista o crudista, digiuno programmato ecc.), altre ancora ricorrere a sololisteri con .

Ovviamente non sono certo questi ulteriori ed importanti stress (disidratazione, squilibri elettrolitici, carenze alimentari ecc.) ad aiutare un organismo già provato dal presunto eccesso di tossine.