TOP 10 FØDEVARER OG URTER

DETOX GUIDE

Naturlige måder at afgifte sig på

VALERIA LIMA

DETOXGUIDE

Naturlige måder at afgifte sig på

Sådan afgifter kroppen

Af Valeria Lima

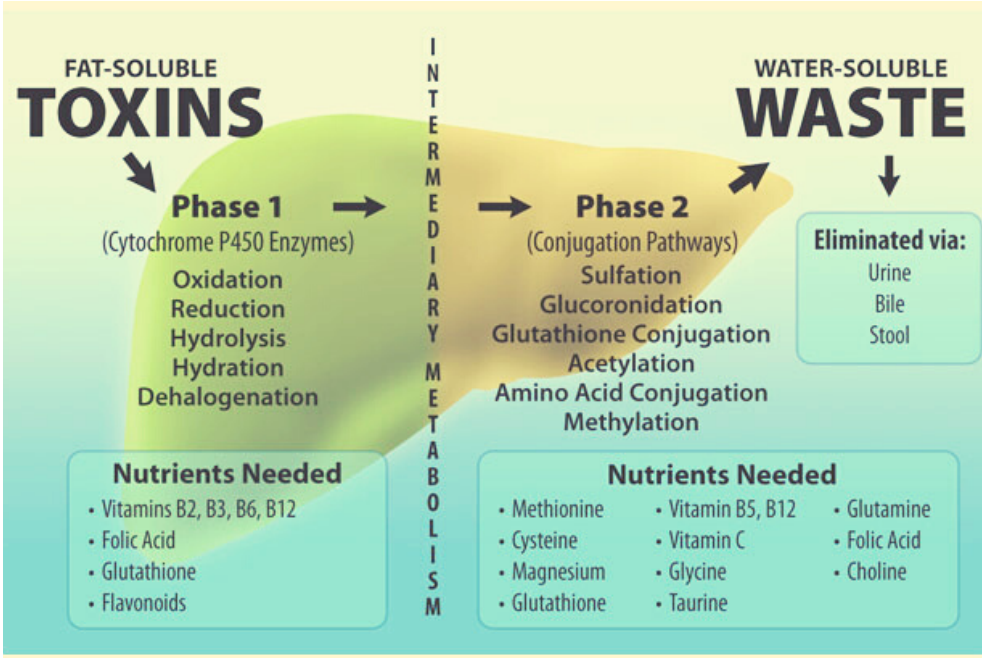
Lad os bare være ærlige: Det skorter ikke på mirakelkure, hvor sundhedscoaches eller andre “sundhedsguruer” tilbyder en årlig juicekur, eller detox som det også kaldes. Juicekure har været populære i mange år, og lover alt fra udrensning af kroppen, mere energi og hurtig vægttab. Mens mange drager nytte af fordelene ved at udrense kroppen ved at juice frugt eller grøntsager, så er det vildt vigtigt at forstå udrensningsprocessen og hvad kroppen egentlig kræver for at afgifte.

Vi bliver, alle på en eller anden måde, udsat for toksiner, som skal udskilles fra kroppen. Nogle af disse toksiner kommer fra eksterne kilder, som den mad vi spiser, de rengøringsmidler vi bruger i hjemmet og miljøet og de kosmetiskeprodukter vi bruger og andre toksiner kommer fra kroppens eget stofskifte. Men uanset hvor toksinerne kommer fra, skal de udskilles fra kroppen, så de ikke ophober sig og forårsager toksisk overbelastning, hvilket fører til sygdom.

Fra naturens side er kroppen designet til at udskille giftstoffer gennem urinen, afføring, udåndingsluft, hud og hår.

DE MEST ALMINDELIG GIFTSTOFFER FUNDET I KROPPEN ER:

- METABOLISKE AFFALDSPRODUKTER
- INSEKTICIDER/ PESTICIDER
- TILSÆTNINGSSTOFFER I FØDEVARER
- LÆGEMIDLER
- KOFFEIN
- ALKOHOL
- MILJØFORURENENDE STOFFER
- HORMONER
- PLAST OG KØKKENUDSTYR
- UØNSKEDE MIKROORGANISMER



De fleste giftstoffer er fedtopløselige,hvilket kræver, at der skal være fedt tilstede før det kan nedbrydes. På grund af dette har giftstofferne tendens til at ophobe sig i vores fedtvæv og i fedtrige organer fx i vores hjerne. Nogle giftstoffer bliver i fedtcellerne i årevis, og frigives først i stressperioder (når kroppen bruger fedt som brændstof), når vi faster eller når vi træner.

De to afgiftningsfaser, fase 1 og fase 2

Leveren er et af de største og vigtigste organer i din krop. Den spiller en rolle i stofskiftet, fordøjelsen, virker som energidepot og omdanner kønshormoner. Den spiller også en kæmpe rolle som kroppens afgifningsorgan.

Leverens afgiftningsproces er samlet i et 'to-trins-system' kendt som Fase 1 og Fase 2.

Fase 1

Fase 1 er lever afgiftningens første forsvar mod affalds- og giftstoffer. Den består af det super-enzymsystem, man kalder cytochrom P450. Disse enzymer hjælper med at neutralisere stoffer som alkohol og koffein. De beskytter kroppen ved at omdanne disse giftstoffer til mindre skadelige giftstoffer. Cytochrom P450 enzymerne omdanner giftsofferne fra fedtopløselige til vandopløselige, gennem en oxideringsproces.

Cytochrome P450 afgiftningsenzymer ændrer toksiner til en mere aktiv (og dermed mere giftig) form, hvorved Fase 2 af enzym-systemet aktiveres. Under denne process dannes der en stor mængde frie radikaler. Og derfor er det yderst vigtigt, at der er tilstrækkeligt af de beskyttende antioxidanter til rådighed for at beskytte levercellerne mod de frie radikaler.

OXIDATIVT STRESS

Oxidation er den samme proces, der gør at et udskåret æble bliver brunt eller at metal rustner. Den konstante frigørelse af iltholdige frie radikaler reagerer med forbindelser i kroppen og oxiderer – ødelægger – dem. En øget dannelse af frie radikaler fører til oxidativt stress

Oxidativt stress menes at føre til udviklingen af de mest udbredte kroniske sygdomme og lidelser, der dræber voksne i dag, især hjertekarsygdomme, kræft og diabetes.

Vores kroppe bruger antioxidanter til at mindske virkningen af de frie radikaler, og vores kostvaner giver os redskaberne til det.

FASE 1 NÆRINGSSTOFFER

Kroppen kræver, at der er bestemte næringsstoffer tilstede for at fuldføre 1. Fase af afgiftningsprocessen.

Disse omfatter:

Glutathion (Krops master Antioxidant)
B-vitaminer
A-vitamin
Folsyre
E-vitamin
C-vitamin
Carotenoider og antioxidanter

Fase 2

I fase 2 handler det om konjugering (sammenkobling). I processen anvendes der aminosyrer og svovlforbindelser som binder og neutraliserer giftstoffer, hvorefter de kan udskilles gennem galden eller urinen.

Hvis fase 2 af afgiftningen hæmmes pga. fejlernæring eller sygdom, kan det medføre en ophobning af giftige biprodukter fra fase 1, hvilket kan medføre meget skadelige virkninger

De næringsstoffer som skal være tilstede i fase 2 er:
Glutamin
Glycine
Taurin
Cystein
Methionin
Glutathion
Molybdæn
Svovl

Sådan afgifter kroppen i fase 1 og fase 2

Til **fase 1** kan en juicekur være nogenlunde effektiv. Koncentrationen af frugt og grøntsager hjælper helt sikkert kroppen med at frigive toksiner fra fedtcellerne. Den lave koncentration af kalorier signalerer faste og beder kroppen om at frigive fedt og toksiner.Denne fase kræver dog også, at der er **vitamin A og E** tilstede …. begge fedtopløselige vitaminer. Men de fleste juicekure har et meget lavt fedtindhold. Hvilket kan resultere i, at leveren bliver udtømt for disse vitaminer. Og det kan skade virkningen af den 1.fase. Kroppen kræver også fedt for at kunne producere galde, hvilket er en af de måder, som toksiner fjernes fra kroppen. Så uden nok fedt i kosten vil galdeproduktionen ikke være tilstrækkelig, og færre toksiner vil blive elimineret fra kroppen.

I **fase 2** kræver kroppen aminosyrer og svovl. Aminosyrer er proteiners byggesten og findes i høje koncentrationer i animalsk protein. Mens nogle aminosyrer findes i plantefødevarer, indeholder traditionelle juicekure ikke alle de nødvendige aminosyrer til effektivt at kunne afgifte toksiner ud af kroppen.Aminosyrerne methionin, taurin og cystein, som alle kræves i fase 2, findes primært i animalsk protein, som frilandskød og rå mejeriprodukter. Uden disse aminosyrer kan toksiner ikke effektivt fjernes fra kroppen og vil derfor bevæge sig rundt i kroppen, indtil de bliver opbevaret i et fedtholdigt områder af kroppen. Da hjernen indeholder en stor mængde kolesterol, er der fare for, at toksiner akkumuleres der, hvor de kan forstyrre hjernefunktionen.

Leveren kræver protein og fedt for at kunne afgifte kroppen, og uden dem får kroppens naturlige afgiftningsprocesser ikke de rigtige redskaber for at kunne fungere optimalt.

Detox din hverdag med den Simple 2-Trins Detox

Fjern det Dårlige

Tilføj det Gode

Fjern det Dårlige

- Spis en bred vifte af friske naturlige fødevarer. Ikke junkfood eller forarbejdet fødevarer. Det er vitterligt så simpelt. Da du på den måde undgår de fleste landbrugs- og tilsatte kemikalier, der virker som toksiner i din krop.

- Spis udelukkende økologiske planter, kød og mejeriprodukter.

- Anvend naturlige husholdningsmidler, kosmetik og kropsprodukter. Inden vi forlader huset om morgenen, bruger mange, både kvinder og mænd, mere end 15 forskellige produkter, som hver især indeholder et dusin eller flere forskellige kemikalier. Heldigvis findes der efterhånden rigtig mange gode og effektive naturlige kosmetiske produkter på markedet.

- Undgå unødvendige lægemidler – brug kost og naturlige midler, når det er muligt, inden du tager tylenol, ibuprofen, antibiotika eller hormonbehandling.

- Lad vær med at ryge, hold alkohol nede på et minimum (mindre end 4 genstande pr uge, helst rødvin), og stress mindre .

Tilføj det Gode

Det eneste du har brug for at vide for
 at tilføje det gode er, hvilke fødevarer og urter der understøtter og
forbedrer din krops afgiftningsprocesser.

Kroppen kræver, at der er bestemte næringsstoffer tilstede for at fuldføre de to faser af afgiftningsprocessen (fase 1 og fase 2). Følgende vitaminer og mineraler er nødvendige for, at de forskellige fase I enzymer fungerer rigtigt, og for at sikre, at toksiner hurtigt behandles, for at undgå at skade kroppen:

FASE 1
NÆRINGSSTOFFER

GLUTATHION (KROPPENS MESTER ANTIOXIDANT)

svovlrige fødevarer som hvidløg, løg og Korsblomstrede grøntsager (broccoli, grønkål, bladkål, kål, blomkål,vandkryds osv.).Marietidsel-te og valleprotein.

B VITAMINER

B2-Vitamin (riboflavin), som findes i lever, oksekød, muslinger, portobello svampe, mandler, mejerivarer, laks og æg.
B3-Vitamin (niacin), som findes i tun, fjerkræ, laks, lam, oksekød, sardiner, rejer, asparges, tomater, mørkegrønne blade og avocadoer.
B5-vitamin (pantothensyre), som findes i gærflager, blomkål, grønkål, æggeblommer, broccoli, tomater, indmad, fjerkræ, søde kartofler, avocado og laks.
B6-Vitamin, findes i fisk, lever og andet indmad, kartofler, søde kartofler, solsikkekerner, spinat og bananer.
B12-Vitamin, findes i indmad (især lever), skaldyr (især muslinger) og andre animalske fødevarer som kød, fjerkræ, æg og mejerivarer.

A-VITAMIN (RETINOL) OG CAROTENOIDER

Findes i lever, æg, og mejeriprodukter.**(RETINOL)**

CAROTENOIDER findes i gulerødder, søde kartofler, grønne blade, broccoli, squash, tomater og de fleste andre frugt og grøntsager med en orange, gul eller grøn farve.

FOLSYRE

Findes i mørkegrønne blade (som spinat, bok choy, bladbeder, persille og salat), broccoli, bælgfrugter, blomkål, asparges og rødbeder.

E-VITAMIN

Findes i nødder og kerner (især solsikkekerner og mandler), avocadob ladbeder, spinat,
bladkål og nogle fisk som f.eks sværdfisk.

C VITAMIN

Findes i citrusfrugter, cantaloupe, mango, papaya, rødpeber, bær og ananas (blandt mange andre frugt og grøntsager).

FASE 2 NÆRINGSSTOFFER

GLUTAMIN

Findes i oksekød, svinekød, kylling, fisk og skaldyr, indmad, spinat og persille. (Fordi glutamin er følsom overfor varme, er biotilgængelige størst i rå fødevarer, som sushi og rå spinat.)

GLYCIN OG TAURIN

Findes i gelatine og knoglebouillon, kollagen, bindevæv forbundet til knogler og kød, svine - fødder / -hud / ører, pastrami, indmad, krebsdyr og fjerkræ.

CYSTEIN

Findes i oksekød, kylling, fisk og skaldyr, svinekød, æg, mælk, rød peberfrugt, hvidløg, broccoli, spirer og løg.

METHIONIN

Findes i de fleste dyrebaserede fødevarer (især i kød og æg, men også i fisk og rogn) såvel som i paranødder.

GLUTATHION

Findes i er de fødevarer som er meget svovlholdige aminosyrer cystein, methionin og taurin (se ovenfor).

Godt at vide:

Uden tilstrækkelige aminosyrer kan din lever ikke gennemføre afgiftningen i fase 2 (den fase, der faktisk udskiller toksiner), hvilket potentielt gør at din krop kommer til at indeholde endnu mere gift.

Derfor er det virkelig vigtigt, at få nok glutathion opbyggende fødevarer i vores kost, da det understøtter en optimal leverfunktion. Det er fødevarer, der er højt i de svovlholdige aminosyrer cystein, methionin og taurin.

Min Top 10 Detox hitliste

Hvis du, hver dag, tilføjer DET GODE i din kost og samtidig tager det dårlige ud, vil du i løbet af ganske få dage eller uger opdage, at din energi, sundhed og humør har løftet sig betydeligt! Ud fra det kan du tilføje mine top 10 fødevarer og urter, som vil give dit afgiftningssystem ekstra støtte, i din hverdag.

FØDEVARER/URTER	HVORDAN DET HJÆLPER	DAGLIGE MÆNGDE/DOSIS
Hørfrø	Hjælper med at binde og eliminere giftige biprodukter gennem afføring.	1.2 spsk dagligt af knuste frø i morgensmoothie eller oven på en salat. Undgå opvarmning.

FØDEVARER/URTER	HVORDAN DET HJÆLPER	DAGLIGE MÆNGDE/DOSIS
Grønne blade og grønsager (rucola, broccoli, kål, grønkål, urter)	Hjælper lever afgiftning, giver ernæring, hjælper eliminering.	Mindst 2 kopper om dagen

FØDEVARER/URTER	HVORDAN DET HJÆLPER	DAGLIGE MÆNGDE/DOSIS
Bær (blåbær, hindbær, brombær, jordbær)	Antioxidanter i bær beskytter dine celler mod skader fra kemikalier, der produceres naturligt i afgiftningsprocessen, og beskytter også mod skader af frie radikaler fra direkte eksponering af miljømæssige toksiner.	½ til 2 kopper.

FØDEVARER/URTER	HVORDAN DET HJÆLPER	DAGLIGE MÆNGDE/DOSIS
Granatæble	Forbedrer afgiftning i leveren, hjælper med at holde kolesterol og blodsukker afbalanceret.	4 spsk usødet juicekoncentrat blandet med 2,4 dl vand med eller uden brus

FØDEVARER/URTER	HVORDAN DET HJÆLPER	DAGLIGE MÆNGDE/DOSIS
olivenolie	Forbedrer kolesterol, reducerer inflammation.	2-4 spsk.

FØDEVARER/URTER	HVORDAN DET HJÆLPER	DAGLIGE MÆNGDE/DOSIS
Mørk Chokolade	Forbedrer humør, holder blodtryk og kolesterol under kontrol.	30-50 gram

Min Top 10 Detox hitliste

FØDEVARER/URTER	HVORDAN DET HJÆLPER	DAGLIGE MÆNGDE/DOSIS
Gurkemeje	Anti-inflammatorisk, regulerer stofskiftet af giftige kemikalier.	1000-2000 mg curcumin ekstrakt dagligt. 2-10g pulveriseret krydderi i madlavning eller i en shake

FØDEVARER/URTER	HVORDAN DET HJÆLPER	DAGLIGE MÆNGDE/DOSIS
Grøn te	Øger lever afgiftning, antioxidant, anti-inflammatorisk.	200 mg grøn tekatechiner eller 4-8 kopper grøn te om ugen.

FØDEVARER/URTER	HVORDAN DET HJÆLPER	DAGLIGE MÆNGDE/DOSIS
Resveratrol	Antioxidant, forbedrer afgiftning i leveren, antiinflammatorisk.	½ til 2 kopper.

FØDEVARER/URTER	HVORDAN DET HJÆLPER	DAGLIGE MÆNGDE/DOSIS
Artiskok blad ekstrakt	Støtter lever afgiftning, antioxidant.	320-640 mg af ekstraktet tre gange om dagen.

VALERIA LIMA

Holistic Health Practitioner

OM VALERIA

Cand.scient i idræt, internationalt certificeret Holistic Health Practitioner specialiseret i evolutionær ernæring, funktionel træning og funktionel medicin. Forfatter og blogger.

"Jeg faciliterer individuelle livsstilsændringer med fokus på ernæring, træning og andre livsstilsfaktorer, der påvirker din sundhed og velvære som f.eks. stress, hormonelle ubalancer, restitution, søvncyklus m.v."

PROFESSIONELLE

Indehaver og leder af Valerialima.dk og klinikken Frem56 i Lyngby

Forfatter af bogen "Super Sunde Superfood" i samarbejde med Mette Hellebæk, Politikens forlag

Blogger hos Valerialima.dk.

Personlig træner

Underviser

Funktionel medicin practitioner

KONTAKT

Email: info@valerialima.dk
website: www.valerialima.dk
Social Media: #valerialima.dk

Jeg er rigtig glad for at kunne guide dig på denne rejse og hjælpe dig med at tage nogle nye valg fra I DAG!

Du modtager allerede mit nyhedsbrev hvor du får nye værktøjer, påmindelser og support omkring dit helbred, men hvis du er klar til mere fokuseret handling, inviterer jeg dig til at besøge min services på valerialima.dk

Min blog er også fyldt med artikler og information som kan hjælpe dig, så kom med mig online og lad os få dig til at føle dig fri, sund og glad!

Med de bedste tanker,
Valeria