



## O QUE É DESTOXIFICAÇÃO ? QUAL É A SUA IMPORTÂNCIA PARA SAÚDE?

Destoxificação é qualquer processo biológico que busque a redução dos impactos negativos das toxinas ao metabolismo corporal. O grande objetivo é fazer com que essas toxinas sejam transformadas em substâncias mais solúveis para serem eliminadas principalmente pela urina ou bile. Todas as células são capazes de destoxificar, porém é no fígado e intestino que ocorre em grande parte este mecanismo.

Alguns fatores podem contribuir para o mal funcionamento deste processo fazendo com que estas toxinas fiquem acumuladas no organismo. As principais são: alimentação pobre em vitaminas e antioxidantes que participem deste processo de destoxificação, alta exposição tóxica, drogas e medicamentos e o polimorfismo genético. A digestão também influencia neste processo de forma positiva ou negativa, sendo o intestino muito importante para este processo.

### Dicas para remover a exposição tóxica:

- sempre que possível, dê preferência aos alimentos orgânicos;
- beba água filtrada;
- tenha plantas em casa para ajudar a filtrar a poluição do ar;
- evite a exposição excessiva aos produtos químicos utilizados para jardinagem e limpeza;
- evite a exposição aos produtos químicos liberados dos escapamentos dos carros;
- evite fumar ou se expor à fumaça;
- evite cozinhar em panelas de alumínio;
- evite consumir alimentos processados, refinados ou embutidos;
- evite consumir alimentos alergênicos para reduzir o processo inflamatório;
- evite o uso desnecessário de medicamentos, como antiinflamatório não esteroidal e paracetamol que depletam a glutathione hepática e alteram a função intestinal.

### Melhore a eliminação de toxinas

- beba muita água: de 6 a 8 copos por dia;
- propicie o suor por meio de atividade física e sauna;
- se possível faça drenagem linfática semanalmente e/ou ioga pois melhoram a fluidez dos vasos linfáticos e ajudam a eliminar as toxinas

#### Saúde intestinal

- a saúde intestinal é fundamental para auxiliar a destoxificação. O uso de probióticos e pré-bióticos reinoculam e normalizam a função intestinal reduzindo a produção de endotoxinas que alteram a função imunológica.
- glutamina, ácidos graxos e zinco atuam reparando a mucosa intestinal;
- consuma fibras para limpar as toxinas do trato digestório

#### Alimentos e fitoquímicos que auxiliam no processo de destoxificação

- vegetais crucíferos: agrião, brócolis, couve de Bruxelas, couve, couve flor, mostarda, nabo, rabanete, repolho e rúcula.
- alho
- chá verde
- romã
- limão
- alcachofra
- cardo mariano
- própolis
- alecrim
- cúrcuma
- sucos de frutas com vegetais

#### Suplementação Nutricional

- vitaminas C, E, B12, B6, B9, selênio, zinco, cobre, coenzima Q10, N-acetilcisteína, glutatona e ácido lipóico