



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...



La Dieta
DETOX

María Ester Di Marcchio

Aprende más técnicas creativas en:

<http://www.enplenitud.com/seccion.asp?seccionid=160>

DIETA DESINTOXICANTE

La desintoxicación, o detox, como está de moda llamarla — abreviatura de detoxification (desintoxicación, en inglés)—, es el proceso natural y continuo del organismo tendiente a neutralizar o eliminar las toxinas. Mediante este proceso, las toxinas —cualquier cosa que tiene el potencial de dañar los tejidos del cuerpo) son transformadas químicamente en componentes menos nocivos y eliminadas a través de la orina o la materia fecal.

Una buena pregunta para hacernos es ¿cómo llegan las toxinas a nuestro organismo? Y lo cierto es que llegan de varias maneras. Están las toxinas que se producen en el cuerpo durante las funciones normales del mismo, como el amoníaco producido durante el procesamiento de las proteínas; y están las toxinas producidas por agentes externos —generalmente químicos—, como son los pesticidas, los productos de limpieza, los aditivos para alimentos, las drogas, la polución, el humo del cigarrillo, y los metales pesados como el plomo que ingresa al cuerpo cuando lo ingerimos o lo inhalamos.

¿Qué es una dieta desintoxicante?

Si bien la desintoxicación fue concebida en primer lugar como un tratamiento para dependientes de drogas o alcohol, el término actualmente se aplica a dietas, hierbas, y otros métodos para remover las toxinas dietarias y ambientales del cuerpo y, en consecuencia, maximizar la salud.

Existen varios tipos de dietas desintoxicantes. Generalmente, una dieta detox es un plan alimenticio breve que:

- Minimiza la cantidad de químicos ingeridos (por ejemplo, a través del uso de alimentos orgánicos).
- Enfatiza los alimentos que proveen vitaminas, nutrientes, y antioxidantes necesarios para la desintoxicación.
- Contiene comidas y bebidas, como alimentos altos en fibras y agua, que remueven y eliminan las toxinas al incrementar la frecuencia del movimiento de los intestinos y de la micción.

¿Por qué las personas practican dietas detox?

Un número creciente de investigadores sugiere que muchos de los químicos que ingerimos a través de la comida, el agua, y el aire pueden depositarse en las células grasas de nuestro cuerpo. Al mismo tiempo, una dieta carente de determinados nutrientes puede anular la capacidad natural del organismo de desembarazarse de ciertos químicos, haciendo que éstos se acumulen en el cuerpo.

Se cree que esta carga acumulativa, conocida como “carga corporal”, puede conducir a enfermedades y también se la ha relacionado con desequilibrios hormonales, funciones inmunes deficientes, deficiencia nutricional, y con un metabolismo ineficiente. Algunos síntomas de esto pueden ser indigestión, mal aliento, fatiga, problemas en la piel, y dolor muscular.

Algunos laboratorios privados ofrecen pruebas para chequear la orina, la materia fecal, la sangre, y las funciones del hígado. Estas pruebas no forman parte de los chequeos médicos comunes, y muchos especialistas no las reconocen o no las consideran válidas.

Beneficios de la dieta detox

Con frecuencia, las personas reportan mejoras en los niveles de energía, piel más clara, regularización de los movimientos intestinales, mejor digestión, mayor claridad de pensamiento, y una capacidad de concentración exacerbada después de realizar la dieta de desintoxicación.

¿Quiénes no deben practicar la dieta detox?

Cualquiera que esté considerando practicar una dieta de desintoxicación debe, en primer lugar, consultar con un profesional de la salud calificado.

Las mujeres embarazadas, las madres nodrizas, y los niños no deben someterse a una dieta detox. Las personas que presenten anemia, desórdenes alimenticios, diabetes, enfermedad

de los riñones, enfermedad de tiroides, problemas de autoinmunidad, cáncer, enfermedades terminales, ciertos desórdenes genéticos, y otros padecimientos crónicos no deberán someterse a la dieta o deberían hacerlo únicamente bajo la supervisión de su médico de cabecera. Asimismo, cabe destacar que la dieta no está concebida para desintoxicar los cuerpos de adicciones al alcohol o a las drogas.

Efectos secundarios

Uno de los efectos secundarios más comunes es el dolor de cabeza dentro de los primeros días de haber comenzado la dieta de desintoxicación, debido generalmente a la suspensión de la ingesta de cafeína. Por esta razón, los especialistas recomiendan reducir en forma gradual la cantidad de cafeína antes de comenzar la dieta desintoxicante. Además, algunas personas optan por tomarse un breve período de descanso en el trabajo o comenzar la dieta durante el fin de semana.

Otros efectos secundarios incluyen diarreas excesivas, que pueden conducir potencialmente a cuadros de deshidratación y pérdida de electrolitos. Asimismo, puede darse constipación si se consumen fibras en exceso sin incrementar la ingesta de líquidos. Otros efectos secundarios pueden ser cansancio, irritabilidad, acné, pérdida de peso, y hambre. Cualquier agravamiento de los síntomas o cualquier síntoma nuevo que se presente durante la dieta detox son motivos suficientes para realizar una inmediata consulta a un profesional de la salud.

Si la dieta desintoxicante se prolonga en forma excesiva, pueden darse deficiencias en el nivel de nutrientes, particularmente de proteínas (algunas dietas detox restringen el consumo de productos animales) y calcio.

- Atención: Fatiga, indigestión, resfrío, dolor muscular, y problemas del sueño son síntomas de enfermedades serias. Es por esto que es importante realizar un chequeo con un médico cualificado para asegurarse que cualquiera de estos síntomas

no esté causado por una condición médica que requiera inmediato tratamiento.

Eligiendo la dieta de desintoxicación

Los planes dietarios de desintoxicación incluyen una dieta especial, hierbas y suplementos, hidroterapia, ejercicios, técnicas de respiración, y/o sauna terapia. Si bien más controversiales, algunos programas desintoxicantes incluyen ayunos, hidroterapia de colon, limpieza hepática, y quelación.

Asimismo, algunas dietas detox afirman focalizarse en diferentes sistemas de órganos involucrados en la desintoxicación, tales como la piel, hígado, riñones, colon, pulmones, y el sistema linfático.

Con frecuencia, los especialistas de terapias alternativas podrán adaptar un programa a las necesidades individuales.

Preguntas frecuentes

¿Cuán a menudo practicar una dieta detox?

Los especialistas en dietas detox recomiendan, generalmente, practicarla una o dos veces al año para mejorar la salud y prevenir el desarrollo de enfermedades. No es recomendable realizar más de tres dietas al año. No obstante, en algunos casos, los especialistas podrán recomendar una mayor frecuencia entre las dietas o una dieta de mayor duración.

¿Qué comer después de la dieta?

Una vez que la dieta detox ha concluido, los profesionales de la medicina alternativa a menudo sugieren continuar una dieta saludable, aunque con menos restricciones. Muchas personas usan la dieta detox como un tobogán hacia un estilo de vida más saludable y continúan comiendo muchos de los vegetales y frutas incluidos en la dieta detox.

¿Es preciso dejar de tomar medicamentos durante la dieta detox?

No. La medicación nunca debe discontinuarse o reducirse sin consultar al doctor que la ha prescrito o a tu médico de cabecera habitual.

¿Qué dicen los críticos?

- Las dietas desintoxicantes no son necesarias. El cuerpo puede desintoxicarse por su propia cuenta sin la necesidad de recurrir a la ayuda de un plan dietario. Nuestro sistema ha evolucionado para eliminar en forma eficiente los nuevos químicos presentes en el ambiente sin la necesidad de asistencia externa.
- No existe evidencia de que las dietas detox sean efectivas.
- Los productos desintoxicantes herbales son costosos y su efectividad no está comprobada. En algunos casos, incluso podrían llegar a ser nocivos para la salud.

Alimentos permitidos

La dieta detox es recomendada por muchos médicos para promover la eliminación del organismo de químicos no deseados y toxinas ambientales y dietarias en busca de una optimización de la salud.

A continuación, una lista con los alimentos permitidos en la dieta detox:

- Frutas: se pueden consumir frutas frescas o congeladas.
- Vegetales: toda clase de vegetales frescos. Se cree que hay ciertos vegetales que son particularmente buenos para eliminar las toxinas, tal es el caso del brócoli, coliflor, brotes de brócoli, cebolla, ajo, alcachofa, remolacha, vegetales rojos y verdes.
- Arroz: todas las formas de arroz, incluyendo galletas de arroz y pasta a base de arroz. Se recomienda el arroz integral por sobre el blanco.
- Otros granos: quinoa, amaranto, mijo, y trigo negro pueden ser usados en lugar del arroz. Estos granos pueden conseguirse en cualquier tienda de alimentos naturales o en los alma-

cenas del vecindario.

- Porotos: los guisantes verdes y amarillos y las lentejas son los más fáciles de digerir y requieren de un tiempo de remojo menor. Otras buenas opciones son frijoles, frijoles pintos, frijoles mungos, y garbanzos.
- Frutos y semillas: frutos o semillas sin sal pueden ser agregados a ensaladas o ingeridos a modo de snacks. Otras buenas opciones incluyen semilla de lino, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, almendras, castañas, y nueces. El maní y la mantequilla de maní no son recomendables.
- Aceite: el aceite de oliva extravirgen es el preferido en las dietas de desintoxicación.
- Condimentos: sal vegetal, sal marina, vinagre, salsa de soja, y todas las hierbas o especias.
- Té: té de hierbas y té verde.
- Otras bebidas: agua, agua con limón (limonada), jugos de frutas o vegetales naturales y sin agregado de azúcar, y leche de arroz.

Detox: consejos diarios

- Ingiera un mínimo de 8 vasos de agua natural por día.
- Tómate tu tiempo para masticar bien la comida, especialmente los granos.

Alimentos a evitar

- Azúcares: incluye azúcar, productos que contengan azúcar, otras formas de azúcar —como la sacarosa, dextrosa, jarabe de maíz y azúcar marrón—. Los endulzantes artificiales no suelen ser recomendados por los especialistas. Stevia y Eritritol son edulcorantes naturales permitidos.
- Lácteos: leche, manteca, queso crema, crema agria, y otros productos lácteos.
- Trigo: el trigo y los productos que contienen trigo, como la pasta y el pan.
- Gluten: todos los granos que contengan gluten: trigo (incluyendo espelta, tritical, y kamut), centeno, y cebada.

- Café: si bien la mayoría de las dietas detox recomiendan evitar el café, puede aceptarse una taza de café común o descafeinado. Por otra parte, esta taza de café puede ayudar a combatir los dolores de cabeza relacionados con la reducción de ingesta de cafeína.

Otros alimentos a evitar

- Levadura
- Alcohol
- Aditivos y preservantes
- Chocolate
- Alimentos altos en grasas

Menú detox

Al levantarse:

- ½ limón exprimido en un vaso de agua tibia.
- 1 cucharada de semillas de lino en un vaso de agua.

Desayuno:

- Licuado a base de pera, leche de arroz y harina de arroz de proteína elevada.
- Suplementos: vitamina C.

Snacks:

- Jugo de manzana diluido en agua.
- Agua.
- Caldo de vegetales.
- Barritas de cereales.

Almuerzo:

- Sopa de vegetales hecha con vegetales a elección.
- Brócoli al vapor con semillas de sésamo y remolacha rociada con jugo de limón sobre arroz integral.
- Suplementos: multivitaminas.

Snacks:

- Bastones de zanahoria con dip de humus.
- Agua.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

Curso de Decoración de Cajas y
Muebles Pequeños

Curso de Fabricación de Sellos de
Fotopolímero (sellos de goma)

Curso de Mostacillas

Curso de Telares indígenas
americanos

Curso de Porcelana Fría

Curso de Pesebres y Pesebrismo

Curso de Tarjetería española

Curso de Macramé

Curso de Madera Country

Curso de Serigrafía

Curso de Iconografía

Velas artesanales

Curso paso a paso de Jabones
artesanales

Curso básico de Pintura en Madera

Curso online de Reciclado y Papel
Artesanal

Curso de Pátinas

Curso de Pintura sobre Tela

Curso de Repujado

- Suplementos: cardo mariano.

Cena:

- Lentejas al curry con quínoa.
- Ensalada con vegetales variados, ajíes rojos, alcachofas y repolitos bañados con salsa de ajo, jugo de limón y aceite de oliva.
- Brotes de vegetales.

Antes de ir a la cama:

- Una cucharada de semillas de lino en un vaso de agua.