

ALIMENTOS QUE IMPULSIONAM A **DESTOXIFICAÇÃO** DO CORPO

ÍNDICE

- 1. SEUS PAPÉIS NO ORGANISMO..... 3
- 2. ALCACHOFRA..... 5
- 3. ALECRIM..... 6
- 4. ALHO..... 7
- 5. FAMÍLIA DAS BRÁSSICAS..... 8
- 6. CHÁ VERDE..... 9
- 7. COENTRO..... 10
- 8. CÚRCUMA..... 11
- 9. DENTE-DE-LEÃO..... 12
- 10. LIMÃO..... 13
- 11. PRÓPOLIS..... 14
- 12. ROMÃ..... 15

ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

Seus papéis no organismo

Apesar do termo "destoxificante" ser empregado para alguns alimentos, nenhum alimento é capaz, por si só, de realizar um trabalho de auxiliar na eliminação de tóxicos do organismo, ou seja, de realizar a destoxificação. Não existe suco "detox" milagroso que faça isso, até porque são vários os fatores que evitam/reduzem o acúmulo de contaminantes no corpo.

ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

Seus papéis no organismo

A alimentação adequada pode impulsionar o trabalho dos verdadeiros destoxificantes do corpo. Órgãos, como fígado e bexiga, executam com eficiência seu trabalho quando têm presentes as substâncias necessárias, como determinados componentes encontrados em alguns alimentos. A seguir alguns desses '*ajudantes*'.

ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

Alcachofra

- **Ação no corpo:**

Contém fitonutrientes potentes: *ácido clorogênico, cinarina, ácido cafeico e luteotina*. O consumo de alcachofra proporciona a produção de antioxidantes naturais, elevando o sistema imune.

- **Quanto consumir:**

Não possuem estudos que indiquem quantidade específica ao dia.



ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

Alecrim

- **Ação no corpo:**

Possui *carnosol* e *ácido carnosólico* que aumenta a atividade da glutatona no organismo e de outras enzimas de destoxificação.

- **Quanto consumir:**

Não possuem estudos que indiquem quantidade específica ao dia.



ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

Alho

- **Ação no corpo:**

O alho possui alicina que confere a maior parte dos seus benefícios. É antioxidante, pode auxiliar na redução do colesterol e suprime a ativação de compostos carcinogênicos.

- **Quanto consumir:**

2 a 3 dentes de alho por dia (5g). Deve ser consumido cru e em pedaços.



ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

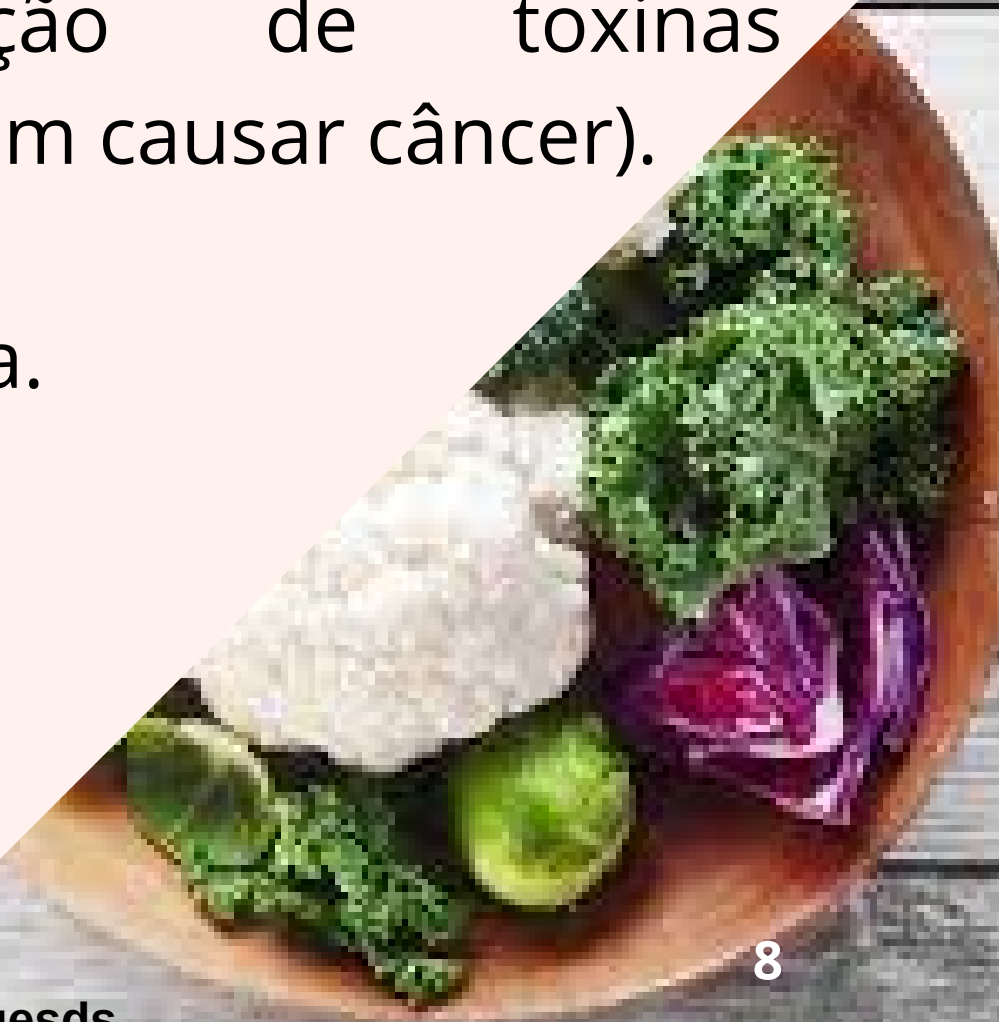
Família das brássicas

- **Ação no corpo:**

As brássicas (agrião, brócolis, couve, mostarda, nabo, rabanete, repolho e rúcula), além de conterem diversos fitonutrientes, otimizam o sistema imune, e podem promover a excreção de toxinas carcinogênicas (que podem causar câncer).

- **Quanto consumir:**

Ao menos 1 xícara por dia.



ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

Chá verde

- **Ação no corpo:**

O chá contém catequinas (fitonutrientes), como a *epigallocatequina galato*. Anticancerígeno, antioxidante e, estudos recentes, indicam melhoria da microbiota intestinal.

- **Quanto consumir:**

Não possuem estudos que indiquem a quantidade específica ao dia. A orientação de consumo deve ser feita por um nutricionista.



ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

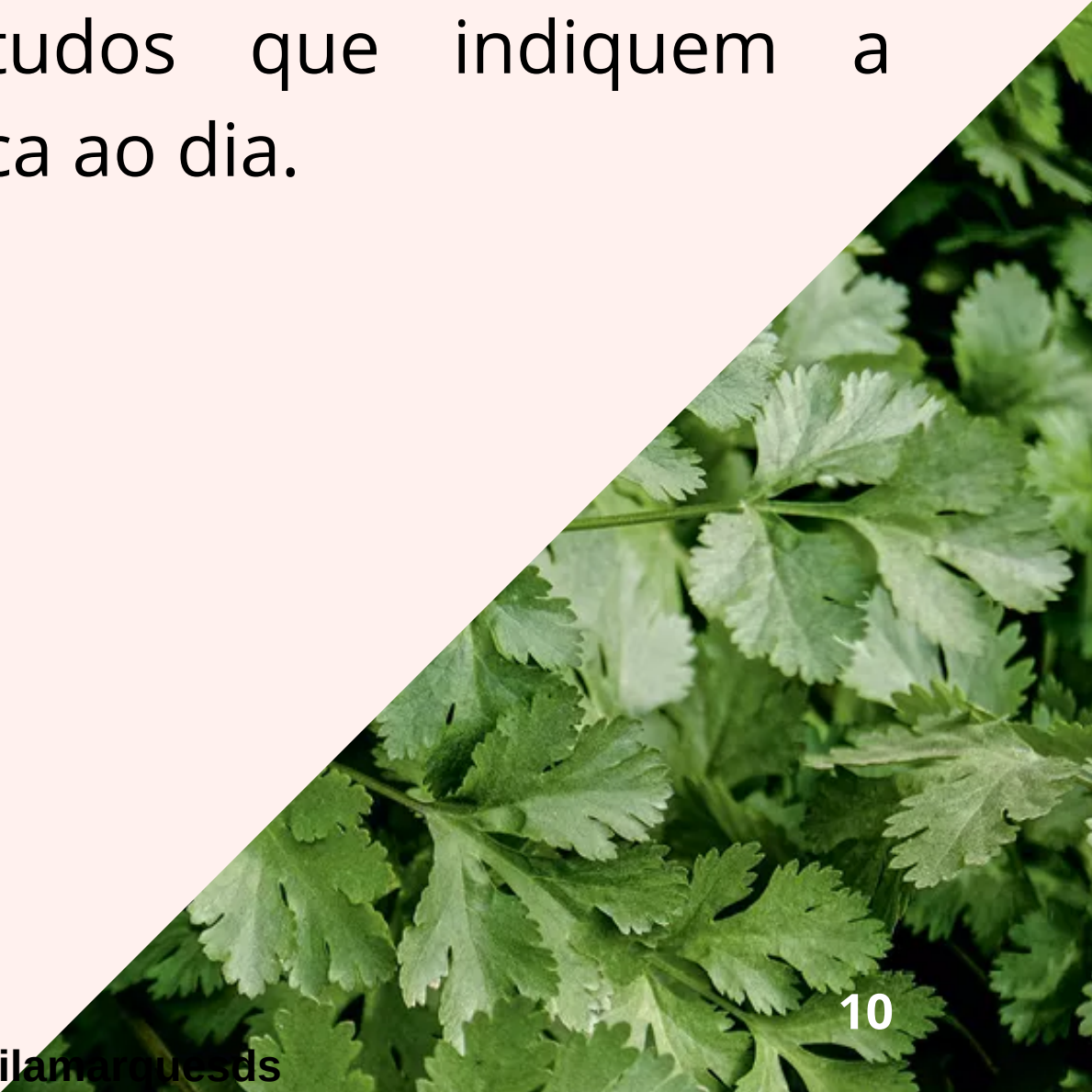
Coentro

- **Ação no corpo:**

Auxilia na remoção de metais pesados do organismo.

- **Quanto consumir:**

Não possuem estudos que indiquem a quantidade específica ao dia.



ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

Cúrcuma

- **Ação no corpo:**

Tem função protetora do fígado, promove fluidez da bile (emulsificadora - auxilia na absorção - de gordura) e é um potente anti-inflamatório.

- **Quanto consumir:**

Recomenda-se o consumo diário de 1 colher de chá de pó da raiz ou 20g da raiz.



ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

Dente-de-leão

- **Ação no corpo:**

Melhora a fluidez da bile, e é "lubrificante" efetivo da bile. Aumenta a excreção urinária de toxinas.

- **Quanto consumir:**

Recomenda-se a ingesta diária de 1 colher de chá do extrato sólido ou 8g/dia do pó da raiz, que pode ser utilizado no chá.

ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

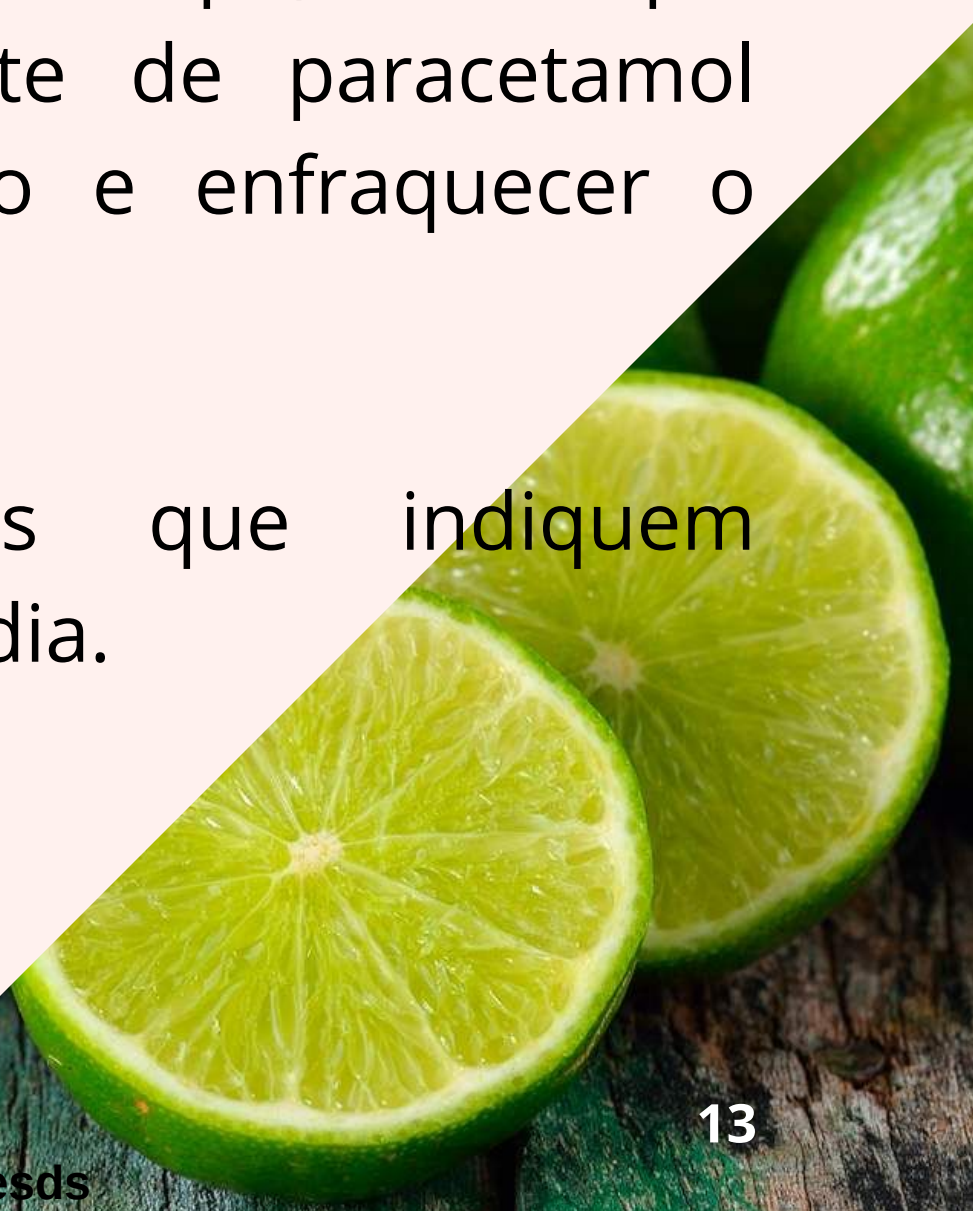
Limão

- **Ação no corpo:**

Por conter *monoterpenos* evita a "deterioração" da glutatona, que é um antioxidante natural do corpo, mas que devido ao uso frequente de paracetamol pode sofrer deterioração e enfraquecer o sistema imune.

- **Quanto consumir:**

Não possuem estudos que indiquem quantidade específica ao dia.



ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

Própolis

- **Ação no corpo:**

Contêm mais de 180 componentes com atividade no organismo. É antiviral, antibacteriano, antitumoral, antifúngico e anti-hepatotóxico.

- **Quanto consumir:**

20-30 gotas por dia.



ALIMENTOS DESTOXIFICANTES

Romã

- **Ação no corpo:**

Fonte de *ácido elágico*, que age contra a toxicidade por metais (ex: níquel). Uma vez que, "liga-se" ao metal e promove sua excreção. Além de ligar-se também em algumas toxinas encontradas no ar, como benzopirenos (presente, principalmente, em fumaça de cigarro).

- **Quanto consumir:**

Não possuem estudos que indiquem quantidade específica ao dia.

