



## Dieta Detox ¿Como y para qué?

De vuelta tras las fiestas, empezamos otro año más, con nuevos propósitos e ilusiones, y buenos deseos, uno de ellos de hecho, suele ser mucha Salud, verdad? Sin embargo, tras las celebraciones múltiples basadas en menús cargados de alimentos **densos, posiblemente mal combinados o en excesiva cantidad, sumando los dulces refinados y alcohol** que han ido acompañándonos a lo largo de varios días, la sensación es toda, menos la de Bienestar...

**Hinchazón corporal, cansancio, gases, dolores de cabeza, estreñimiento o heces pastosas, ojos hinchados, lengua pastosa,** son frecuentemente los síntomas con los que empezamos el año, lo que en cierto modo se traduce en un

estado de “**ensuciamiento**” y **mal estar**, lejos de reflejar nuestra mejor versión!

### **Dieta Detox, ¿para qué?**

Ciertamente, somos una máquina en constante funcionamiento depurativo, día tras día, consumimos, generamos, ensuciamos y desechamos, pero no por ello ese funcionamiento es inmune al entorno, a la cantidad y calidad del trabajo al que le sometemos...A día de hoy, **se sobrepasa con facilidad la capacidad natural que tenemos de eliminación**, obteniendo como resultado, una mayor capacidad de producción de desechos frente a la de poder evacuarlos.

De allí la recomendación de una dieta detox, aportando alimentos **fáciles de digerir, afines a nuestras células y repletos de vitaminas antioxidantes de cara a desinflamar** nuestro organismo. Se trata de ayudarle a **activar sus propios mecanismo de depuración, aportando esa pausa necesaria para permitirle ocuparse de evacuar los desechos mientras se ralentiza la fase de carga y almacenaje.**

### **Dieta Detox, ¿como?**

Paso 1, **el Oil pulling**. Se trata de un remedio ayurvédico ancestral, en el que se enjuaga la boca, cada mañana durante 20 minutos en ayunas (se puede empezar por 5 minutos e ir aumentando progresivamente), con **aceite de coco virgen biológico** debido a sus **propiedades antibacterianas y antifúngicos**. Es importante no hacer gárgaras y escupir varias veces todo su contenido ya que arrastra en el, gran cantidad de suciedad y toxinas. Una **buena higiene bucal es sinónimo de buena salud global**, especialmente frente a patologías sistémicas e inflamatorias, desde problemas de piel hasta patologías metabólicas y óseas...

Paso 2, aumentar la **carga Alcalina y Depurativa** en la dieta. A potenciar las verduras altas en carga vital y en

colorido, sobre todo si son **ecológicas**, como son las **hojas verdes**, especialmente los berros, las endivias, los **germinados**, los **fermentados**, las hierbas aromáticas frescas, las ortigas, rabanitos y remolacha (tallos incluidos), las alcachofas, rábano negro, nabo daikon y las **crucíferas**.

El sabor dulce es preferible que sea el de la propia fruta, especialmente de la **piña y papaya**, ambas ricas en enzimas digestivas, así como **el limón, aguacate. manzanas, granadas y peras**. Para edulcorar contamos con las hojas de **Stevia rebaudiana** natural pudiendo utilizarlas también en infusiones, sin olvidarnos de aportar el **jengibre, cúrcuma y canela** como especias infalibles en todo plan detox , frescos y/o en polvo, a usar tanto en platos salados como dulces.

Potenciar las **cocciones al vapor**, así como **los caldos, cremas de verduras, infusiones, batidos y zumos verdes**, a variar y escoger según lo que nos dice el cuerpo, entendiendo sobre todo el ahorro energético que ofrecen tanto a nuestro sistema digestivo como linfático.

Aspectos de igual importancia son el **buen reposo, el contacto con la naturaleza, el ejercicio moderado, y usar cosmética biológica** limpia, libre de tóxicos.

Artículo elaborado para [BioEcoactual, Enero 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#).