

Detoxificarea (prescurtat detox), conform Wikipediei, este definita prin indepartarea fiziologica sau medicinala de substante toxice dintr-un organism viu, care se desfasoara in principal de catre ficat.

In contextul biochimiei umane, detoxificarea poate fi descrisa cu mult mai multa precizie, referindu-se la o cale metabolica specifica, activa pentru corpul uman, care proceseaza produse chimice nedorite pentru eliminare.

Aceasta modalitate implica o serie de reactii enzimaticе care neutralizeaza si solubilizeaza toxinele si sunt transportate prin organele excretorii din organism. Acest tip de detoxificare este uneori numit metabolizarea xenobioticelor (mecanismul primar pentru debarasarea organismului de substante chimice straine numite XENOBIOTICE).

Hormonii in exces, molecule inflamatorii, printre altele, sunt de obicei eliminate din organism prin aceste sisteme de detoxificare enzimaticе care protejeaza organismul de toxine din mediu sau medicamente prescrise.

Toxinele si substantele toxice pot exercita efectele lor negative asupra sanatatii prin numeroase cai. Unele actioneaza in sens larg ca fiind mutageni sau cancerigeni ( care cauzeaza pagube sau mutatii ADN-ului sau cauzeaza cancer), altele pot perturba cai metabolice specifice care pot duce la disfunctii ale sistemului nervos, digestiv, ficat, rinichi etc.

Alimentatia poate fi o sursa majora de expunere toxica. Ea poate determina:

Contaminarea cu organisme vii

Substante toxice provocate de om (pesticide, medicamente, deseuri industriale)

Metale grele (plumb, mercur, cadmiu)

Toxine microbiene secretate de ciuperci, bacterii, care pot fi ingerate cu alimente contaminate sau preparate necorespunzator.

Metoda de preparare a alimentelor are potential de transformare a unor alimente naturale in toxine. De exemplu, temperaturi ridicate pot converti compusi care contin azot din carne si cereale in potential mutageni (benzopirina si acrilamida).

Detoxificarea are conotatii largi, cu implicatii stiintifice si spirituale. A fost folosit ca termen pentru a descrie practici si protocoale care imbratiseaza atat:

Terapii complementare: posturi negre, posturi cu sucuri, curatarea colonului cat si

Terapii conventionale: terapia de chelare sau antitoxina.

In nutritie, detoxificarea face referire la o resetare a organismului data de eliminarea alimentelor pe care le consumam fie ca pe o dependenta, fie ca pe o recompensa si despre care cunoastem ca au si o incarcatura toxica.

Spre exemplu:

Ciocolata sau alte dulciuri rafinate

Produse de patiserie

Bauturi carbogazoase dulci

Carne si alte produse de origine animala prajite

Produse obtinute prin prajire

Produse ALBE (din faina alba, zahar, sare rafinata)

In acelasi timp, detoxificarea face referire la unele comportamente alimentare nesanoase:

Mancatul compulsiv

Mancatul nocturn

Detoxificarea implica un set de interventii care vizeaza:

Gestionarea alimentelor care creeaza dependente sau a tulburarilor de comportament alimentar

Substituirea lor cu alimente si comportamente specifice unui stil de viata sanatos

Detoxificarea supravegheata poate preveni complicatiile ce pun in pericol calitatea vietii care pot sa apara in cazul in care pacientul a fost lasat netratat.

In acelasi timp, detoxificarea este o forma de ingrijire paliativa (reducerea intensitatii unui obicei sau comportament alimentar nesanos).

Pentru unii pacienti, detoxificarea reprezinta o primă etapa din sistemul de tratament, un prim pas spre un stil alimentar sanatos si o cale eficienta de preventie.

Detoxificarea prin postul cu sucuri

"Postul face parte dintr-un stil de viata sanatos." (Prof. Ovidiu Bojor)

Programele noastre de detoxificare sunt concepute pe un termen de 3 – 5 zile. O parte din conceptele noastre le putem numi si posturi cu sucuri. Puteti citi mai multe aici: [program educativ cu sucuri](#).

Postul, prin definitie, este o restrictie de la alimente de origine animala, in anumite zile sau anumite perioade.

"Subiect al unor problematici si dezbateri virulente, postul actioneaza ca un indicator. Pentru ca daca provoaca frica la nivel individual – cui nu-i este frica de privatiune? – aceasta inspaimanteaza si mai mult la nivel colectiv. Cum ne spunea si Valter Longo: "E greu sa-ti imaginezi ca, privand pe cineva de hrana, va deveni si mai puternic." Iar Valentin Nicolaev, la Moscova, adauga: "Pentru un medic e si mai greu sa creada asta. A tine post, inseamna, oarecum, a zdruncina sistemul de gandire. Mai putin ar putea insemna mai mult" (Thierry de Lastrade, Postul negru –o noua terapie, pag 12)