Exagerou durante as festas juninas? Desintoxicar é a saída

Date : 25-06-2018

É comum, após festas prolongadas, o organismo ficar sobrecarregado e precisar ser desintoxicado. Com os festejos juninos, a coisa não é diferente. Pelo contrário, é um mês inteiro de comida e bebidas típicas, que deixam o corpo cansado. Por isso, a dica dos nutricionistas sempre tem sido: desintoxicar o corpo.

“Sintomas como intestino preso ou diarreia, gosto amargo na boca ao acordar, baixa resistência imunológica, dores de cabeça, inchaço, alergias e indisposição são os principais sintomas após festas prolongadas. Assim, é necessário 'limpar' o organismo de forma geral para que ele retome suas funções e mantenha o quadro saudável”, explica o nutricionista Fernando Oliveira.

É aí que entram em cena a dieta detox. “Os sucos detox são combinações que aliam vegetais e frutas, sendo altamente nutritivos e alcalinizantes. Isso auxilia no processo de eliminação das toxinas e na redução do inchaço”, explica Fernando. “Além disso, estes sucos, geralmente, não possuem um índice glicêmico alto, lembrando que eles não podem ser adoçados”, informa o especialista.

Para o professor Carlos Sandro, o detox já faz parte de sua alimentação diária. Mas, ele não nega que depois das festas, utiliza de forma mais rigorosa. “ É como reiniciar o corpo, formatar”, brinca. “Depois do São João e outras festas eu tomo é quase o dia todo, faz bem e

deixa nosso organismo limpo, dá pra sentir os efeitos", completa.

Um bom resultado na desintoxicação, requer cuidados. Por isso, o nutricionista orienta: "cerca de três dias antes, retire o café da dieta, para que a cafeína não atrapalhe a ação da enzima citocromo, responsável pela eliminação de toxinas e neste período prefira alimentos orgânicos, que são livres de agrotóxicos".

VEJA UMA RECEITA SIMPLES E EFICAZ: