



RESURSA • STIL DE VIAȚĂ

Detoxul, pe înțelesul corpului

Ce înseamnă, de fapt, detoxifierea, și de ce ficatul este ultima piesă, nu prima.



Cuvântul „detox” a ajuns să vândă ceaiuri, sucuri și cure de înfometare. Adevărul e mai puțin spectaculos, dar mult mai liniștitor: corpul tău are deja un sistem sofisticat de detoxifiere, care lucrează non-stop. Rolul tău nu este să îl înlocuiești, ci să îl susții.



O răsturnare de perspectivă. Aproape toată lumea începe cu „detoxul de ficat”. De fapt, ficatul este ultima stație de procesare, nu prima. Înainte de el, contează căile prin care corpul chiar elimină: intestinul, rinichii, sistemul limfatic, pielea și plămânii. Dacă acestea sunt blocate, degeaba forțezi ficatul, munca lui se întoarce înapoi. Așa că le luăm în ordinea firească, iar ficatul vine la final.

1. Intestinul, poarta de ieșire

Aici se elimină o mare parte din ce nu mai are ce căuta în corp. Cel mai important lucru este **ritmul regulat**: ideal, un tranzit zilnic. Când scaunul stagnează, o parte din ce ar fi trebuit eliminat este reabsorbit în sânge, iar ficatul trebuie să o ia de la capăt. Fibrele, apa, mișcarea și o floră sănătoasă țin lucrurile în mișcare.

2. Rinichii și urina

Rinichii filtrează sângele și elimină reziduurile prin urină. Au nevoie de un singur lucru, simplu și des uitat: **apă**. Un reper la îndemână este culoarea urinei, un galben pai deschis înseamnă, de obicei, o hidratare bună.

3. Sistemul limfatic

Limfa este un fel de canalizare a corpului, care strânge reziduurile dintre celule. Spre deosebire de sânge, nu are o pompă proprie: se mișcă prin **contractia mușchilor și prin respirație**. De aceea sedentarismul o încetinește, iar mișcarea, mersul, respirația amplă și hidratarea o ajută.

4. Pielea

Cel mai mare organ al corpului elimină și el, prin **transpirație**. Mișcarea, efortul și, pentru cine le tolerează, saunele susțin acest proces.

5. Plămânii

La fiecare expirație, plămânii elimină dioxid de carbon și alte substanțe volatile. O **respirație amplă și conștientă**, nu doar superficială, susține această cale de eliminare la care rar ne gândim.



6. Ficatul, uzina finală

Abia acum ajungem la ficat. El este uzina care transformă substanțele ca să poată fi eliminate prin căile de mai sus. Lucrează în trei faze:

- 1 Faza 1, activarea.** Enzimele citocrom P450 transformă substanțele liposolubile (prin oxidare). Atenție: aici se nasc intermediari reactivi, uneori mai agresivi decât substanța de la care s-a pornit.
- 2 Faza 2, conjugarea.** Acești intermediari sunt „legați” de molecule precum glutatationul, sulful sau anumiți aminoacizi, devenind hidrosolubili și inofensivi.
- 3 Faza 3, eliminarea.** Substanțele neutralizate sunt trimise mai departe, prin bilă spre intestin sau prin sânge spre rinichi. Aici se închide cercul, înapoi la primele căi.

De ce contează ordinea: dacă faza 1 merge prea repede, iar faza 2 nu ține pasul, se adună intermediari reactivi care pot face rău. Exact de aceea o cură agresivă de „detox” poate fi contraproductivă, iar o eliminare bună (intestin, rinichi) și nutrienții care susțin faza 2 (de exemplu din legumele crucifere) contează mai mult decât orice ceai-minune.

Cum susții întregul sistem

- ✦ **Hidratează-te:** apa, înaintea oricărui ceai-minune.
- ✦ **Tranzit regulat:** fibre, legume, mișcare. Un intestin care funcționează este jumătate din treabă.
- ✦ **Crucifere:** broccoli, varză, conopidă susțin faza a doua a ficatului.
- ✦ **Mișcare și respirație:** pun limfa în mișcare și ajută pielea și plămânii.
- ✦ **Mai puțin alcool și ultraprocesate:** exact ce încarcă ficatul cel mai tare.
- ✦ **Somn:** în somn, creierul își activează propriul sistem de curățare.



Și despre suplimente: silimarina (din armurariu) și NAC sunt studiate pentru susținerea ficatului, dar dovezile la oamenii sănătoși sunt limitate. Nu înlocuiesc obiceiurile de bază, cel mult le însoțesc.

Notă: Material informativ și educativ, nu un sfat medical. Studiile nu susțin curele comerciale de „detox”. Dacă ai o problemă hepatică sau renală, adresează-te unui medic. Pentru un plan de stil de viață adaptat ție, programează o ședință.