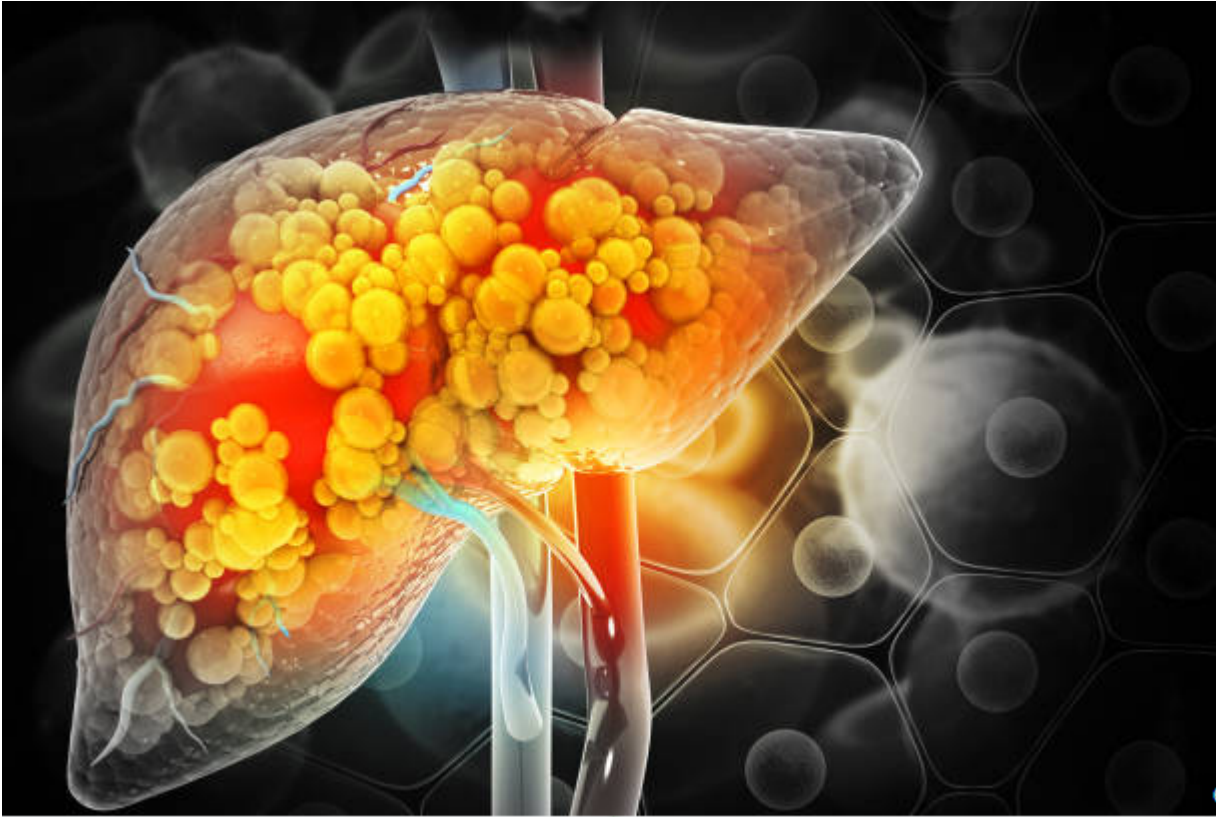


DEPURACIÓ HEPÀTICA PER ESPORTISTES

23 abril, 2024



És fonamental tant per esportistes com per no esportistes, eliminar les toxines, per guanyar energia i millorar el teu rendiment físic i mental.

Precisament, la primavera s'ha associat a dietes depuratives que aconseguirien rentar el nostre cos i eliminar toxines després de l'hivern. Les anomenades 'dietes détox', des de fa uns anys s'han fet servir, per exemple per aquesta depuració del nostre fetge. Però realment, és la dieta menys recomanable i perjudicial per aconseguir l'objectiu de la depuració. De fet, històricament han existit dejunis depuratiu del nostre sistema hepàtic. I habitualment han estat a la primavera coincidint amb la Setmana Santa catòlica o el Ramadà pels musulmans. Per tant, la depuració física no és una nova moda sinó que existeix en moltes de les cultures d'aquest planeta.

Fins i tot, la ciència a poc a poc va aclarint la finalitat que tenen els dejunis, i no són considerades com quelcom banal, sinó demostrant que aporten beneficis al nostre cos. Ajuden a reparar tots els nostres processos inflamatoris i negatius que té el nostre cos associat a malalties com la diabetis, la hipertensió, malalties cardiovasculars i degeneratives.

La depuració hepàtica per esportistes

La depuració hepàtica és una forma controlada d'ajudar a l'organisme a què elimini toxines, la seva funció és accelerar la neteja hepàtica que es produeix al fetge de forma natural perquè el cos tingui el millor nivell d'eficiència, sobretot si per la nostra forma de vida acumulen un excés de toxines, o tenim els nostres òrgans inflamats i necessiten un suport per funcionar correctament.

A la depuració hepàtica no hi ha res de miracles. Si portes molts amb una dieta poc saludable o amb excés d'alcohol, aquesta dieta no t'ajudarà a reparar-lo. Hem d'estar amb la millor predisposició dels nostres òrgans per obtenir el millor rendiment esportiu, aquest ja sabeu que depèn de molts factors saludables.

El funcionament del fetge

Per si no n'hi hagués prou, el fetge té a veure amb més de cinc-centes funcions vitals en el nostre cos. Les més importants són: la producció biliar, la regulació del metabolisme dels lípids, produeix proteïnes a la sang i regula els aminoàcids, transforma el sucre en glucogen (fonamental pel rendiment esportiu), sintetitza el colesterol, emmagatzema el ferro, combat els bacteris que circulen per la nostra sang, regula la temuda coagulació sanguínia, i, en definitiva, depura el nostre cos, eliminant substàncies perilloses com ho són l'alcohol o les substàncies tòxiques del medicament. Mireu la importància d'aquest òrgan vital que emmagatzema el 13% de

la nostra sang.

Síntomes del fetge malalt:

- Les digestions pesades.
- El cansament crònic sense cap mena d'explicació.
- Estrenyiment.
- Augment de pes sobtat sense causa específica.
- Dificultat per perdre pes.
- Mal alè (halitosi) i olor corporal molt desagradable.
- Problemes a la pell com l'acne.
- Problemes d'estómac com el reflux gàstric.
- Problemes hormonal.

Els beneficis de la depuració hepàtica pels esportistes

La depuració hepàtica té grans beneficis entre els quals practiquem esport:

- Digestions lleugeres.
- Millora dels marcadors d'inflamació.
- Menys retenció de líquids.
- Pèrdua de volum.
- Si hi ha sobrepès o obesitat, pèrdua de pes.
- Millor aspecte de la nostra pell.
- Millor descans sense problemes de somni.
- Augment de l'energia.

- Recuperacions curtes després de grans esforços.
- Menys riscos de lesions.
- Ens ajuda a millorar la nostra força, velocitat i resistència en el moment de fer esport.