

ELIMINA LA NICOTINA DE TU CUERPO CON ESTOS ALIMENTOS

La nicotina es el compuesto que hace que los cigarrillos sean altamente adictivos y difíciles de dejar. Este químico, funciona como un estimulante que impide el correcto funcionamiento de las células nerviosas y musculares. Con el paso del tiempo, el consumo prolongado de nicotina puede hacer estragos en nuestra salud física y mental. Para proteger tu cuerpo y mantenerlo en óptimo estado por muchos años más, te proponemos intentar dejar este hábito, y expulsar la nicotina de tu organismo de forma natural, a través de la alimentación.

A pesar de ser consumida de forma pública y legal, la nicotina es una sustancia que puede llegar a ser tan adictiva como la cocaína o la heroína. Al causar una sensación placentera y agradable, la nicotina produce una dependencia tanto física como mental. Con el paso del tiempo, el sistema nervioso se adapta a la nicotina, y el fumador desarrolla una especie de resistencia a dicha sustancia, requiriendo más cantidad para obtener el mismo efecto que solía obtener en cantidades más pequeñas.

Además de afectar el aspecto anímico y emocional, la nicotina aumenta el riesgo de desarrollar complicaciones y enfermedades en diferentes órganos del cuerpo, incluyendo el corazón, los pulmones, el estómago y el sistema nervioso. Si estás pensando

dejar de fumar, no dejes de incorporar estos fantásticos alimentos que te ayudarán a eliminar la nicotina de tu organismo, y erradicar el hábito por completo.

1. GERMEN DE TRIGO



Debido a que el cigarrillo produce un estrechamiento de los vasos sanguíneos, los fumadores tienen una tendencia más alta a desarrollar enfermedades cardiovasculares. Para mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos, restaurar la salud del sistema circulatorio, y purificar tu organismo, te recomendamos aumentar la ingesta de vitamina E, incorporando germen de trigo a tu dieta diaria.

2. COL RIZADA

La col rizada es una excelente fuente de isotiocianato y otros antioxidantes que ayudan a desintoxicar el organismo y eliminar cualquier rastro de nicotina. Además, las poderosas propiedades antioxidantes de la col rizada ayudan a combatir el accionar de los radicales libres, y reducir el riesgo de desarrollar cáncer.



3. BRÓCOLI



El brócoli contiene importantes concentraciones de vitaminas C y B5, dos nutrientes encargados de regular diversos procesos en nuestro organismo. Además de cargarte con enormes cantidades de vitamina C, el brócoli ayuda a mantener el óptimo funcionamiento del metabolismo, y proteger los pulmones del daño producido por las sustancias tóxicas que ingresan a nuestro cuerpo.

4. NARANJAS

Esta deliciosa fruta cítrica es una de las principales fuentes de vitamina C que podemos encontrar en la naturaleza.



Debido a que la nicotina produce una baja en los niveles de dicha vitamina, necesaria para formar proteínas, reparar tejidos, fortalecer el sistema inmune, y combatir los radicales libres, el consumo regular de naranjas te ayudará a reabastecer tu organismo, y reducir el estrés y la ansiedad causados por la falta de nicotina.

5. ESPINACA



La espinaca es una excelente fuente de ácido fólico, un nutriente de gran efectividad a la hora de expulsar la nicotina del cuerpo. Esta sustancia puede

producir alteraciones en los patrones normales del sueño, causando diferentes trastornos, como insomnio, vigilia interrumpida, insomnio paradójico, etc. En estos casos, los alimentos ricos en ácido fólico son los aliados ideales para combatir los síntomas mentales y emocionales causados por la abstinencia de nicotina.

6. JENGIBRE

El jengibre es una gran ayuda a la hora de aliviar los síntomas causados por la abstinencia de nicotina. Incorpora jengibre crudo en tus comidas y bebidas para aliviar el deseo de consumir nicotina, mantener un peso saludable, y reducir la concentración de toxinas en el torrente sanguíneo. Una vez que te propongas dejar de fumar, el jengibre te ayudará con el resto.



7. ARÁNDANOS

El contenido de ácido presente en los arándanos ayuda a expulsar la nicotina del torrente sanguíneo más rápido que lo normal. Debido a que la nicotina eleva los niveles de azúcar en sangre, reemplazar dicha sustancia tóxica por arándanos te ayudará a controlar el deseo de consumir nicotina.



8. LIMÓN

Los limones son poderosos aliados cuando se trata de combatir los efectos de la nicotina. Luego de fumar, la nicotina permanece en nuestro sistema hasta por 3 días, dañando las células cutáneas y llenando nuestro organismo de toxinas. Para desintoxicar tu cuerpo y aliviar los síntomas de la nicotina, te recomendamos consumir de 3 a 4 vasos de agua con limón por día.



9. ZANAHORIAS



Como parte de los efectos negativos de la nicotina, los fumadores regulares manifiestan frecuentes bajas en sus niveles de vitaminas A y C en un mismo día, un síntoma que puede producir daños en las células nerviosas y problemas cognitivos. Por eso, si quieres nutrir tu organismo y expulsar las toxinas, te recomendamos aumentar tu ingesta diaria de zanahorias.

10. GRANADAS

Al fumar, una persona puede experimentar un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, y una importante disminución de los niveles de oxígeno en el torrente sanguíneo. Para contrarrestar estos síntomas, producir más glóbulos rojos, y purificar la sangre, te recomendamos incorporar granada en tu dieta diaria.



