magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 2. 2016 | bse

Čas na detox

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cas-na-detox__s10010x9600.html

S blížícím se jarem se většina z nás začne z různých zdrojů opět setkávat s pojmem „detoxikace“. Detoxikace nám pomůže ke zlepšení celkového zdraví, k posílení imunity a dokonce i k vylepšení samotného vzhledu. Díky ní se začneme cítit i psychicky lépe. Zní to skvěle, ale opravdu je detoxikace tak zázračná?

Zdroj: Detox, diet or healthy food concept z Shutterstock

Detoxikaci lze provádět různě. **Mnohdy se lidé řídí principy čínské medicíny, někteří hladoví a popíjejí po různě dlouhou dobu pouze ovocné nebo zeleninové šťávy, jiní sázejí na vyřazení řady potravin ze svého jídelníčku a využívají speciálních detoxikačních prostředků.**

Jaký je výsledek? **Pro tělo není dobré hladovět, takže pouze pití šťáv rozhodně není výhrou.** V jídelníčku pak chybí cenné bílkoviny, řada vitaminů

(např. vitamin B12, vitamin D a další vitaminy rozpustné v tucích) i minerálních látek (nedostatečný je především příjem vápníku, železa). **Hladovění může mít neblahý vliv i na psychiku, takže namísto svěžesti můžeme pociťovat nervozitu, podrážděnost, změny nálad.**

Detoxikujte se správně

Přesto jste rozhodnuti s nadcházejícím jarem očistit svůj organismus? **Dobrá, ale dělejte to správně.** V rámci detoxikace se zřekněte alkoholu, slazených nápojů, vyřaďte i tzv. ultra zpracované potraviny, kam patří fast food a ostatní „dobroty“ dnešní doby. Vzdejte se smažených pokrmů, raději si pořiďte parní hrnec nebo hrnec určený pro pomalé vaření. **Chybou je vzdávat se zcela masa, ale vyškrtněte ze svého jídelníčku uzeniny a tučná masa.** Raději si několikrát týdně dopřejte rybu, investujte do dražšího masa, jako je libové hovězí, telecí nebo krůtí maso.

Zařaďte zeleninu a ovoce

Do jídelníčku zařaďte více zeleniny a čerstvého ovoce, dělat si můžete i čerstvé šťávy, ale nepřehánějte to s ovocem, které je sice zdraví velmi prospěšné, ale zároveň je i „nabité“ cukry. **Určitě vyrazte do přírody na sběr prvních jarních bylinek, očistný význam je připisován např. kopřivě, sbírat**

můžete i mladinké listy jahodníku nebo maliníku. Z jarních bylin se dá připravit i čerstvý salát nebo je přidat do polévek. Určitě se nevyhýbejte zeleným natím, jsou bohaté na vitamin C, draslík i minerální látky. **Do jídelníčku můžete zařadit i listovou zeleninu, jako je například rukola. Nebo také červenou řepu s mrkví, které mají také blahodárné účinky.**

Za elixír dlouhověkosti jsou považovány i zakysané mléčné výrobky, jako jsou jogurty, kefíry, podmáslí nebo acidofilní mléka. **Vybírejte ty neochucené a jednotlivé zakysané mléčné výrobky střídejte.**

Pitný režim

Důležitým prvkem, a to nejen při detoxikaci, je dodržování správného pitného režimu. **Denně bychom měli vypít 1,5-2,5 l tekutin, nejlépe neochucených nápojů, jako je obyčejná voda nebo čaje.** U čajů můžeme vybírat z nepřeberného množství druhů a chutí, pouze bylinné čaje bychom měli užívat jako lék a pouze po omezenou dobu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz