



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 21. 3. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Detoxikačním kůrám ano, či ne?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Detoxikacnim-kuram-ano,-ci-ne__s10012x10247.html

Detoxikační kůry mohou mít mnoho podob. Od mírných až po velmi extrémní a agresivní. Které metody jsou ještě pro odborníky přijatelné? Kdy zcela jistě se detoxikaci vyhnout?





Zdroj: [Detox](#) ze Shutterstock

Detoxikace ano, či ne?

S blížícím se jarem mnozí přemýšlejí o očistných (detoxikačních) kůrách nebo půstech. Půsty provázejí téměř všechna náboženství, jejich účelem je vedle očisty těla i očista duše, rozjímání. Důvody pro postní dny jsou i praktické,

protože s nadcházejícím jarem docházely potraviny a bylo nutné šetřit. **Blížícím se velikonočním svátkům předchází podle křesťanských tradic 40 denní půst, v jehož průběhu naši předci nejedli maso a nemastili.** V jídelníčku kraloval naklíčený a opražený hrách (pučálka), naklíčené a opražené obilí (pražmo), různé obilninové a luštěninové kaše, sladká jídla, polévky z kyselého zelí. Přibližuje tradici nutriční terapeutka [PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.](#)

Detoxikační kůry však mohou mít mnoho podob

Mírnější detoxikační kůry pravidla stojí na vyřazení potravin živočišného původu (maso, vejce, mléko a mléčné výrobky), **základem jídelníčku se stávají ovocné a zeleninové šťávy, zeleninové polévky, v menší míře celozrnné obiloviny, rostlinné oleje, hojně jsou používány zelené natě a bylinné čaje.** V některých detoxikačních programech jsou povoleny rostlinné náhrady mléka, např. rýžové, pohankové nebo sójové nápoje. Oblíbené jsou podpůrné prostředky, např. výrobky ze zeleného ječmene nebo chlorelly, užívání probiotik a popíjení minerálních vod s projímavým účinkem. **Tento typ detoxikační je relativně přijatelný, ovšem v případě, že není dodržován příliš dlouho (v řádu 14 dnů).**

Detoxikační kůry však mohou být velmi agresivní

Ve své extrémní podobě se v podstatě jedná o několikadenní hladovku nebo pouhé popíjení zeleninových šťáv a ovocných šťáv. Nebezpečné mohou být i detoxikační kůry spojené s opakovanými výplachy střev, tzv. hydrocolon. Výplach tlustého střeva se může jevit jako efektivní a logický způsob očisty organismu, nicméně odborná veřejnost tento názor nezastává. Střevu a celému organismu nejvíce prospějeme dostatečným příjmem vlákniny a probioticky působících mikroorganismů, ať již v podobě přípravků z lékárny, tak pravidelnou konzumací potravin probiotika obsahující (zakysané mléčné výrobky, mléčně kysaná zelenina).

Následkem déletrvajícího nedostatečného příjmu bílkovin je snížená odolnost organismu proti nemocem, zhoršené hojení ran, zvýšený pocit únavy, možnost otoků, úbytek svalů, zvyšuje se riziko vzniku metabolické úspornosti s následným vznikem jo-jo efektu. Z těchto důvodů se jeví jako rozumnější detoxikační kůry, které zcela nevylučují živočišné bílkoviny. Vlivem přísných detoxikačních kůr se tvoří i více volných kyslíkových radikálů, zvyšuje se míra stresu. **Trpí i nervový systém, častá je úzkost, nervozita, nesoutředenost.**

Kdy určitě detoxikaci ne?

K extrémním detoxikačním kůrám se často přiklání onkologicky nemocní lidé, kteří tak činí ve víře, že nádor vyhladoví. Bohužel tomu tak není, **jediným výsledkem je značné vyčerpání rezerv organismu**. Takový člověk pak nemá dostatek sil zvládat náročnou onkologickou léčbu a jeho prognóza se výrazně zhorší.

Detoxikační kůry by v žádné podobě neměly zkoušet mladé dívky, může to být spouštěč některé z poruch příjmu potravy. Velkým rizikem je, že výhody různých detoxikačních kůr nebo užívání určitého očištného přípravku jsou popisovány velmi sugestivně a mnoho lidí se nechá zlákat. Nezapomínejme, že každý vyvíjející se nebo nemocný organismus nezbytně potřebuje dostatečný příjem energie a všech živin, vitaminů a minerálních látek, aby byl v dobrém nutričním stavu.

Bílkoviny jsou pro organismus nezbytné

Dosáhnout alespoň minimálního příjmu bílkovin 0,8 g/kg tělesné hmotnosti a den, nebývá úplně jednoduché V zájmu dostatečného příjmu bílkovin se nebraňte použití bílkovinných směsí, např. konopného, sójového nebo jiného luštěninového proteinu. Detoxikační jídelníčky se zpravidla

vyznačují nízkým příjmem bílkovin, což je stav pro organismus nežádoucí. Celozrnné bílkoviny sice určitý podíl bílkovin obsahují, ale jejich biologická hodnota není srovnatelná s živočišnou bílkovinou.

Obsah bílkovin v potravinách rostlinného původu

Druh potraviny Obsah bílkovin (g/100 g potraviny)

Druh potraviny	Obsah bílkovin	Druh potraviny	Obsah bílkovin
• amarant	13,6	• křehký chléb (knackenbrot)	8,9
• brokolice	2,8	• kukuřice	8,7
• červená řepa	1,6	• pohanka	13,2
• čočka	25,8	• pšenice zrno	13,7
• fazole	21,6	• quinoa	14,1
• jáhly	11	• rýže natural	7,9
• kedluben	1,7	• sója	36,5

(zdroj: www.nutritiondata.com)

Poznámka: obsah bílkovin u obiloviny a luštěnin (čočka, fazole, sója) je uváděn v suchém stavu. Po uvaření se obsah bílkovin sníží přibližně 2,5-3x za současného zvětšení objemu. Ve 100 g vařených fazolí tedy nebude 21,6 g bílkovin, ale přibližně 7 g.

Ukázka jídelníčku bez živočišných bílkovin

- Snídaně • nápoj ze zeleného ječmene, zeleninová šťáva z mrkve a červené řepy
- Svačina • ovocný salát
- Oběd • zelenina připravená na olivovém oleji, dušená pohanka nebo rýže natural, zeleninový salát z čerstvé zeleniny
- Svačina • mixovaná polévka z brokolice a kedlubny, slunečnicová semínka
- Večeře • kaše z pohanky na slano s bylinkami, mléčně kvašená zelenin

Ukázka jídelníčku s částečným zastoupením živočišné bílkoviny a vysokým obsahem vlákniny

- Snídaně • ovesná kaše s mandlovým mlékem a drobným ovocem
- Svačina • hummus a miska nakrájené zeleniny (okurka, řapíkatý celer, mrkev, červená paprika)
- Oběd • celozrnná tortilla s quacamole, ½ plechovky tuňáka, zeleninový salát
- Svačina • koktejl z banánu a sójového mléka, chia semínka
- Večeře • zelenina pečená na olivovém oleji (červená cibule, palička česneku, dýně hokaido, červená řepa, mrkev, celer) s čerstvým kozím sýrem

Chcete-li pro své zdraví udělat něco prospěšného

- **vyřadte** na čas ze svého jídelníčku tučná masa, uzeniny, sladkosti, jídla typu fast food, slazené nápoje a alkohol
- **nepřejídejte se**, více pijte a snažte se jíst pravidelněji
- zkuste také více přemýšlet nad skladbou svého jídelníčku, všímejte si, zda si **jídlo vychutnáváte** a nejíte zbytečně ve spěchu
- **jezte mnohem více rostlinné stravy**, tedy zeleniny a ovoce, celozrnných obilovin, luštěnin, ořechů, používejte rostlinné oleje, zelené natě a jarní bylinky
- **nemusíte jíst maso, ale** ponechala bych v jídelníčku zakysané mléčné výrobky, popř. pravidelně zařadila vejce a ryby
- **nezapomínejte** také na vhodnou tepelnou úpravu pokrmů (vaření, dušení, vaření v páře, pečení na malém množství tuku)

Copyright © 2024

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