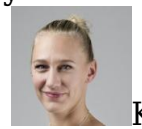
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 5. 3. 2021 |  Klári Marešová

Zlatá pravidla detoxikace aneb jak pomoci tělu s nadbytkem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zlata-pravidla-detoxikace-aneb-jak-pomoci-telu-s-nadbytkem__s10012x19214.html

V dnešní době nadbytku přijímáme mnohem více potravy, než naše tělo ke zdravému fungování potřebuje. V běžném denním režimu máme na dosah vše, na co si pomyslíme, a často to sníme. Často dochází k přetížení metabolismu a leckdy je na místě přijmout taková opatření, která podpoří přirozenou detoxikaci.

Přejídání přirozené detoxikaci nepřeje

Neustálý přísun potravy a její neuvážená skladba metabolismus podle alternativní a přírodní medicíny **značně zatěžuje**. Na látkovou výměnu,

trávení a vylučování zbytků spotřebuje tělo energie nejvíce. Občasný nedostatek stravy je podle tohoto směru tím správným klíčem **k udržení dobré kondice a plného zdraví**.

Názor vychází z premisy, že t**ělo dokáže ideálně přijmout a zpracovat potřebné živiny z racionální a střídmé potravy, kde je všeho akurátní množství,** což se ale neděje.

Dnešní styl přejídání a nevhodného stravování má za následek, že tělo stačí vyloučit jen část, než je opět nakrmeno novou dávkou jídla.

- Zkrátka naše těla nejsou připravena zprocesovat a správně rozložit onu „nadmíru“.
- Odpadní látky se proto ukládají v různých částech těla a postupně ho čím dál tím více oslabují.
- V důsledku se nepotřebné a nevyloučené stává **zdrojem méně a později**

i fatálně závažných onemocnění. Pokud za sebou máme s ohledem na stravu vydatnější období, je na místě se nepotřebných usazenin zbavit.

Odborníci podporují šetrnné pročištění

> „Doporučuji zařadit **jeden až dva odlehčovací dny** v týdnu, kdy jíme jen méně, máme i klidovější režim. Delší trvání nedoporučuji s ohledem na nedostatek energie, bílkovin a zdravých tuků. Ve dnech, kdy se snažíme odlehčit stravu, přijímáme **zejména zeleninu, částečně i ovoce**, v letních měsících třeba i v podobě šťáv. Výjimečně třeba také menší porci ořechů nebo kysaných mléčných výrobků či vajíčko. Je vhodné pít dostatek tekutin, a to především vodu, nebo slabší nálev zeleného čaje," doporučuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková

Lékařský přístup uplatňuje názor, že detoxikace je úlohou, kterou dostatečně zastávají zejména **naše játra a ledviny**, ale i dalších orgány. Nutriční terapeutka doporučuje všem, kteří trpí jejich onemocněním, lidem s cukrovkou i lidem s jinak zatíženým metabolismem, stejně jako dětem, kojícím a těhotným, aby byli s pročišťováním opatrní. Ideální je podle ní **osobně kontaktovat lékaře a požádat ho o radu**, jak ideálně postupovat.

Shoda alternativců s odborníky - důležitá je voda

> „Určitě je vhodné hlídat si **dostatečný příjem tekutin**, a to samozřejmě nejen během odlehčené stravy. Každý by se měl snažit vypít 2 litry tekutin za den. Případně v letním období, kdy více vypotíme, příjem lehce navýšit na 2,5 l," doporučuje Jitka Laštovičková

Žádoucím nápojem je samotná **čistá voda nebo voda s trochou šťávy** z citronu nebo limetky či kvalitní **zelený nebo bílý čaj**. Pokud minerální vodu, tak tu méně mineralizovanou, nebo dokonce jen vodu "stolní", která obsahuje nižší množství minerálních látek.

Alternativní medicína doporučuje detoxikační kůru

Vyznavači přírodních přístupů nedají dopustit na **detoxikační kůry**. Tak jako je každý jiný, i konkrétní provedení detoxikace se bude u mnohých lišit. Stejně jako načasování a četnost.

Důležité ve všech případech je, aby byl každý jedinec na očistu, tedy stav, kdy se bude zbavovat nejen **fyzických ale i psychických usazenin**, vědomě připraven a opravdu cítil vnitřní potřebu.

- Protože je člověk propojený na všech jemných úrovních, musí se i k detoxikaci přistupovat komplexně.
- Rychlost pročištění by si měl řídit každý sám tak, aby nedošlo k přepínání, nebo dokonce trpění a vyvstalo při něm co nejméně doprovodných příznaků.
- Důležité je se sebou zacházet **opatrně a láskyplně**.

Zlatá pravidla detoxikace

Zlatá pravidla pro detoxikační kůru navrhují délku přibližně **tří týdnů**. Během této doby je zde několik bodů, které by se měly dodržovat:

- V průběhu celého dne popíjejte **vlažnou pramenitou vodu v množství dvou až tří litrů**. Možné je podpořit vylučování přidáním například strouhaného zázvoru.
- Částečně nahrazujte vodu čerstvě vylisovanými přednostně zeleninovými šťávami, ale i těmi ovocnými.
- Pokud dostanete na něco chuť, zajezte to zeleninou nebo ovocem ideálně v syrovém stavu. Vhodné je také jíst plodiny v celku jednu po druhé, namísto pokrájených a promíchaných salátů. **Detoxikace není hladovění.** Jíst by se mělo ale pouze tehdy, **máte-li opravdu hlad**. Zelenina a ovoce je přesně to, co podporuje očistu střev balastními látkami a vitaminy, minerály a enzymy zásobují tělo tím potřebným.
- Občasným ideálním doplňkem stravy je **jitrocel indický**. Trochu se ho rozmíchá ve vodě a vypije. Kromě pročištění mírní pocit hladu. Vhodné je konzumovat také namočená lněná semínka.
- Vhodné je v tomto období vyměšovat **dvakrát až třikrát denně**.
- Během pročisťovací kůry se vyhněte koncentrované stravě. Z jídelníčku vyřaďte semena, obilí, luštěniny, ořechy i živočišné výrobky.

- V této době se rozhodně vyvarujte **příjmu alkoholu, ale i nikotinu**.
- Výkonnostní sporty přerušte a místo nich každý den lehce cvičte, například „pět Tibeťanů“, nenáročné gymnastické cviky atp. Nejde o výkon, ale o uvolnění a rozproudění a podpoření očisty.
- Dopřávejte si **hodně odpočinku, klidu a spánku**. Nejlepší načasování na takovýto proces je na jaře a ideálně během pracovní dovolené, kdy na sebe máte opravdu čas.
- Během očisty se osvědčují masáže, nejlépe ajurvédské olejové, a esenciální koupele. Vhodná je i sauna a stačí tentokrát jen při nižších teplotách okolo 65 °C.
- Posledním důležitým doporučením je udělat si **čas na meditaci**, která přispěje k odblokování nečistot na emocionální úrovni.

Výsledky detoxu jsou rozmanité

Odpočinek od stravy dokáže v těle rozproudit **i léta usazovaná ložiska**. Tvořeny mohou být veškerými nežádoucími látkami, které nejsou funkční součástí živých buněk, jejich správnému fungování zatěžují, nebo jim dokonce brání. Alternativní medicína poukazuje především na následující benefity.

Co vše může být detoxikací z těla vyloučeno?

- Nadbytečné minerály, které vykrystalizují a usazují se v pojivových tkáních.
- **Cholesterol** a organické sloučeniny ucpávající cévy.
- Ztuhlé hlenovité usazeniny v různých částech těla.
- Bílkoviny uložené v mezibuněčných tkáních a na buněčných membránách.
- Jedy z léků, životního prostředí i masově produkovaných potravin.
- Zapouzdřená **infekční ložiska**, odumřelí původci chorob a jejich produkty látkové výměny.
- **Kyselina fosforečná, močová a šťavelová**.
- Zbytky zatvrdlé stolice v tlustém střevě.

O detoxikaci je mnoho dostupné literatury a doporučujeme se do ní v případě hlubšího zájmu ponořit na vlastní pěst. Rozhodně si dopřejte na rozhodování dostatek času, protože ať už se přikloníte k lékařsky ověřeným doporučením, nebo půjdete přírodní cestou, **vždy jde jen o vaše zdraví. A za to si zodpovídáme každý sám.**

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