**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O zdraví 26. 5. 2014 | veve

# Žádná revoluce – správná strava je ten nejlepší detox

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zadna-revoluce---spravna-strava-je-ten-nejlepsi-detox__s10012x8411.html

Přitahují nás jako magnet, zvláště v tomto období. Dávají falešnou naději a mnohdy napáchají více škody než užitku. Jednorázové detoxikační kúry, hladovky a půsty ale naše celoroční prohřešky nevyřeší. Jak na účinnou detoxikaci?

„Už samotná **teorie o ‚zanášení organismu toxiny' je značně vágní a z velké části manipulativní**. Vzbuzuje v lidech pocity strachu a představu, že si musí koupit nějaký konkrétní produkt nebo službu, aby toxinům zabránili v působení," říká MUDr. Václava Kunová. **Nárazové očisty dvakrát, třikrát ročně jsou při jinak nezdravém stylu života  ale bezvýznamné**.

## Pozor na projímadla

Půsty nebo hladovky vedou velmi rychle ke vzniku **metabolické úspornosti**. To znamená, že organismus má tendence uchovávat veškerou přijatou energii na horší časy. Za přechodný úbytek na váze může extrémně nízkým příjmem sacharidů, který způsobí odvodnění. Jakmile se vrátíte k „normální" stravě, ručička na váze vylítne nahoru. „**Mezi rizika půstu a hladovění** patří hlavně **nedostatek bílkovin**, **mastných kyselin**, **vitaminů rozpustných v tucích**,

**minerálních látek** a dalších životně důležitých živin. Jestliže je půst ještě navíc spojen s **užíváním projímadel**, **dochází k narušení normální střevní mikroflóry**," varuje doktorka Kunová. Pokud někdo podstupuje tento způsob očisty opakovaně, riskuje vznik metabolické acidózy (překyselení organismu), a to může být velmi závažný stav.

Podobná rizika jako hladovění a půsty mají i různé metody využívající vlákninových preparátů v kombinaci s projímadly. „Navíc **těm, kteří uvěří na jejich zázračné účinky, dávají falešný pocit jistoty, že zase chvíli nemusím řešit svůj životní styl**, protože právě prošli očistným programem," varuje Kunová. Podle odbornice na hubnutí a výživu je právě tato konejšivá představa velmi nebezpečná.

## Detoxikujeme, anebo ne?

Zdravý organismus má velmi silné detoxikační schopnosti. Hlavní čističkou našeho organismu jsou **játra, případně ledviny**. Pokud máme tyto orgány zdravé, do určitého množství jsme schopni toxické látky z těla vyloučit. „**Úplně ‚zadarmo' ale v náš prospěch pracovat nebudou**. V organismu se neustále tvoří určité množství **volných radikálů, které nás můžou poškozovat**. Pokud však mají silného protihráče – **antioxidanty**, jejich působení se zablokuje," vysvětluje doktorka Kunová. **Detoxikace je celoroční**

**proces, naše tělo ji provádí neustále.** Můžeme mu v tom ale pomoci. Stejně jako si myjeme ruce, tělo nebo čistíme zuby, měli bychom se věnovat očistě těla zevnitř.

**Antioxidanty - kde je najdete?**
**beta-karoten**, **vitamin C** a **vitamin E -** v barevném ovoci a zelenině, zejména v těch zbarvených do fialové, modré, červené, oranžové nebo žluté
**zinek** - ústřice, červené maso, drůbež, fazole, oříšky, mořské plody, celozrnné výrobky a mléčné produkty
**selen -** oříšky, tuňák, hovězí, drůbeží maso a celozrnné pečivo
**katechin** - v zeleném čaji

# Jak na účinný detox?

Antioxidanty naše tělo získává ze zeleniny, ovoce a dalších potravin převážně na rostlinné bázi. „Pokud člověk každý den sní doporučovaných **500 g zeleniny a 300 g ovoce** a dává přednost **celozrnnému pečivu**, má **dostatečný přísun rozpustné i nerozpustné vlákniny**, která vytvoří ve střevě ideální podmínky pro osídlení probiotickými bakteriemi. Pokud k tomu navíc přidá samotné zdroje těchto kultur – **jogurty, kefíry a další zakysané mléčné výrobky**, je pak jakákoli násilnější akce úplně zbytečná," radí jak na detoxikaci Kunová. **Dostatek vlákniny** v jídelníčku (30 g denně), funguje na naše střeva jako **kartáč, který na sebe při pochodu naším střevem nabalí zbytky nestrávené potravy a vyloučí ven**. Vláknina je z toho

důvodu pro naše zdraví zásadní. Fakt, že **Češi mají vlákniny ve stravě nedostatek**, dokazuje **dlouhodobě nejvyšší výskyt rakoviny tlustého střeva a konečníku v Evropě**. Zdroje vlákniny jsou téměř veškeré potraviny rostlinného původu, hlavně zelenina, ovoce, luštěniny, obiloviny a celozrnné pečivo.

## Není to jen v jídle

„Detoxikace organismu je opravdu komplexní proces, který, má-li fungovat, vyžaduje zdravé stravování," říká Kunová. Ale nejen to. Nezapomínejte ani na **dostatek vhodných tekutin, kvalitní spánek a pravidelný pohyb**. „V případě náhlých změn váhy směrem nahoru nebo dolů a déletrvající únavy neváhejte zajít nejprve k lékaři, aby se rádoby očista nezvrhla v život ohrožující stav," říká doktorka.

### 3 pravidla jak na očistu:

1. Jarní, letní, podzimní nebo zimní očistu vždy podpoří **sezonní suroviny**. Při nákupu dávejte vždy přednost zelenině a ovoci, které právě dozrává. Právě to obsahuje nejvíce účinných látek, vitaminů a antioxidantů.
2. Významnou součástí detoxikačních mechanismů organismu jsou **sloučeniny síry**. Převedeno do praxe to znamená, že **veškerá zelenina se štiplavou chutí nebo specifickou vůní** by se v jídelníčku měla vyskytovat častěji. Na jaře jezte **kedlubny, ředkvičky, pažitku**. Dále pak sáhněte po květáku, brokolici, zelí a kapustě nebo bílé ředkvi. To vše na jaře doplňte třeba medvědím česnekem, karotkou a saláty.
3. Střídejte **co nejvíce různých druhů zeleniny a ovoce**, protože každý z nich má svůj potenciál a využití v jídelníčku.

**Detoxikaci stojí v cestě:** tučná a smažená jídla, přesolená jídla, bílé pečivo, cukr, kouření, přemíra alkoholu, nedostatek spánku, dlouhodobý stres.

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz