



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 očištným 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 seablokuje,“ 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 očištění 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, ořišky, mořské plody, celozrnné výrobky a mléčné produkty

selen - ořišky, 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 doporučených **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 déletrvajících 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**. Převáděno 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 medvědí 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.