



ZDRAVÍ A KRÁSA 03. 04. 2018

## Jak na únavu, špatné trávení anebo akné? Detoxikace organismu nám zlepší zdraví

**Je bez debat, že toxiny jsou pro naše tělo škodlivé. Jak ale poznáme, že jich máme v těle příliš? Nejčastěji se znečištěný organismus projevuje právě...**

Jsme vyčerpaní a nevíme proč. Když je v našem těle velké množství toxinů, začínají se dostávat nežádoucí potíže. A to jak fyzické, tak psychické. Pokud nás trápí zažívací problémy, pálení žáhy anebo únava, může to být signál, že naše tělo potřebuje očistu. Detoxikace organismu nám může pomoci zlepšit zdravotní kondici a dodat energii. Očista organismu je velmi účinná a není ani složitá. Řekneme vám, jak na ni. Také vám ukážeme, jak poznat, že je naše tělo zanesené toxiny a z jakých potravin se do nás vlastně dostávají.

Lidské tělo je vybavené schopností zbavovat se toxinů. Ale v dnešní době, kdy toxinům čelíme v podstatě na každém kroku, přestávají tělesné mechanismy stačit a potřebují k tomu naši pomoc. V takovém případě je ideální **zahájit očistu zevnitř**.

### **Detoxikace organismu: jak poznat, že jsou v našem těle toxiny?**

Je bez debat, že toxiny jsou pro naše tělo škodlivé. Jak ale poznáme, že jich máme v těle příliš? Nejčastěji se znečištěný organismus projevuje právě **zažívacími problémy**. Průjem, zácpa, nevolnost, pálení žáhy, pocit těžkosti a další příznaky mohou být zapříčiněny právě záplavou toxinů v našem těle. Toxiny způsobují také **bolesti hlavy a migrény**. Zapříčiňují i bolest svalů. Negativně

působí na naši pleť, způsobují akné, vyrážky anebo podráždění. Pokud bojujeme s nějakými kily navíc, hlídáme si každou kalorií, pravidelně cvičíme, a přesto nehubneme, i za tím můžou stát toxiny. Mají totiž velký vliv na **hormonální rovnováhu**. Pokud se vychýlí, může se nám hubnout velmi těžko. Znečištěný organismus může způsobovat také **zápach z úst**.

Kromě toho mají toxiny na svědomí i **zvýšenou únavu**. S tou se setkává stále větší počet lidí a může nám zkomplikovat profesní i osobní život. Dalším významným projevem může být **celková nepohoda**. Netrápí nás nemoci, podle lékařů jsme zdraví, ale přesto se necítíme ve své kůži. Jsme vyčerpaní, podráždění a nemáme tolik energie, kolik bychom potřebovali. I toto může být volání našeho těla po očistě organismu. A proč se cítíme vyčerpaní? Naše tělo vynakládá většinu energie na boj s toxiny a snaží se nás jich zbavit. Proto je důležité, abychom mu v tom pomohli. Na řadu tak přichází **detoxikace organismu**.

### Signály, že naše tělo potřebuje očistu

Vyčerpání a únava

Bolesti hlavy a migrény

Zažívací problémy

Pálení žáhy

Podrážděnost

Problémy s hubnutím

Zápach z úst

Bolest svalů

Akné a vyrážky

## 7 potravin, které nám zaplavují tělo toxiny

Toxiny se do našeho těla dostávají z jídla, ovzduší i půdy. Pokud jíme hodně upravovaných potravin, které obsahují chemikálie, pesticidy a konzervační látky, dostáváme tím do sebe **škodlivé látky**. V malé míře si s nimi naše tělo poradí. Ale všeho moc škodí.

### Kofein

Díky kofeinu v kávě a energetických nápojích nám v těle výrazně stoupne hladina cukru a adrenalinu. Naše nadledvinky nám tak sice rychle navodí pocit energie, ale stejně rychle se vyčerpají. A když je opět popoženeme kávou, naše nadledvinky zatížíme a jejich činnost se zhoršuje.

### Kolové nápoje

Kolové nápoje obsahují vysoký podíl cukru. To nám způsobuje výkyvy glukózy. A pokud sáhneme po dietních kolových nápojích, opravdu si moc nepomůžeme. Náhražka, kterou obsahují, má ve výsledku podobné vlastnosti, jako balzamovací tekutina.

### Smažená jídla

Smažení destabilizuje molekuly oleje a produkuje volné radikály.

### Pšeničné a sladké pečivo

Toxiny z pšenice se mohou dostávat do krevního oběhu. Pokud jíme příliš velké množství chleba, kvasnice nám můžou narušovat střevní mikrofóru. U buchet a koláčů přijímáme velké množství

cukrů, nasycených tuků a prázdných kalorií.

## Konzervy

Látky z konzerv se nám můžou dostávat do těla. Kyselé konzervované ovoce totiž může rozkládat kov. Naopak obsah konzerv s olejem, jako je třeba tuňák, do sebe vstřebává látky, ze kterých je konzerva složená. S kovy si naše játra nemusí poradit a ty pak začnou stěžovat vstřebávání minerálních látek.

## Sýry

Podobně jako jiné fermentované mléčné výrobky přispívají sýry k nadměrnému výskytu kvasinek. Navíc se těžko tráví.

## Šunka a uzeniny

Obsahují hodně soli a můžou narušit vstřebávání minerálních látek. Mohou také obsahovat hormony a antibiotika.

## Detoxikace organismu a jak na ni

Detoxikace organismu znamená přehodnocení celého našeho jídelníčku. Hodně pijme, jezme zdravě, vyhýbejme se stresu, některé potraviny zcela vynechejme a naopak přidejme **vhodné detoxikační doplňky stravy**. Očista organismu může být různě dlouhá, nejčastěji mívá 3 dny anebo 7 dní. Pokud chceme očistu nejen nárazovou, ale průběžnou, vyzkoušejme [doplňky stravy](#).

## Týdenní očista organismu v 7 krocích

1. **Naplánujme si jídelníček**, ve kterém nebude maso, vajíčka, uzené potraviny, sýry, bílé pečivo, káva, alkohol, limonády, černý čaj a všechno sladké.
2. Zařadíme na jídelníček dostatek antioxidantních potravin, jako je **zázvor, citrón anebo kysané zelí**.
3. Dodržujeme **vysoký příjem tekutin**, ideální je čistá voda. Ráno zkusme vypít na lačno sklenici vody s citrónem.
4. Jezme pouze **když máme hlad**.
5. Zkusme se vyhnout veškerému stresu a **odpočívat**.
6. Pamatujeme na to, že detoxikace je pro naše tělo zátěž. Ideální je **vzít si na tuto dobu dovolenou** a relaxovat.
7. Vyzkoušejme [doplňky stravy zaměřené na očistu](#).

## Dlouhodobá detoxikace organismu se vyplatí

Pokud zahájíme detoxikaci a poté pokračujeme v předcházejícím životním stylu, připravujeme se tím o dlouhodobé pozitivní účinky očisty. Ideální je po nárazové detoxikaci **pozměnit životní styl**. Do nové životosprávy je dobré zařadit také přípravky, které působí dlouhodobě. Velmi účinný a klinicky prověřený je například **Enterogel**.