

# Svět zdraví: Jarní detoxikace aneb jak si správně po zimě pročistit své tělo

Okénko rad týkajících se zdravého životního stylu

Sluníčko začíná více hrát, ptáci zpívat, zima pomalu končí a příroda se probouzí ze zimního spánku. Většina z nás začíná doma provádět jarní úklid, ale často zapominá na sebe, na své tělo. Právě po zimě je vhodná doba na detoxikaci organismu, která naše tělo omladí, zbaví přebytečných toxinů, které nás zatěžují, dodá nám potřebnou energii a zároveň podpoří i hubnutí. Jejím smyslem není jen nákup vitamínů a doplňků stravy, ale i změna jídelníčku, zařazení pohybu, prostě změna vašeho životního stylu. Nevhodná strava totiž naše tělo zatěžuje (cukr, sůl, bílé pečivo...) a naopak některé potraviny na sebe toxiny vážou (červená řepa, květák, jablko, česnek...)

Nedílnou součástí detoxikace je i pitný režim. Vypít bychom měli 2 - 3 litry tekutin denně, nejlépe vody nebo bylinných čajů. Dojde tak k odplavení škodlivých látek z těla. Měli bychom omezit nápoje, které vodu z těla odvádějí, tj. alkohol a nápoje obsahující kofein. Pokud pijeme malé množství tekutin, dostaví se bolest hlavy, únava, nesou-

střednost, nevolnost. Navíc tělo zadržuje vodu, dostaví se otoky, cítíme se oteklí, máme celulitidu, pleť je šedá, povadlá, vráscitá a ne-daří se nám hubnout. Dlouhodobý deficit pak může způsobit i závažnější onemocnění - nemoci ledvin, kardiovaskulární a jiné civilizační choroby.

Detoxikaci můžeme provádět u jater, ledvin, střev, plic, kůže a dalších orgánů.

**Plic** - vylučují oxid uhličitý.

**Ledviny** - vylučují odpadní látky, které vznikají při rozkladu bílkovin (močovina), udržují rovnováhu minerálů a regulují množství vody v těle.

**Játra** - vylučují cholesterol a chemikálie (alkohol, léky)

**Tlusté střevo** - vylučuje zbytky potravy a další odpadní látky formou stolice.

**Kůže** - vylučuje toxiny rozpustné ve vodě, vodu a minerály formou potu.

**Střeva** - ke správné funkci potřebují vlákninu, která je obsažena v obilovninách, ovoci, zelenině, cereáliích, (celozrnné pečivo, semínka, ořechy, luštěniny, psyllium, sója aj.). Příjem této vlákniny by měl být 20 - 30 g denně, což je pro řadu lidí problém. Vláknina

prospívá našemu zdraví, snižuje hladinu cholesterolu, je prevencí cukrovky, chrání před rakovinou střev, mírní střevní potíže a hemeroidy a je dobrá pro hubnutí.

**Detoxikovat tělo můžeme několika způsoby:**

- očista pomocí změny stravovacích návyků - zařazení ovoce, zeleniny a štáv do jídelníčku - čistí organismus a vylučuje toxiny z těla ven

- masáže - speciální tlaky a lymfo drenáže odplavují z těla škodliviny

- sport - díky potu se odplavují toxiny

- speciální doplňky stravy - cílená forma, ale jednoduchá, praktická a účinná (méně příjemné jsou různé výplachy střev)

Začátky detoxikace nejsou snadné, objevuje se zvýšená produkce moči, průjem, vyrážky, únava, pot, rýma... Čím více je organismus zanesený, tím déle se bude pročišťovat. Co vyhovuje jednomu, druhému nemusí, to samé platí i se zvolenou formou detoxu. Vzhledem k tomu, že neexistuje žádný fungující recept, je dobré se poradit s odborníkem, který dané problematice rozumí. Pokud budete chtít poradit s deto-

xikací těla, najdete nás ve 2. patře v Lékařském domě ve Žďaru. Rádi Vám pomůžeme a budeme koučem na Vaší cestě za zdravým životním stylem.

Příště se zaměříme na cholesterol, vysoký tlak a stres. Pokud máte nějaké dotazy, napište je na email: [redakce.rokycansky@denik.cz](mailto:redakce.rokycansky@denik.cz) a označte je nadpisem

**SVĚT ZDRAVÍ - DOTAZ.**  
V příštím okénku rad vybereme ty nejzajímavější dotazy, na které Vám odpovíme a vylosujeme jednoho tazatele, který obdrží ZDARMA voucher na konzultaci s MUDr. Evou Šmolíkovou, nutriční poradkyní.

Se Světem zdraví, ať Vás život baví :-)) Bc. Jitka Šmucrová  
Svět zdraví Bona Dea Rokycany



Představujeme Vám **SVĚT ZDRAVÍ** zaměřený na zdravý životní styl a trvalé udržení váhy.

**Nabízíme:**

Metabolickou diagnostiku KNT

Biochemické i genetické vyšetření

Vyšetření cévního systému a míry stresového zatížení

Individuální výživový plán

Odbornou péči specialistů

Cvičební videa

Řešíme problémy s nadváhou i podvýživou, poradíme diabetikům, celiakům, dětem i sportovcům

Stačí zavolat na 705 333 777

napsat e-mail na [rokycany@svet-zdravi.cz](mailto:rokycany@svet-zdravi.cz)

**SVĚT ZDRAVÍ,**

Srbova 216 (Lékařský dům, II. patro), 337 01 Rokycany

Otevřeno: ÚT a ČT 9.00 - 17:00

*Se Světem zdraví, ať Vás život baví!*