

## **Co je to detoxikace těla a proč dělat detoxikaci?**

### **Jaký je význam detoxikace?**

### **V čem nám může detoxikace pomoci?**

**Detoxikace je očistný ozdravný proces**, během něhož se tělo zbavuje jedovatých zplodin. Zbavíme se nadbytku solí a usazenin, zmenšíme tukové zásoby, pročistíme krev a posílíme detoxikační orgány (játra, plíce, střeva, ledviny a kůži). Pročistíme lymfatický, kapilární a cévní systém v těle.

### **Proč dělat detoxikaci a úklid v organismu?**

Škodliviny v těle nás zatěžují fyzicky a také psychicky.

### **Intoxikace organismu se projevuje**

- Únava, nedostatek energie, snížená výkonnost
- Zhoršená schopnost regenerace po výkonu, nemoci
- Bolest hlavy, migrény
- Těžké a oteklé končetiny, bolesti ve svalech
- Poruchy prokrvování nohou a rukou (studené končetiny) a orgánů
- Velká citlivost na chlad a vlhkost, pocit chladu v těle
- Častý pocit plného žaludku a břicha, někdy zácpa
- Pokles imunity a časté onemocnění dýchacích cest, nachlazení
- Zvýšená náchylnost k infekčním nemocem a zánětům
- Zpomalení metabolismu a tendence k nadváze
- Deprese a špatná regenerace organismu po zátěži
- Špatná nálada až apatie
- Pokles libida a impotence

### **Následky vzniklé dlouhodobým překyslením a intoxikací organismu**

- Opotřebenění žláz z vnitřní sekrecí : štítná žláza, nadledvinky, slinivka, pohlavní žlázy (vaječníky, varlata)
- Časté problémy s trávením (zácpa, průjem, plynatost, pálení žáhy apod.)
- Vnitřní a vnější plísňová a kvasinková onemocnění
- Ekzémy, vyrážky, akné, kožní potíže, lupenka
- Bolesti zad a kloubů, páteře
- Premenstruační syndrom, neplodnost
- Podrážděná psychika, poruchy paměti a spánku, depresivní nálady, agresivní náladové chování
- Potíže s učením a koncentrací na práci, roztržitost
- Nedostatek radosti ze života, apatie, snížená výkonnost

### **Onemocnění, kterým lze předejít vhodnou úpravou denního režimu**

alergie, ateroskleróza, astma, bércové vředy, snížená imunita, trombózy, migrény, celulitida, cukrovka, depresivní stavy, kožní problémy, gastritida,

hemeroidy, osteoporóza, osteoartritida, obezita, neplodnost, rakovina, revmatoidní artritida, svalové křeče, onemocnění jater a ledvin, ledvinové a žlučnickové kameny, chronická únava, kazivost zubů. Zanesený organismus není schopen rychlé adaptace na změnu a velmi prudce klesá schopnost regenerace.

**Činnost jater** je oslabena a může se to projevit vyššími hladinami cholesterolu, lipidů (LDL, TRG), vyššími jaterními testy (ALT, AST, GMT).

**Oslabení činnosti ledvin** provázené záněty, či tvorbou kamínků.

**Tlusté střevo velmi trpí intoxikací**, hutná zimní strava snižuje pohyb střeva a vznikají zácpy.

**Nižší obsah vlákniny**, čerstvé zeleniny v jídelníčku a zhoršený pitný režim a časté **užívání antibiotik** likvidují přátelské laktobacily ve střevě.

Vzniká **dysmikrobie** provázená únavou a **poklesem imunity**.

Oblast tlustého střeva obsahuje velké množství lymfatických uzlin, které se zásadní mírou podílejí

na celkovém stavu imunitního systému.

**Zanesené tlusté střevo je poukázka :**

**na špatnou imunitu, únavu, nadváhu, bolesti hlavy a kožní problémy!**

**70 % naší imunity je ve střevě!**

**Plíce** jsou další detoxikační orgán a jejich **zahlenění** vede k častým zánětům horních a dolních cest dýchacích, zánětům vedlejších obličejových dutin, později , vzniku inhalačních alergií a nakonec astmatu.

I stav **kůže** a **pojivové tkáně** se významně podílí na schopnosti těla zbavit se škodlivých látek vzniklých během trávení potravy, spotřebou léků a konzervovaných potravin. Velká část toxinů se ukládá do pojivové tkáně.

**Orgány podílející se na detoxikaci**

- Tlusté střevo
- Játra
- Ledviny
- Plíce
- Kůže
- Krev
- Lymfatický systém
- Cévní a kapilární systém

Pročištění těchto orgánů a soustav umožní tělu **nastartovat regenerační a samoléčebné procesy v organismu**, které se následně projeví **zlepšením naší kondice, vzhledu a celkového zdraví**.

Posílit proces regenerace buněk **dotáním** stavebních látek v podobě **lecitinu a fosfolipidů (Nutrathin)**, vhodných **bílkovin** v dostatečném množství,

**antioxidantů** vycytávajících volné radikály, **zlepšit průtok krve kapilárním a cévním systémem,**

**vyrovnat pH krve** a zvýšit tak pufrací kapacitu krve.

**Odstraňování volných radikálů a homocysteinu** komplexem antioxidantů a vitamínů (vit.A, vit.E, vit.C, B6, B12, kys.listová).

**Dodávat tzv. symbiotika – probiotické výrobky s vhodnou vlákninou, inulinem.(Nutrabona Symba , Lepicol)**

**Přátelské bakterie = probiotické kultury**

**Lactobacillus acidophilus**

**Lactobacillus rhamnosus**

**Lactobacillus casei**

**Lactobacillus paracasei**

**Lactobacillus bulgaricus**

**Lactobacillus plantarum**

**Bifidobacterium bifidum**

**Bifidobacterium longum**

**Bifidobacterium breve**

**Bifidobacterium infantis**

**Bifidobacterium lactis**

**Jaký je význam detoxikace?**

- Pročištění a nastartování organismu na větší zátěž
- Posílení detoxikačních orgánů (játra, ledviny, plíce, střevo a kůže)
- Regenerace poškozených buněk a zlepšení imunity
- Povzbuzení látkové výměny – zlepší se zpracování tuků
- Pročištění lymfatického systému, krve od toxinů, solí a tuků
- Snížení nadváhy a příliv energie

**V čem nám může detoxikace pomoci ?**

- Zbavíte se **nadváhy** a nadměry **tuků v krvi (chol, TRG, LDL).**
- Zmizí bolesti hlavy a **migrény, pocity únavy, zlepší se výkonnost.**
- Zlepší se **regenerační a adaptační pochody** v těle.
- Normalizuje se **peristaltika střev** – zmizí zácpy/ průjmy.
- Posílení **imunitního systému a adaptačních schopností, termoregulace.** Vyčistění **pleti, zmírnění ekzémů.**
- Nastartuje se postupné rozpouštění nadbytečných zásob **usazených solí a minerálů v kloubech a pojivové tkáni .**
- Povzbuzení **krevního oběhu a lymfatického systému.**
- **Stabilizace krevního tlaku.**

**Zásady procesu detoxikace**

**Základ je pitný režim a změna jídelníčku a vhodná pohybová aktivita !!**

Měli byste vypít během dne dostatek tekutin, asi 2 až 3 litry.

Pitná teplá voda + citrón, čerstvý strouhaný zázvor, čerstvé zeleninové a ovocné šťávy pokojové teploty.

**Nepít:** kávu, kakao, mléko, limonády, džusy, sycené minerálky, alkohol!

**Nejíst :** tmavá masa, uzeniny, majonézy, horčici, kečupy, tučné a tavené sýry, instantní a konzervované jídlo, nadměrně solená a kořeněná jídla, mořské plody.

Světlá masa (kuře, krůta, ryby) až na konci kúry.

Vynechat přípravu pokrmů smažením!

**Nejíst žádné pšeničné pečivo a těstoviny! Snížit spotřebu rýže a brambor !  
Nesladit! Škrob = glukóza (cukr). Vypustit potraviny s lepkem!**

**Strava bohatá na zeleninu :** syrová, vařená v páře , dušená.

**Zvýšit obsah vlákniny** v jídle : zelenina, ovoce , obiloviny, cereálie.

Zařadit luštěniny, naklíčená semínka, ořechy, jáhly, pohanku, oves.

**Podpora krevního oběhu a lymfatického systému vhodnou masáží a pohybovou aktivitou!**

### Typy detoxikací

- Teplá voda s trochou soli
- Citronová voda a víno
- Zeleninové a ovocné čerstvé šťávy, naklíčená semena a luštěniny
- Zeleninové vývary, čerstvě připravené bujóny
- Obilninové kaše ve vodě vařené
- Bezlepková , bezmléčná a bezcukerná dieta (BBB)
- Odkyselovací dietní režim
- Nízkotučná regenerační dieta

### Bylinné detoxikační čaje :

Goji, Reishi, Tulsi, Gaba, Guduchi, Maté, Rooibos, Karkáde, Yogi tea, Sayonara, Hanasaki, jerlínový čaj, Figuaktiv čaj

### Komerční detoxikační prostředky:

Nutrabona, Nutrathin, Linie , 90% Aloe Vera gel Sivera , Colostrum, Probalance, Praeostin, Alveo, Detoxilen, duhové elixíry, Diochi , Energy

### Rizika procesu detoxikace

**Vždy před začátkem detoxikace mějte na mysli aktuální zdravotní stav.  
Volte ten typ detoxikace, který bude šetrný k vašemu tělu a přitom účinný.**

**Detoxikace chce svůj čas a není dobré jí příliš uspěchat.**

**Každý z nás je originál a je třeba tento fakt mít na mysli.**

**Co funguje u jednoho, u druhého fungovat nemusí a u třetího to může vyvolat potíže.**

Drastické půsty postavené na hladovění jsou nebezpečné !

**Dochází k odbourávání svalové hmoty a úbytku svaloviny i v důležitých orgánech jako je srdce a játra.**

**Po ukončení takového půstu nastává jo-jo efekt, nárůst tukové tkáně místo odbouraných svalů.**

**Při nešetrné detoxikaci vzniká velké množství toxinů, které tělo neumí rychle zpracovat a může dojít k přetížení organismu!**

**Razantnější detoxikace nedoporučuji lidem s cukrovkou, ledvinovými kolikami či oslabenými játry či onemocnění slinivky !!!**