

Středy doktora Středy: Jsou vhodné jarní detoxikační kúry?

Východní Čechy – Venku na nás čím dál častěji vykukuje sluníčko, což znamená, že pomalu, ale jistě přichází dlouho očekávané jaro. Příroda se začne probouzet a ze zimního spánku se proberou nejen zástupci zvířecí říše, ale také mnozí z nás. Nyní můžeme zimní únavu a podrážděnost hodit za hlavu. Pomocť by mohly jarní detoxikační kúry. Jsou ale vhodné? Neuškodí našemu organismu?

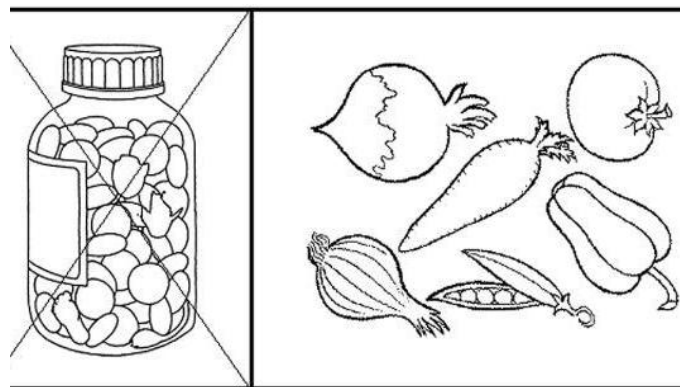
Časopisy se zdravou výživou a různé internetové stránky jsou v této době plné článků o detoxikaci organismu. Tělo je údajně po zimě zanesené škodlivinami, které je potřeba z něj dostat ven. Tipy na osvědčené jarní detoxy a očisty organismu nám slibují, že zhubneme a tělo zbavíme škodlivin a zároveň ulehčíme zátěž našemu organismu.

Většina výživových poradců a nutričních specialistů každoročně doporučuje svým klientům detoxikační kúry. Nejenom na jaře, ale celoročně. Bohužel to většinou nemá nic společného se zájmem pročistit klientovo tělo, ale pouze



mu prodat produkty, ze kterých mají poradci provize.

Mohou se samozřejmě najít i výjimky. Pokud vám poradce



doporučí detox složený pouze z běžně dostupných potravin, je zřejmé, že osobní finanční zájem v tom nebude. I přes očistující kúru složenou pouze z běžných surovin je na místě otázka, zda je to skutečně nutné, či to naopak nemůže našemu tělu uškodit nebo jej rozhodit.

Lidské tělo má od přírody schopnost čistit se samo. K čištění organismu dochází prostřednictvím jater, ledvin a plic či potních žláz. Pokud je tělo zdravé a všechny tyto orgány fungují správně, o očistu

těla je přirozeně postaráno.

Ano, či ne?

Odborníci se v otázkách očistných kúr neshodují, jedni tvrdí, že pomáhají, druzí naopak, že škodí. Vždy je dobré si vzít z obou stran něco. Hlavní je se řídit svým zdravým rozumem a naslouchat potřebám svého těla.

O hladovkách a půstech jsme psali nedávno, ty jsou k delší detoxikaci nevhodné. Navíc při nich trpíme hladem a to nás zbytečně stresuje. Vel-

mi dobrou detoxikační kúrou je zařadit do jídelníčku více ovoce a zeleniny, pít čistou vodu a začít sportovat. Lidský organismus se rozhybe a s ním i lymfatický systém, který se velkou měrou podílí na odplavování toxinů z těla. Samozřejmě by mělo být vynechání tučných a moučných jídel a také sladkostí.

Dalo by se říci, že nejlepší detoxikační kúrou s trvalými účinky je zdravý jídelníček a správná životospráva. Dostatek pohybu a psychického odpočinku. Takovyto „detox“ můžete držet celoročně a prokážete tím tělu největší službu. Pokud nevydržíte natrvalo, zkuste to alespoň po dobu jednoho měsíce či několika týdnů. Žáci střední školy Euroinstitut již začali. Přidáte se? **(zr)**

Každou středu hubneme s doktorem Středou

