

## Jarný detox?



Detoxikácia v podstate znamená čistenie krvi. Hlavným cieľom je eliminovanie toxínov z pečene a odstránenie všetkých nečistôt z tela. Telo všetky toxíny vylučuje aj za pomoci iných orgánov, ako napríklad obličky, črevá, pľúca a koža.

Rozhodli ste sa očistiť organizmus od rôznych toxínov? V poriadku, veď to robili už naši prastarí rodičia. Nemali by ste to však chápať ako diétu, vďaka ktorej konečne zhodíte otravné kilá. Ide o odstránenie škodlivín z tela.

Je úplne prirodzené, že svojmu telu a orgánom doprajete jarné omladenie, očistenie, revitalizáciu a priestor na obnovu buniek a tkanív. Ale je potrebné mať sa na pozore pred rôznymi návodmi a diétami, ktoré odporúčajú úplne vynechanie jedla až na niekoľko dní.

Nárazové, náhle vynechanie stravy predstavuje pre organizmus veľký stres a záťaž, čo môže zanechať následky nielen na trávení, ale aj správnom fungovaní celého tela.

Ako správne detoxikovať:

- Jednotlivé potraviny vylučujeme z jedálneho lístka postupne
- Pijeme veľa tekutín – hlavne čistej vody a nesladených čajov
- Snažíme sa obmedziť potraviny ktoré zaťažujú naše trávenie: mastné jedlá, vyprážané jedlá, sladkosti, neprimerane veľké porcie
- Snažíme sa zbaviť fajčenia, aj keď to nie je ľahké
- Obmedzíme príjem alkoholických nápojov
- Snažíme sa do jedálneho lístka začleniť oveľa viac zeleniny a ovocia
- Môžeme si vyčleniť jeden deň počas ktorého budeme konzumovať len ovocie a zeleninu
- Do denného programu začleníme aj pohybovú aktivitu
- Doprajeme si chvíľku oddychu



Čomu sa vyhnúť:

- Vynechaniu stravy na 24 hodín
- Konzumácii len rozmixovanej zeleniny a ovocia
- Rôznym črevným sprchám a prehánadlám
- Diétam ktoré sú založené na konzumácii jedného druhu potraviny
- Nadmernému cvičeniu

Vaše telo Vás na to, že niečo nie je v poriadku vždy upozorňuje - nevysloviteľná únava, podráždenie kože, rôzne alergie, vačky pod očami, stále nafúknuté brucho, menštruačné ťažkosti a mnoho ďalších. Stačí mu len načúvať a riadiť sa ním aj pri detoxe.

Mgr. Mária Gešperová  
RÚVZ so sídlom vo Vranove nad Topľou