

Několik pravd o detoxikaci



„Zdraví je více, než absence choroby – jde o to, cítit se dobře.“

Termín „detoxikace“ či „pročistění organismu“ každý z nás už někdy slyšel. Někteří provádějí detoxikaci často a získávají tak více energie, lepší imunitu či vypjatější pleť. Pro mnohé z nás je detoxikace spíše spojena s mučivou představou dnů plných utrpení bez jídla, kávy a alkoholu. Dnes se podíváme na základní fakta o detoxikaci.

Co to tedy detoxikace je?

Detoxikaci můžeme definovat jako proces, který nám pomáhá zbavit tělo škodlivých chemických látek, které poškozují či dráždí náš organismus. Díky detoxikaci a správné stravě můžeme pomoci svému tělu bojovat proti nahromaděným toxinům, které se do těla dostaly vinou znečištění ovzduší, používáním pesticidů a fungicidů.

Potřebuje detoxikaci každý?

Je dobré zmínit, že detoxikaci nemusí potřebovat každý. Naše tělo je schopno se přirozeně bránit běžně se vyskytujícím toxinům tím, že je dokáže přeměnit na bezpečnější látky a co nejrychleji se jich zbavit. Tyto látky jsou vylučovány z těla močí, potem, dokonce jsou přítomny i ve vlasech a nehtech. Pokud tedy náš organismus funguje správně, je naše tělo schopno toxiny zpracovat a vyloučit.

Kdo tedy detoxikaci potřebuje?

Detoxikaci potřebují primárně lidé, kteří se neumí správně stravovat. Jejich strava je nevyvážená, postrádá vitaminy a výživné látky. Dnes mnoho potravin obsahuje nepatrná množství uměle vyrobených pesticidů, fungicidů a herbicidů i přesto, že je přítomnost těchto látek v jídle přísně zakázána. Detoxikaci by také měli podstoupit lidé, kteří žijí ve větších městech, a tedy ve znečištěném ovzduší. Poslední ohroženou skupinou obyvatelstva jsou ti, kteří užívají nadměrné množství léků, protože i ty jsou často odbourávány v našich játrech, a tím je zatěžují.

A jak tedy poznám, že je mé tělo přetížené ?

Pokud si nejste jistí, zda detoxikaci potřebujete či nikoliv, podívejte se, zda vykazujete hlavní známky přetíženého organismu. Protože hlavním aktérem detoxikace jsou játra, přečtěte si konkrétně příznaky přetížení jater:

- Nadýmání, pocity nevolnosti nebo jiné trávicí potíže
- Náhlé změny nálad, nedostatečná schopnost koncentrace
- Vznik nebo zhoršení alergických stavů
- Bolesti hlavy

- Nedostatečně kontrolovaná hladina cukru v krvi způsobující únavu, závratě, chuť na sladké apod.
- Nadměrné pocení a nepříjemný tělesný zápach

Pomocná literatura: Očistné kúry pro zdraví, Christina Scott - Moncrieffová

Přečtěte si také: [Vláknina a vše o ní](#)

	<p>© Napsala Bc. Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)