**Detoxikace organismu**

**Co to vlastně detox je?**

Detox často skloňujeme v souvislosti s hubnutím a různými dietami a celkově se jedná možná o trochu kontroverzní téma. Má své příznivce i odpůrce. Detox neboli detoxikace je proces odstraňování toxinů z těla a zlepšuje celkové zdraví. Zdravý jedinec má přirozené mechanismy pro detoxikaci těla – játra, ledviny, lymfatický systém. Je ale celá řada prostředků, které při odstraňování škodlivin z těla můžou být velmi nápomocné.

**Kdy je čas na detoxikaci organismu?**

* Pro detox se rozhodujeme, pokud se dlouhodobě necítíme dobře. Trápí nás například nedostatek energie, jsme často unavení, bez nálady, trpíme na bolesti hlavy, máme špatné zažívání. Důvodem k detoxikaci je často i pokožka náchylná na nejrůznější vyrážky nebo ekzémy.
* Dalším důvodem může být náročnější období, které nás čeká a chceme na něj naše tělo připravit. Může jít o očekávaný stres v zaměstnání, nejrůznější zkoušky, sportovní závody.
* Detox je vhodné zařadit i při pocitu nachlazení, kdy chceme nastartovat přirozené léčebné procesy a zmírnit tak případné projevy nemoci.

**Kdy začít a jak má být detox dlouhý?**

Pokud s detoxikacemi začínáme a neprovádíme je pravidelně, je lepší volit kratší a méně razantní formy.  Pokud zvolíme náročnější detox, bude to pro náš organismus velká zátěž a detox se tak může stát velmi nepříjemnou záležitostí a výsledný efekt by nám nepřinesl. Postupně se propracujete i k delším kůrám. V zimě je vhodné zařadit vyživující detoxikační kůry a v období jara či léta volíme spíše lehké očistné kůry nebo půsty plné ovoce a čerstvé zeleniny.

S detoxem začínáme jedině tehdy, pokud jsme na něj skutečně připraveni a máme všechny potřebné informace. Není nejlepší naordinovat si očistu v době, kdy řešíme závažnější životní situace. Být co nejvíce v klidu a v pohodě je zkrátka žádoucí. Naordinujte si volno, choďte na procházky a věnujte se věcem, co máte rádi.

Je také důležité znát svůj zdravotní stav. Pokud řešíte vážnější zdravotní problémy, je lepší vše konzultovat s odborníkem.

**Tipy pro detoxikaci**

* **Ranní rituál** – studená sprcha a meditace, která může v začátcích trvat i jen několik minut.
* **Omezení chemických produktů v domácnosti** – vše, co doma používáme, má vliv na naši pokožku, vlasy a celý organismus. Je vhodné nahradit chemii přírodní variantou, která je šetrnější nejen k nám, ale i k životnímu prostředí.
* **Odlehčení jídelníčku** – dostatek čerstvé zeleniny a ovoce, omezení sladkého, dbejte o svůj pitný režim a dodávejte tělu vlákninu. Zamyslete se i nad tím, kde a z jakých zdrojů potraviny nakupujete a kolik průmyslově zpracovaných potravin přijímáte.
* **Zařaďte zelené a superpotraviny** – spirulina, chlorela a mladý ječmen – jsou plné živin, minerálů, antioxidantů a dalších prospěšných látek . Naše tělo detoxikují a optimalizují zdravotní stav. Jsou přírodním zdrojem energie a podporují náš imunitní systém.

**Vliv bylinek na detoxikaci a jak nám mohou pomoci**

* **Cactinea (opuntia ficus-indica) – superfruit**
* podporuje vylučování zadržené vody v těle, snižuje pocit těžkých nohou, bojuje proti otokům a má silné antioxidační účinky.
* **Hepure (extrakt hřebíčku a smilu)**
* má hepatoprotektivní účinek - chrání játra před poškozením a podporuje jejich zdraví a správnou funkci.
* Nutrigomický mechanismus – aktivace buněčné obrany a detoxikační dráhy. Tento mechanismus zkoumá, jakým způsobem strava a živiny ovlivňují expresi genů, což může mít dopad na predispozici jedince k různým onemocněním a na jeho celkové zdraví
* **Extrakt z artyčoku**
* podporuje trávení a správnou funkci močových cest, chrání játra a žlučník a je účinným prostředkem při detoxikaci
* artyčok snižuje hladinu krevního cukru a je vhodným doplňkem při léčbě cukrovky
* zabraňuje ukládání cholesterolu v cévách
* má silné protialergické účinky a je tak ideální k léčbě ekzémů
* **Extrakt z ibišku**
* vylučuje nadměrné množství vody a podporuje správnou funkci střevního traktu
* podporuje činnost cévní soustavy a eliminuje pocit těžkých nohou
* pití ibiškového čaje pomáhá snižovat krevní tlak, má antibakteriální účinky a je prostředkem k léčbě zánětu ledvin nebo močového měchýře
* obsahuje důležité flavonoidy, organické kyseliny, vitamín C, provitamin A betakaroten, vitamíny B1, B6, niacin a stopové prvky vápníku, hořčíku a železa
* **Extrakt z pampelišky**
* má vliv na normální činnost jater a funkci trávicího traktu
* je to silný antioxidant, detoxikuje organismus a podporuje správnou činnost močové soustavy
* **Extrakt z jilmu**
* podporuje peristaltiku střev a vylučování, slouží jako prebiotikum, zklidňuje žaludek
* obsahuje vápník, hořčík, vitamíny A, B, C a K
* odvar z jilmu pomáhá při gastritidě a žaludečních vředech¨
* olej je výborný při léčbě ekzému a kožních chorob
* **Extrakt Acerola**
* přírodní zdroj vitamínu C, který je velmi důležitý pro naše tělo – přispívá ke správné funkci imunitního systému, zvyšuje vstřebávání železa a přispívá k tvorbě kolagenu
* snižuje únavu a pocity vyčerpání a přispívá ke správné činnosti nervové soustavy
* acerola se označuje jako tropická třešeň – její plody jsou totiž třešni velmi podobné – obsahuje ale 150 x víc vitamínu C

Pokud chcete vyplavit z těla veškeré toxiny, cítit se dobře a podpořit své zdraví, detox je tou pravou volbou. Čerpejte z přírody a naordinujte si klid a pohodu. Tělo i duše se vám odmění.

<https://www.mitolife.cz/nase-novinky/detoxikace-jater-a-celeho-organismu---kdy-je-cas-na-detox/>

<https://www.lota.care/blog/detoxikace-kdy-s-ni-zacit-a-jak-dlouho-by-mela-trvat/>

<https://www.prozdravi.cz/sis-detoxikace-ocista-tela/>

<https://www.nexira.com/brand/cactinea/>

<https://www.nexira.com/brand/hepure/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6621350/>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Arty%C4%8Dok>