

## MUDr. Katarina Vaculik, ND, RN

*Pomôže „očista“ v zlepšení nášeho zdravotného stavu a výkonnosti?*

### **Tradičné formy detoxikácie:**

- Jednou z najstarších foriem medicíny na svete je Ayurveda v Indii. Detoxikácia bola (a je) kľúčovou zložkou jej metód za pomoci využívania bylenných formulácií a úpravy životného štýlu.
- Tradičná čínska medicína (TCM) považuje toxíny ako látky, ktoré narušujú harmóniu tela a je potrebné ich odstrániť aby umožnili “tok energie” a pokúsili sa odstrániť poruchy a blokády v energických bodoch.
- Tradície amerických indiánov zahŕňajú mnoho rovnakých konceptov, kombinujúc aromatické rituály s príjmom potravy a bylenných, ktoré pomáhajú vyčistiť telo. (Ayahuasca)
- Staroveké Grécko a Rím mali kúpele a potom tu bola starodávna nordická prax saun.

Rozdiel medzi detoxikáciou (hlbšie a dôkladnejšie očistenie) a očistou organizmu (vzťahuje sa k očiste čreva).

### **Telesné systémy a orgány pri detoxikácii:**

- lymfatický systém v spojení s kardiovaskulárnym systémom
- dýchací systém (pľúca)
- tráviaci systém
- vylučovací systém - obličky (ledviny)
- pokožka
- pečeň (játra)

### **Populárne typy detoxikačných diät:**

- eliminačná diéta
- detoxikácia pečene
- detoxikácia zeleninovými a ovocnými šťavami
- očista hrubého čreva
- intermittent fasting

### **Medzi ďalšie spôsoby detoxikácie a podpory zdravia patrí:**

#### Fyzický detox:

- zvýšená konzumácia vody
- strava s vysokým obsahom rozpustnej a nerozpustnej vlákniny
- udržiavanie minimálneho príjmu pridaného cukru
- zvýšenie množstva ovocia a zeleniny
- eliminácia vysoko spracovaných potravín
- suché kefovanie
- Gersonova terapia

- sauny
- cvičenie alebo svižná chôdza

#### Mentálny detox:

- odpočinok a relaxácia
- kvalita spánku
- hlboké dýchanie

#### Citový detox:

- mentálne zdravie
- harmónia medziľudských vzťahov
- toxické konverzácie

#### Spirituálny detox:

- modlitba
- meditácia
- hudba

#### Energický detox:

- uzemnenie v prírode
- yoga

### **Základné princípy a metódy detoxikačného životného štýlu:**

- odstránenie škodlivého zdroja
- detoxikačné byliny
- stimulácia prirodzenej telesnej detoxikácie
- eliminácia ťažkých kovov
- genetika a detox (methylácia)

### **Detoxikačné byliny:**

Spirulina, chlorella – charakteristika, aký je medzi nimi rozdiel, efektívnosť a výhody/nevýhody užívania

### **Najpopulárnejšie byliny na detoxikáciu organizmu:**

- koriandr (cilantro)
- púpava (dandelion)
- bodliak mariánsky (milk thistle)
- kurkuma (turmeric)
- ďatelina červená (red clover)

### **Byliny s detoxikačnými vlastnosťami vzťahujúce sa na špecifický organ**

- adaptogeny
- hepatoprotektívne
- horké
- lymfatické
- antioxidant

**Antioxidanty:**

- Vitamin C
- Vitamin E
- potraviny: zelenina, ovocie vo farbe dúhy
- nápoje: káva, zelený čaj, zeleninové, ovocné šťávy

**Pozorované výsledky po dokončení detoxu:**

- Zvýšená energia
- Strata na váhe
- Redukcia stresu
- Mentálna a emocionálna vyrovnanosť
- Čistá pleť
- Oslobodenie od zápchy
- Redukcia bolesti
- Kontrolovateľná chuť do jedla
- Zdravšie životné prostredie
- Odstránenie závislosti na potravinách
- Prevencia chronických chorôb
- Podpora imunity
- Zlepšena kvalita života

Detoxikácia ak je vykonávaná správne a prispôsobena danému človeku môže mať žiaduce výsledky a umožňuje nám mať optimálne zdravie a dynamickú kvalitu života.