



# Jarní úklid těla *aneb*

**C**ÍTÍTE SE BEZ ENERGIE, UNAVENÁ, VYČERPANÁ, NERVÓZNÍ A ŠPATNĚ SPÍ-TE? TRÁPÍ VÁS BOLESTI HLAVY, KOŽNÍ VYRÁŽKY A KAŽDOU CHVÍLI VÁS SKOLÍ VIRÓZA, PROTOŽE MÁTE OSLABENOU IMUNITU? MOŽNÁ POTŘEBUJETE JEN PROČISTIT! S JAREM PŘI-CHÁZÍ IDEÁLNÍ DOBA NA MALÝ DETOX, KTERÝ TĚLO ZBAVÍ JEDŮ A ŠKODLIVIN. POMOCT VÁM MOHOU I ROSTLINY A BYLINKY Z PŘÍRODY.

Všechno tkví v játrech. Ty jsou jedním z nejdůležitějších orgánů našeho těla a jsou to právě ony, kdo čistí tělo od škodlivých látek. Pokud toxiny odbourat nestíhají, škodliviny se v těle usazují a na problém je zaděláno. O tom, že jsou játra přetížená, nás tělo záhy informuje – trpíme bolestmi hlavy, očí, mohou se dostavit závratě, bolesti kloubů a páteře. K tomu se mohou přidat agrese, napětí a nečekané výbuchy nenávisti. Jasným signálem, že s játry něco není v pořádku, je i fakt, že se pravidelně budíte mezi 1. a 3. hodinou ranní. Tehdy jsou totiž játra nejaktivnější. A jak jim nejsnadněji ulevit?

V první řadě omezením alkoholu, kofeinu a tučných jídel. Játrům škodí také přemíra mléčných výrobků a kupodivu i kouření – nikotin totiž metabolizuje právě v játrech, zatěžuje je a ničí. Ideálním způsobem, jak tělu ulevit od toxinů, je ale vyzkoušet detoxikaci organismu. Ta totiž uleví kromě jater také střevům a dalším orgánům.

## 7 důvodů, proč zkusit detoxikaci

1. Zbavuje tělo nebezpečných toxinů a škodlivin.
2. Posiluje imunitní systém.
3. Dodá energii, zlepší výkonnost.
4. Čistí krev, zlepšuje stav vlasů, nehtů a kůže.
5. Zlepšuje spánek.
6. Pomáhá pročistit a regenerovat oslabené orgány.
7. Podporuje trávení a pravidelnost stolice.

## Změna stravy na prvním místě

Očistu nastartujeme především změnou jídelníčku – vyřadit bychom měli alkohol, kávu, sladké limonády a sladkosti, tučná jídla a uzeniny, omezit spotřebu masa, soli a mléčných výrobků. Strava by se měla skládat z ovoce, zeleniny, luštěnin a obilovin, ryb a zakysaných mléčných výrobků. K detoxu neodmyslitelně patří pitný režim – doporučuje se pít cca 2 litry vody tekutin denně, mělo by jít o čistou vodu či vodu s citronem, zelené a bylinné čaje, povoleny jsou ovocné a zeleninové šťávy. Další součástí jarního úklidu těla by měl být pohyb na čerstvém vzduchu a dostatek odpočinku.



## Očista? Připravte se i na nepříjemnosti

Běžnými reakcemi na detoxikaci jsou bolesti hlavy, svalů, kožní reakce i horečka. Jde o známky toho, že se tělo čistí, a většinou odezní do tří dnů. Na počátku si můžete i všimnout změn barvy jazyka – objeví se bělavý povlak, který se později změní na žlutavý až hnědavý. Jazyk získá zpět původní růžovou barvu až po skončení kúry.

## Levný detox? Zkuste ovoce!

Tři dny jezte pouze ovoce a tělu hned bude o kousek líp! Ovoce totiž obsahuje látky, které pomáhají odstranit škodliviny z těla, pročistit játra, ledviny i střeva. Kombinujte ale různé druhy, jednostranně zaměřené ovocné detoxy nejsou ideální. Například hojně doporučovaná třídní jablečná detoxikace může mít za následek vznik žlučových kamínků.



# 3 pomocníci z přírody

## PAMPELIŠKA

Pampeliška rozhodně nepatří mezi »nedostatkové zboží«. V tomto období roste všude kolem, ale mnoho lidí si jí ani nevšimne. Netuší totiž, že pampeliška (smetánka lékařská) má mnoho léčivých účinků. Mimo jiné je skvělá k očistě organismu. Čistí játra, ledviny a zlepšuje trávení, a dokonce pomáhá i k omlazení pleti! Když si denně dopřejete hrst mladých lístků, půjde jarní detox jako po másle. Báječně chutnají také květy, které dodají zeleninovému salátu chuť i lákavý vzhled. Zkusit můžete také pampeliškový čaj, kterého budete pít 2 šálky denně po dobu 4 až 6 týdnů. Na jeho přípravu stačí, když lžičku sušených listů a kořene povaříte v půl litru vody, a to po dobu jedné minuty.



## OSTROPESTŘEC

Bodlák s purpurovým květem, který dorůstá i dvou metrů. Málokdo by do něj řekl, že právě on je jednou z neúčinnějších bylin, která regeneruje poškozená játra. Někdy se mu říká také Kristova koruna, a zvláště ceněná jsou jeho semena. Obsahují totiž silymarin, a právě to je látka, která obnovuje zničenou jaterní tkáň. Ostropestřec mariánský je skvělý při detoxikaci – pomáhá totiž vyplavit jedy ven z těla. Kúra je však dlouhodobá a ideální je s ní začít na jaře. Po několik týdnů pijte 3x denně čaj, který si připravíte ze semen ostropestřce. Jednu lžičku zalijte čtvrt litrem vody a nechejte 20 minut louhovat. Scedte a po doušcích vypijte. První čaj si dopřejte hned ráno nalačno.

## KOPŘIVA

O kopřivě se říká, že je skvělým čističem našeho těla. Je bohatá na antioxidanty, vitaminy, minerály a kyseliny, jejichž kombinace nás dokáže nejen pročistit, protože rozpouští škodliviny v těle, ale má i řadu dalších pozitivních účinků. Čistí krev i pleť, odstraňuje únavu, působí antisepticky, podporuje trávení. Výborně zabírá jako prevence i pomocník při odstraňování alergických projevů, kterých právě na jaře přibývá. Na pročistění je ideální čtyřtýdenní kúra, při níž je třeba pít čaj z mladých výhonků dvakrát denně – ráno nalačno a během dne, a to po doušcích. Zdá se vám to dlouho? Pak zkuste sedmidenní očištnou kúru, při níž se pije 3 až 4x denně šálek výluhu z mladých rostlin. Listy i natě posekáme, necháme přes noc louhovat ve studené vodě, ráno přecedíme a pijeme.



## Terapeutka Zuzana Blošticová

## Detox je s



„Věřím v úžasnou schopnost těla uzdravit se a regenerovat, mnohokrát mě o tom přesvědčilo. Očisty slouží k tomu, abychom tělu dali prostor a možnost uzdravit se,“ říká ing. Zuzana Blošticová, která pracuje jako terapeutka a vede workshopy zaměřené na zdraví a celkovou očistu těla. Jak správně detoxikovat tělo, a nač si naopak dát pozor?

### Jaké jsou vaše osobní zkušenosti s detoxem a proč byste ho doporučila ostatním?

„Osobně mám mnohaleté zkušenosti s detoxem a doporučila bych ho každému, kdo chce udělat správnou věc pro své zdraví. Pročistění organismu přináší novou energii nejen do našeho těla, ale do všeho, co děláme.“

### Jak dlouho a jak často je správné detox provádět? Jsou i různé druhy detoxikačních metod?

„Detoxikačních metod je opravdu nepřeberné množství. Často se ve své praxi setkávám s tím, že jsou klienti zahlceni informacemi a naprosto zmatení, který postup či metodu zvolit, v jakém pořadí či jak dlouho. Pravdou je, že délka detoxikační kúry a její konkrétní podoba je primárně závislá na zdravotním stavu člověka. Čím komplikovanější případ, tím delší a náročnější detox. Chcete-li však tělu pouze ulehčit a neřešíte žádný zásadní problém, doporučuji zvolit metodu, která s vámi od počátku rezonuje. Psychický stav je u provádění očištění velmi důležitý, a tak se pouštět do něčeho, čeho se od počátku obáváte, není nejlepší nápad.“

### Na jaké pocity by se měl člověk, který poprvé drží detox, připravit – budou příjemné? Nebo je potřeba počítat s tím, že se nebudeme cítit dobře?

„Když provádíte detox úplně poprvé, doporučuji zvolit si takové dny, kdy si můžete dopřát úplný odpočinek a nic vás nebude rušit, například víkend či chvíli v rámci dovolené. Může se objevit zvýšená únava, větší potřeba spánku, občas bolesti hlavy, ozvat se můžou i klouby a páteř, když je často přetěžujete. Není nutné se však ničeho obávat, jsou to pouze průvodní znaky, že tělo prochází očištnými procesy. Vše zakrátko odezní a odměnou za snahu vám bude pocit lehkosti, nový příliv energie a chuť do života.“

## Očista a hubnutí v jednom: Vývar, zelí a řepa

■ Ze sedmi druhů zeleniny uvaříme polévku, kterou lehce osolíme (kdo zvládne bez soli, udělá ještě lépe!) a přidáme kmín. Jíme ji po dobu sedmi dnů třikrát denně, další jídlo vynecháme. Pijeme 2 až 3 litry neperlivé vody denně. Nejen, že se pročistíme, ale ještě k tomu nějaké to kilo zhubneme.

■ Skvěle můžete pročistit tělo také pomocí kysaného zelí, které je navíc velkou zásobárnou vitaminů a vlákniny. V tomto případě jíte pět dní jenom kysané zelí, ale na různé způsoby. Jako polévku, salát a podobně. Očistu podpoříte, pokud denně navíc vypijete 250 ml šťávy z kysaného zelí.

■ Červená řepa je pak základem 28denního detoxikačního programu slovenské odbornice na výživu Antónie Mačingové, který kompletně popsala v knize »Zhubněte jednou provždy«.



## Je správná věc!

### Co říkáte na půst – vyzkoušet ho, nebo se mu raději vyhnout?

„Půst je jednou z nejužasnějších očistných metod, které znám. Je však potřeba zdůraznit, že pouze v případě, když ho provádíte správně a máte dostatek informací. Náhodně zkusíte ho rozhodně nedoporučuji, nesprávně provedený půst může mít vážné následky.“

### Jak dlouhý půst jste vy sama držela a jak jste se cítila?

„Osobně držím půst každý týden jeden den, jako prevenci pro své zdraví a úlevu pro své tělo. Vynecháním jídla v konkrétní den po delší dobu naučíte tělo na tzv. „úklidový den“. Organismus je tak osvobozen od komplikovaného procesu trávení a může v klidu zpracovávat vše, na co v běžném rytmu nemá čas. Nejdelsí půst jsem zatím držela jen 5 dní, ale v

rámci své praxe provádím půstem i klienty, kteří se ze zdravotních či jiných důvodů rozhodli držet půsty delší.“

### Prozradíte metody očisty organismu, které jste vyzkoušela a doporučila byste je?

„Za svou praxi jsem prošla bezpočtem různých metod a postupů očisty těla. Rozhodla jsem se k tomu před několika lety, když jsem řešila svůj velmi špatný zdravotní stav, a tak jako mnozí mí klienti dnes jsem i já tápala v tom, kde začít a který postup zvolit. Dát obecné doporučení je velmi těžké, nicméně pro ty z vás, kdo to myslíte s očistami vážně, doporučuji nejdřív se zaměřit na očistu tlustého střeva a celkově upravit trávení a vyprazdňování, to je první stavební kámen nových základů.“

Maxivitalis

# TRÁPÍ VÁS KOLENA A DNA?



## Z K U S T E ENZYCOL EXTRA SILNÁ RECEPTURA

K dostání na [www.maxivitalis.cz](http://www.maxivitalis.cz)  
nebo ve Vaší lékárně.  
Doplněk stravy.