

JARNÍ DETOX: ano, nebo ne?

Zjišťovali jsme, jaký názor mají na potřebu jarní očisty těla lékaři a výživáři, ale také zastánci alternativní medicíny.

Na vás je, abyste si vybrali.



Mgr. Leona Štěpková
Alphega lékárna
Medea, Hostomice
nad Bílinou

Snaha očistit tělo po přemíře alkoholu, kávy, tučných a sladkých pokrmů, cigaret a dalších škodlivin je pozitivní. Delší hladovění nebo zařazování dnů, kdy jíme např. pouze zeleninu, mi ale rozumné nepřipadají. Jsem zastáncem pravidelné a pestré stravy a myslím si, že čím víc výkyvů v životosprávě uděláme, tím víc se to našemu tělu nebude líbit.



RNDr. Pavel Suchánek
Fórum zdravé výživy



Pokud pod pojem jarní detoxikace organismu zahrnu kontrolu kvality svého jídelníčku, omezení tučných a sladkých věcí a přidání zeleninových polévek a dalších pokrmů, tak s tímto pojmem nemám problém.

Pokud by to znamenalo nějaké drastické půsty a konzumace jen velmi omezeného sortimentu a množství potravin, tak jsem proti.

MUDr. Ondřej Nývlt
Svět zdraví

Jaro je ideálním obdobím pro řádnou detoxikaci těla. Už naši předci proto drželi půstu a jedli mladé zelené části rostlin, o kterých věděli, že jim udělají dobře na trávení a pomohou jim překonat „jarní únavu“.

Detoxikace je základem správného fungování těla a také léčby akutních a chronických onemocnění. Pro správnou detoxikaci organismu jsou hlavně důležité čistá neperlivá voda, případně s pár kapkami citronu nebo jiného citrusu, dále enzymy, antioxidanty, minerální látky a vláknina, nejlépe z mladých zelených rostlin. Ať si zvolíte jakoukoliv metodu pro detoxikaci, určitě uděláte svému tělu dobře a umožníte mu správně fungovat.



MUDr. Helena Posová,
CSc.

Ústav imunologie
a mikrobiologie
Všeobecné
fakultní
nemocnice
v Praze a 1. LF UK
Z imunologického
hlediska nemá



jarní detoxikace jako taková výraznější význam, to by se muselo jednat o radikálnější změnu životního stylu. Navíc většina škodlivin, které imunitní systém zatěžují, jako jsou třeba těžké kovy, se z těla odstraňuje dlouho a souvisí spíše se životním prostředím. Pokud se ale pro jakoukoli očistu rozhodnete a budete mít z toho příjemný pocit, zafunguje to – psychika a imunita totiž spolu velmi úzce souvisejí. Navíc ulevíte zaživačímú traktu.

Ing. Iva Měsíčková
Odbornice
na tradiční čínskou
medicínu, Klinika
TCM Pivoňka

Jaro je pro detox nejvhodnější období a já radím zaměřit se na oblast jater a žlučníku, jejichž funkce jsou pro detoxikaci klíčové. Pro játra je důležité, aby nebyla v nerovnováze – tzn. ani příliš „přehřátá“, ani příliš „ochlazená“ (např. z nevhodné stravy nebo přílišným chladem z okolí). A hlavně je třeba, aby jejich energie proudila volně, bez omezení. A začnete se hýbat – pravidelné cvičení podpoří přirozené odplavení toxinů.

