

Co je to detoxikace?

Slovo detoxikace pochází z latiny. De = od, toxicus = jedovatý. Toxin je „jedovatá látka produkovaná živými buňkami nebo organismy“. Původní význam slova vyjadřoval soubor metod, postupů, prostředků a organizačního zabezpečení k účinnému odstranění toxické látky nebo snížení škodlivého účinku toxické látky na bezpečnou úroveň, která neohrožuje život a zdraví osob a zvířat, a její následnou likvidaci. Dále je toto slovo spojováno s procesem zbavování se závislostí (drogy, alkohol, nikotin).

V současné době je slovo také často spojováno s oblastí zdravého životního stylu. V tomto případě se jedná o většinou o "detoxikační diety" založené na zvýšené konzumaci nějaké poživatiny (čistá voda, vybraná zelenina či ovoce) často v kombinaci s nějakým "produktem zdravé výživy" či homeopatikem a současném omezení běžně konzumovaných jídel. Výše zmíněné produkty mají za cíl detoxikovat běžný stav lidského organismu (to, co v sobě běžně máme – tedy přirozeně i škodlivé látky např. z ovzduší apod.), který lze ale těžko definovat pojmem akutní, subchronické nebo chronické otravy. Možná vás napadne, že vaše tělo detoxikaci nepotřebuje. Nezbavujete se závislostí a žádná toxická látka, jejíž množství vás bezprostředně ohrožuje na zdraví, se ve vašem okolí nevyskytuje...

...Proto je dobré jazyk pravidelně každé ráno čistit. Použijte buď speciální kovovou stěrku na jazyk, nebo obyčejnou kávovou lžičku. Nikdy nečistěte jazyk zubním kartáčkem! Díky pravidelné očištění jazyka začnete více vnímat chutě jídla a váš dech bude svěží. Samotné čištění vás však povlaku nezbaví. Je nutné se zamyslet nad složením své stravy. Jak již bylo zmíněno výše, stav vašeho jazyka vypovídá o zdraví vašeho těla, zejména o stavu vašeho zažívání. Já bych řekla: „Jaký jazyk, takové střevo...“

ZÁZRAČNÝ CHLOROFYL

Chlorofyl je zelené rostlinné barvivo umožňující fotosyntézu. Molekuly chlorofylu jsou charakteristické svou jedinečnou schopností přeměňovat sluneční energii na chemickou. Tato chemická energie je pak využívána k tvorbě sacharidů a kyslíku, látek nezbytných pro život na Zemi. **Pozoruhodné je, že až na centrální atom je struktura chlorofylu stejná jako struktura hemoglobinu** (červeného krevního barviva). Chlorofyl se uplatňuje při tvorbě krve, zlepšuje její transportní přenašečovou kapacitu pro kyslík a zlepšuje metabolismus organismu. Má dezinfekční a hojivý účinek, zlepšuje metabolismus, stav cév a srdce, eliminuje záněty, poruchy střev, podporuje hojení. Působí protizánětlivě, zvláště u kožních chronických i akutních zánětů, u vředových procesů kůže a u zánětů nosohltanu. Dále je uváděno, že zlepšuje stav oběhové soustavy, podporuje funkci dělohy a podporuje hojení gynekologických zánětů.

Mezi běžné zdroje chlorofylu patří veškerá zelenolistá zelenina (zelí, saláty, špenát, kapusta, brokolice, apod.), **absolutně nejvíce ho ale obsahují byliny, rostoucí v přírodě (kopřiva, pampeliška, listy konopí)** a některé sladkovodní řasy (chlorella).

...Mým přáním je, abyste si 5 očistných dní užili a aby pro vás byly inspirací do budoucna. **Jděte do toho s odhodláním a vůlí, ale nedodržujte postup dogmaticky, pokud vám v něm něco nebude vyhovovat.** Můžete si program zkrátit jen na 3 dny, vynechat jeden libovolný den nebo naopak prodloužit na 10 dní (tzn. jídelníček každého dne zopakujte dvakrát). **Dodržte však všechny jeho části.** Provádějte ranní i večerní rutinu, dechová, pohybová i relaxační cvičení. Možné varianty k úpravě programu píšu z toho důvodu, pokud se rozhodnete ve změně životního stylu pokračovat i po uplynutí 5 startovacích dní. Z vlastní zkušenosti totiž vím, že je potřeba začínat pozvolna a nové návyky zařazovat postupně.

Je důležité, si očistu naplánovat. Jednotlivé dny si vytiskněte a vystavte na viditelné místo, abyste do rozpisu mohli během dne nakukovat. **Nakupte si dopředu na celý týden** a zorganizujte svůj čas tak, ať máte čas na přípravu jídla na následující den i na případnou pohybovou aktivitu...





Zajímavost: Tempeh je výrobek z velmi kvalitní sóji, který vzniká fermentací. Uvařené sojové boby jsou naloženy do kultury *Rhizopus oligosporus* nebo *Aspergillus oryzae* a ta jimi proroste, spojí je a vytvoří tvrdou konzistenci bílé barvy. Je bohatý na vápník, hořčík, fosfor, železo a vitamíny řady B včetně kyseliny listové. Pro svůj vysoký podíl bílkovin je vhodný pro sportovce a těžce pracující lidi. Je lehce stravitelný a lze ho připravit vařením, dušením, smažením i pečením. Využijeme ho i při přípravě pomazánek a salátů.

Dechová cvičení

Dech znamená život. Kyslík je naší základní potravou. Je životně důležitý, méně známé však je, že také odkyseluje. Již několik minut hlubokého dýchání na čerstvém vzduchu při uvolněném držení těla neutralizuje možné překyselení krve. Příliš mělký dech však vede ke koncentraci kysličníku uhličitého v krvi, a tím dochází k překyselení. Pokud si společně se zdravou stravou a dostatkem pohybu navyknete i „zhluboka dýchat“ budete se zakrátko cítit svěží a zdraví.

U všech dechových cvičení je nádech i výdech prováděn vždy nosem...

