



DETOXIKÁCIA – alebo upratovanie tela

Čo ohrozuje naše zdravie?

Zdrojom ohrozenia môže byť smog, voda, pôda, stopové prvky v potravinách, chemické prostriedky používané na hygienu a čistenie domácnosti, škodliviny v cigaretovom dyme či prachu, parazity, ale aj kvapôčkové infekcie.

Medzi najčastejšie ohrozujúce toxíny patria drogy, niektoré potraviny (intolerancia), toxíny zo životného prostredia, ale aj emočné toxíny (vylučované pri strese, strachu alebo životnej traume). Naš organizmus je vybavený schopnosťou samoliečby. Škodliviny sa snaží vylúčiť močom, stolicou a potom.

Účelom očistnej kúry – detoxikácie je zbaviť organizmus od usadenín a jedovatých splodín, ale aj zvýšenie obranyschopnosti tela.

Znečistenie organizmu sa môže prejavovať znížením funkcie jednotlivých orgánov až po subjektívne pocity bolesti, ba až znefunkčnenie niektorého z orgánov.

Naši predkovia boli veľmi múdri. Po dňoch hojnosti prišlo obdobie očisty – pôst. Každú hostinu a sýte sviatočné jedlá vystriedalo obdobie skromnosti, kedy sa naše telo očistilo a zregenerovalo.

V súčasnosti na to zabúdame. Pôst je braný skôr ako súčasť náboženských obradov. A obdobie hojnosti máme stále. Naše chladničky sú plné a o svoje zdravie sa zväčša začneme zaujímať, až keď začnú nejaké problémy.

Detoxikácia

Modernou alternatívou pôstu je detoxikácia.

Pod slovom detoxikácia si mnoho ľudí predstavuje drastickú diétu a pomerne rýchlu cestu k schudnutiu. Iní za ňou vidia niekoľkodňové hladovanie.

Detoxikácia má viacero podôb, mala byť postupná, ohľaduplná a úplne individuálna, niekedy aj pod dohľadom odborníka. Musí zohľadňovať zdravotný stav, fyzickú záťaž, ale aj typ zamestnania. **Ide o proces, v rámci ktorého sa snažíme z tela odstrániť toxíny, ktoré sa doňho dostali nielen z vonku, ale aj tie, ktoré vznikli priamo v tele v dôsledku zlej životosprávy.**

Detoxikácia organizmu **môže byť krátkodobá** – jednodňové detoxikačné kúry, kedy sa odporúča piť po celý deň iba čistú vodu, prípadne zeleninovú či ovocnú šťavu. **Alebo môže byť dlhodobá** – niekoľko dní až týždňov.

Čo na záver?

Zapamätajte si, **DETOXIKÁCIA neznamena hladovanie, ale odľahčenie a vyradenie toho, čo telo nepotrebuje, čo mu škodí a zanáša ho odpadovými látkami.** Je to proces pozvoľný, a nie nárazová akcia.

Držím vám palce 😊!