

Podzimní detox jinak a lépe

Sezonní očistné kúry se staly populárními rituály, jimiž své tělo i mysl připravujeme na další roční období. Místo kontroverzních detoxikačních diet, které mohou být až zdraví nebezpečné, se letos zaměřte třeba na zdraví kůže, podporu imunity či digitální detox.



Na podzim se mnozí pouštějí do sezonního detoxu ve snaze připravit své tělo na zimní měsíce. Odborníci ale varují, že striktní diety a očisty střev nemají vědecký základ – tělo se zbavuje nežádoucích látek přirozeně prostřednictvím jater, ledvin a kůže. Některé detoxikační postupy mohou být dokonce zdraví škodlivé. To potvrzuje i nedávná studie, která ukázala, že třídenní dieta složená výhradně z ovocných a zeleninových šťáv významně mění složení mikrobiomu v ústech ve prospěch bakterií spojeným se zánětem. „Další restriktivní diety zase mohou tělo přivést do stavu podvýživy a přivodit nutriční deficity. Delší půsty zase představují riziko pro elektrolytickou rovnováhu organismu. Dokonce i bylinné čaje, jsou-li konzumovány ve vysokém množství, nemusejí být pro zdraví prospěšné,“ vysvětlila nutriční specialista Michaela Gorčíková. Pojďte se podívat, jak se lze detoxikovat jinak a lépe.

Snižte stres digitálním detoxem

Digitální detox s sebou nese řadu výhod – od zlepšení duševního poho-

dy přes zkvalitnění spánku až po snížení stresu. Začněte například tím, že ve svém volném čase budete odkládat chytrý telefon mimo dosah ruky a tak, abyste na něj neviděli. Ideálně jej nechejte doma a dopřejte si pár hodin aktivit na čerstvém vzduchu. Postupně můžete přidávat i »odpojení se« od dalších elektronických zařízení:

odložte chytré hodinky, celý den nezapínejte počítač, místo televize před spaním sáhněte po knize. Uvidíte, jak vás i krátká pauza od technologií osvěží.

Otužování jako přirozená podzimní podpora odolnosti

Pravidelný kontakt s chladnou vodou patří mezi osvědčené způsoby,





jak zlepšit termoregulaci a podpořit celkovou odolnost organismu. Studie ukazují, že otužování může vést k lepší adaptaci na chlad, zlepšení prokrvení a subjektivnímu pocitu vitality. „Některé výzkumy naznačují, že pravidelné studené sprchy mohou přispět také k nižší nemocnosti,“ vysvětlila nutriční specialista Michaela Gorčíková

a dodala, že s otužováním je vhodné začít postupně. „Po teplé sprše si na půl minuty pusťte studenou vodu na nohy a ruce, postupně dobu prodlužujte a ochlazujte celé tělo. Důležitá je pravidelnost a postupná adaptace, nikoli extrémní výkony. Pamatujte, že otužování nemusí vyhovovat každému – lidé s chronickými onemocněními nebo

těhotné ženy by měli volit šetrnější formy, případně se mu vyhnout,“ upřesnila specialista.

Podpořte zdraví pokožky přirozenou cestou

Jakožto největší orgán lidského těla plní kůže řadu významných funkcí, mezi nimi i funkci vylučovací. Prostřednictvím potních žláz odvádí vodu, soli a malé množství odpadních látek. Její funkce nejlépe podpoříte zdravou stravou, pitným režimem, dostatkem vitamínů a minerálů. „Dbejte na dostatečný pitný režim a také kvalitní stravu bohatou na omega-3 mastné kyseliny, vitaminy A, E, C, D či minerály jako selen a zinek. Sáhnete můžete i po doplňcích stravy, například s přírodním kolagenem a kyselinou hyaluronovou,“ poradila Gorčíková z deNatura. Abyste podpořili přímo vylučovací funkci pokožky, můžete vyzkoušet pravidelné saunování, které podporuje prokrvení, pocení a přirozenou regeneraci pokožky.

Mysl a emoce pročistí dopis či deník

Kvalitní sezonní očista by se měla vedle těla zaměřit i na mysl. Emocionální a vztahový detox pomůže vytyčit si do dalších měsíců pozitivní cestu, vyrovnat se se smutkem, zbavit se potlačovaných emocí a tíživých myšlenek včetně negativních pocitů. Potlačování emocí totiž nemá jen psychické, ale i fyzické důsledky: zvyšuje například riziko srdečních onemocnění. Pro tento druh očisty výborně poslouží osvědčená metoda pravidelného psaní si deníku. V něm můžete každý den ventilovat veškeré své emoce, lítosti nebo obavy. Snažte se pochopit, jak se cítíte, a místo toho, abyste se snažili tyto emoce potlačit, využijte je k tomu, abyste se posunuli vpřed jako emocionálně inteligentnější člověk. Pro vztahový detox můžete místo deníku zvolit formu dopisu osobě, která vás zranila či zklamala. V něm se snažte popsat a vysvětlit, jak se kvůli činnosti dané osoby vůči vám cítíte. Dopis neodesílejte, jeho cílem není komunikace s onou osobou, ale to, abyste vy lépe porozuměli svým emocím, které jste možná nevědomě potlačili, a nechali je uniknout ze své mysli, aby vám nemohly dále ubližovat.

■ tis