

DETOXIKÚRA[®] s AKV

– čo naozaj funguje a ako na to?

© AKV – Ambulancia klinickej výživy, s.r.o., 2018

Detoxikácia je po diétach druhá najväčšia téma, v ktorej sa vyskytuje najviac klamstiev a bludov. Máme pre vás pripravený a aktualizovaný náš rokmi overený a obľúbený program týždňovej detoxikácie, ale skôr než sa do neho pustíte, máme pre vás zopár zaujímavých informácií a postrehov.

Z reklamných letákov a časopisov



Šesť dôvodov na detoxikáciu: trápí vás pleť, stále ste unavená, v hlave máte rozbušku, cítite sa ako balón, kolíše vám hmotnosť, nemáte náladu?

Môj komentár: Šesť? Existuje žena, ktorá by nemala na detox aj šesťdesiatšesť dôvodov?

Zbavte sa jedov za jeden deň!

Môj komentár: To sa, samozrejme, nedá, ale každý deň sa môžete zbaviť aspoň jednej toxickéj veci vo svojom živote: vyhodte telefónne číslo, ktoré už nikdy nechcete volať, cédečko, ktoré už nikdy nechcete počuť, šálku, z ktorej už nikdy nechcete piť, kalendár, ktorý už dávno neplatí, uterák, ktorý už stratil svoje telo a vyhodte aj sľuby, ktoré už držia inú ruku.

Naše telá sú plné toxínov. Preč s nimi!

Môj komentár: Podľa vás mal autor predchádzajúceho tvrdenia vetou „Preč s nimi!“ na mysli

a) Preč s tými toxínmi! *

b) Preč s tými telami! *

* nehodiace sa dobre požujte!



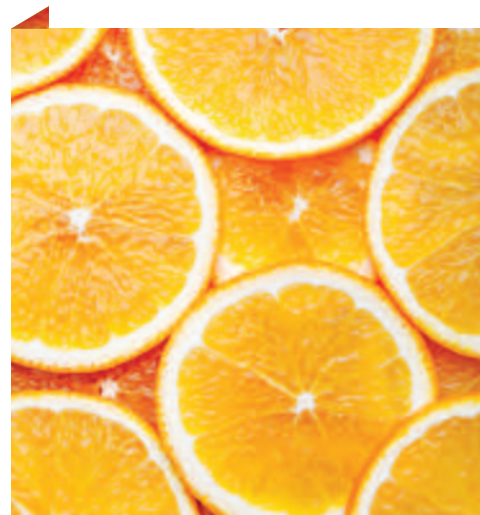
Prečo nás takto klamú?

„Ak si nekúpíte to, čo vám predávame, a nepodniknete poriadnu detoxikáciu, musíte počítať s tým, že máte pred sebou už iba tak pol roka života, alebo že vaša pečeň bude tým prvým orgánom, ktorý si odskočí do pitevne.“ – Takto by sa dali parafrázovať mnohé reklamné články, „prednášky“, informačné letáky aj webové stránky. Takže odpoveď na otázku „Prečo nás klamú?“ je jasná – chcú vám niečo predať.

Som však presvedčený, že aj bez nejakej špeciálnej detoxikácie je možné byť zdravým človekom. A myslím si tiež, že rôzne detoxikačné prostriedky, manévry, prístroje a praktiky využívajú podobný princíp ako predaj cirkevných odpustkov v stredoveku: keďže ste spáchali zlé skutky (= dovolili ste toxínom „nahromadiť“ sa vo vašom tele), zachránia vás odpustky (= naša detoxikačná vanička, črevná sprcha, prehľadná, chelátová liečba, vláknina v prášku, detoxikačné tabletky, prášky a nápoje). Nič z toho však nevedie človeka k odstraňovaniu príčin (prívod toxínov do tela), ale k odstraňovaniu následkov. Paradoxné je, že mnohí zástancovia bizarných detoxikačných praktík presne toto vyčítajú modernej medicíne.

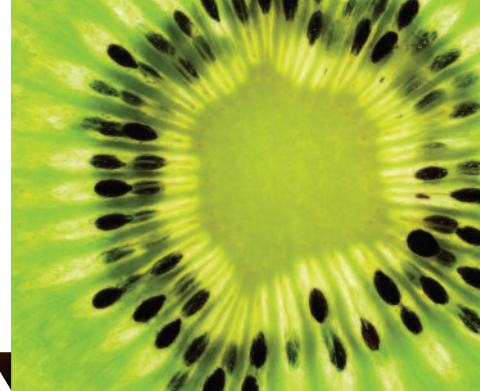
Odkiaľ sa tie toxíny berú?

- z **potravín a nápojov** – nie všetkých, samozrejme, ale to vy dobre viete
- z **liekov** – najmä, ak ich užívate príliš veľa, príliš často alebo zbytočne
- zo **vzduchu** – najmä, ak sa sami s obľubou dusíte tabakovým dymom (aktívne aj pasívne)
- z nášho spôsobu **života** – plastové nádoby na potraviny/nápoje, kozmetické, čistiace, pracie a aromatizačné prostriedky, rôzne materiály, prach, výpary
- z **baktérií**, vírusov, plesní a parazitov (aj tých ľudských)
- z nášho vlastného **metabolizmu** – zlá črevná mikrobiota, chronický zápal a pod.



Prinajmenšom však tušíme, že existujú aj **toxíny nehmotné**:

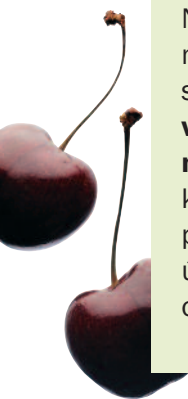
- **stres** – nedostatok času na seba, pracovné preťaženie, nadmerné obavy o budúcnosť, nedostatok odpočinku, finančný diskomfort
- **negatívne emócie a vnútorný toxický monológ** – smútok, hnev, napätie, úzkosť, pocity viny a beznádeje
- **vonkajšie vplyvy** – agresívne zvuky, vône, pachy, svetlá a obrazy
- **nadmerná stimulácia** – reklama, rádio, televízia, počítače, internet, záplava informácií, ktoré nestíhame prijímať ani spracovať
- **izolácia** – deficit vzťahov, spoločensva a podpory
- **deficit prírody** – strata pravidelného a intenzívneho kontaktu s prírodou
- **duchovné odpojenie** – strata zmyslu svojho vlastného života, smerovania a hodnoty
- **patologické mentálne stavy** – závislosti, prejedanie sa, sebapoškodzujúce správanie.



„Meranie“ toxínov

Niektorí predajcovia detoxikačných produktov alebo „detoxikačné poradne“ ponúkajú rôzne metódy merania toxínov v organizme. Dá sa veriť tomu, čo prezentujú ako výsledky? Jedna z najprestížnejších súčasných odborných kníh o alternatívnej medicíne k tejto otázke uvádza: „**Vyšetrovanie toxínov v organizme sa vzhľadom na cenu a nedostatočnú mieru kvality a spoľahlivosti vyšetrení neodporúča.** Navyše, rôzne toxíny pôsobia v rôznom čase, rôznych kombináciách, rôznych koncentráciách a s rôznou frekvenciou – zdravotné aspekty týchto súvislostí nie sú dostatočne preskúmané. Preto výsledky a interpretácie meraní toxínov, ich vplyvov na zdravie a deklarovanie účinnosti liečby možno považovať za **nepodložené** a odporúča sa prijímať tieto vyjadrenia kriticky, opatrne až skepticky.“

(David Rakeľ, Ed.: Integrative Medicine, tretie vydanie, 2012)



Ako sa telo zbavuje toxínov?

Neustále. Nemá nijaký dôvod hromadiť v sebe „dlhoročné nánosy“. Mnoho toxínov, ktoré prijme v potrave, nápojoch, liekoch a podobne, sa detoxikuje priamo **v tenkom čreve** – tak preto sú užitočné aj tie probiotiká. Látky, ktoré sú pre nás jedovaté (= hmotné toxíny), možno rozdeliť na

- rozpustné vo **vode**: týchto sa vaše telo zbavuje **potom a močom** – tak preto ten pitný režim, sauna a fyzická aktivita
- rozpustné v **tukoch**: tieto detoxikuje hlavne **pečeň** a vylučujeme ich najmä **žlčou do stolice** – tak preto tá vláknina, naturálna ryža a olivový olej.

A tie **nehmotné** toxíny sa vylučujú z tela **dušou**...



Podporte sa

Ľudské telo obsahuje **stovky** rôznych detoxikačných a „opravovacích“ enzýmov. Vyskytujú sa takmer všade, ale hlavne v pečeni, obličkách, tráviacom systéme, mozgu, slezine, lymfatickom systéme a pokožke. Toto sú najsilnejší spojenci vašich detoxikačných enzýmov:

- **flavonoidy** (citrusy, strukoviny, zelený čaj, jahody, brusnice a veľa druhov ovocia)
- **indol-3-karbinol** (brokolica, kapustová zelenina)
- **kvercetín** (jablko, cibuľa, čerešne, zelená fazuľka, celozrnné potraviny)
- **katechíny** (zelený a biely čaj)
- **kurkumín** (kurkuma)
- **sulforafan** a iné izotiokyanáty (brokolica, kapustová zelenina)
- **karotenoidy** (žltá, oranžová a tmavozelená zelenina, marhule, melóny)
- **glutatión** (avokádo, špargľa, vlašské orechy)
- **gingeroly** (zázvor)
- **kapsaicín** (pálivá paprika, čili)
- **alicín** a iné alylsulfidy (cesnak, cibuľa, pažitka)
- **glukaráty** (biela vrstva šupky citrusov a mnohé druhy ovocia a zeleniny)
- **resveratrol** (červené hrozno, arašidy)
- **karnozol** (rozmarín, tymian, šalvia)



- **kumaríny a laktóny** (citrusy, zelenina)
- **chlorofylín** – derivát chlorofylu (zelenina, vňate)
- **silibinín** (ostropestrec mariánsky = účinná regenerácia pečene)
- **selén**
- **zinok**
- **meď**
- **horčík.**



Pečeň, žlčník a detox

Časť toxínov odbúrava pečeň – „pribalí“ ich do žlče, ktorá v pečeni vzniká 24 hodín denne. Žlč odteká z pečene do žlčníka, kde čaká na povel z čreva: „Hej, pod' sem, je to tu masť a potrebujeme ňu!“ Vtedy sa žlčník stiahne a vytlačí žlč do čreva, kde pomáha tráviť tuky. Všetky toxíny spracované pečeňou sú v tejto chvíli na najlepšej ceste – z tela von. Takže je logické, že pre detoxikáciu sú veľmi dôležité aj tieto tri veci:

- **voľný odtok žlče** z pečene do žlčníka a zo žlčníka **do čreva** = žiadny kameň v ceste
- **pravidelné** vyprázdňovanie žlčníka = kvalitné raňajky a zdravé tuky v strave
- hmota, ktorá toxíny v čreve na seba naviaže a zabráni ich spätnému vstrebávaniu = **vlákna**.

Ak máte žlčové kamene, zápal žlčníka alebo čokoľvek, čo blokuje voľný pohyb žlče a spôsobuje roztiahnutie žlčových vývodov dokonca aj v pečeni (lekár to môže zistiť pri USG vyšetrení), znamená to, že pečeň je dlhodobo pod vplyvom toxínov, ktoré sa v nej hromadia, pretože žlč odteká zle alebo vôbec.

Vyprázdňovanie žlčníka najúčinnnejšie **podporujú**: ▪ kvalitné raňajky ▪ zdravé tuky = orechy, mleté olejnaté semená ▪ avokádo ▪ rastlinné oleje ▪ artičoky (jedna z najlepších potravín pre pečeň) ▪ púpavové listy ▪ horká čokoláda ▪ rukola ▪ reďkovka ▪ zázvor ▪ cesnak ▪ chren ▪ wasabi.

Detoxikáciu a regeneráciu pečene podporuje hlavne: ▪ kvalitný prípravok/doplnok stravy z rastliny ostropestrec mariánky ▪ omega-3 masťné kyseliny (ľanový a čistený rybací olej, vlašské orechy) ▪ jedenie iba 3-krát za deň bez vyjedania pomedzi jedlami.

DETOXIkúra® 7 D



Úprava stravy všeobecne

Počas detoxikačnej kúry je vhodné upraviť svoju stravu v zmysle našej **Protizápalovej kúry**, ktorú tiež nájdete na našej stránke www.encyklopedia.akv.sk. V prípade alergie (zvýšené IgE) alebo senzitivity (zvýšené IgG alebo IgM) na niektorú z nižšie uvedených potravín, použite, prosím, adekvátnu náhradu.

Pitný režim

Počas Detoxikúry dôsledne dodržiavajte pitný režim = pite zhruba 0,5 litra vhodných tekutín na každých (aj začatých) 15 kg svojej hmotnosti denne (55-kilová žena = 2 litre/deň) ▪ za tekutiny sa v tomto prípade **nepočítajú** polievky ani ovocie ▪ farba moču môže byť ružová z cviklovej šťavy ▪ zelený čaj je výborný detoxikačný nápoj.

Výživové doplnky

Počas Detoxikúry odporúčame užívať denne tieto doplnky výživy:

- **mrkvovo-cviklová šťava so zázvorom** – počas dňa vypite 2 až 3 dl (podľa možností nie naraz)
- **probiotiká** – 20 až 60 miliárd s raňajkami, obedom a večerou ▪ v AKV najčastejšie odporúčame tieto probiotické prípravky: ▪ Lactobacily 5 (Swiss) ▪ Probiotic 60 miliárd (Jamieson) ▪ ProbioFix Inum ▪ Vivomixx ▪ nezabudnite, prosím, že reakcia na probiotiká je individuálna a že ▪ mliečne výrobky (aj probiotické) sú počas detoxu považované za nevhodnú potravinu
- **Odorless Garlic** (fa Jamieson) – 4 až 6 toboľiek s večerou ▪ tento prípravok preto, aby nikto (ani váš žalúdok) nevedel, že máte v Detoxikúre aj cesnak – naozaj ho necítiť ▪ ale pokojne jedzte 1 až 2 strúčiky cesnaku, ak si to môžete dovoliť



- **selén:** 50 – 100 mikrogramov denne ráno s jedlom (optimálne ako selénocysteín v prípravku od firmy Jamieson alebo Pharma Nord)
- **horčík:** 100 – 250 mg ráno s jedlom.

Upozornenie

Tento detoxikačný program **nemôže** absolvovať človek, ktorý

- v posledných 2 mesiacoch absolvoval operáciu
- má cukrovku, mentálnu anorexiu alebo bulímiu
- užíva antidepresíva, drogy alebo nadmerné množstvá alkoholu. **Nie je** vhodný ani pre tehotné (aj potenciálne) a dojčiace ženy.



7-dňový program úpravy stravy

Deň 1

Jedlo (množstvo upravte podľa chuti a potreby)

- **raňajky:** ▫ kaša z ovsených vločiek uvarená vo vode ▫ strúhané orechy ▫ med ▫ surové ovocie
- **obed:** ▫ zeleninový šalát (do šalátu použite hlavne kapustovú zeleninu, paradajky a ostatné zeleniny podľa chuti) ▫ olivový olej (len za studena lisované oleje) ▫ citrónová šťava ▫ varená ryža natural
- **večera:** ▫ celozrnné hrianky ▫ paradajky ▫ biele tofu ▫ olivový olej ▫ bazalka

Ostatné odporúčania

- dôsledne dodržiavajte pitný režim
- doprajte si 7 – 8 hodín osviežujúceho spánku každý deň
- večer absolvujte polhodinovú prechádzku
- počas tohto týždňa si doprajte jednu dobrú masáž chrbtice a jedno saunovanie (verím, že vaše zdravie tomu ešte nebráni)
- upracte aspoň jednu skrinku alebo zásuvku na svojom stole

Deň 2

Jedlo (množstvo upravte podľa chuti a potreby)

- **raňajky:** ▫ kaša z ovsených vločiek uvarená vo vode ▫ strúhané orechy ▫ med ▫ surové ovocie
- **obed:** ▫ celozrnné cestoviny ▫ paradajková omáčka (bez mäsa) ▫ varená alebo blanšírovaná brokolica ▫ šampiňóny
- **večera:** ▫ zeleninový šalát ▫ varená ryža natural ▫ olivový olej ▫ citrónová šťava
- **Odorless Garlic** (fa Jamieson) – 4 až 6 toboliek s večerou

Ostatné odporúčania

- večer absolvujte polhodinovú prechádzku
- už vás dnes bolelo brucho? – od smiechu!

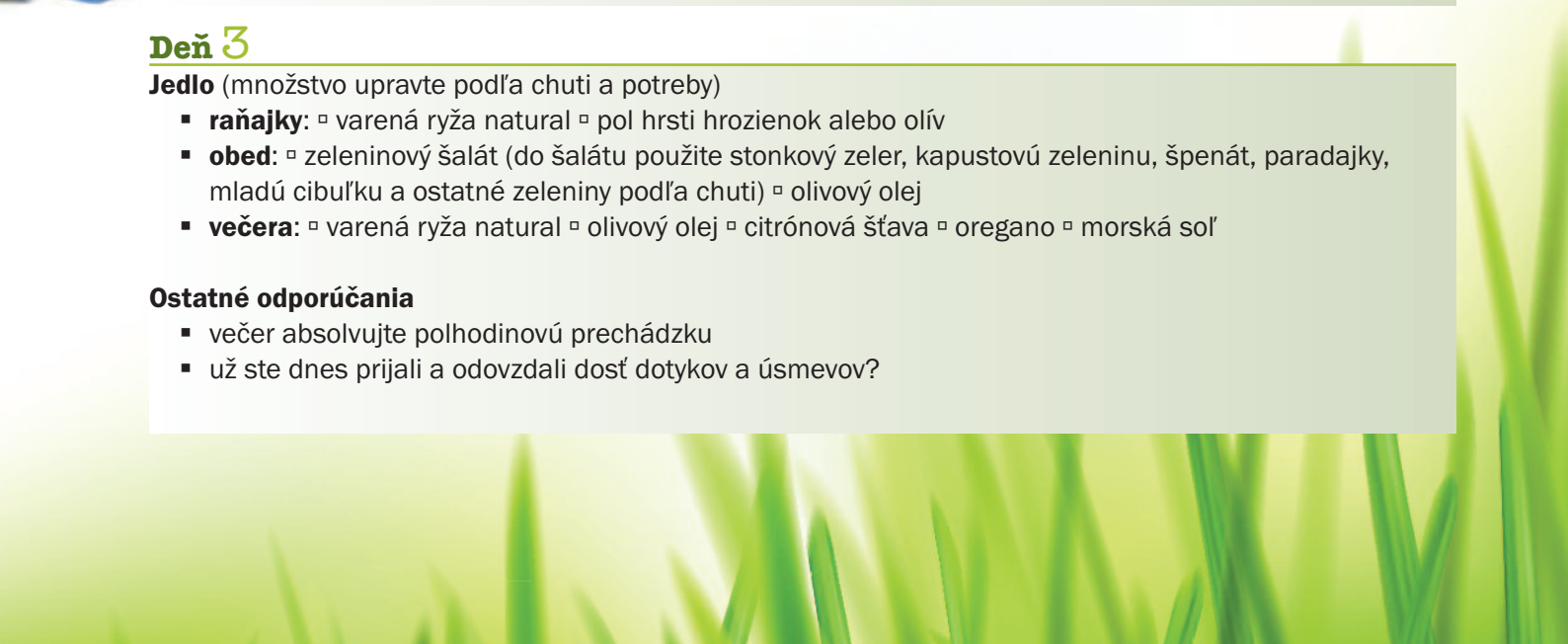
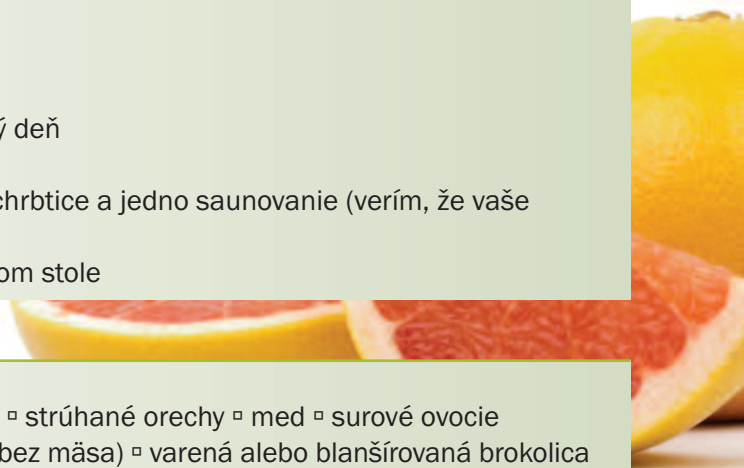
Deň 3

Jedlo (množstvo upravte podľa chuti a potreby)

- **raňajky:** ▫ varená ryža natural ▫ pol hrsti hrozienok alebo olív
- **obed:** ▫ zeleninový šalát (do šalátu použite stonkový zeler, kapustovú zeleninu, špenát, paradajky, mladú cibuľku a ostatné zeleniny podľa chuti) ▫ olivový olej
- **večera:** ▫ varená ryža natural ▫ olivový olej ▫ citrónová šťava ▫ oregano ▫ morská soľ

Ostatné odporúčania

- večer absolvujte polhodinovú prechádzku
- už ste dnes prijali a odovzdali dosť dotykov a úsmevov?



Deň 4

Jedlo (množstvo upravte podľa chuti a potreby)

- **raňajky:** ▫ surové ovocie ▫ varená pšenica/špalda ▫ mletá škorica
- **obed:** ▫ surové ovocie ▫ stonkový zeler v surovom stave (s ovocím a orechmi sa dobre kombinuje do šalátu, v ktorom môžete použiť aj med a citrónovú šťavu)
- **večera:** ▫ surové ovocie (málo sladké druhy)

Ostatné odporúčania

- večer absolvujte polhodinovú prechádzku
- aj zajtra si doprajte niečo pre seba: choďte na masáž, na pedikúru alebo do kina, alebo si kúpte dobrú knihu, kvet v črepníku, nový krém na pleť, nové kliešte či rukavice do záhrady – doprajte si niečo, čo vám urobí radosť

Deň 5

Jedlo (množstvo upravte podľa chuti a potreby)

- **raňajky:** ▫ varená pšenica ▫ med ▫ surové ovocie ▫ mletá škorica
- **obed:** ▫ varená ryža natural ▫ šampiňóny ▫ bazalka ▫ olivový olej ▫ feferónky ▫ varená brokolica
- **večera:** ▫ varená pšenica ▫ paradajková omáčka ▫ biele tofu ▫ oregano

Ostatné odporúčania

- večer absolvujte polhodinovú prechádzku – ak ste ešte neboli, je najvyšší čas, uvidíte, ako to pomôže vášmu spánku
- prestaňte večer zbytočne zabíjať čas a choďte konečne spať aspoň o hodinu skôr (prechádzka nie je zabíjanie času, ok?)

Deň 6

Jedlo (množstvo upravte podľa chuti a potreby)

- **raňajky:** ▫ kaša z ovsených vločiek uvarená vo vode ▫ strúhané orechy ▫ med ▫ surové ovocie ▫ mletá škorica
- **obed:** ▫ zeleninový šalát (ako zvyčajne ☺) ▫ olivový olej ▫ citrónová šťava ▫ biele tofu ▫ varená ryža natural
- **večera:** ▫ celozrnné hrianky ▫ paradajky ▫ biele tofu ▫ olivový olej ▫ bazalka ▫ morská soľ

Ostatné odporúčania

- večer absolvujte polhodinovú prechádzku
- zahrajte sa s niekým svoju obľúbenú hru (počíta sa aj tá na sestričku a doktora)

Deň 7

Jedlo (množstvo upravte podľa chuti a potreby)

- **raňajky:** ▫ kaša z ovsených vločiek uvarená vo vode ▫ strúhané orechy ▫ med ▫ surové ovocie ▫ mletá škorica ▫ strúhaný kokos
- **obed:** ▫ biele tofu ▫ zeleninový šalát (použite najmä kapustovú zeleninu, paradajky, mladú cibuľku) ▫ varená pšenica ▫ olivový olej ▫ citrónová šťava
- **večera:** ▫ blanširovaná brokolica ▫ celozrnné hrianky ▫ biele tofu ▫ olivový olej ▫ bazalka

Ostatné odporúčania

- večer absolvujte polhodinovú prechádzku
- ak ste počas týždňa nestihli saunu, ešte stále máte šancu

Poznámka: Po skončení tohto detoxikačného programu **nemôžete** pokračovať ďalej v stravovaní podľa uvedeného rozpisu – nie je určený na **dlhodobé** stravovanie. Detoxikácia **nie je** riešením vašich prípadných zdravotných problémov a autor ani správca stránky nenesú zodpovednosť za **nesprávne** použitie uvedeného detoxikačného programu realizovaného bez dohľadu lekára.

Bio-nebio ovocie a zelenina

Ovocie a zelenina s **najvyšším** obsahom **pesticídov** (ak sú pestované konvenčne): ▫ stonkový zeler ▫ broskyne ▫ jahody ▫ jablká ▫ čučoriedky ▫ nektárinky ▫ kapia ▫ špenát ▫ čerešne ▫ kel ▫ zemiaky ▫ hrozno – pri detoxikácii uprednostnite tieto druhy v **bio**-kvalite.

Ovocie a zelenina s **najnižším** obsahom **pesticídov** (ak sú pestované konvenčne): ▫ cibuľa ▫ avokádo ▫ lahôdková kukurica ▫ ananás ▫ mango ▫ hrášok ▫ špargľa ▫ kivi ▫ kapusty ▫ baklažán ▫ žlté melóny ▫ červené melóny ▫ grapefruit ▫ sladké zemiaky.

Poznámka: Tento zoznam zostavila americká organizácia Environmental Working Group, takže pre naše podmienky môžu platiť úplne iné zoznamy, ale tie nikto nerobí a nepozná. Tak sa nedajte nachytať na nejaké „zaručené informácie z internetu“.



Extrakt detoxikácie

- **detoxikácia** a **chudnutie** sú dve rôzne veci
- spoľahlivo platí, že detoxikácia **nie je** podmienkou chudnutia
- **nerobte** nezmyselné až nebezpečné veci (črevná sprcha alebo detoxikačná vanička)
- **nepoužívajte** detoxikačné prípravky obsahujúce preháňadlá (stanovisko AKV k populárnemu detoxikačnému programu: www.akv.sk)
- vaše telo nie je „plné toxínov“, ale aj tak **nesypte** a **nelejte** tie toxíny stále do seba
- vaše telo má dostatok vlastných detoxikačných a ochranných nástrojov – stačí, ak sa k nim nebudete správať ako opití stredoškólači k pouličným lampám
- ak chcete pomôcť svojim bunkám zvládnuť život vo svete plnom chemických nástrah, urobte pre ne **niečo dobré každý deň** (nielen jeden týždeň v roku)
- zbavujte sa aj **toxínov v duši** – existujú toxické veci, toxické emócie, toxické pesničky, toxickí ľudia...

Zelená káva a aflatoxín

Aflatoxín je látka, ktorú tvoria nežiaduce plesne v potravinách (*Aspergillus flavus*) – je považovaná za karcinogén. Nachádza sa takmer vo všetkých potravinách, vo väčšine prípadov iba v stopovom množstve, ktoré nám neškodí. Káva patrí k surovinám, ktoré obsahujú aflatoxínov viac ako bežné potraviny – až 80 % testovaných vzoriek **zelenej** kávy obsahuje aflatoxíny. Keďže praženie zabíja plesne, určite nikoho neprekvapí, že **pražená** káva obsahuje až o **55 % menej aflatoxínov** ako zelená káva.

Tajný rozhovor z AKV

- **Stačia mi na detoxikáciu tri dni?**

To závisí od toho, **čo** chcete detoxikovať a aký má byť **výsledok**. Zbaviť sa **všetkých** toxínov a zbaviť sa ich za tri dni je však možné iba v rozprávke o Starej Toxibabe a 40 gumených medvedíkoch. (A v príbalových letákoch niektorých detoxikačných „zázrakov“.)

- **Musím počas detoxikácie konzumovať iba surovú stravu, aby som varením nezničila živé enzýmy?**

To je mýtus. Enzýmy sú bielkoviny, ktoré sa rozkladajú nielen varením, ale napríklad aj kyselinami, takže „zahynú“ v kyslom obsahu žalúdka skôr, ako sa stihnú dostať do čreva a do krvi. Okrem toho: doteraz nebolo preukázané, že by sa rastlinné enzýmy po konzumácii dostali do krvi a mali tam nejaký špeciálny efekt. Aj enzýmy z ovocia a zo zeleniny sú bielkoviny a ak by sa nám dostali do krvi, boli by pre nás alergénom, podobne ako napríklad bielkovina kravského mlieka. Navyše, mnohé dôležité látky zo zeleniny a z ovocia sa lepšie vstrebávajú po ich tepelnej úprave: ▫ z vareného špenátu získate vaše telo asi 5-krát viac železa a asi 4-krát viac vápnika ako zo špenátu surového ▫ z dusenej mrkvy najmenej 3-krát viac karotenoidov ako z mrkvy surovej. Takže najlepšia cesta je **kombinácia** varenej aj surovej potravy.

- **Trochu sa bojím prejavov detoxikácie: potiahnutý jazyk, páchnuci dych a pot, nevoľnosť, bolesť hlavy, podráždenosť. Ale vraj je to prejav čistenia organizmu.**

Takto to popisujú rôzni Zelení Detoxikátori a tiež som tomu kedysi uveril, ale potom som viac rozmýšľal: to akože „špina“ sa hneď na začiatku masívne uvoľní, zaplaví našu krv, podľa uvedených



príznakov nás skoro zabije a o niekoľko dní – keď tieto príznaky „očisťovania“ pominú – je z nás tá špina preč? Načo by sme potom mali pokračovať ešte ďalej? Všetko, na čo sa pýtate, sa môže stať, ale aj nemusí. Ukazuje sa však, že je to skôr reakcia na náhly nedostatok energie, zmenu hladín hormónov, zmenu črevnej mikrobioty a zmenu metabolických procesov – keď výrazne obmedzíte príjem jedla alebo prestanete jesť úplne, nútite telo používať **inú** „palivovú zmes“ a tomu sa musia prispôbiť tisíce chemických reakcií. A povlak na jazyku môže byť spôsobený tým, že sa vám v dôsledku hladovky prechodne zmení aj zloženie a koncentrácia slín.

▪ **Mám dosť stresové obdobie, je vhodné teraz začať detox?**

Ak ste vo veľkom strese, nedávajte si ďalšiu povinnosť. S očistou treba začať naozaj najprv v hlave. Skúste radšej zvoľniť tempo aspoň do tej miery, aby ste znovu objavili sami seba a venujte si každý deň väčšiu pozornosť – zaslúžite si ju (určite viac ako nový telefón).

▪ **Stojí detox na pôste?**

Určite nie. Podľa nových informácií môže prísny pôst pôsobiť dokonca kontraproduktívne – spomaľuje sa vyplavovanie žlče a to môže intoxikovať pečeň. Detoxikovať neznamená len úpravu stravy. Detoxikovať znamená aj povynášať staré haraburdy z pivnice a z duše.

▪ **Mám najprv držať diétu a potom detoxikovať alebo naopak?**

Čože? Ja viem, takto to učia niektoré ženské časopisy: Najprv treba detoxikovať diétou, aby sa „vám ľahšie rozpúšťali tuky“ a po diéte detoxikovať detoxom, lebo máte málo antioxidantov, ktoré „pomáhajú odstraňovať toxíny“. Podľa toho to vyzerá tak, že vo vašom živote by sa mali striedať dve základné biologické fázy: diéta a detoxikácia. A kedy budete žiť? Pomoc!

▪ **Nesmiem jesť sladkosti, čokoládu, bielu múku, mäso, koláče, keksy, slané krekry, maslo, smotanu, sardinky, alkohol, mliečne výrobky. Budem stále hladná!**

Môžete jesť čokoľvek, ste slobodná bytosť. Ale môžete to vidieť aj takto: □ počas detoxikácie si naplno užijete všetky druhy dostupného ovocia a zeleniny □ vymýšľajte a skúšajte nové šaláty a nové nízkoúčinné dressingy □ naučte sa variť a používať ryžu natural, z ktorej sa dá urobiť tisíc jedál na slano aj na sladko □ jedlo si ozdobte zelenými vňaťami □ používajte iba za studena lisované oleje a objavte ich nové druhy □ skúste si urobiť vlastnú hitparádu celozrnných cestovín □ naučte sa robiť palacinky s ovsenými vločkami (a bez nutelly, haló!) □ na ochucovanie jedál používajte čo najviac rôznych bylín a korenín – detoxikácia môže byť skrátka strašne Mňam!

▪ **Existujú pre detoxikáciu nejaké obmedzenia?**

To závisí od toho, akú detoxikáciu chcete podstúpiť. Mnohé majú vážne kontraindikácie, o ktorých predavači nehovoria, ale skôr, než sa do niečoho pustíte, vyhľadajte si spoľahlivé informácie a kriticky ich zhodnoťte. Náš detoxikačný program obsahuje aj informáciu, pre koho je nevhodný.

▪ **Musím počas detoxu konzumovať iba biopotraviny?**

Nie. Ak dôsledne vylúčíte aspoň tie najhoršie potraviny a nápoje, môžete pokojne konzumovať konvenčné potraviny, ktoré využíva moja Detoxikúra. V texte nájdete aj zaujímavý zoznam ovocia a zeleniny, ktorým sa môžete pri detoxe inšpirovať, prípadne siahnite na stránke www.encyklopedia.akv.sk po našej **Protizápalovej kúre**.

