



STAROČESKÉ OKÉNKO 23. 01. 2021

Detox organismu vlije novou energii do žil. Jaké metody používaly naše babičky?

Detox organismu je vhodné podstoupit, pokud se cítíte dlouhodobě unavení, jste často nemocní a máte oslabenou imunitu. V rámci detoxikace se zbavíte všech toxinů, které se za dlouhá léta ve vašem organismu hromadily. Své vlivy nemá jen jídelníček, ale také to, zda kouříte nebo v jakém prostředí žijete. Inspirujte se babskými radami, díky nimž budete jako znovuzrození.

I naše babičky znaly **detox organismu**. Pravdou je, že ho pojímaly po svém, ale celá řada jejich rad se **zachovala do dnešních dob**. A rozhodně nejsou od věci. Vyzkoušejte některé z nich a **očistěte se od škodlivých látek**. V mnoha případech vám postačí **běžné dostupné suroviny**.

Detox organismu pomocí bramborového odvaru

Možná vám nebude znít **detox organismu pomocí bramborového odvaru** zprvu vábně, ale

babičky jej používaly v dávných dobách poměrně často. Na jeho zhotovení není nic složitého. Potřebujete pouze **půl kilogramu brambor**, **čtvrtku čerstvého celeru** a **litr a půl čisté vody**. Do hrnce si nalijte vodu a vložte do ní **kartáčkem vydrhnuté brambory** a čtvrtku loupaného celeru. Doba varu se odhaduje asi na **půl hodiny**. Poté odvar scedte a popíjejte během dne. Vhodné je konzumovat ho **alespoň dva až tři dny** po sobě a držet dietu (můžete jíst pouze vařené brambory). Na každý den si připravte čerstvou dávku.

Detox organismu pomocí léčivé kopřivy a pampelišky

Roste vám na zahradě **kopřiva**? Potom ji nejlépe **zjara natrhejte** a nechte důkladně **vysušit**. Z kopřivových lístků připravíte perfektní **očistný čaj**. Kromě jiného **nastartujete i svůj metabolismus** a bude se vám lépe hubnout, pakliže to máte v plánu. Kopřiva je skvělá nejen na detox organismu, ale i na jeho **odvodnění**. Proto se s oblibou používala a stále používá **při problémech s močovým ústrojím**. Dalším poměrně nechtěným plevem na zahrádkách je **pampeliška**. Přitom její květy, listy i kořeny lze upotřebit **v lidovém léčitelství**. Připravit z ní můžete **chutný med**. Mladé pampeliškové listy se zas budou hodit **do salátu s oblíbenou zeleninou**.



Detox organismu podpoří zdraví vašich jater. Zkuste účinný ostropestřec

Ještě chvíli zůstaňme u rostlin. Velmi známou a snad nejoblíbenější bylinkou na detox organismu v dobách dávných i nyní je **ostropestřec mariánský**. Jeho účinky při odstraňování toxinů jsou nedozírné. **Ozdraví vaše játra** a také **podpoří imunitu**. Vhodný je i pro ty, kteří se snaží **zhubnout**. Připravujte si z něj například chutné odvary a čaje. **Nevhodná je tato bylina pro gravidní ženy**, nebo lidi, kteří se léčí **s hypertenzí**.

Detox organismu z komerčního pohledu

Detox organismu se stal mezi lidmi hitem. Detoxikovat chtějí všichni, hlavně aby to bylo účinné. Na základě toho se vynořují na trhu nejrůznější společnosti, které nabízí **záračné doplňky stravy** ve formě tabletek, které vás zbaví škodlivých látek v těle. Ovšem **ne všechny jsou skutečně efektivní** a jedná se jen o komerční zneužití věci. Proto **sázejte raději na bylinné směsi**, díky kterým si snadno připravíte **očistné čaje**. Také nezapomeňte na to, že do značné míry své zdraví ovlivňujete **životním stylem**. Jezte ideálně jídla výživově hodnotná, která obsahují **vitamíny a minerály**. Vhodné je tedy zařadit do jídelníčku více zeleniny a ovoce. Kromě jiného je prospěšný i **pravidelný pohyb**.

Detox organismu a vhodné načasování

Na závěr si řekněme, **kdy je vhodné detox organismu provádět**. Prakticky k němu můžete přistoupit **kdykoliv v roce**. Ovšem nejvhodnějším obdobím je **počátek jara**, kdy se i samotná příroda probouzí do života po dlouhé zimě. Očistu organismu **nepojímejte jako něco drastického**. Rozhodně nedejte několikadenní hladovky, které s **detoxikací** nemají nic společného. Během detoxikační kúry **pijte dostatek tekutin** (zeleninové šťávy, vodu, neslazené čaje). Rovněž **pobývejte na čerstvém vzduchu** a relaxujte. V případě, že si nejste jistí tím, jaké účinky mohou mít bylinky a jiné alternativní metody detoxu na vaše zdraví, **poradte se s lékařem**.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)