



WELLNESS 20. 08. 2018

Očista střev slanou vodou - účinná metoda, jak povzbudit trávení a podpořit imunitní systém

Nezdravé stravování, nedostatek pohybu, ale také stres a neustálý spěch. To bývají nejčastější příčiny problémů se střevy. Postupem času se zde...

Trápí vás trávicí potíže a máte problémy s vyprazdňováním? Příčinou mohou být zanesená střeva. Dalším důsledkem ucpaných a špatně fungujících střev je také únava, oslabená imunita, problémy s pleťí a jiné potíže zdánlivě vůbec s trávicím ústrojím nesouvisející. Co je příčinou zanášení střev a jak střeva pročistit? Pomůže vám detoxikace - tedy očista střev.

Zanesená střeva jako problém uspěchané doby

Nezdravé stravování, nedostatek pohybu, ale také stres a neustálý spěch. To bývají nejčastější příčiny problémů se střevy. Postupem času se zde vytváří usazeniny, přemnožují se škodlivé bakterie a celkově dochází k **narušení funkce trávicího systému.**

Fungování střev ovlivňuje trávení i imunitu

Mohlo by se zdát, že jde jen o lokální problém - logicky jakmile střeva nefungují tak, jak mají, objeví se **trávicí potíže.** Ale následků je mnohem víc.

- Střeva jsou totiž místem, kde se **vylučují odpadní látky a kde se vstřebávají živiny a látky**

důležité pro imunitní systém těla a vůbec celý organismus.

- Zanesená střeva v této své roli selhávají, a navíc se z nich do krevního oběhu dostávají nebezpečné látky a toxiny, které naopak organismus zatěžují a ohrožují.

Zanesená střeva stojí za řadou zdravotních problémů. Správně fungující střeva tedy potřebujeme nejen k tomu, aby se nám dobře zažívalo, ale i **k podpoře imunitního systému a celkovému zdraví.** V opačném případě se postupně může dostavit celá řada obtíží.

Zanesená a špatně fungující střeva o sobě dávají vědět těmito projevy:

- nevolnost
- nadýmání
- zácpa nebo průjmy
- kožní problémy (akné, ekzémy)
- nepravidelné a neúplné vyprazdňování ([přečtěte si o střevní neprůchodnosti](#))
- únava
- oslabená imunita

První pomoc - očista střev

Pokud se chceme těmto problémům vyhnout, je nutná **změna životního stylu.** Ovšem **účinná a rychlá je očista střev,** která zapůsobí téměř okamžitě. Zbaví střeva nečistot a usazenin, podpoří vstřebávání potřebných živin a vylučování škodlivých látek ven z těla. Tím, že obnoví správnou funkci střev, je skvělou **prevencí nejrůznějších zdravotních potíží.** Bonusem může být i zhubnutí pár kilo právě díky lepšímu fungování střev, efektivnějšímu vstřebávání živin a správnému vylučování odpadních látek.

Očista střev slanou vodou

Očista střev má hned několik způsobů provedení. Jednou z nich je **očista střev slanou vodou** – rychlá, účinná, ale také poměrně radikální a agresivní metoda očisty, která využívá detoxikačních schopností soli. Ideálně k tomuto účelu **používejte sůl mořskou,** která obsahuje značné množství sodíku, a navíc řadu dalších potřebných a pro tělo prospěšných minerálů.



Sklenice slané vody na zdraví

- Je to snadné – stačí **rozpustit lžičku soli ve sklenici vlažné nebo horké vody** a tu poté vypít.
- Slanou vodu můžete pít i studenou.
- Nejlepší účinky bude mít, když ji budete popíjet **ráno na lačno.**
- Vyzkoušet takto můžete sedmidenní očistnou kúru.
- A pokud je na vás lžička soli příliš, dejte si jí do vody jen špetku.
- Třeba se časem dopracujete k tomu, že se z pití slané vody stane váš každodenní ranní rituál.
- Proč je nutné denně vypít alespoň 2 litry vody? Přečtěte si o [vlivu vody na zdraví člověka.](#)

Očista střev slanou vodou nastartuje metabolismus

Jaké má očista střev slanou vodou účinky? Zejména na začátku kúry vás trochu prožene... Slaná voda se v těle **nevstřebá a vyjde rychle ven, s sebou vezme i nečistoty usazené ve střevech.** Pomůže

tak tělu zbavit se odpadních látek a toxinů, detoxikuje ho, povzbudí trávicí systém a celkově nastartuje metabolismus.

Se solí ale opatrně. Nemyslete si ale, že stačí vypít spoustu slané vody a vaše střeva budou vyčištěná a zdravá. Nic se nemá přehánět a **radikální očista střev by vám spíš mohla ublížit.** Opravdu stačí sklenice denně a uvidíte, jak se postupně stav a funkce střev bude zlepšovat.

Očista střev je jen začátek

I když je dobré střeva čas od času pořádně vyčistit, pouze očista střev slanou vodou vás nezachrání. Střevům nejvíce prospěje **trvalá změna životního stylu a úprava každodenního jídelníčku.** Jezte tedy pravidelně víc menších porcí, zapojte do jídelníčku víc čerstvých potravin a hlavně zeleninu, naopak omezte sladké, slané a tučné potraviny.

Dopřávejte tělu vlákninu (obsaženou zejména v ovoci, zelenině a luštěninách) a nezapomínejte na dostatečný pitný režim a také pravidelný pohyb. Vyhýbejte se pití alkoholu a kouření. Právě kouření má vliv na vznik těžkých kovů v těle. Proto by vás mohlo zajímat, [**jak se zbavit těžkých kovů v těle.**](#)

Očista střev slanou vodou v kombinaci s vhodným jídelníčkem a pohybem dokáže zázraky. Uvidíte, že se brzy budete cítit lépe a vaše střeva i celé tělo vám poděkují.