

## **Aká je pravda o detox och“?**

Dátum: 08.11.2018 Zdroj: Moje zdravie Strana: 76 Autor: Lucia Šuková Printové zdroje: 65 000

# Aká je pravda

## O „detoxoch“?

### Mgr. Martin Čupka

je expert na výživu, diplomovaný lektor kurzov pre výživových poradcov a študujúci nutričný terapeut. Pomáha so životosprávou známym slovenským športovcom, ale aj extrémne obéznym klientom. Je spoluautorom dvoch knižných bestsellerov.

### Bc. Edita Weidenthalerová

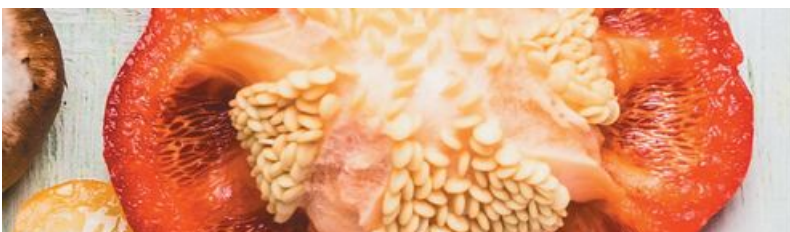
od roku 2016 pracuje ako nutričná terapeutka vo Všeobecnej fakultnej nemocnici v Prahe na Klinike detského a dorastového lekárstva. Vyštudovala odbor nutričný terapeut na 1. lekárskej fakulte Karlovej univerzity v Prahe. Od roku 2017 vo svojom štúdiu pokračuje na nadväzujúcom magisterskom stupni - nutričný špecialista. Popri svojej práci v nemocnici sa venuje aj poradenstvu v oblasti zdravej výživy prostredníctvom MioMatu, ktorý prezentuje ako ideálnu cestu ako začať so zdravým stravovaním.

Asi ste sa aj vy aspoň raz v živote stretli s niekým, kto odmietol tuhú stravu so slovami, že je „na detoxe“. Čo to vlastne je ten detox a je potrebný pre náš organizmus?

**Detoxikácia je proces, ktorým sa odstraňujú alebo zneškodňujú toxické látky.**

Tie sa do nášho tela dostávajú v potrave, nápojoch, prostredníctvom kozmetiky, liekov, ale aj vplyvom e-smogu a iného žiarenia. Poradiť by si s nimi mali naše vnútorné orgány, najmä pečeň a obličky. „Chcel by som vyvrátiť častú domnienku, že v črevách si nosíme obrovské kopy toxínov a neporiadku, ktorých sa musíme zbaviť. To, čo si mnohí z nás predstavujú pod pojmom detoxikácia, funguje trochu inak. Naše telo sa snaží neustále udržiavať rovnováhu vnútorného prostredia (homeostáza) a zároveň neustále prebieha proces detoxikácie,“ vysvetľuje expert na výživu Mgr. Martin Čupka.

Text: Lucia Šuková



# Úplný detox? **NEMOŽNÉ!**

Aby sme to našej pečeni a ostatným životne dôležitým orgánom viac nestážovali, mali by sme dbať o správnu životosprávu. Vo všeobecnosti platí, že náš organizmus celkovo zaťažujú príliš masné a tučné jedlá, polotovary, veľké množstvo sladkostí, konzumácia jedla úpravou vysmážením a podobne.

„Žiadny zázračný doplnok alebo víkendový zeleninový 'detox' nedokáže kompletne ozdraviť rokmi preťažovaný organizmus. Je to síce lákavá predstava, ale v drvivej väčšine prípadov ostane detoxikovaná jedine vaša peňaženka... Ak by sme sa bavili o kompletnej detoxikácii, teoreticky by to znamenalo zbaviť organizmus všetkých toxických látok z úplne všetkých tkanív tak, aby nebolo narušené zdravie a celistvosť tela. Čiže pri takejto predstave sa ocitáme takmer v krajine zázrakov...“ hovorí výživový expert.

Bc. Edita Weidenthalerová, nutričná terapeutka, pôsobiaca v detskej ambulancii Kliniky detského a dorastového lekárstva vo VFN Praha, vysvetľuje: „Ak sme zdraví, o priebežnú detoxikáciu sa v pohode postará naše telo samo. Hlavným detoxikačným orgánom je pečeň, ale očista prebieha aj v pľúcach, obličkách a v pokožke. Preto by sme sa o tieto orgány mali dobre starať.“

## Vytažená pečeň

Pečeň je životne dôležitý orgán. „Môžeme si ho predstaviť ako smetný kôš, do ktorého hádzeme všetko, čoho sa potrebujeme zbaviť. Preplnený kôš v domácnosti kapacitne nestíha, začne zapáchať a vypudzoval' odpadky. Podobným spôsobom môže byť preťažená aj naša pečeň – vtedy sa výrazne znižuje jej detoxikačná kapacita,“ hovorí Mgr. Čupka. Pečeňové tkanivo má dobrú schopnosť regenerácie, netreba sa na to však spoliehať. „Pečeň úzko spolupracuje so žlčníkom. V pečeni sa tvorí žlč, ktorá uľahčuje trávenie tukov. Na tomto mieste sa tiež detoxikuje krv a inaktivujú všetky dôležité hormóny. Pečeň spracováva dôležité vitamíny, železo a glukózu, ktorú premieňa na energiu nutnú k tomu, aby naše telo správne fungovalo. To, že niečo nie je v poriadku, môžeme spozorovať na základe viacerých symptómov,“ pokračuje výživový expert. Pozor si dajte najmä na zápach z úst, zvýšený telesný pach, nápadné žltnutie

kože, výrazné svrbenie celého tela, prípadne zníženie telesnej hmotnosti v dôsledku poruchy tvorby energie a látkovej premeny. „Objektívnym parametrom je výsledok biochemického rozboru krvi, konkrétne zvýšené množstvo špecifických enzýmov – aminotransferáz (ALT a AST).“

## Z extrému do extrému

Nie je správne, ak sa stravujete nezdravo a raz za čas svoje telo doslova vyšokujete „detoxom“, ktorý si naordinujete v snahe očistiť svoj organizmus. Väčšina ľudí vtedy skočí z extrému do extrému a po husacích hodoch si dá prvý deň na vode a ďalšie dni až týždne len na šťavách. Tie ovocné pritom obsahujú kvantum fruktózy a žiadnu vlákninu. Pokiaľ ide o ovocie a zeleninu, ich pomer v dennom menu by mal byť jeden ku dvom a najväčšiu službu nám urobia vo väčšine prípadov surové. To nahráva do karát populárnym smoothie.

Zelenina a ovocie sú pre telo v tejto podobe ľahšie stráviteľné, vďaka takej forme dokážeme do organizmu dostať podstatne viac prospešných látok, ako keby sme mali schrumať, povedzme, tri mrkvy, dva kaleráby a všetko zajesť hrst'ou plnou špenátových listov.

Pre niektoré druhy zeleniny však platí, že je lepšie konzumovať ich po tepelnej úprave, čím sa v nich uvoľnia ďalšie cenné látky. Platí to napríklad o rajčinách, v ktorých sa po tepelnej úprave vyskytuje vyššia koncentrácia antioxidantu lykopénu. V jesennom období určite stavte aj na zdravotné benefity kvasenej zeleniny. Kapustu či iné druhy zeleniny si môžete naložiť aj sami. Ideálnym zdrojom vitamínov, minerálov, enzýmov, stopových prvkov a bielkovín sú tiež rastlinné kľičky a výhonky. Aj tie si môžete nechať naklíčiť doma. Do jedla môžete pridávať aj pestrec mariánsky, ktorý má priaznivé účinky na hlavný detoxikačný orgán – pečeň.



## VŠETKO S MIEROU

Ak neviete odolať, z času na čas si doprajte aj nezdravé dobroty, no ich príjem by určite nemal presiahnuť to zdravé, čo telu poskytnete. Vyvážte to kopou surovej zeleniny, dajte si ovocie, alebo si spravte šťavu či smoothie. Nezabúdajte na príjem vlákniny a dostatočný pitný režim. Ak dokážete svoj denný príjem udržať v rovnováhe s výdajom, nie je dôvod na extrémne riešenia v podobe „umelých detoxov“.