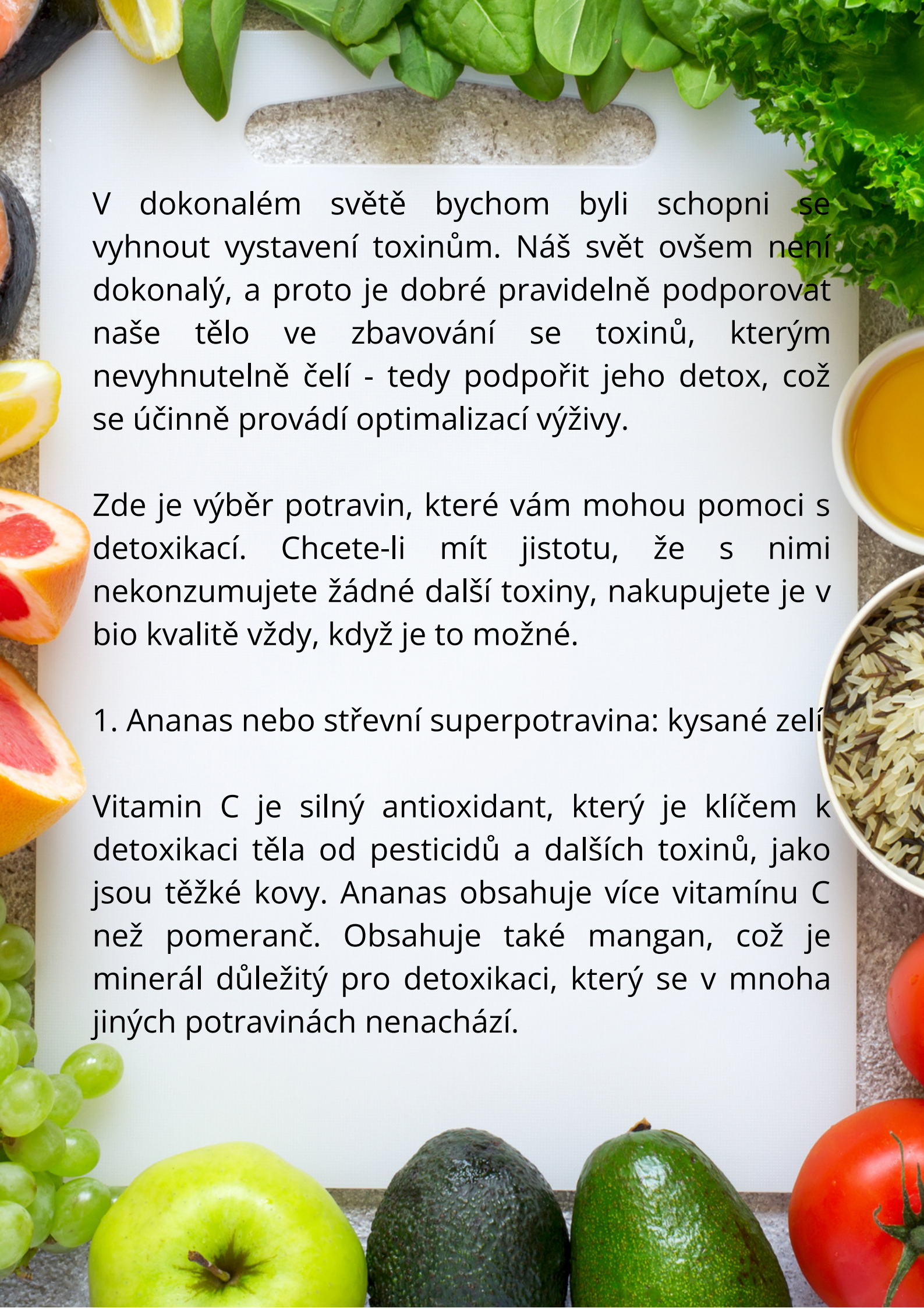




JAK PODPOŘIT SVŮJ DETOX

Čím, co jíme

LASKAVYLEADERSHIP.CZ

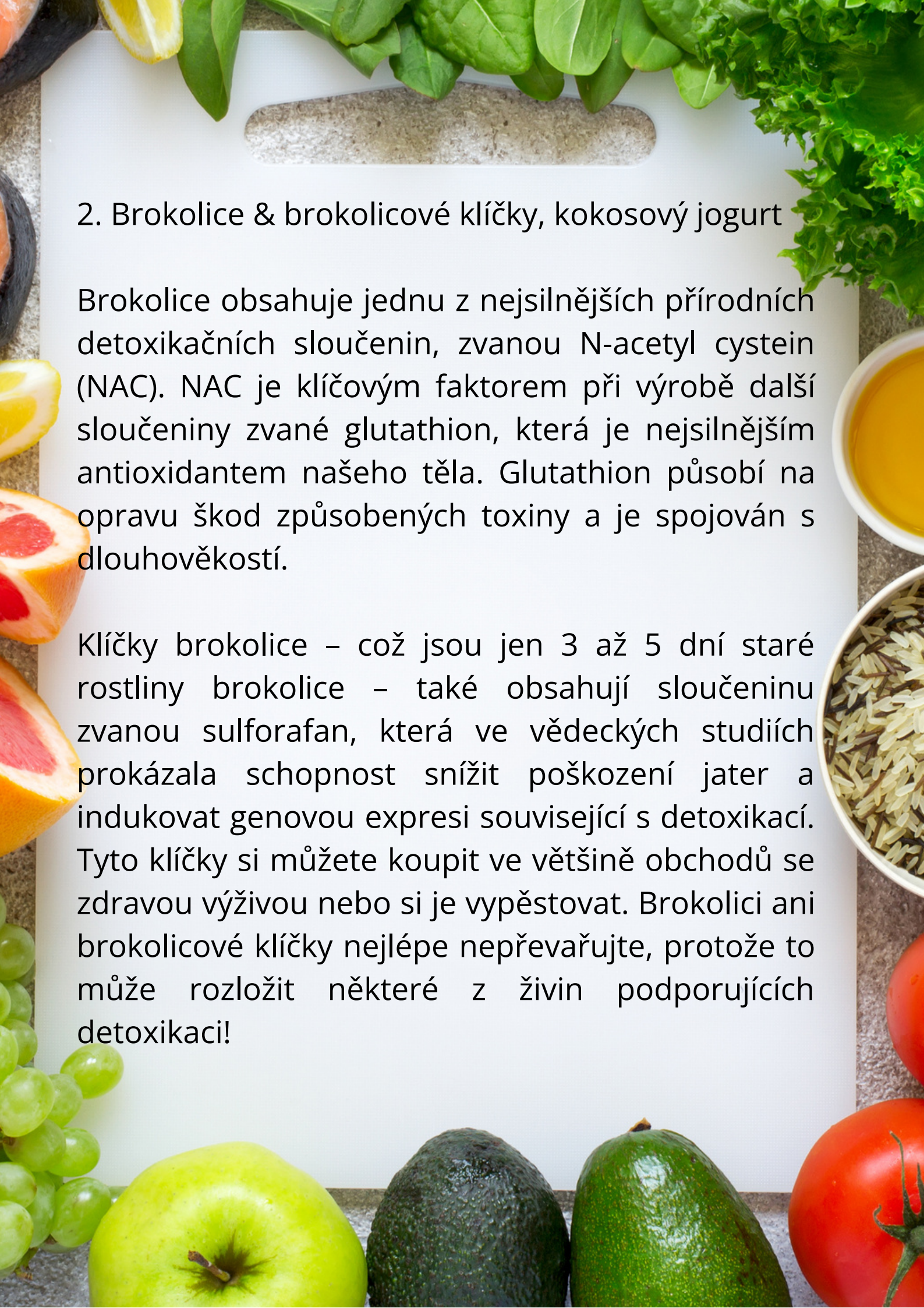


V dokonalém světě bychom byli schopni se vyhnout vystavení toxinům. Náš svět ovšem není dokonalý, a proto je dobré pravidelně podporovat naše tělo ve zbavování se toxinů, kterým nevyhnutelně čelí - tedy podpořit jeho detox, což se účinně provádí optimalizací výživy.

Zde je výběr potravin, které vám mohou pomoci s detoxikací. Chcete-li mít jistotu, že s nimi nekonzumujete žádné další toxiny, nakupujete je v bio kvalitě vždy, když je to možné.

1. Ananas nebo střevní superpotravinu: kysané zelí

Vitamin C je silný antioxidant, který je klíčem k detoxikaci těla od pesticidů a dalších toxinů, jako jsou těžké kovy. Ananas obsahuje více vitamínu C než pomeranč. Obsahuje také mangan, což je minerál důležitý pro detoxikaci, který se v mnoha jiných potravinách nenachází.



2. Brokolice & brokolicové klíčky, kokosový jogurt

Brokolice obsahuje jednu z nejsilnějších přírodních detoxikačních sloučenin, zvanou N-acetyl cystein (NAC). NAC je klíčovým faktorem při výrobě další sloučeniny zvané glutathion, která je nejsilnějším antioxidantem našeho těla. Glutathion působí na opravu škod způsobených toxiny a je spojován s dlouhověkostí.

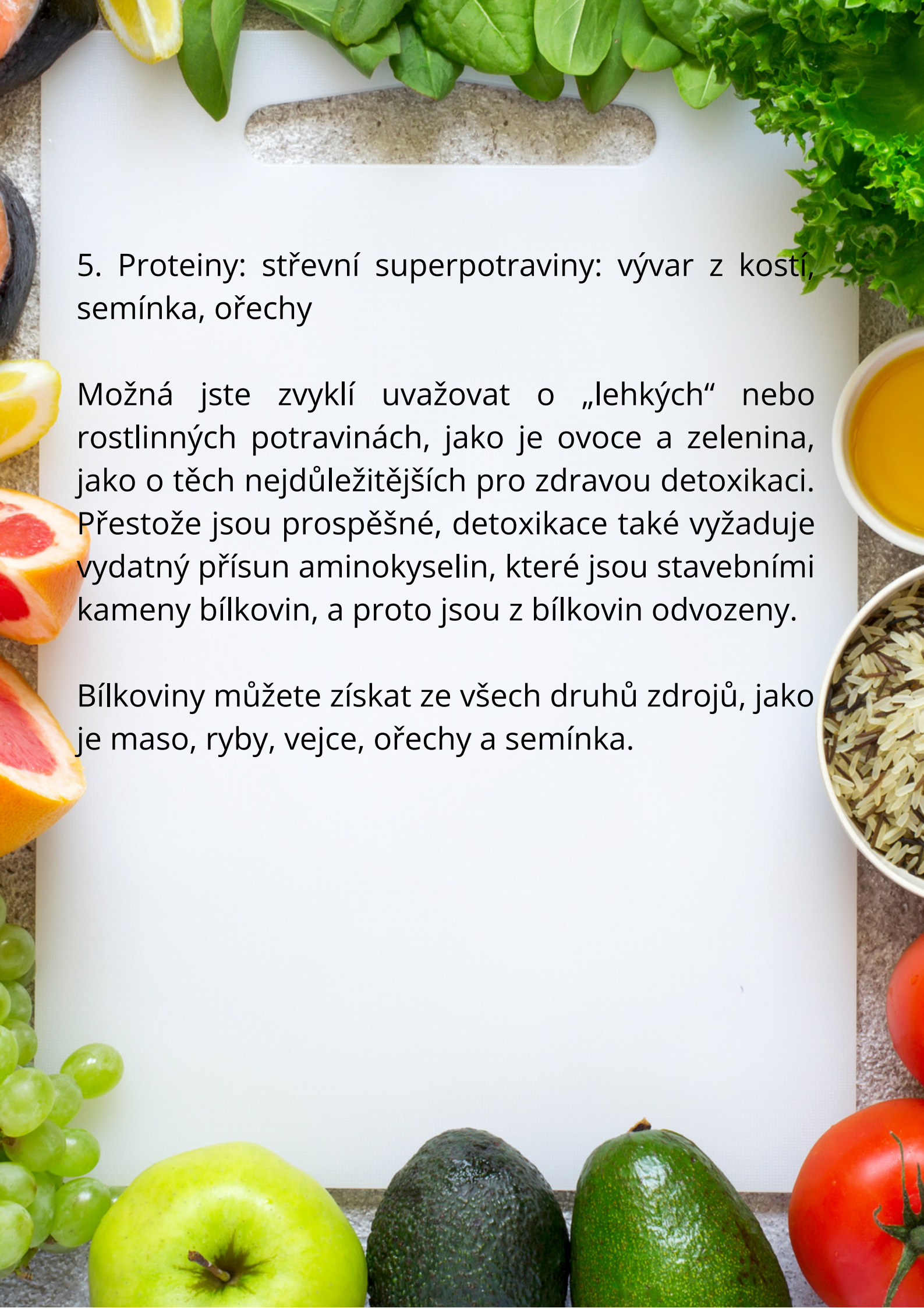
Klíčky brokolice – což jsou jen 3 až 5 dní staré rostliny brokolice – také obsahují sloučeninu zvanou sulforafan, která ve vědeckých studiích prokázala schopnost snížit poškození jater a indukovat genovou expresi související s detoxikací. Tyto klíčky si můžete koupit ve většině obchodů se zdravou výživou nebo si je vypěstovat. Brokolici ani brokolicové klíčky nejlépe nepřevařujte, protože to může rozložit některé z živin podporujících detoxikaci!

3. Listová zelenina, ořechové mléko

Listová zelenina má vysoký obsah vitamínů B, které jsou klíčové pro metylaci, jež pomáhá tělu rozkládat toxiny a připravit je na vyloučení z těla. Stejně jako NAC jsou vitamíny B také nezbytné k výrobě glutathionu – nejsilnějšího antioxidantu v těle.

4. Cibule, čerstvá rukola

Cibule má vysoký obsah flavonoidu zvaného kvercetin, který prokázal schopnost regenerovat játra po poranění a předcházet oxidačnímu stresu. Kvercetin patří do skupiny rostlinných sloučenin zvaných flavonoidy. Stejně jako ostatní flavonoidy, kvercetin funguje jako antioxidant a má také silné protizánětlivé vlastnosti.



5. Proteiny: střevní superpotravy: vývar z kostí, semínka, ořechy

Možná jste zvyklí uvažovat o „lehkých“ nebo rostlinných potravinách, jako je ovoce a zelenina, jako o těch nejdůležitějších pro zdravou detoxikaci. Přestože jsou prospěšné, detoxikace také vyžaduje vydatný přísun aminokyselin, které jsou stavebními kameny bílkovin, a proto jsou z bílkovin odvozeny.

Bílkoviny můžete získat ze všech druhů zdrojů, jako je maso, ryby, vejce, ořechy a semínka.