

# Podpora přirozené jaterní detoxikace

Praktická ukázka strava +  
suplementace



# PODPORA PŘIROZENÉ JATERNÍ DETOXIKACE - PŘÍKLAD

---

Jak jsme si řekli, je třeba se na podporu přirozené jaterní detoxikace **dívat maximálně obezřetně**. Nejde o žádné šílené detox kúry, ale o **maximální podporu těla stravou, případně doplňky a dalšími hacky lifestyle**.

Pojďme si ukázat, **jak taková podpora může v praxi vypadat**. Nejedná se ale o individuální doporučení. Pro to mě prosím kontaktuj.

## Jídelníček

### Základní pravidla

- Klíčový je focus na maximálně přirozené potraviny.
- Klíčový je dostatek bílkovin.
- Zelená má maximálně zelenou.

Co chceme do jídelníčku přidat?

### BRUKVOVITÁ A SÍRNÁ ZELENINA

**3 porce/den**

- Porce pro brukvovitou zeleninu: přibližně hrnek
- Porce pro sirnou zeleninu: česnek (1-2 stroužky), zbytek (hrst)

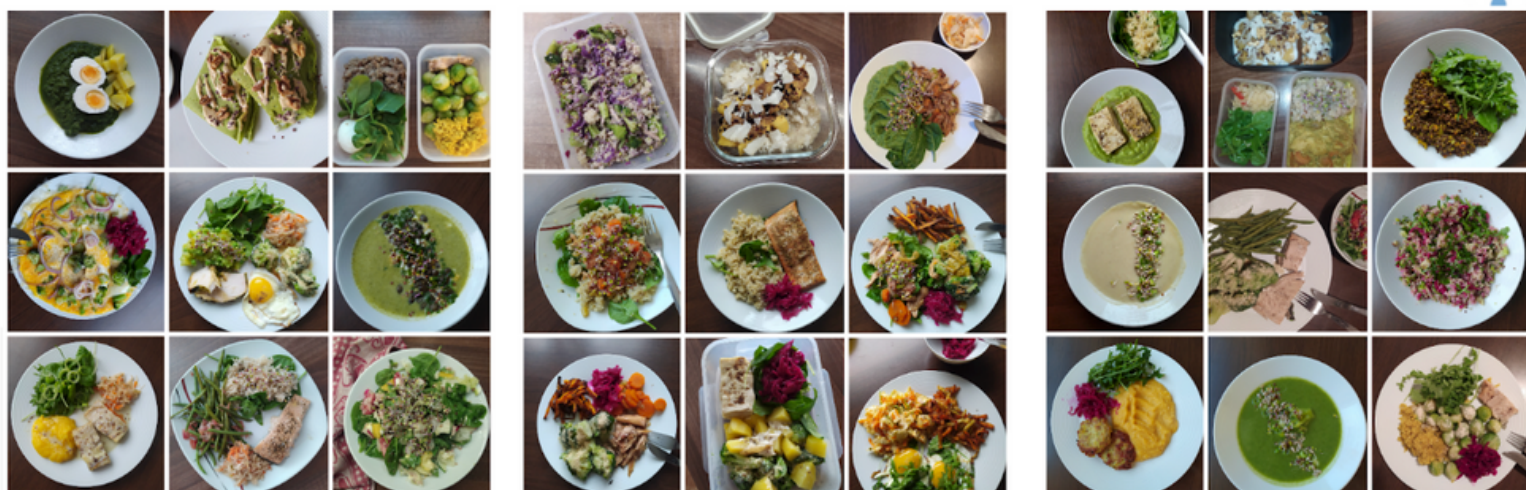
#### **Brokvovitá zelenina**

- Brokolice
- Zelí – bílé, červené
  - Květák
  - Kapusta
- Růžičková kapusta
  - Ředkev
  - Ředkvičky
  - Tuřín
  - Kedlubna
  - Bok choy
  - Rukola

#### **Sírná zelenina**

- Česnek
- Cibule – všechny druhy
  - Pórek
  - Jarní cibule
  - Šalotka
  - Pažitka

# Jak může takový zelený talíř vypadat?



## Další podpora jater

### Dostatečná hydratace

vývary, elektrolyty, kokosová voda

**Pocení se** - pohyb denně (ne extrémní) + sauna 1 x týdně

Zajistit **vyprazdňování** nejlépe denně, pokud není je první potřeba podpořit trávení a potom až jít na jaterní detoxikaci. I v případě zvýšené střevní propustnosti je primární zhojit střevo a pak se vrhat na játra.

### Hluboký dech

**Koupele v epsomské soli** - 1 dcl na 25 kg tělesné hmotnosti

Není vhodné se přepínat.

U jaterní detoxikace může u citlivých jedinců nastat stav "chřipky" 2-3 dny, který většinou odezní. Pokud by odezva byla moc intenzivní, sniž dávkování suplementů, zaměř se primárně na stravu a po 14 dnech zase postupně navyšuj.

Porad se v takovém případě individuálně!

# ČASTÉ DOTAZY K PODPOŘE JATER

## Kdy podporu provést?

Naše játra nejlépe reagují v březnu/dubnu, který je měsícem jater. V praxi ale toto děláme kdykoli, kdy to tělo potřebuje. Preventivně potom můžeš provést takovou kúru právě vždy v dubnu :)

## Jak se liší strava na podzim/v zimě a v létě/na jaře

Na podzim a v zimě se zaměříme více na tepelně upravenou zeleninu, na jaře, v létě dáme zase přednost spíše té čerstvé. Není třeba to výhradně dodržovat ale obměnit ten poměr teplá.syrová.

## Je potřeba při podpoře jater eliminovat nějaké skupiny potravin?

I tady se ukazuje jako efektivní eliminovat zpracované potraviny, nadbytek omega 6, klasický cukr, lepek a kravské A1 mléko. Záleží vždy ale na individuální situaci.

## Kdy detox neprovádět?

Detox bych neprováděla v období těhotenství, kojení, při zvýšené zátěži na organismus - stres, nemoc, vysoká sportovní zátěž, specifické diagnózy (je třeba probrat individuálně).

V těhotenství a při kojení je často možné zaměřit se jen na stravu a podpořit tak játra velmi šetrně :) U dětí a starších osob je provedení opět velmi specifické.

# SUPLEMENTY pro podporu přirozené jaterní detoxikace

Suplementy jsou další velmi individuální záležitostí.  
Jak ale může například suplementační plán obecně vypadat?

| Podpora jater - příklad využití suplementů na 3-4 týdny |           |         |       |                                                              |                                      |
|---------------------------------------------------------|-----------|---------|-------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Název doplňku<br>(odkaz)                                | Dávkování |         |       | Jak užívat                                                   | Proč?                                |
|                                                         | Ráno      | Poledne | Večer |                                                              |                                      |
| <a href="#">B komplex</a>                               | 1         | 0       | 0     | Se snídaní                                                   | Metabolismus,<br>játra               |
| <a href="#">Hořčík komplex</a>                          | 1 nebo 2  | 0       | 0     | Nejdříve 1, potom až 2 kapsle mezi jídly nebo ráno           | Klíčový pro játra                    |
| <a href="#">Glutathion</a>                              | 10        | 0       | 0     | Na lačno                                                     | Podpora jater 1. i 2. fáze, energie  |
| <a href="#">Fermentované brokolicové klíčky</a>         | 1         | 1       | 0     | S jídlem - 3 týdny potom 1/den                               | Podpora jater a hormonální rovnováhy |
| <a href="#">Daily Cleanse</a>                           | 1         | 0       | 1     | 1 ráno a 1 večer dle návodu s jídlem nebo před - 1 balení    | Podpora jater                        |
| <a href="#">Enterosgel</a>                              | 0         | 0       | 1     | 10 dní - před spaním s 2 h odstupem od všech doplňků a jídla | Absorbent                            |

Pozor na kontraindikace s léčivými a překryv s potravinami a dalšími doplňky, které užíváš!

Tento materiál včetně veškerých textů, obrázků, grafik a uspořádání je jedinečným výsledkem tvůrčí činnosti autora a je tak chráněn autorskými právy (některé části díla mohou být také chráněny autorskými právy třetí osoby). Autor disponuje veškerými osobnostními a majetkovými právy k tomuto dílu. Autor má právo na nedotknutelnost svého díla. Bez svolení autora není nikdo oprávněn toto dílo jakkoliv měnit či jinak do něj zasahovat. Obsah díla není možno užívat, kopírovat, rozšiřovat či rozmnožovat pro komerční účely bez písemného souhlasu autora.

#### Zřeknutí se zodpovědnosti

Veškeré informace, doporučení a stanoviska obsažené v tomto materiálu nenahrazují lékařskou diagnózu či lékařské služby. Autor tohoto materiálu nenese žádnou právní odpovědnost za případnou škodu na zdraví klienta způsobenou neodbornou aplikací zmiňovaných postupů, metod, rad či užíváním zmiňovaných doplňků.

Text: Hana Handlíř, na základě studia, případné zdroje uvedeny

Grafika: Hana Handlíř

Obrázky: Canva, vlastní nebo zdroje uvedeny

[www.vyzivaprozeny.cz](http://www.vyzivaprozeny.cz)

Ing. Hana Handlíř

všechna práva vyhrazena