



**7 bylin vhodných pro podporu
vnitřní očisty těla**



Lidé po celém světě používají bylinky k očistě těla již po tisíce let.

Například v tradiční čínské medicíně a Ayurvedě se bylinky používali k podpoře "čištění" těla a podpoře zdraví na základě dlouhodobých zkušeností.

Dokumentace o používání bylinek se datuje až do starověkého Egypta, Řecka a Říma, kde byly bylinné přípravky běžnou součástí tehdejší lékařské praxe.

Mnoho bylinek se již po staletí používá v tradiční medicíně různých kultur i pro podporu detoxikačních procesů v těle.

Detoxikace je přirozený proces, při kterém tělo odstraňuje toxiny a odpadní látky. Játra, ledviny, trávicí systém, kůže a dýchací systém hrají v tomto procesu klíčovou roli.

Zde jsou některé bylinky, které jsou tradičně spojovány s podporou detoxikace, a některé z nich byly podpořeny i vědeckými studiemi:

Zelený čaj:

Zelený čaj je známý pro své mnohé přínosy, a to i v oblasti detoxikace a vyčištění organismu.

Zelený čaj (*Camellia sinensis*) je bohatý na polyfenoly, zejména na katechiny, které mají silné antioxidantní účinky.

Mezi potenciální přínosy zeleného čaje při detoxikaci těla se uvádí:

1. Antioxidanty: Katechiny v zeleném čaji, jako je epigallocatechin gallate (EGCG), jsou mocnými antioxidanty, které pomáhají neutralizovat volné radikály v těle a chránit buňky před poškozením.

2. Podpora metabolismu: Zelený čaj obsahuje přirozené množství kofeinu, které může pomoci stimulovat metabolismus a zvýšit spalování tuků, což může nepřímo napomáhat detoxikaci tím, že podporuje zdravou tělesnou hmotnost.

3. Zlepšení funkce jater: Játra jsou klíčovým orgánem v procesu detoxikace, a některé studie naznačují, že katechiny v zeleném čaji mohou podporovat zdraví jater a jejich detoxikační funkce.

4. Protizánětlivé účinky: Chronický zánět je spojen s mnoha nemocemi a může bránit tělu v efektivní detoxikaci. Zelený čaj má protizánětlivé vlastnosti, které mohou pomoci snížit záněty a podporovat celkové zdraví.

5. Podpora trávicího systému: Zelený čaj může pomoci regulovat trávicí systém a podporovat zdravé trávení, což je důležité pro odstraňování odpadních látek z těla.

6. Zvýšení hydratace: Pití zeleného čaje může pomoci udržovat tělo hydratované, což je nezbytné pro optimální funkci ledvin a vylučování toxických látek.

Listy Maté:

Maté je rostlina, která může poskytnout energetický stimul, podobně jako kofein, avšak s méně vedlejšími účinky. Obsahuje také antioxidanty a může podporovat trávicí systém. V detoxikačních režimech může pomoci odplavovat škodliviny.

Listy maté (*Ilex paraguariensis*), známé také jako yerba maté, jsou populární v Jižní Americe, zejména v zemích jako Argentina, Paraguay a Brazílie, kde se tradičně pijí jako čaj.

Maté obsahuje různé bioaktivní sloučeniny, včetně teobrominu, teofylinu, antioxidantů a polyfenolů, které mohou přispívat k jeho příznivým účinkům na zdraví.

Mezi potenciální přínosy listů Maté při detoxikaci těla se uvádí:

- 1. Diuretický účinek:** Maté má mírný diuretický účinek, který může podporovat vylučování přebytečné vody a toxických látek prostřednictvím moči.
- 2. Podpora trávení:** Maté může stimulovat produkci žluči a dalších trávicích enzymů, což napomáhá lepšímu trávení a může přispívat k odstraňování odpadních látek z těla.
- 3. Antioxidanty:** Obsahuje vysokou úroveň antioxidantů, jako jsou polyfenoly, které mohou pomoci chránit buňky před poškozením způsobeným volnými radikály, což jsou nestabilní molekuly, které mohou přispívat k zánětu a onemocnění.
- 4. Podpora metabolismu:** Kofein a další stimulanty přítomné v maté mohou zvyšovat metabolickou aktivitu a pomáhat tělu spalovat více kalorií, což může nepřímo napomáhat detoxikačním procesům tím, že podporuje zdravou tělesnou hmotnost a tělesný tuk.
- 5. Posílení imunitního systému:** Některé studie naznačují, že polyfenoly a saponiny obsažené v maté mohou podporovat imunitní systém, což může pomoci tělu lépe bojovat s infekcemi a odstraňovat nežádoucí látky.

Kůra Lapacho:

Kůra lapacho, známá také jako Pau d'Arco, má historické využití v tradiční medicíně. Obsahuje látky s antifungálními a antibakteriálními vlastnostmi. Může být používána v detoxikačních směsích pro podporu imunitního systému.

Kůra Lapacho, pochází z kůry stromů z rodu *Tabebuia*, které rostou v deštných pralesích Jižní a Střední Ameriky.

Tradiční medicína v těchto regionech využívá kůru Lapacho pro různé léčebné účely, včetně podpory detoxikačních procesů v těle.

Mezi potenciální přínosy listů Maté při detoxikaci těla se uvádí:

- 1. Podpora imunitního systému:** Lapacho obsahuje chemické sloučeniny, jako jsou naftochinony, které mají antimikrobiální a antifungální vlastnosti. Tyto látky mohou pomoci posílit imunitní systém a podporovat tělo v boji proti infekcím.
- 2. Protizánětlivé účinky:** Některé studie ukazují, že Lapacho může mít protizánětlivé účinky, které mohou pomoci snižovat záněty v těle a tím podporovat celkové zdraví.
- 3. Antioxidantní vlastnosti:** Kůra Lapacho obsahuje antioxidanty, které mohou pomáhat chránit tělesné buňky před oxidativním stresem a volnými radikály, což jsou faktory, které mohou přispívat k hromadění toxických látek v těle.
- 4. Podpora trávení:** Některé tradiční použití kůry Lapacho zahrnuje podporu trávicího systému a možný přínos pro detoxikaci střev.

Listy kopřivy:

Kopřiva je bohatá na živiny, včetně vitamínů a minerálů. Má diuretické vlastnosti, což znamená, že může podporovat odvodnění těla a eliminaci odpadních látek. Tímto způsobem může přispívat k celkovému procesu detoxikace.

Listy kopřivy (*Urtica dioica*) jsou známy svými přínosy pro zdraví a tradičně se používají v lidovém léčitelství pro různé účely, včetně podpory detoxikačních procesů v těle.

Mezi potenciální přínosy listů Maté při detoxikaci těla se uvádí:

- 1. Diuretický účinek:** Kopřiva má přirozené diuretické vlastnosti, což znamená, že může podporovat vylučování tekutin z těla. Tím pomáhá ledvinám rychleji odstraňovat odpadní látky a toxiny z těla prostřednictvím moči.
- 2. Podpora trávicího systému:** Kopřiva může pomáhat při trávení tím, že stimuluje sekreci trávicích šťáv a podporuje zdravé trávení, což může vést k efektivnějšímu odstraňování odpadních látek z těla.
- 3. Protizánětlivé účinky:** Kopřiva obsahuje látky s protizánětlivými vlastnostmi, které mohou pomáhat zmírnit záněty v těle, což je užitečné, protože chronický zánět může přispívat k hromadění toxických látek.
- 4. Antioxidantní vlastnosti:** Kopřiva je bohatá na antioxidanty, včetně vitaminu C, karotenoidů a flavonoidů, které mohou chránit buňky před poškozením volnými radikály a podporovat celkové zdraví.
- 5. Krevní čištění:** Tradičně se věří, že kopřiva má "krev čistící" vlastnosti, což znamená, že může podporovat odstranění toxických látek z krve. Ačkoli tento termín není vědecky přesný, kopřiva může podporovat funkci jater a ledvin, které jsou zodpovědné za filtrování a odstraňování odpadních látek z těla.
- 6. Zvýšení výživy:** Kopřiva je výživná bylina obsahující vitamíny (např. A, C a K), minerály (jako je železo, vápník a draslík) a aminokyseliny. Při detoxikaci je důležité zajistit, aby tělo dostávalo dostatek živin, které jsou potřebné pro optimální funkci detoxikačních orgánů.

Čaj Rooibos:

Čaj Rooibos, známý také jako "červený keř", pochází z keře *Aspalathus linearis*, který je původní pro Jihoafrickou republiku. Rooibos je oblíbený díky své příjemné chuti a přínosům pro zdraví a tradičně se věří v jeho detoxikační účinky.

Rooibos obsahuje antioxidanty, včetně flavonoidů. Jeho konzumace může podporovat zdravý stav pokožky a trávicího systému. V detoxikačních plánech může působit jako náhrada za čaje s kofeinem.

Mezi potenciální přínosy listů Maté při detoxikaci těla se uvádí:

- 1. Antioxidantní vlastnosti:** Rooibos je bohatý na antioxidanty, jako jsou aspalathin a nothofagin, které mohou pomáhat chránit buňky před poškozením způsobeným volnými radikály. Tyto antioxidanty mohou přispět k celkovému zdraví a pomáhat tělu v boji proti akumulaci toxických látek.
- 2. Podpora jater:** Některé studie naznačují, že antioxidanty v rooibos mohou podporovat zdraví jater, což je orgán hrající klíčovou roli v detoxikačních procesech těla.
- 3. Zmírnění zánětu:** Rooibos může mít protizánětlivé účinky, což může být prospěšné pro tělo při redukci zánětů a podpoře zdravého fungování orgánů, které se podílejí na detoxikaci.
- 4. Bez kofeinu:** Na rozdíl od černého a zeleného čaje, rooibos neobsahuje kofein, což z něj dělá vhodnou volbu pro lidi, kteří se snaží omezit příjem stimulantů, zatímco chtějí podporovat detoxikační procesy.

5. Podpora trávicího systému: Někteří lidé věří, že rooibos může pomoci podporovat zdravé trávení a snižovat zažívací nepohodlí, což může napomáhat eliminaci odpadních látek z těla.

6. Hydratace: Jako nápoj může rooibos pomáhat udržovat tělo hydratované, což je zásadní pro správnou funkci detoxikačních procesů, jako je vylučování toxinů močí a potem.

Citronová tráva:

Citronová tráva, známá také jako lemongrass nebo *Cymbopogon citratus*, je bylina s charakteristickou citrusovou vůní, která je široce používána v kulinářství a tradiční medicíně, zejména v jihovýchodní Asii.

Citronová tráva má osvěžující citronovou chuť a má možné antimikrobiální a antioxidační účinky. Může podporovat trávení a dodat nápojům příjemnou vůni a chuť.

Mezi potenciální přínosy listů Maté při detoxikaci těla se uvádí:

1. Antioxidantní vlastnosti: Citronová tráva obsahuje sloučeniny, jako jsou citral a geraniol, které mají silné antioxidantní účinky. Antioxidanty pomáhají chránit tělo před oxidativním stresem a volnými radikály, což může přispět k odstranění nežádoucích látek z těla.

2. Podpora trávení: Citronová tráva může podporovat zdravé trávení tím, že stimuluje trávicí enzymy a pomáhá při rozkladu potravy, což může vést k lepšímu vstřebávání živin a odstranění odpadních látek.

3. Diuretický účinek: Podobně jako jiné byliny, i citronová tráva může mít diuretické účinky, které podporují tvorbu moči a mohou pomoci odstranit toxiny z těla prostřednictvím ledvin.

4. Podpora detoxikace jater: Některé předběžné studie naznačují, že citronová tráva může mít ochranný účinek na játra a podporovat jejich schopnost detoxikace.

5. Protizánětlivé účinky: Citronová tráva může pomoci snižovat záněty v těle, což je užitečné pro prevenci a udržení dobrého zdravotního stavu.

6. Antimikrobiální vlastnosti: Citronová tráva může mít antimikrobiální a antifungální účinky, které mohou přispět k udržení zdravého mikrobiomu a podpoře imunitního systému.

Kořen lékořice:

Kořen lékořice (*Glycyrrhiza glabra*) je bylina, která se dlouhodobě používá v tradiční medicíně různých kultur, včetně tradiční čínské medicíny a Ayurvedy, pro své příznivé účinky.

Mezi potenciální přínosy listů Maté při detoxikaci těla se uvádí:

1. Podpora trávicího systému: Lékořice je známá svými protizánětlivými a ochrannými účinky na gastrointestinální trakt. Může pomáhat při léčbě zažívacích problémů, jako jsou žaludeční vředy a záněty, což může napomoci zdravému trávení a eliminaci toxických látek.

2. Protizánětlivé účinky: Glycyrrhizin, hlavní sloučenina nalezená v lékořici, má výrazné protizánětlivé vlastnosti, které mohou pomoci snižovat zánět v těle a podporovat detoxikační procesy.

3. Podpora funkce jater: Lékořice může mít hepatoprotektivní účinky, které podporují zdraví jater a jejich detoxikační funkce. Játra jsou zásadní pro metabolizaci a odstraňování toxických látek z těla.

4. Antivirové a antimikrobiální vlastnosti: Kořen lékořice obsahuje sloučeniny s antivirovými a antimikrobiálními účinky, což může přispět k celkové obraně těla proti patogenům a podpoře imunitního systému.

5. Zvýšení hladiny energie: Lékořice může mít mírně stimulační účinek, což může pomoci lidem cítit se více energicky během detoxikačních režimů, které mohou být někdy spojeny s únavou.

Doporučení pro bezpečné užívání bylin:

Přestože mají byliny a čaje již mnohaletou historii co se týká jejich využití a přínosů, je důležité si uvědomit, že samotný čaj není zázračný lék a měl by být vnímán jako součást vyváženého životního stylu a stravy.

Jakýkoliv detoxikační režim by měl být podpořen dostatečným příjmem vody, zdravou stravou a dostatečným odpočinkem.

1. Před začátkem užívání bylinných doplňků nebo přípravků je důležité jejich používání konzultovat s lékařem nebo kvalifikovaným zdravotním odborníkem, **pokud máte zdravotní problémy, užíváte léky, nebo jste těhotná či kojíte.**
2. Dávkování: **Dodržujte doporučené dávkování** a nezvyšujte je.
3. Kvalita produktů: Vyberte bylinné produkty od **renomovaných výrobců**, kteří dodržují standardy kvality a bezpečnosti. Nekupujte byliny od nespolehlivých zdrojů.
4. Dlouhodobé užívání: Nepoužívejte byliny déle než je **doporučené období.**
5. Osobní zdravotní historie: Mějte na paměti svoji osobní zdravotní historii pokud trpíte nějakou **alergií a přecitlivělostí**, které by mohli ovlivnit Vaši reakci na byliny.

