



**Proč je důležité zvýšit příjem kvalitních
vitamínů během čištění těla?**



Při cílené, hloubkové očistě těla, je důležité zvýšit příjem přírodních vitamínů, protože očistné procesy zvyšují potřebu určitých živin.

Vitamíny pomáhají podporovat a optimalizovat funkce jater, ledvin a dalších orgánů zapojených do odstraňování toxických látek z těla.

V **období čištění** je tělo mnohem více zatíženo z důvodu vyplavování uložených, škodlivých látek z tkání a orgánů. Tyto škodlivé látky, které se tělo snaží vyloučit mohou být v této době v mnohem větší koncentraci např. v krevním oběhu i moči.

Proto je důležité v tomto období tělo podpořit dostatečným množstvím kvalitních vitamínů a **snížit tím dočasný oxidativní stres buněk**. Oxidativní stres se může projevit zvýšeným pocením, špatným spánkem, únavou, bolestí hlavy, nervozitou atp.

V období očisty těla je velice důležité **dodržovat pitný režim!** Alespoň 1,5 litru čisté a ideálně neperlivé vody, pomůže s vyplavováním nežádoucích látek z těla.

Možné přínosy cíleného zvýšení příjmu vitamínů během vnitřní očisty těla:

1. Podpora funkce jater:

- Vitamíny B, zejména B6, B12 a folát, pomáhají játrům v procesu metabolisme a odstraňování toxických látek.
- Vitamin C může podporovat tvorbu glutationu, silného antioxidantu, který je klíčový pro detoxikační procesy v játrech.

2. Zlepšení antioxidantní ochrany:

- Vitamin C a E jsou silné antioxidanty, které pomáhají chránit buňky před poškozením volnými radikály, které mohou být uvolněny během detoxikace.

3. Podpora imunitního systému:

- Vitamíny A, C a D hrají významnou roli v podpoře imunitního systému, který může být zatížen v důsledku uvolňování a zpracovávání toxinů.

4. Podpora zdraví kostí a tkání:

- Vitamin D a K jsou důležité pro udržení zdraví kostí, což je důležité vzhledem k tomu, že detoxikační procesy mohou ovlivnit minerální rovnováhu v těle.
- Vitamin C je nezbytný pro syntézu kolagenu, což je důležité pro hojení a regeneraci tkání.

5. Zlepšení metabolismu a energie:

- Skupina B-vitaminů je nezbytná pro přeměnu potravy na energii, což je důležité pro udržení vysoké úrovně energie během detoxikačního procesu.

6. Zlepšení nervové funkce:

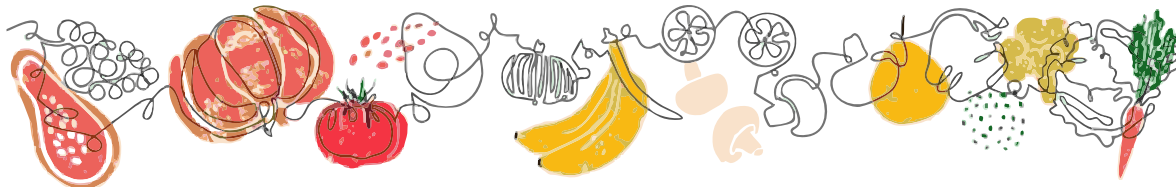
- Některé B-vitamíny, jako jsou B1, B6 a B12, jsou klíčové pro udržení zdravého nervového systému, který může být ovlivněn toxiny.

7. Podpora tvorby červených krvinek:

- Vitamíny B6, B9 a B12 jsou důležité pro tvorbu červených krvinek, což může pomoci zlepšit přenos kyslíku a podporovat celkovou vitalitu těla během detoxikace.

7 hlavních důvodů, proč dnešní ovoce a zelenina obsahuje mnohem méně vitamínů a minerálů než v minulosti

Důvody, proč dnes běžně dostupné ovoce a zelenina mohou obsahovat mnohem méně a často jen zlomek vitamínů a minerálů než v minulosti:



- 1. Vyčerpání půdy:** Intenzivní zemědělství a nadměrné využívání půdy bez adekvátní obnovy živin může vést k vyčerpání půdy. Když půda ztrácí své živiny, plodiny pěstované na ní mají také méně minerálů a vitamínů.
- 2. Moderní zemědělské praktiky:** Používání syntetických hnojiv může sice zvýšit velikost a výnosy plodin, ale nemusí nutně zvyšovat jejich nutriční hodnotu. Hnojiva se obvykle zaměřují na růstové aspekty rostliny a méně na jejich nutriční obsah.
- 3. Šlechtění pro výnos a transport:** Ovoce a zelenina jsou často šlechtěny tak, aby vydržely delší skladování a transport, což může jít na úkor nutriční hodnoty. Odrůdy s vysokým obsahem vitamínů a minerálů mohou být opomíjeny ve prospěch těch, které mají delší trvanlivost nebo lepší vzhled.
- 4. Sklizeň před zralostí:** Plodiny jsou často sklizeny před dosažením plné zralosti, aby se předešlo poškození během transportu. Plody a zelenina, které dozrávají mimo rostlinu, mohou mít nižší nutriční hodnotu než ty, které dozrávají přirozeně na rostlině.
- 5. Skladování a transport:** Dlouhé období mezi sklizní a konzumací, během kterého jsou plody skladovány a transportovány na velké vzdálenosti, může vést k postupné ztrátě vitamínů, zejména těch, které jsou citlivé na světlo, teplo a kyslík.
- 6. Změny v životním prostředí:** Znečištění, změna klimatu a další environmentální faktory mohou mít vliv na kvalitu půdy a dostupnost živin pro rostliny, což ovlivňuje jejich nutriční obsah.
- 7. Přechod na monokultury:** Monokultury, tedy pěstování jediného druhu plodiny na velké ploše, může vést k menší biodiverzitě v půdě a snížení celkové nutriční hodnoty pěstovaných plodin.



Možná si říkáte: Ale já jím hodně ovoce a zeleniny.
To je skvělé a určitě v tom pokračujte, ale....

Spousta dnešních potravin **obsahuje jen zlomek** vitamínů, minerálů, přirozené vlákniny, stopových prvků a dalších pro tělo nezbytných látek, než tomu bylo v minulosti.

Přitom celou řadu těchto prospěšných a pro správně fungující organismus důležitých látek, si tělo neumí samo vyrobit a je zcela závislé na jejich příjmu.

Pokud tělu tyto látky vědomě, cíleně a ve správném poměru, kvalitě a množství nedodáváme, vzniká v těle deficit se všemi negativními důsledky, které z toho mohou vyplývat.

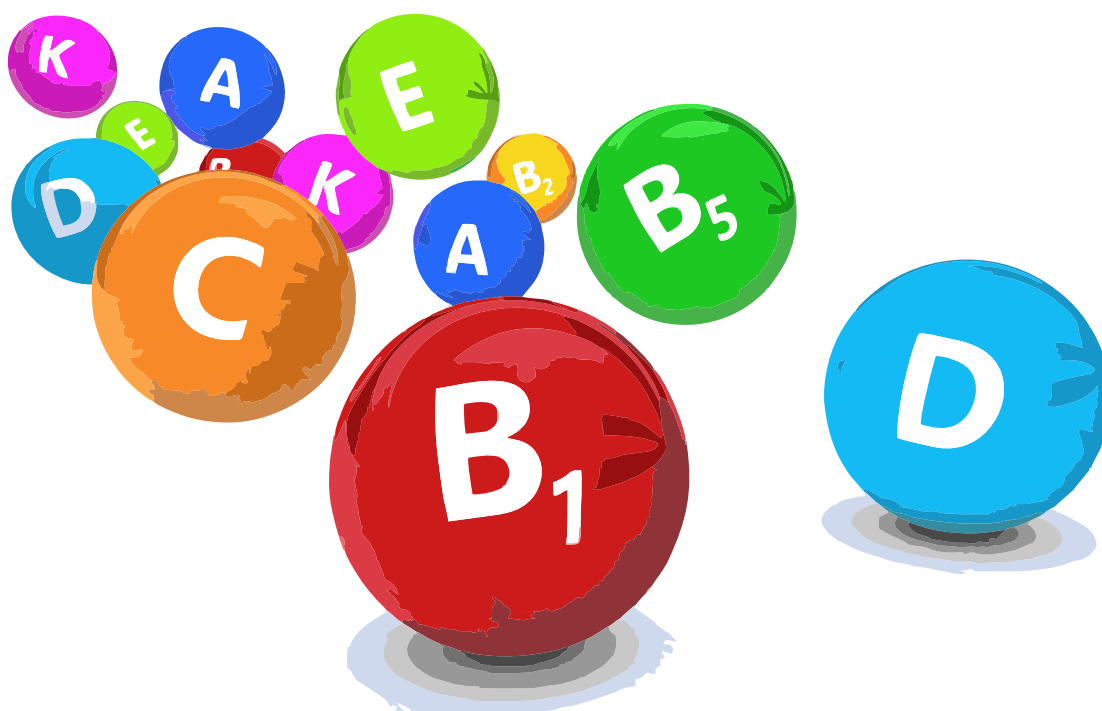
Nedostatek vitamínů a minerálů se může také významně podílet na **celkové únavě a oslabení**.

Tyto látky jsou totiž rozhodující pro energetické procesy v těle, a jejich nedostatek může ovlivnit schopnost těla efektivně vytvářet energii.

Vitamíny a minerály jsou potřebné pro optimální funkci lidského těla i jeho imunitu. Jejich úloha je natolik zásadní, že je nelze podceňovat v rámci udržování celkového zdravého životního stylu.

Nedostatek důležitých živin se může projevovat také jako:

1. Slabá obranyschopnost imunitního systému
2. Problémy s pletí, vlasy a nehty
3. Zhoršení kvality kostí, kloubů a zubů
4. Poruchy krevního oběhu
5. Neurologické problémy
6. Přetrvávající únava a slabost
7. Poruchy trávení a mnoho dalších.



15 prokázaných přínosů vitamínů pro zdraví a vitalitu

Vitamíny jsou organické sloučeniny nezbytné pro správné fungování lidského těla.
15 základních a vědecky prokázaných benefitů vitamínů:

- 1. Podpora imunitního systému:** Vitamín C a vitamín D hrají klíčovou roli v posilování imunitního systému a pomáhají tělu v boji proti infekcím.
- 2. Zdravá kůže a vlasy:** Vitamíny A, C, E a biotin (vitamín B7) pomáhají udržovat zdravou kůži a vlasy.
- 3. Zdravý zrak:** Vitamín A je zásadní pro prevenci noční slepoty a podporuje zdraví očí.
- 4. Energetický metabolismus:** B-vitamíny, zejména B12 a B6, jsou nezbytné pro přeměnu potravy na energii.
- 5. Zdravé kosti:** Vitamín D a K jsou důležité pro udržení zdravých a silných kostí, pomáhají při vstřebávání a metabolismu vápníku.
- 6. Srážení krve:** Vitamín K je klíčový pro správnou funkci srážení krve a prevenci krvácení.
- 7. Antioxidantní ochrana:** Vitamíny C a E působí jako silné antioxidanty a chrání tělo před poškozením volnými radikály.
- 8. Podpora kognitivních funkcí:** Některé vitamíny, jako je vitamín B12, jsou důležité pro neurologické funkce a mohou pomoci předcházet kognitivnímu úpadku.
- 9. Reprodukční zdraví:** Vitamín E je důležitý pro reprodukční zdraví a může pomoci při prevenci komplikací během těhotenství.
- 10. Prevence vrozených vad:** Kyselina listová (folát), forma vitamínu B9, je důležitá pro těhotné ženy, protože pomáhá předcházet vrozeným vadám u plodu.
- 11. Správná funkce nervového systému:** B-vitamíny, včetně B1, B2, B3, B6 a B12, jsou nezbytné pro udržení zdravého nervového systému.
- 12. Zdravé srdce:** Vitamín B1 (thiamin) pomáhá předcházet komplikacím v kardiovaskulárním systému, zatímco vitamín B3 (niacin) může pomoci snížit hladinu cholesterolu.
- 13. Zdravý zažívací systém:** Některé vitamíny, jako je vitamín B5 (kyselina pantotenová), jsou důležité pro zdraví zažívacího traktu a pomáhají tělu využívat potraviny.
- 14. Prevence chronických onemocnění:** Dostatečný příjem některých vitamínů může pomoci snížit riziko vzniku některých chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby a některé formy rakoviny.
- 15. Růst a vývoj:** Vitamíny A, D a některé B-vitamíny jsou zásadní pro růst a správný vývoj, zejména u dětí a dospívajících.