

**10. 3. 2022**

# TZ – Účinky jarního detoxu? Ano i ne!

**Jaro už vystrkuje růžky, sluníčko začíná mít opět větší sílu a dny se pomalu prodlužují. Někoho to nabíjí energií samo o sobě, jiný přemýšlí, jak se vzpružit. Očista těla i duše prospívá vždy a každému, na jaře i v jiná roční období. Právě teď se ale sociální sítě i další média plní příspěvky o jarních detoxech. Jak to s nimi je? V GOODIE mají jasno.**

**Zdravý duch, zdravá mysl, zdravé tělo…**

Je to jednoduché -**pokud žijeme celý rok zdravě, jarní detox není potřeba**. Když je naše tělo v pořádku, disponuje **vlastními detoxikačními procesy**, které fungují 24 hodin denně.  Naše ledviny, játra, lymfatický systém, trávicí trakt, plíce i kůže zkrátka sami odstraňují všechny nahromaděné látky. Nečekají na spirulinu, chlorellu ani nějaký zázračný čaj.



**Kašlat na detoxikační extrémy**

Ruku na srdce. Nikdo nejsme 100% a je důležité **žít v rovnováze**, tedy myslet na své zdraví, jíst plnohodnotné potraviny a hýbat se, ale umět i upustit páru a užívat si života. Udělat si pár dní očistných a odlehčených prospěje určitě každému, ale nic se nemá přehánět. Mějme na paměti, že naše tělo potřebuje především **vyváženou a kvalitní stravu**. Například játra, jeden z hlavních přirozených uklízečů lidského organismu, potřebují pro svou činnost aminokyseliny z bílkovin, které detoxikačním režimem získáte jen těžko.  Hladovění ani velké výživové výkyvy ničemu příliš neprospějí. **Odlehčená a především rostlinná strava** nám ale dozajista přinese:

* **příval duševní i tělesné energie**
* čistší hlavu i střeva
* kvalitnější spánek
* větší chuť na sex
* nárůst kreativity
* krátkodobý pokles váhy
* výborný pocit z toho, že jsme vybočili ze své komfortní zóny

**a jistě i něco dalšího.**

**Zamést zimní škody, přivítat nové výzvy**

Ať máme názor jakýkoliv, pozorovat svět a jeho řád je inspirativní a leckdy i pragmatické. Většina světových náboženství s příchodem jara nařizuje určitý druh **půstu**nebo stravovacích omezení. Není to jen tak. V zimě jsme se méně hýbali, více radovali a chtě nechtě se trochu zaplevelili. Zařaďme proto nyní do jídelníčku více **zeleniny, ovoce a luštěnin.** **Vyhněme se sladkostem a masu**, hlavně tomu červenému. Snažme se nekouřit, nepít alkohol. Doba léta a s ním spojených radovánek teprve přijde.

**Jenom jednoduchá doporučení**

Je na volbě každého z nás, zda si naordinujeme nějaký několikadenní intenzivní detoxikační režim. Zkusme ale v následujících dnech a třeba i navždy do svého života zařadit:

* **popíjení horké vody**- doporučuje to ajurvéda a má to něco do sebe. Naplňte si termosku nebo [Good Karma Bottle](https://www.goodie.cz/lahve--hrnky/lahev-na-vodu-700-ml/) horkou vodou a zkuste ji popíjet místo studené. Naše tělo musí studenou vodu po každém napití zbytečně ohřívat, a tím se vyčerpává.
* **bylinky a bylinkové čaje -**některé z nich jsou močopudné, což vede k zrychlení metabolických procesů. Super je třeba kopřiva, pampeliška nebo medvědí česnek.
* **zelené super potraviny** - patří mezi ně např. chlorella, spirulina, mladá pšenice. Doporučujeme [**Green Power Supermix**](https://www.goodie.cz/superpotraviny/green-power-supermix-bio-150-g/).
* **pečovat o svou pokožku**- báječná a plná antioxidantů je třeba masáž z medu. Sáhnout můžete ale i po nejrůznějších koupelích. Vyzkoušejte třeba tu s **[epsomskou solí](https://www.goodie.cz/detox/epsomska-sul-1-000-g/)**. Správně detoxikovaní si budete připadat i se [zelenou jílovou pleťovou maskou](https://www.goodie.cz/pletove-masky/green-face-mask-jilova-maska-30-g/).



* **šetřit svou mysl -** zkuste občas vydechnout v přítomném okamžiku. Stačí si zapnout stopku a minutu jenom tak vědomě dýchat. Dělá to hodně. Právě na jaře je pak skvělý čas k odstartování vlastních pravidelných meditací.

 V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Vybírat můžete na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)