



Fórum zdravé výživy

„DETOXIKACE“ A OČISTNÉ KÚRY

PAVEL KOHOUT, JIŘÍ VEJMELKA

INTERNÍ KLINIKA 3. LF UK A FTN PRAHA,
FZV

ÚVOD

- „Vaše nitro nešpiní to, co vchází **do úst**, ale co **z nich vychází.**” Matouš 15:11-13



OBSAH

Definice detoxikace

Racionální vs. komerční

Středomořská dieta vs. procesovaná (zpracovaná) strava – SCD

Střevní mikrobiota – účinky, probiotika

Antioxidanty, vitaminy – vitamin C, D

Definice hladu – půst – racionalita

Detoxikace – 7 denní, léčebný půst,

Detoxikace střeva

Detoxikace jater

ÚVOD:

Co si vzít racionálního ??

Zvýšit množství přirozených látek ve stravě, bakterií – čerstvá strava, kysané, sušené,

Hubnutí – pomalu, půst – hlad – ukládání..,

Fyzická aktivita – odpovídající

Rozumné z tzv. očištných kúr – bezlepková, půst, bezmléčná, keto...

Bakterie, vláknina, fyzická aktivita, střídmost v jídle, omezení volných cukrů a zpracovaných potravin

ZÁKLADNÍ POJMY :

- **ANTIBIOTIKUM**: látka, která působí proti bakteriím
- **PROBIOTIKUM**: živý mikrobiální dodatek stravy, který prospěšně ovlivní hostitele zlepšením jeho střevní mikrobiální bilance
- **PREBIOTIKUM**: látka, která slouží jako substrát pro bakteriální flóru, která má prospěšný účinek na hostitele
- **SYNBIOTIKUM**: kombinace prebiotika a probiotika
- **XENOBIOTIKUM**: látka tělu cizí (léky, chemické látky, přídatné látky, konzervanty ...)
- **DETOXIKACE**: postup, při kterém by se měl organismus zbavit toxických látek

DETOXIKACE, „DETOX“ DIETY

- **Definovány** jako krátkodobá intervence určená k eliminaci toxických látek z těla, vylepšit zdraví organismu a pomoci při snížení váhy
- Tzv. **Detox diety** mohou být různě přísné – od úplného půstu přes zeleninové šťávy po různé druhy dietních omezení či intervencí. K lepšímu účinku jsou užívána laxativa, diuretika, vitaminy, minerály nebo různé „cleansing foods“

DETOXIKACE

- V pojetí **konvenční medicíny** jsou za toxické látky pokládány alkohol, drogy či návykové léky
- Pojem detox se užívá u pacientů, kteří přestanou konzumovat alkohol nebo drogy

DETOXIKACE

- Snížení zátěže pro jednotlivé orgány:
- Játra – vyvarovat se alkoholu, léků a konzervantů, využití hepatoprotektiv (ostropestřec...)
- Ledviny- pitný režim, omezení zátěže minerály (NaCl...)
- Střeva – většinou doporučena vláknina nebo probiotika
- Tělesná aktivita..., úprava diety – půst, ovocné diety, vláknina potravinové doplňky, vitaminy
- (Z ROSTLINNÝCH ZDROJŮ..., BEZLEPKOVÉ..., BIO)

DETOXIKACE STŘEVA

- Půst, očistná klysmata
- Hydrocolonterapie (+ esoterická hudba ☺)
- Prebiotika, probiotika, laxativa....



DETOXIKACE PŘIROZENOU CESTOU VS. KOMERČNÍ ZÁJEM

- Příprava jídelníčku a programu
 - Prodej potravinových doplňků různé kvality
 - Hydrokolon terapie
-
- Vs. Racionální dieta – navýšení vlákniny
 - Dieta uzpůsobená výšce a váze, omezení volných cukrů
 - Zvýšení fyzické aktivity, odpovídající pitný režim
 - Dostatek spánku... relaxace...

DETOXIKACE



DetoxActive 120 kapslí - přírodní očista Vašeho těla

DetoxActive obsahuje unikátní kombinaci přírodních látek, které podporují detoxikaci a očistu organismu.

Původně: 499 Kč

349 Kč

Doprava 49 Kč,
při 3 ks ZDARMA.

SKLADEM

[Garance vrácení peněz](#)

[Zítra, jinak sleva 200 Kč](#)

 Koupit DetoxActive s 30% slevou

8 přírodních látek

DetoxActive je v ČR zcela unikátní svým složením. Kombinuje zelené potraviny **chlorellu, spirulinu, zelený ječmen a mladou pšenici** s extrakty **acai, maqui berry, aloe vera a ostropestřcem mariánským**. To vše pro maximální synergický efekt

DETOXIKACE

- **Půst jako cesta k transformaci (7 denní detoxikační pobyt)**

Půst jako cesta k transformaci pod odborným vedením. Celodenní program, detoxikační procedury, meditace, koupele, cvičení, ubytování v luxusních pokojích..

Ceník detoxikace – konzultace 710 Kč

hydrokolonterapie 700 – 900 Kč (1600 za 3)

½ roční program – 10 konzultací – 8000 Kč

PENÍZE, PENÍZE, PENÍZE...

detoxikace

Vše Nákupy Obrázky Mapy Video Více

Přibližný počet výsledků: 2 350 000 (0,44 s)

Reklamy · Nakupovat detoxikace

Produkty Webové Srovnávače



KetoMix Detox
369 Kč
KetoMix
[Z webu Srov...](#)



BALÍČEK ...
2 140 Kč
Shop.nutrabon.
[Z webu Goo...](#)



Zdravá Játra ...
699 Kč
Natures Finest.
[Z webu Goo...](#)



Golden Yacca
2 220 Kč
Golden Yacca
[Z webu Goo...](#)



DetoxActive -
349 Kč
Advance Nutra...
[Z webu Tipeto](#)

Reklama · <https://www.detoxactive.cz/detoxikace>

100% na detoxikaci - Špičkové složení, silný účinek

Doplňek stravy. Chlorella a aloe na **detoxikaci**. Top kvalita. Nyní seleva 30 %. Chlorella, Aloe a Ostropestřec podporují přirozenou **detoxikaci** a očistu organismu. Přímoo výrobcce. Doprava jen 49 Kč. Výroba dle HACCP. Nyní akce -30% 3 balení = doprava zdarma.

Reklama · <https://www.phyto.cz/>

Detoxikace organismu - Phyto.cz

Posilujte imunitu čistě přírodními bylinnými přípravky. Phyto dodává energii a vitalitu.

<https://www.benu.cz> > Poradenství > Články o zdraví

Jak na detoxikaci organismu | BENU.cz

25. 5. 2018 — Víte co je **detoxikace** organismu? Znamená to v podstatě očista těla - je to metoda využívaná již tisíce let. Cílem **detoxikace** organismu je ...
[Co je to detoxikace organismu Více](#) · [Jak detoxikovat Více](#)

<https://www.ececvita.cz> > 368-1._cast:_kompletni_deto...

1. část: Kompletní detoxikace neboli „Jarní očista organismu“

Proč **detoxikovat**? · **Detoxikace** stimuluje samo-léčebné procesy našeho organismu · Harmonizuje organismus · Zvyšuje energii a pročiřtuje mysl · Odstraňuje odumřelé ...

<https://www.pilulka.cz> > ... > Detoxikace organismu

Detoxikace organismu | Pilulka.cz

Detoxikace organismu je souhrn přirozených pochodů, kterými se naše tělo zbavuje škodlivých látek. Na **detoxikaci** se podílejí především játra, ...

<https://www.prozdravi.cz> > sis-detoxikace-ocista-tela

Detoxikace - očista těla od škodlivin | Prozdravi.cz

Na jaře a na podzim je nejlepší období, kdy se do takového velkého úklidu pustit. Pojďme si společně říct o **detoxikaci** několik slov. Co je to **detoxikace** a jak ...

HYDROKOLONTERAPIE??

- zbavit se našich symbiontů???
- naopak dodávat prospěšné mikroorganizmy? – kolik, jaké, jaké substráty?
- historie? – fluktuace?



DETOXIKAČNÍ POSTUPY

- paradox: **detoxikační** diety versus soumrak antibiotik a pokus nalézt nové antimikrobiální látky vč. např. produktů **půdních mikroorganismů**
- **doposud neznáme metabolom mikrobioty, ale chceme organismus čistit??**
- **Jaká probiotika? V jaké indikaci?**
- **POZOR NA PROBIOTIKA NA MÍRU – PODVOD ZA HODNĚ PENĚZ**

HRANICE MEZI EBM A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNOU

- cave:
- fekální bakterioterapie vs. urinoterapie?
- probiotika/synbiotika/postbiotika vs. hydrocolon terapie?

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI „OČIŠTĚNÍ“ ORGANISMU

- Rozdíl mezi paleo dietou, středomořskou a dietou západního typu
- Rozdíl v množství vlákniny 100 g...30 g...10 g
- Míra zpracování potravin – low processed vs. high processed food, CAVE polotovary, konzervované potraviny, aditiva
- Množství přijímaných bakterií ve stravě, případně xenobiotik
- POHYB, POHYB, POHYB !!!



Lovci mamutů





Co jedl Mamutík s Kopčemem??



Poslední večeře Páně byla chudá...



A co císař Rudolf??



A co císař Rudolf??



MAGD. DOBROMILA RETTIGOVÁ.

Domáci Kuchařka,

aneb:

Snadno pochopitelné a vysvětlované
ponění,

čtení se

masité i poštší pokrmy

nejchutnějším způsobem vaří, převař a jadrňávají;

jak se

tabule nejnovějším způsobem pokrývají;

fromě mnohých jiných užitečných, w domácnosti nemy-
hnutelně potřebných věcí.

Sešlo se

Magd. Dobr. Rettigové.

Díky, opravene vybění.

w Praze 1860.

Křt a náklad Jarosl. Vojsíkila.

Jakou střevní mikrobiotu měla Magdalena??

PARADOX SOUČASNOSTI

- **Dieta západního typu**

Energeticky bohatá (vysoká energetická denzita), vysoké zastoupení volných cukrů, škrobů, mnoho nasycených MK, nedostatek vlákniny, množství konzervantů

Vs. moderní dietní směry

- vegetariánská a veganská dieta
- paleo dieta
- bezlepková dieta
- ketogenní dieta
- lowFODMAPs dieta

PŮST?

DETOX DIETA?

BAKTERIOCINY??



DIETA ZÁPADNÍHO TYPU

Charakteristika:

Ultra-processed food – rafinace, výroba potravin z polotovarů, fortifikace modifikovanými škroby, hydrogenovanými tuky, přídatné látky – oslazení (glukozofruktozový sirup), konzervanty, dochucovadla, barviva, umělá sladidla !!!

Acellular nutrients – nutrienty, které jsou rafinovány, nejsou v buňkách, chybí buněčná stěna – vláknina, fosfolipidy. Příliš koncentrované, snadný přístup k enterocytům

Nedostatek živých mikroorganismů – konzervovaná strava – chybí živé bakterie fermentovaných potravin (mléčné výrobky, sušená strava, kysané výrobky, čerstvé potraviny)

CAVE konzervanty - interference s mikrobiotou střeva

A CO NA TO BAKTERIE??

Ultra-processed food, Acellular nutrients – prozánětlivý charakter mikrobioty, plísň !! Snížení Firmicutes, zvýšení Bacteroidetes !!

Nedostatek živých mikroorganismů – snížení bakteriální diverzity, počtu živých bakterií, snížení funkce střevní imunitního systému

CAVE konzervanty - interference s mikrobiotou střeva !!

Emulsifikátory. Zvýšení proinflammatorního působení

CAVE náhradní sladidla !!



VEGETARIÁNSKÁ A VEGANSKÁ DIETA

- omezení nebo vyloučení živočišných produktů

(maso. Jindy mléko, mléčné výrobky, vejce, med !!)

A co na to bakterie?

všežravci - více Bacteroides, **vegetariáni** – více Prevotella

vegani – méně Enterococcus a Lactobacillus, méně Clostridium cluster XIVa, nemají jednotný mikrobiom !



DIETA 2050



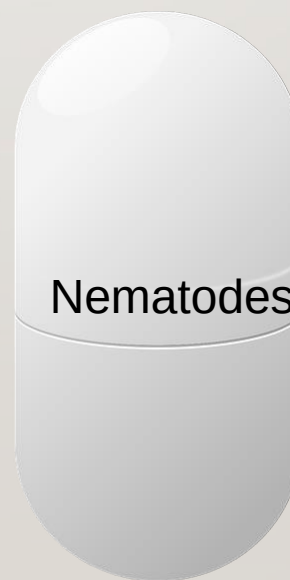
- amaroun + „nutridrink“ +



„zdravé bakterie
a kvasinky“



vitaminy, stopové prvky



„zdraví paraziti“

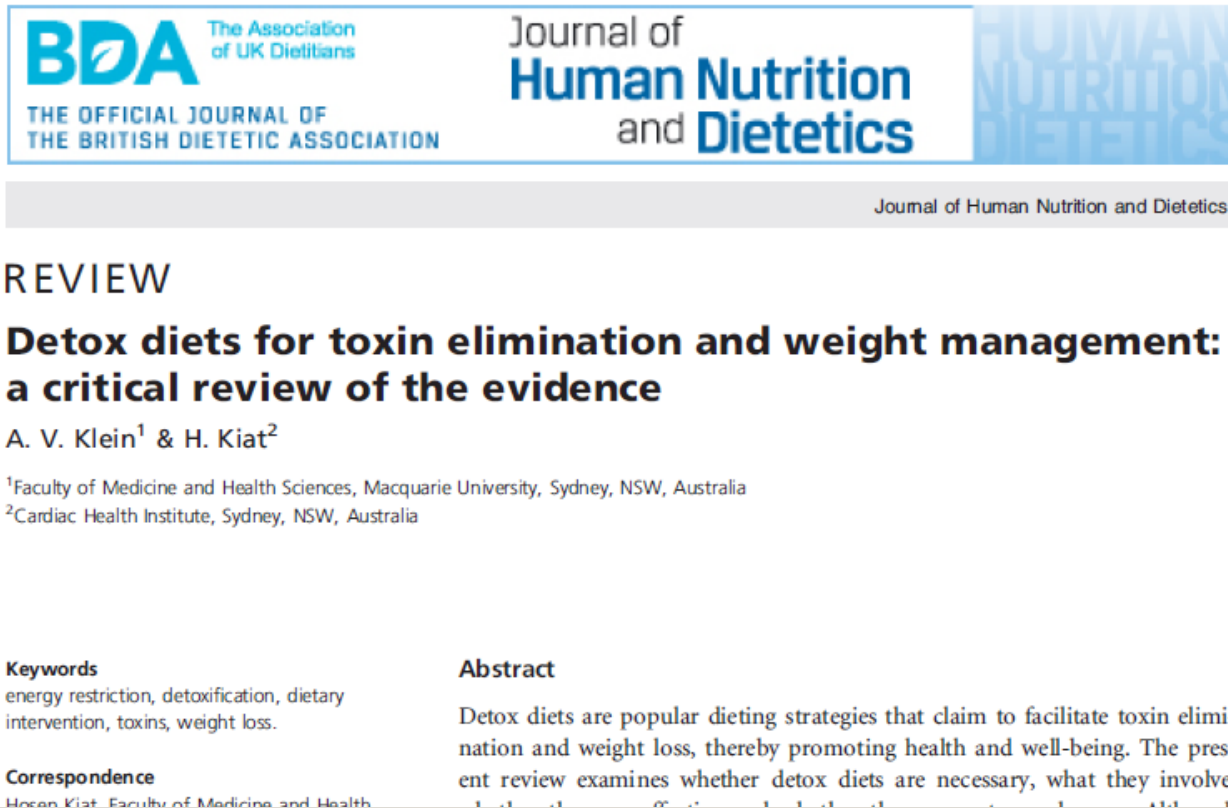


„nanočástice“

?????

SHRNUTÍ

A CO NA TO DŮKAZY ?? (MÍSTO SLIBŮ 😊)



The image shows the front cover of the 'Journal of Human Nutrition and Dietetics'. At the top left is the BDA logo (The Association of UK Dietitians) and the text 'THE OFFICIAL JOURNAL OF THE BRITISH DIETETIC ASSOCIATION'. To the right is the journal title 'Journal of Human Nutrition and Dietetics' in a large, blue, sans-serif font. Below the title, on the right, is a vertical blue banner with the words 'HUMAN NUTRITION' and 'DIETETICS' repeated. A grey horizontal bar below the title contains the text 'Journal of Human Nutrition and Dietetics'. The main content area is white and features the word 'REVIEW' in large, bold, black letters. Below it is the title 'Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence' in bold black text. The authors 'A. V. Klein¹ & H. Kiat²' are listed below the title. Their affiliations are provided: ¹Faculty of Medicine and Health Sciences, Macquarie University, Sydney, NSW, Australia and ²Cardiac Health Institute, Sydney, NSW, Australia. The 'Keywords' section lists 'energy restriction, detoxification, dietary intervention, toxins, weight loss.' The 'Correspondence' section lists 'Hosen Kiat, Faculty of Medicine and Health'. The 'Abstract' section begins with 'Detox diets are popular dieting strategies that claim to facilitate toxin elimination and weight loss, thereby promoting health and well-being. The present review examines whether detox diets are necessary, what they involve,'.

BDA The Association of UK Dietitians
THE OFFICIAL JOURNAL OF THE BRITISH DIETETIC ASSOCIATION

Journal of
Human Nutrition and Dietetics

Journal of Human Nutrition and Dietetics

REVIEW

Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence

A. V. Klein¹ & H. Kiat²

¹Faculty of Medicine and Health Sciences, Macquarie University, Sydney, NSW, Australia
²Cardiac Health Institute, Sydney, NSW, Australia

Keywords
energy restriction, detoxification, dietary intervention, toxins, weight loss.

Correspondence
Hosen Kiat, Faculty of Medicine and Health

Abstract
Detox diets are popular dieting strategies that claim to facilitate toxin elimination and weight loss, thereby promoting health and well-being. The present review examines whether detox diets are necessary, what they involve,

JAKÝ JE VHODNÝ DETOXIKAČNÍ POSTUP?

- Energetická denzita diety odpovídající výdeji, při změnách BMI odpovídající přístup – zvýšení či snížení množství energie
- Zvýšit množství vlákniny alespoň na 30 g denně, snížit množství volných cukrů v závislosti na fyzické námaze,
- Pestrá strava s preferencí čerstvých a přirozeně fermentovaných potravin, omezit zpracované potraviny
- Dostatečné množství pohybu
- Vyloučit látky poškozující játra či ledviny, případně další orgány

ZÁVĚR

- Klíčová úloha střevní mikrobioty
- Neživíme sebe, ale také živíme naši střevní mikrobiotu
- Návrat „do minulosti“ – „jez do polosyta...“
- „prchavost“ populárních diet vč. detoxikačních!
- Střevní mikrobiota často alterována
- Klíčová role substrátů pro naše střevní bakterie
- Respektovat individuální složení mikrobiotya nepřejídat se
- Dostatek tělesného pohybu

DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST





FARMA
ČAPÍ
HNÍZDO

„Účel vašeho
pobytu?“