

# Podzimní detox jinak a lépe? Místo střev detoxikujte ústa, o emoční očistu se postará deník

Česká Lípa, X. října 2025

**Sezónní očištné kúry se staly populárními rituály, jimiž své tělo i mysl připravujeme na další roční období. Místo kontroverzních detoxikačních diet, které mohou být až zdraví nebezpečné, se letos zaměřte třeba na zdraví kůže, podporu imunity, digitální detox či mentální well-being. Jak vám s podzimní očistou pomůže škrabka na jazyk nebo obyčejný deník?**

S příchodem podzimu se mnozí pouští do sezónního detoxu ve snaze připravit své tělo na zimní měsíce. Odborníci ale varují, že striktní diety a očisty střev nemají vědecký základ – tělo se zbavuje nežádoucích látek přirozeně prostřednictvím jater, ledvin a kůže. Některé detoxikační postupy mohou být dokonce zdraví škodlivé. To potvrzuje i nedávná [studie](#), která ukázala, že třídní dieta složená výhradně z ovocných a zeleninových šťáv významně mění složení mikrobiomu v ústech směrem k bakteriím spojeným se zánětem. „*Další restriktivní diety zase mohou tělo přivést do stavu podvýživy a přivodit nutriční deficit. Delší půsty zase představují riziko pro elektrolytickou rovnováhu organismu. Dokonce i bylinné čaje, jsou-li konzumovány ve vysokém množství, nemusí být pro zdraví prospěšné,*“ vysvětluje nutriční specialista **Michaela Gorčíková**.

## 5 tipů, jak se detoxikovat jinak a lépe:

### 1) Orální hygiena podpoří náladu i sebevědomí

Na náladu a emoční zdraví má značný vliv stav ústní dutiny. Zdravé zuby a dásně přispívají k sebedůvěře, sebeúctě a celkovému duševnímu zdraví. Lidé s orálními problémy, jako jsou zubní kazy, bolest zubů, nemocné dásně nebo zápach z úst mívají nižší sebevědomí, vyšší stres ze sociálních interakcí a málo se usmívají, což přispívá k horší náladě. Zlepšení dentální hygieny tak může zlepšit kvalitu života po fyzické, ale hlavně mentální stránce. Kromě péče o zuby vyzkoušejte i čištění jazyka speciální škrabkou na jazyk. Tato procedura pomáhá odstranit z jazyka bílý povlak, který tvoří odumřelé buňky, zbytky jídla a bakterie. Každodenní čištění jazyka pomáhá zbavovat ústní dutinu potenciálně škodlivých mikroorganismů i zápachu. A mimo jiné může zlepšit rozpoznávání chutí.

### 2) Snižte stres digitálním detoxem

Digitální detox s sebou nese řadu výhod, od zlepšení duševní pohody přes zkvalitnění spánku až po snížení stresu. Začněte například tím, že ve svém volném čase budete odkládat chytrý telefon mimo dosah ruky a tak, abyste na něj neviděli. Ideálně jej nechejte doma a dopřejte si pár hodin aktivit na čerstvém vzduchu. Postupně můžete přidávat i „odpojení se“ od dalších elektronických zařízení: odložte chytré hodinky, celý

den nezapínejte počítač, místo televize před spaním sáhněte po knize. Uvidíte, jak vás i krátká pauza od technologií osvěží.

### 3) Otuzování jako přirozená podzimní podpora odolnosti

Pravidelný kontakt s chladnou vodou patří mezi osvědčené způsoby, jak zlepšit termoregulaci a podpořit celkovou odolnost organismu. Studie ukazují, že otuzování může vést k lepší adaptaci na chlad, zlepšení prokrvení a subjektivnímu pocitu vitality. „Některé výzkumy naznačují, že pravidelné studené sprchy mohou přispět také k nižší nemocnosti,“ vysvětluje Michaela Gorčíková s tím, že s otuzováním lze začít postupně. *“Po teplé sprše si na půl minuty pusťte studenou vodu na nohy a ruce, postupně dobu prodlužujte a ochlazujte celé tělo. Důležitá je pravidelnost a postupná adaptace, nikoli extrémní výkony. Pamatujte, že otuzování nemusí vyhovovat každému – lidé s chronickými onemocněními nebo těhotné ženy by měli volit šetrnější formy, případně se mu vyhnout,”* upřesňuje specialistka.

### 4) Podpořte zdraví pokožky přirozenou cestou

Jakožto největší orgán lidského těla plní kůže řadu významných funkcí, mezi nimi i funkci vylučovací. Prostřednictvím potních žláz odvádí vodu, soli a malé množství odpadních látek. Její funkce nejlépe podpoříte zdravou stravou, pitným režimem, dostatkem vitamínů a minerálů. *„Dbejte na dostatečný pitný režim a také kvalitní stravu bohatou na omega-3 mastné kyseliny, vitamíny A, E, C, D či minerály jako selen a zinek. Sáhnout můžete i po doplňcích stravy například s přírodním kolagenem a kyselinou hyaluronovou,”* radí **Michaela Gorčíková**, produktová specialistka ze společnosti [deNatura.cz](https://www.denatura.cz), která se zaměřuje na vývoj přírodní kosmetiky a doplňků stravy. Abyste podpořili přímo vylučovací funkci pokožky, můžete vyzkoušet pravidelné saunování, které podporuje prokrvení, pocení a přirozenou regeneraci pokožky.

### 5) Mysl a emoce pročistí dopis či deník

Kvalitní sezónní očista by se měla vedle těla zaměřit i na mysl. Emocionální a vztahový detox pomůže vytyčit si do dalších měsíců pozitivní cestu, vyrovnat se se smutkem, zbavit se potlačovaných emocí a tíživých myšlenek včetně negativních pocitů. Potlačování emocí totiž nemá jen psychické, ale i fyzické důsledky: zvyšuje například riziko srdečních onemocnění.

Pro tento druh očisty výborně poslouží osvědčená metoda pravidelného psaní si deníku. V něm můžete každý den ventilovat veškeré své emoce, lítosti nebo obavy. Snažte se pochopit, jak se cítíte, a místo toho, abyste se snažili tyto emoce potlačit, využijte je k tomu, abyste se posunuli vpřed jako emocionálně inteligentnější člověk. Pro vztahový detox můžete místo deníku zvolit formu dopisu osobě, která vás zranila či zklamala. V něm se snažte popsat a vysvětlit, jak se kvůli činům dané osoby vůči vám cítíte. Dopis neodesílejte, jeho cílem není komunikace s onou osobou, ale to, abyste vy lépe porozuměli svým emocím, které jste možná nevědomě potlačili, a nechat je uniknout z vaší mysli, aby vám nemohly dále ubližovat.

## O deNatura.cz

[DeNatura.cz](https://denatura.cz) je česká značka funkční přírodní kosmetiky, která se specializuje na vývoj a výrobu růstových sér na řasy a obočí, pleťových sér a vitamínových komplexů. Na vzniku kosmetických produktů se podílí desítky odborníků, kteří sází na propojení síly přírodních látek s moderní vědou. Kosmetika proto obsahuje vysoký podíl přírodních složek rostlinného, živočišného či minerálního původu, a také pečlivě vybrané, klinicky ověřené syntetické látky, které výrazně zvyšují účinnost přírodních produktů. Díky tomu mají produkty deNatura prokazatelné výsledky, které interní tým průběžně testuje a dokumentuje ve vlastním testovacím studiu.

## Kontakt

**Ondřej Spilka**

Zakladatel **e-shopu deNatura.cz**

+420 777 399 005

[press@denatura.cz](mailto:press@denatura.cz)