magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 5. 3. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Na jarní detox s chutí a rozumem. Jen tak tělu prospějete

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Na-jarni-detox-s-chuti-a-rozumem.-Jen-tak-telu-prospejete__s10010x10846.html

Nemusíte držet půst, popíjet jen zeleninové šťávy nebo jíst několik dní v kuse jednu a tu samou potravinu, kterou pak dlouho nemůžete ani cítit. Pokud patříte mezi fanoušky jarní detoxikace, tak letos vyzkoušejte jarní očistu s chutí a hlavně rozumem. Jen tak svému tělu prospějete a nikoli naopak.

Se začátkem jara je v posledních letech módní jarní očista. Detoxikačních metod je celá řada, od různých hladovek, zeleninových šťáv, zázračných zábalů a pilulek, až po střevní klystýry. Pro někoho mohou být však tyto radikální změny příliš zatěžující pro organismus. **Každý by měl proto respektovat**

své tělesné nastavení a zdravotní stav a nepropadat trendu jarního detoxu na úkor svého zdraví.

Jarní očista by měla být především o změně…

Změna ročního období by měla být přirozeně doprovázena **změnou jídelníčku na lehčí, stravitelnější a méně tučnější stravu.** Zvláště pokud máte nějaké to kilo ze zimy navíc.

- Pokud se cítíte se unavení, zpomalení nebo trpíte-li zažívacími potížemi, častým nachlazením nebo bezdůvodným smutkem a emocionálními výkyvy.

Změňte svůj jídelníček přirozeně podle následujících doporučení na jarní očistu, který pomůže po zimě obnovit rovnováhu a je vhodný i pro nastartování hubnutí.

Svěží jídelníček

Jarní jídelníček by měl být plný vitamínů, antioxidantů a vlákniny. Základem každého jídla by proto měla být zelenina, ovoce, obiloviny a luštěniny.

- Jezte ke každému jídlu **čerstvou zeleninu, či ovoce**, upravujte zeleninu na různé způsoby a podávejte nejlépe s **rýží, jáhly, pohankou nebo ovesnými vločkami**.
- Z **luštěnin** si můžete uvařit skvělé polévky, pomazánky, pečené karbanátky nebo zkuste různě ochucené tofu. **Pečivo jezte celozrnné, nejlépe žitné.** Dopřejte si kvalitní rostlinné oleje, ořechy a semena a omezte zdroje živočišných tuků jako jsou tučná masa, uzeniny a tučné mléčné výrobky.
- Z masa a mléčných produktů si můžete dopřát **čerstvé ryby, kefíry, čerstvé sýry a jogurty s živou kulturou**. Zcela se vyhněte smaženým, příliš slaným a sladkým pokrmům.
- Jídlo ochucujte **kořením podporující očistu a obsahující přirozené antioxidanty** – zázvor, česnek, kurkuma, koriandr, římský kmín, černý pepř a skořice.

Voda je základem očisty

Dodržovat pravidelný pitný režim je základem každé detoxikace. **Voda pomáhá odplavovat škodlivé látky z těla ven.** Pijte vodu pokojové teploty s citrónovou šťávou, zelené čaje plné antioxidantů a bylinné čaje z **kopřivy, zázvoru či fenyklu.** Pijte minimálně 2 litry denně. Zkuste se zcela na chvíli obejít bez alkoholu a omezte kofeinové nápoje.

Odpočinek a mírné cvičení

Během očistné doby více odpočívejte a relaxujte. Místo náročného cvičení zvolte lehký pohyb na čerstvém vzduchu, jógová cvičení a uvolňující cviky. Na chvíli se zastavte z celoročního shonu a udělejte si čas na příjemnou změnu. **Zajděte si na masáž, doporučuji ajurvédskou nebo lymfomasáž. Dopřejte si voňavé koupele.** Udělejte si různé čistící pleťové masky, nebo zajděte na kosmetiku. Udělejte si doma jarní úklid. Podpořte prostě jarní očistu všemi smysly.

Meditace úsměvem

Podpořte čištění organismu také mentálně a emočně. Udělejte si úklid v myšlenkách a emocích, vyhoďte ven vše nepotřebné, škodlivé, zraňující a stresující. Místo povinností si naplánujte radosti, potěšení a příjemné chvíle. Udělejte si denně čas na krátkou meditaci. **"Místo urputného snažení se o klidnou a vyrovnanou mysl jen chvíli seďte se zavřenými očima, dýchejte zhluboka do břicha a usmívejte se,"** radí nutriční terapeutka a psycholožka.

Copyright © 2024