



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 11. 3. 2018 |

Susan Bowermanová

# Jarní očista organismu - znáte pět základních potravin?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jarni-ocista-organismu---znate-pet-zakladnich-potravin\\_\\_s10010x10857.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jarni-ocista-organismu---znate-pet-zakladnich-potravin__s10010x10857.html)

Tipy na pět výživných a běžně dostupných potravin, které pročistí tělo a dodají vám ztracenou energii, přijdou vhod s blížícím se jarem. Zima nám všem dala pořádně zabrat a je načase se pročistit, odlehčit jídelníček a vrátit se do kondice. Není ovšem důvod se okamžitě hrnout do drastických diet a měnit své stravovací návyky ze dne na den.



## 1. Nastartujte metabolismus

O zázračných účincích citrónů toho bylo napsáno již mnoho. **Vymačkaná**

**citronová šťáva obsahuje vysoký podíl vitamínu C, který posiluje imunitu, přispívá funkci srdce a snižuje tlak.** Citron dokonce může působit jako prevence proti rakovině. Jak využít jeho účinky co nejvíce? Vkročte do nového dne tím, že vypijete sklenici vlažné vody s čerstvě vymačkaným citronem. Během spánku se naše tělo regeneruje, ale nepřijímá žádné živiny. Jakmile se probudíte, je zpomalená nejen vaše mysl, ale i metabolismus. **Díky sklenici vody s citronem se hydratujete, ale hlavně nastartujete trávicí systém.**

## **2. Léčivá síla v malém stroužku**

**Česnek je proslulý svými detoxikačními účinky. Stimuluje játra** k produkování enzymů, které napomáhají tělu vyplavovat toxiny a budovat silnější imunitu. Také působí jako **přírodní čistička krve** a redukuje možná rizika vzniku krevních sraženin. Nenechte se odradit výrazným zápachem z úst, který česnek zanechává, a přidejte do většiny jídel jeden až dva rozmačkané stroužky. Přihodte si do kabelky krabičku mentolových žvýkaček bez cukru, díky kterým si nikdo vaší oblíby v této zelenině ani nevšimne.

### 3. Zdraví ukryté v zelené hlávce

Většina z nás brokolici rázně odmítá, a to především v důsledku špatných zkušeností ze školní jídelny. Těmto časům je ale dávno konec – [dejte této pochoutce druhou šanci](#). **Brokolice je bohatá na hořčík, který přispívá ke správné funkci svalů, srdce a tvorbě hormonů.** Drobné růžičky v sobě ale schovávají mnohem víc – přítomný draslík zbaví vaše tělo přebytečné vody a také srovná hladinu krevního tlaku. **Abyste si na brokolici opravdu pochutnali, nesmíte ji rozvařit.** Nejenže bude mít odpudivou barvu a konzistenci, také ale ztratí všechny důležité živiny. Do vroucí vody přidejte kmín, který působí proti nadýmání, a poté vložte růžičky brokolice. Vařte maximálně tři minuty, nechte okapat a můžete podávat jako součást přílohy.

### 4. Načerpejte sílu z kořenové zeleniny

Červená řepa je další potravinou, na kterou lidé mají špatné vzpomínky z dětských let. Dejte jí druhou šanci stejně jako brokolici a uvidíte, že nebudete litovat. **Červená řepa je bohatá na hořčík, vitamín C, železo, sodík, vápník a křemík, který je skvělým pomocníkem nejen v boji s viry v organismu, ale i roztřepenými nehty a lámajícími se vlasy.** Způsobů přípravy a využití řepy je spousta – můžete ji přidat do salátů, udělat z ní

polévku, nebo odšťavnit do ranního fresh džusu na cestu do práce. Skvěle chutná například v kombinaci s mrkví a jablky.

## 5. Znáte super zdravý plod hruškovce přelahodného?



[Avokádo je „podivínek“ mezi ovocem](#) - má velmi nízký obsah cukru, je bohaté na zdravé tuky a **obsahuje téměř 20 minerálních látek a vitamínů**. Vláknina se postará o hladký chod trávicího systému, který může pomoci při redukci

hmotnosti. Po konzumaci avokáda se budete cítit déle sytí a výrazně tím zmenšíte pravděpodobnost potřeby záchvatového přejídání nezdravými pamlsky. **Kromě toho se můžete těšit na pevnější kosti, zdravější oči a sníženou hladinu cholesterolu.** Nebojte se tedy vystoupit ze své komfortní zóny a vychutnejte si exotické avokádo jako svěží pomazánku ke snídani -

dužinu stačí rozmačkat, zakápnout citronem, přidat trochu česneku a máte hotovo!

**Jsou všechny tyto potraviny běžnou součástí vašeho jídelníčku?**

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)