magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 4. 2019 | tla

Jarně odlehčený jídelníček s bylinnými čaji. Co jíst a pít?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jarne-odlehceny-jidelnicek-s-bylinnymi-caji.-Co-jist-a-pit__s10010x19182.html

Sluníčko hřeje, s každým paprskem by měla přicházet dávka energie. My se přesto cítíme po zimě unavení, opuchlí, rozmrzelí… Jak si pomoci? No přece jarním detoxem! A slibujeme si, že díky němu i zhubneme. Před takovým rozhodnutím však odborníci varují. Místo posílení těla a ducha spíš skončíme ještě více vyčerpaní a riskujeme, že začátek jara promarodíme. Jak odlehčit jídelníček?

Jezte jarně a pijte čaje

„Lidský organismus má svou vlastní detoxikační schopnost. Není třeba zavádět drastická omezení. Extrémy nepřináší nic dobrého,

> naopak způsobují stres a oslabují. Tím, jak tělu **chybí nutričně důležité látky**,“ upozorňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Proti úpravě stravovacích návyků s příchodem jara však nic nenamítá.

> „Měli bychom se však inspirovat zkušenostmi našich předků. Co znamenal předvelikonoční půst - vynechání **tučných a smažených jídel, alkoholu**. Často se mluví o mase. Je pravda, že se nejedlo to z teplokrevných zvířat. Ale nechybělo. Lidé **jedli ryby!** Svůj jídelníček po zimě odlehčili. A právě zde je možná inspirace. Když chcete detoxikovat, zapomeňte na tučná, smažená, přesolená, přeslazená a chemicky konzervovaná a zpracovaná jídla. Vynechejte alkohol a naopak si připravujte bylinkové čaje,“ radí Zuzana Douchová.

Pozor na nemoci

Odlehčený jídelníček by měl obsahovat **dostatek tekutin, zeleniny a ovoce**. A hlavně z počátku bychom měli mít i dostatek odpočinku. Jinak organismus celkově oslabíte a stanete se **náchylní k virózám**.

Jak tedy jíst?

Nerozumné detoxikační kúry mohou být navíc spouštěčem druhého extrému. Tím, že tělu nedopřejeme potřebnou energii v podobně nutričně vyváženého jídla, dostaví se **vlčí hlad**. I když ten silou vůle překonáte, **dojde ke zpomalení metabolismu**. Ten si přitom na jaře přejeme „rozpohybovat“.

Co si tedy připravit? Chutím a inspiraci se meze nekladou, jídla by však neměla být, jak bylo řečeno, tučná, smažená, přesolená... Měla by zahrnovat **všechny potřebné živiny** - bílkoviny, zdravé tuky (jde zejména o rostlinné tuky mimo palmových a kokosových, ale také třeba tučné ryby) a sacharidy.

A co pít?

Kromě alkoholu se zkuste vyvarovat limonád, coly a dalších ochucených nápojů. Když máte chuť na džus, připravte si **doma vylisovaný**. V období jarních viróz jsou skvělými pomocníky již zmíněné bylinné čaje.

> „Obsahují vitamíny, fytochemikálie a další, ty tvoří celý komplex látek **podporující celkovou obranyschopnost organismu**. Jsme zvyklí je pít jen v okamžiku problému, to je však chyba," říká Zuzana Douchová.

Jaké si uvařit? V tomto období je **skvělý kopřivový**, zpočátku ještě ze sáčku, ale brzy už najdete i mladé lístky kopřiv. Zkuste z maliníkového či jahodového listí, šípků, mátový, heřmánkový, meduňkový. Ale i třeba zelený, mathé… U nich je však třeba myslet, že **mají povzbuzující účinky** a citliví lidé po nich nemusejí spát, když si je uvaří večer.

> „Ideální je však čaje střídat, nepít stále jeden druh," dodává Zuzana Douchová.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz