



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 27. 3. 2023 | Monika Poledníková

Nastartujte po zimě své tělo a zbavte se jarní únavy. Vsadte na kopřivu a ostropestřec

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nastartujte-po-zime-sve-telo-a-zbavte-se-jarni-unavy.-Vsadte-na-koprivu-a-ostropestrec__s10010x20531.html

Takzvaná jarní únava je v tomto období poměrně běžnou záležitostí. Tělo je totiž po zimě vyčerpané. Chybí mu vitamíny, minerály a další cenné látky. A pochopitelně i sluneční paprsky. Jak dlouho nás bude jarní únava trápit, je jenom na nás samotných. Čím dříve se pokusíme organismus nastartovat, tím pochopitelně pro nás lépe.



Únava je přirozenou výzvou našeho těla k odpočinku. Může to být následek tělesné či duševní námahy, nedostatku spánku, změny počasí či dokonce některých onemocnění. Mohou ji mít na svědomí i některé léky nebo rekonvalescence po prodělané nemoci. Silná únava, která ani po odpočinku

nemizí a projevuje se delší dobu, se nazývá **chronický únavový syndrom**. K němu vede psychická zátěž, nedostatek spánku a stres. **Jarní únava je vždy časově ohraničená a trvá jen několik dnů nebo někdy spíše týdnů.** Jestliže únava trvá ale už opravdu dlouho a nevíme, co je její příčinou, měli bychom vyhledat lékaře.

Jarní únava a očista jater a ledvin

Játra jsou jedním z center energie a detoxikace čili očisty organismu. A právě o očistu a povzbuzení organismu je třeba se nyní starat. S pročištěním a regenerací jater dokáže pomoci [ostropestřec mariánský](#). Pořídte si jeho semena a vždy si je čerstvě namelte, neboť velice rychle žluknou. Každé ráno pak zkonzumujte ostropestřec v množství na kulatou špičku příborového nože. Vhodná je i **konzumace čerstvých šťáv**. Zejména z červené řepy, celeru nebo karotky.

Společně s játry je vhodné čistit i ledviny. S jejich očistou pomohou například **artyčoky, bříza, petržel nebo jalovec**. Zároveň je vhodné **omezit v jídelníčku množství živočišných bílkovin a soli**. A konzumovat hodně čerstvého ovoce, zeleniny, luštěnin a obilovin.

Potraviny jako lék na jarní únavu

Příčinou únavy může být i jídelníček s nedostatečným množstvím potřebných živin, nepravidelným stravováním či nesnášenlivostí některých potravin. Dodržování správné životosprávy pak může tělu zajistit potřebnou energii a odbourat tak jarní únavu. A po kterých potravinách se vyplatí sáhnout?



- **Konopná semínka a olej:** pozitivně působí na vitalitu, dodávají energii a pomáhají proti únavě i chronickému únavovému syndromu. Nedoporučuje se však konzumovat je krátce před spaním, neboť mají povzbuzující účinky.
- **Rakytník:** jeho plody jsou nedoceneným prostředkem určeným na podporu výkonnosti a svěžesti. Plody mají vysoký obsah biologicky

aktivních látek, značné množství vitamínu C, antioxidantů a dalších látek, které posilují organismus.

- **Zázvor:** má povzbuzující účinky a skvěle pomáhá tam, kde chybí „životní oheň“, tedy při únavě a vyčerpání.
- **Káva:** o tom, že [káva](#) pomáhá odstraňovat únavu, není pochyb. Optimální množství jsou dva šálky kvalitní kávy denně. Káva zlepšuje výkon, koncentraci, koordinaci apod. Neplatí však, že čím více kávy vypijeme, tím budeme čilejší. Naopak. Přemíra kofeinu přináší podrážděnost, nervozitu a nesoustředěnost.
- **Čokoláda:** funguje vlastně podobně jako káva, neboť i čokoláda obsahuje kofein. Navíc je ale i bohatým zdrojem fenyletylaminu, což je molekula s psychostimulačními vlastnostmi. A dále pak theobromin, tedy stimulant nervového a mozkového systému. Všechny tři složky značně zvyšují odolnost vůči únavě.
- **Aloe vera:** je skvělým prostředkem proti stresu, únavě a vyčerpání. Působí jako životabudič, je zdrojem vitality, dodává energii, posiluje organismus a zlepšuje spánek.
- **Echinacea:** působí proti únavě i chronickému únavovému syndromu. Posiluje organismus.
- **Med:** při únavě se doporučuje sníst jednu kávovou lžičku medu třikrát denně, může být i s mateří kašičkou.

Mladé byliny i vyklíčená semena jako lék na jarní únavu

Na jarní únavu skvěle zabírá vše čerstvé zelené z přírody. Pro očistu jater a doplnění cenných látek po zimě se doporučuje konzumovat **mladé pampeliškové listy**, a to v množství až sedm lístků denně. Je však třeba sbírat je ideálně v čisté přírodě. Daleko od silnice a průmyslových



budov. Podobně funguje i [mladá kopřiva](#). Nasbírejte si ji a denně si z ní připravujte čerstvý čaj. Na pročištění organismu a pro zahánění jarní únavy by váš pitný režim měl denně obsahovat $\frac{2}{3}$ **kopřivového čaje** a $\frac{1}{3}$ **čisté vody**. Toto praktikujte po dobu tří týdnů, ne déle. Pak je totiž nutné naordinovat si pauzu.

Pro povzbuzení organismu po zimě a doplnění cenných látek, jsou skvělá **naklíčená semena rostlin** nebo [naklíčené luštěniny](#). Vyzkoušejte například ředkvičku, ředkev, řeřichu, čočku, hrášek nebo třeba brokolici. Každý

z výhonků chutná jinak, ale všechny dokáží skvěle nabudit organismus a doslova „dobít baterky“.

Další tipy na zahnání jarní únavy

Abychom eliminovali jarní únavu, je **důležitý i pohyb**. Chodte na procházky, cvičte, hýbejte se. Ideálně na čerstvém vzduchu. Nezapomínejte ani na **pitný režim**. Vyhýbejte se však slazeným a bublinkovým nápojům. Jezte jen, když máte hlad. Zajděte si na masáž a doma si naordinujte očistné koupele. Napusťte vanu a do ní nasypete epsomskou sůl (kvůli obsahu hořčíku, který se přes pokožku těla dobře vstřebává), do které jste nakapali deset kapek kvalitního esenciálního oleje z bazalky, máty, mandarinky, citrónu, eukalyptu nebo kardamomu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: MANDŽUKOVÁ, Jarmila. Co nám pomůže, když... První vydání.

Benešov: Nakladatelství START, 2019.

WEISE, Otfried D. Detoxikace, odkyselení, pročištění celého těla. FONTÁNA, 2002.

[bylinkový čaj](#) [bylinky](#) [echinacea](#) [jak pečovat o ledviny](#) [jarní jídelníček](#) [jarní očista](#) [jarní únava](#) [játra](#) [káva](#) [klíčení](#) [konopí](#) [kopřiva](#) [ledviny](#) [luštěniny](#) [očista](#) [jater](#) [ostropestřec](#) [mariánský](#) [pampeliška](#) [pitný režim](#) [rakytník](#) [únavový syndrom](#)

Copyright © 2025

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