



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 11. 3. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Tipy a recepty pro aktivaci těla po zimě aneb Jak správně podpořit proces detoxikace

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tipy-a-recepty-pro-aktivaci-tela-po-zime-aneb-jak-spravne-podporit-proces-detoxikace__s10010x20764.html

S nástupem jara se často setkáváme s doporučeními zařadit do našeho života tzv. detoxikační kúry, diety a podobné jednorázové režimy, které slibují rychlé odstranění toxických látek z našeho těla. Tyto trendy založené na krátkodobé změně stravy, spočívající například v konzumaci speciálních nápojů, velkého množství rostlinné stravy či náhražek stravy však odvod toxických látek z

našeho těla nezpůsobí. Co tedy skutečně funguje?



Je důležité si uvědomit, že detoxikaci nelze v našem těle vědomě spustit či zastavit. Jedná se o automaticky řízený proces, který zajišťují detoxikační

orgány v lidském těle. Konkrétně zastávají tuto funkci játra, ledviny, střeva, plíce a kůže.

Ovšem my můžeme k tomuto procesu významně přispět, a to dlouhodobou podporou funkčnosti zmiňovaných detoxikačních orgánů – celoročně, nikoliv nárazově. Vhodnou cestou je úprava stravovacích návyků a rovněž zařazení zdraví prospěšných aktivit. Máme pro vás praktické tipy, kterými můžete nyní začít a zůstat jim věrni po celý rok.

10 kroků na podporu detoxikace

1. **Zdravá a pestrá strava.** Preferujte stravu, která bude komplexní, pestrá, živinově bohatá a složená z běžně dostupných surovin.
2. **Omezení průmyslově zpracovaných potravin.** Pro začátek se zaměřte na omezení či vyřazení především sladkých a slaných pochutin.
3. **Zdravé vaření.** Snižte konzumaci smažených jídel a raději preferujte jinou tepelnou úpravu jako je pečení, vaření či dušení.
4. **V hlavní roli zelenina.** Zvyšte příjem syrové zeleniny, ideálně na 400-500 g denně.
5. **Rozumný příjem soli.** Denně bychom měli přijmout maximálně 5 g soli, tomuto množství odpovídá jedna čajová lžička.
6. **Hydratace.** Pijte dostatek tekutin, přibližně 2-3 litry denně. Přičemž toto

množství se může měnit v závislosti na mnoha faktorech (roční období, věk, intenzita pocení, pohlaví apod.). A současně omezte příjem slazených nápojů.

7. **Pozor na alkohol.** Vynechejte alkoholické nápoje, které nejenže neprospívají tělu, ale mají i vysokou energetickou hodnotu.
8. **Spánková hygiena.** Chodte spát ve stejnou dobu, nejpozději však do 23. hodiny. Přibližně hodinu před spánkem odložte veškerá elektronická zařízení.
9. **Pohyb jako základ.** Zvyšte pohybovou aktivitu. Pro začátek se můžete zaměřit na delší a intenzivnější chůzi. Snažte se denně ujít 10 000 kroků a více.
10. **Relaxace v sauně.** Do vašich týdenních rituálů zařaďte pravidelné saunování.

Dopřejte tělu potřebné vitamíny a živiny

Cítíte se po zimě unavení a bez energie? Pak čtěte pozorně dál. Po období zimního útlumu je přínosné aktivovat tělo doplněním potřebných živin a vitamínů. To je šetrný a efektivní způsob, jak obnovit energii, posílit zdraví, zlepšit psychickou pohodu a připravit se na nadcházející jaro.

Chceme vám poskytnout praktické tipy, a proto jsme si pro vás připravili jeden odlehčený recept na každý den. Naše recepty jsou navrženy tak, aby vám nezabraly mnoho času a současně byly snadné na přípravu. Samotné pokrmy jsou odlehčené, plné živin, s přiměřeným množstvím energie a velmi chutné.



Přípravu jsme si zpříjemnili a výrazně ulehčili díky přístroji [**Philips Flip&Juice**](#). Tento vysokorychlostní mixér s modulem odšťavnění má všestranné využití a svým praktickým designem je vhodným pomocníkem i do malé kuchyně. Nejenže jsme ho využili k mixování tvrdší zeleniny a skořápkových plodů, ale rovněž k odšťavnění ovoce. Přesvědčili jsme se, že příprava jednotlivých pokrmů, je s ním snadná, rychlá a nápaditá. Díky těmto vlastnostem si získal

naše sympatie.

7 receptů pro jarní aktivaci těla

Pojďme se společně vrhnout na přípravu jarních receptů, které nejenže skvěle chutnají, ale navíc dokonale aktivují a povzbudí naše tělo.

1. den: Lahodné smoothie

Ingredience (1 porce): 1 zralý banán, 200 g nízkotučného kefíru, 1 lžička lněných semínek, menší hrstka polníčku a rukoly

Postup: Veškeré suroviny vložíme do mixéru a rozmixujeme do jemné konzistence. Nalijeme do sklenice a máme hotovo.

2. den: Mrkvovo-květákový krém na bylinkách

Ingredience (2 porce): 450 g květáku, 2 mrkve, 0,5 l vývaru, 0,5 l vody, 3 lžíce konzervované cizrny, 1 menší cibule, 1 lžička kurkumy, 1 lžička oleje, pár lístků bazalky, špetka soli a pepře

Postup: Veškerou zeleninu nakrájíme na větší kostky a cibuli na menší kostičky. Do hrnce přidáme olej a pokrájenou zeleninu krátce orestujeme. Přidáme vývar a vodu. Necháme vařit do změknutí přibližně 20 min. Uvařenou

zeleninu spolu s vývarem, vodou, cizrnou a kurkumou vložíme do mixéru a rozmixujeme do hladké konzistence. Dochutíme solí a pepřem. Ozdobíme bazalkou.

3. den - Dýňový džus

Ingredience (2 porce):

300 g dýně, 250 g ananasu,
1 jablko, ½ lžičky citronové
šťávy



Postup: Veškeré suroviny zbavíme slupek, pokrájíme na menší části, rozmixujeme a odšťavníme. Nalijeme do sklenice a máme hotovo.

4. den: Hravý salát s domácím ořechovo-rukolovým pestem

Ingredience (1 porce): 130 g ledového salátu, ½ manga, 1 jablko, 3 lžíce

uvařených (nebo konzervovaných) fazolí, 1 lžíce lískových ořechů, hrstka rukoly, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička citronové šťávy, 1 lžička medu

Postup: Ovoce zbavíme slupek a nakrájíme na kostičky. Ledový salát nakrájíme na drobné proužky. Spolu s fazolemi vložíme tyto ingredience do mísy. Přidáme citronovou šťávu, med a promícháme. Do mixéru vložíme ořechy, rukolu a olivový olej. Mixujeme do jemné konzistence. Salát servírujeme do misky, přidáme pár kapek olivového oleje a připravené ořechovo-rukolové pesto.

5. den: Jablečno-avokádové pyré s mandlemi

Ingredience (1 porce): 1 jablko, ½ avokáda, 1 lžíce mandlí, 120 g odtučněného tvarohu, 3 lžíce rostlinného mléka, lžíce citronové šťávy

Postup: Do mixéru vložíme mandle a pomeleme na střední hrubost, odložíme stranou. Jablko zbavíme slupky a pokrájíme na menší dílky. Avokádo rozkrojíme na polovinu, odstraníme pecku a vyjmeme obsah ze slupky. Obě suroviny spolu s citronovou šťávou vložíme do mixéru. Rozmixujeme do hladké konzistence a odložíme stranou. Do tvarohu přidáme rostlinné mléko a vymícháme do hladké konzistence. Nachystáme si skleničku, do které vrstvíme nejprve tvarohový krém, poté pyré z jablek a avokáda a finálně ozdobíme mandlemi.

6. den: Čočkový dip

Ingredience (2 porce):

150 g čočky, 1 lžíce vlašských ořechů, 1 lžička citronové šťávy, 1 stroužek česneku, kostka lučiny, 1 lžička olivového oleje, špetka soli a pepře



Postup: Čočku uvaříme podle návodu, scedíme a necháme vychladnout. Do mixéru vložíme veškeré ingredience včetně zchladlé čočky. Rozmixujeme do hladké, nikoliv tekuté konzistence. Požadované hustoty docílíme přidávkem vody.

7. den: Špenátový životabudič

Ingredience (1 porce): hrstka špenátových lístků, 1 jablko, ½ banánu, 1 lžíce skyr, 0,4 l vody, 1 lžička citronové šťávy

Postup: Veškeré suroviny vložíme do mixéru a rozmixujeme do jemně

smetanové konzistence. Nalijeme do sklenice a máme hotovo.

Mějte na paměti, že dlouhodobá péče o tělo je správnou cestou k udržitelnému zdraví a vitalitě. Budeme velmi rádi, když vás naše tipy a recepty budou inspirovat k aktivnímu a zdravému životnímu stylu!

Tento článek vznikl ve spolupráci s Philips.



Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; se svolením Philips

Zdroj informací: autorský článek (autorka je výživová poradkyně, fitness trenérka, technologka potravin)

[detoxikace](#) [jarní jídelníček](#) [jarní očista](#) [pesto](#) [Philips smoothie](#) [zeleninový salát](#)

Copyright © 2024

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