magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 2. 3. 2016 | tla

Nastartujte organismus nejen pomocí jídla

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nastartujte-organismus-nejen-pomoci-jidla__s10010x9614.html

První jarní měsíc klepe na dveře a s ním příslib jarního slunce a přicházejícího tepla. Změnu počasí ale provází období, kdy je náš organismus náchylnější k nachlazení, rýmě, kašli a celkové únavě. Jak přivítat jaro v plné síle? Dobijte baterky i pomocí jídla.



Předjaří a začátek jara je pro organismus nesmírně zatěžující, po zimě je imunitní systém vyčerpaný. Od podzimu musí bojovat s viry a bakteriemi vyvolávajícími nemoci dýchacích cest. **Zápolí s nimi i ve chvíli, kdy „nemarodíme“. V zimě jsme v těsnějších kontaktech s ostatními lidmi a tam se snadno nemoci přenáší.** To, že zrovna my neonemocníme, je způsobeno tím, že imunitní systém máme silný. Neustále však bojuje a

vyčerpává se.



Zdroj: Coltsfoot flowers spring herbs in mortar z Shutterstock

Za to, že je imunitní systém vyčerpaný může i nedostatek slunečního světla a menší dostupnost čerstvé zeleniny a ovoce, z nichž čerpáme vitamíny a minerální látky. **Přestože jsou v nabídce supermarketů rajčata, papriky, okurky, jahody a další, množství vitamínů je v nich mnohonásobně nižší, než u ovoce a zeleniny, které dozrály na sluníčku.**

Jak nebýt vyčerpaní

Při boji s jarní únavou bychom se měli zkusit podívat do historie. Naši předci věděli, proč před Velikonoci drží půst. Ten však neznamenal hladovku, jen jídelníček byl po čtyřicet dní před svátky jara lehčí. Čím se inspirovat?

Rada první

Nejedlo se maso, ale pozor, ryby se mezi maso nepočítaly. Zapomeňte na tučná masa a masné výrobky, které jsme si dopřávali v období masopustu. Vsaďte na ryby, ty by naopak měly být tučnější. Jejich tuk obsahuje na rozdíl od masa jiných zvířat nenasycené mastné kyseliny.

> *„Tučné ryby jako jsou losos, sleď, tuňák, mečoun, sardinky či makrela mohou být také velmi dobrým zdrojem vitamínu D,“* uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Právě toho se nám v důsledku nedostatku slunečního záření nedostává. **Zatracovat bychom neměli ani sladkovodní ryby. Mají kvalitní bílkoviny, které opět potřebujme pro správnou funkci imunitního systému.**

Rada druhá

Babičky a dědečkové současných babiček a dědečků nedali dopustit na kysanou zeleninu, připravovali tak klasiku - kysané zelí. Věděli, že díky zelí budou zdravější. Obsahuje nejen velké množství vitamínu C, ale i probiotické bakterie a vlákninu.

> *„Ty udržují zdraví střeva a všichni vědí, že zdravé střevo do značné míry ovlivňuje odolnost vůči onemocněním,“* uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

My díky odborníkům víme, že až 70 procent imunitních buněk sídlí právě v tlustém střevě.

Rada třetí

Pěstovali se bylinky nebo se první zelené lístky trhali podél cest a na loukách.

> *„Zelené natě mají vysoký obsah vitamínu C, je v nich kyselina listová i minerální látky. Je proto ideální přidávat je nejen do teplé kuchyně, ale i do studené, do pomazánek, salátů, v nichž si uchovají co nejvíce*

prospěšných látek,“ potvrzuje Karolína Hlavatá.

Zkuste si doma vypěstovat například řeřichu. **Pokud vám naklíčila cibule, nevyhazujte ji, ale vsaďte do květináče, za pár dní budete mít výtečnou nať.** Podobně si můžete vypěstovat i petržel. Odkrojte cca půlcentimetrový vršek kořenové petržele, dejte do misky, ve které budete udržovat stále zakryté dno vodou a za pár dnů můžete opět sklízet. **Porozhlédněte se, zda už není možné natrhat si rašící lístky pampelišky či kopřiv. Nebo si kupte klíčky a nechte si doma naklíčit ředkvičky, mungo fazole, čočku.**

Rada čtvrtá

Pohybujte se co nejvíce na čerstvém vzduchu. Zároveň platí doporučení: nepřepínejte se. **Pokud nejste zvyklí běhat, nezačínejte běžeckou kariéru v předjaří. Nejprve si pěstujte fyzičku „obyčejnou“ chůzí.** Jde o nejpřirozenější pohyb, a pokud si budete pravidelně po kilometru trasu prodlužovat, na jaře pak budete moci nazout běžecké boty a vyrazit. Máte-li možnost, vyrážejte přes poledne, ať „nachytáte co nejvíce slunečních paprsků. Doporučení nepřetěžovat se platí i pro další sporty - šílení ve fitku, bazénu při snaze zhubnout apod.

bylinky jarní jídelníček jarní očista kysané zelí pravidelný pohyb tučné ryby zdravý životní styl

---

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